

調查，早課影響學習成效

駐馬來西亞代表處教育組

杜克-新加坡國立大學醫學院（Duke-NUS Medical School）日前針對“上課早、睡眠少、缺席率以及成績下降”之間關聯進行研究發現，上課時間延後會對學生成績產生積極影響。

杜克-新加坡國立大學醫學院研究人員在《自然人類行為》雜誌上發表了來自數萬名學生的研究結果顯示，如果把上課時間延後，學生可能會取得更好的成績。

早課的出席率和學生的平均成績都較低，因此，研究團隊建議，大學可考慮延後上課時間，避免學生缺課的情況。

依據媒體引述學校發表文告，該醫學院於 2016 至 2019 年期間進行調查，收集該校學生課堂出席率、網上學習平臺使用率和成績等資料，以瞭解“早課”與出席率、成績平均績點（GPA）和睡眠之間的關聯。近年來已有研究反映延後上課時間可增加學生的睡眠時間，減少他們在上課期間的困倦，但對於成績是否有積極影響，並沒有明確的研究結果。為瞭解早課對大學生的影響，領導研究的杜克—國大醫學院副教授約書亞·古利（Joshua Gooley）與團隊利用學生登錄無線網路，以及學校數碼學習平臺的資料進行分析，並針對當中的 181 名學生展開六周的脈動記（Actigraphy）調查，瞭解這組學生的睡眠習慣。

根據這份於上個月在科學刊物《自然》發表的研究報告，在分析 2 萬 3000 多名學生的校園無線上網記錄後，團隊發現上午 8 時的講堂課，學生出席率比其他時段平均少約 10 個百分點。

團隊在對比 3 萬 3000 多名學生的成績和早課的數量後也發現，一周內上較多早課的學生的成績平均績點比沒有早課的學生差。

但報告也提出這項研究的局限，校園無線上網記錄是用來瞭解學生的課堂出席率，但部分學生未必利用無線網路。數碼學習平臺的使用率也不能完全反映學生的日常活動與睡眠習慣。

約書亞·古利副教授在文告中指出，如果正規教育的目的是支援學生在課堂與職場發揮所長，大學應重新考慮課時，避免安排太早的

課，以致一些學生在睡不夠的情況下上課，或為了補眠而缺課。

撰稿人/譯稿人：葉麗媽

資料來源：

1.星洲日報（2023年3月29日）獅城大學研究：太早上課影響學習成效，取自 <https://www.sinchew.com.my/?p=4573392>

2.杜克新加坡國立大學醫學院網站（Duke-NUS Medical School）（2023年3月28日）。Duke-NUS study: Early morning university classes correlate with poor sleep and academic performance，取自 <https://www.duke-nus.edu.sg/allnews/early-classes-correlate-with-poor-sleep-and-academic-performance>

