

投稿類別：教育類

篇名：臺日高中生在課時間與放學後時間利用比較

作者：

丘佳昀。中山高中。高二 3 班
楊郁萱。中山高中。高二 12 班
藍郁婷。中山高中。高二 12 班

指導老師：

胡婉君 老師

壹、前言

一、研究動機：

現在有很多高中生認為上課時間太長，或者是課程安排不夠完善，在最近，臺灣也有些高中取消早自習。我們發現，同樣在亞洲的日本與我們的教育體制有些不同，尤其是時間上的安排最為明顯。我們想討論的有，是否上課時間長短和教育品質成正比，兩種制度上個別的優缺點有哪些等等。

二、研究目的：

- (一) 臺灣高中生與日本高中生在校與課後時間優缺點比較。
- (二) 臺灣高中生與日本高中生對於上課時間的看法。’
- (三) 是否上課時間長短與教育品質成正比。

三、研究方法：

- (一) 文獻分析法：參考網路、新聞等相關資料。
- (二) 問卷調查法：為了瞭解現在臺灣高中生對教育時間的看法

四、研究限制：

在臺灣方面能參考現在高中生的意見，但關於日本的資料只能從網路、新聞上找相資料，可能會有所誤差。

五、研究步驟：



貳、正文

一、臺灣高中與日本高中在校時間安排比較

(一) 在臺灣：

學期分為上下兩個，上學期從九月上旬到一月下旬，下學期從二月中到六月底；寒假為一月下旬到二月上旬，暑假為七月初到八月底。

上課時間星期一到星期五，從早上七點半（去掉早自修為八點）到下午五點，每堂課 50 分鐘，下課 10 分鐘，總共八節課，平均上課時數 9 個小時以上。(表一)

(二) 在日本：

學期分為三學期，第一學期為四月到七月，第二學期為九月到十二月，第三學期為一月到三月；寒假為十二月下旬到一月上旬，春假為三月下旬到四月上旬，暑假為七月下旬到八月底。

上課時間星期一到星期五，從早上八、九點到下午兩點到三點之後，每堂課 45~55 分鐘，下課 10 分鐘，上午四堂課，下午兩到三堂課，平均上課時數 6 個小時左右。(圖一)

時間	課程內容
07:00 – 07:30	上學
07:30 – 08:00	早自修
08:00 – 08:50	第一堂課
09:00 – 09:50	第二堂課
10:00 – 10:50	第三堂課
11:00 – 11:50	第四堂課
11:50 – 12:55	午休
13:00 – 13:50	第五堂課
14:00 – 14:50	第六堂課
14:50 – 15:10	打掃
15:10 – 16:00	第七堂課
16:00 – 17:00	第八堂課
17:00 –	放學

登校	~8:25
S H R	8:30~8:40
1時限	8:45~9:40
2時限	9:50~10:45
3時限	10:55~11:50
4時限	12:00~12:55
昼休み	12:55~13:40
5時限	13:40~14:35
6時限	14:45~15:40
清掃	15:40~15:55
7時限	16:00~16:55
放課後	
下校	

表一：臺灣高中生日課表
(資料來源：研究者整理)

圖一：日本高中生日課表
(資料來源：一日の生活 - 寒河江高等學校)

二、臺灣高中生與日本高中生課後安排比較

(一) 在臺灣：

學生放學後不是去補習班，就是回家休息，也有些留在社團，甚至還有少部分留校晚自習。不過大部分學生以補習班為主，補習時間從六點到九點，回到家可能已超過十點，剩下的時間可能已沒有精力寫作業或讀書了。

(二) 在日本：

因為在日本通勤時間較長，所以上學時間較晚、放學時間較早，學生們放學後為自由時間，有的留在社團、有的直接回家、有的和同學出去、有的去打工，但也有選擇升學的學生會去補習班。而補習的人，上課時間多為晚上七點半到十點半左右，同樣回到家的時間可能也超過十一點；和朋友出去玩的人，差不多也會在九點到十點左右回家。

三、臺灣高中生與日本高中生的午休比較

(一) 在臺灣：

臺灣高中生在吃完飯後通常會有午睡時間，大多為二十到三十分鐘，因為在臺灣，學生課程相對較多，在校時間也相對較長，這段時間可以讓學生稍微休息，好迎接下午四堂課程以及課後的安排。

(二) 在日本：

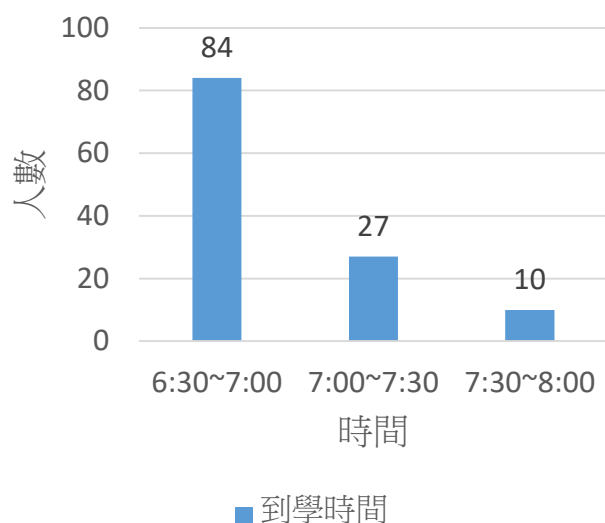
日本高中生是沒有午睡時間的，而當日本學生聽到臺灣有午睡時間都感到非常羨慕，有些學生覺得可以提高下午上課的精神，有些學生覺得過了中午後會想睡覺，大部分學生都覺得有午睡時間比較好。(參考：只在台灣才有的「那個」時間！日本人都發出了讚嘆的聲音...https://www.youtube.com/watch?v=A64GU2_Xc-Y)

四、問卷調查

我們想了解在臺灣的高中生對現今學校所安排的時間是否滿意，對現在生活的方式有什麼看法，以及現在放課後是怎麼利用時間的，藉此比較臺灣與日本時間安排上的優缺點。

以下為我們對 121 位臺灣高中生做的問卷調查：

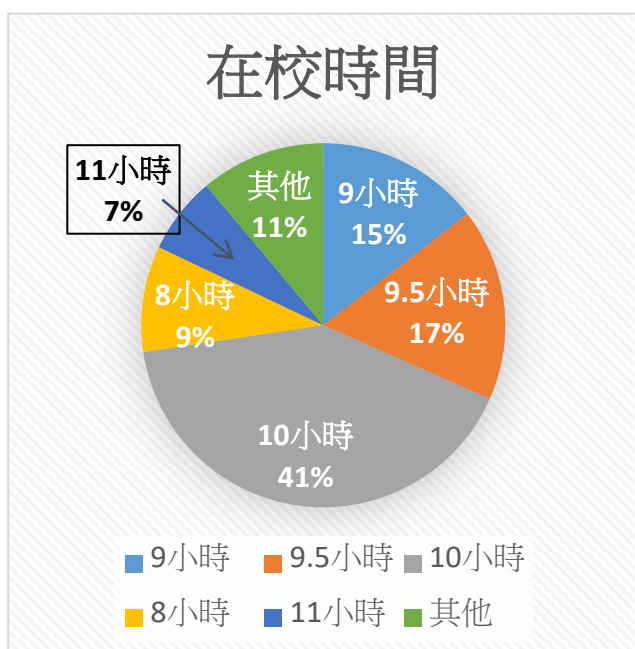
到學時間



依調查顯示，有 59% 的學生對於到校時間感到困擾，41% 的學生則覺得不會。

而感到困擾的學生，大多為 6:30~7:00 的學生，原因為太早。要是能延後到校時間，學生就可以在家裡吃完早餐再到校。

在校時間



10 小時的有 48 人。9.5 的有 20 人。9 小時的有 17 人。8 小時的有 11 人。11 小時的有 8 人。其他的為 13 人。

中覺得太長的有 89 人，剛好的 30 人，太短的 2 人。而覺得太長的學生有以下看法：

1. 學的知識太多
2. 太枯燥，使人反感
3. 無法專注

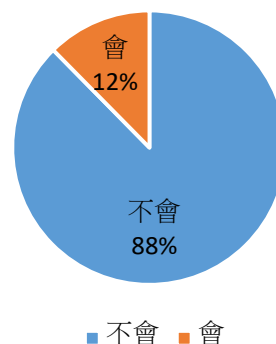
由此可見，若縮短在校時間，學生可以花更多時間做更多喜歡做的事情。

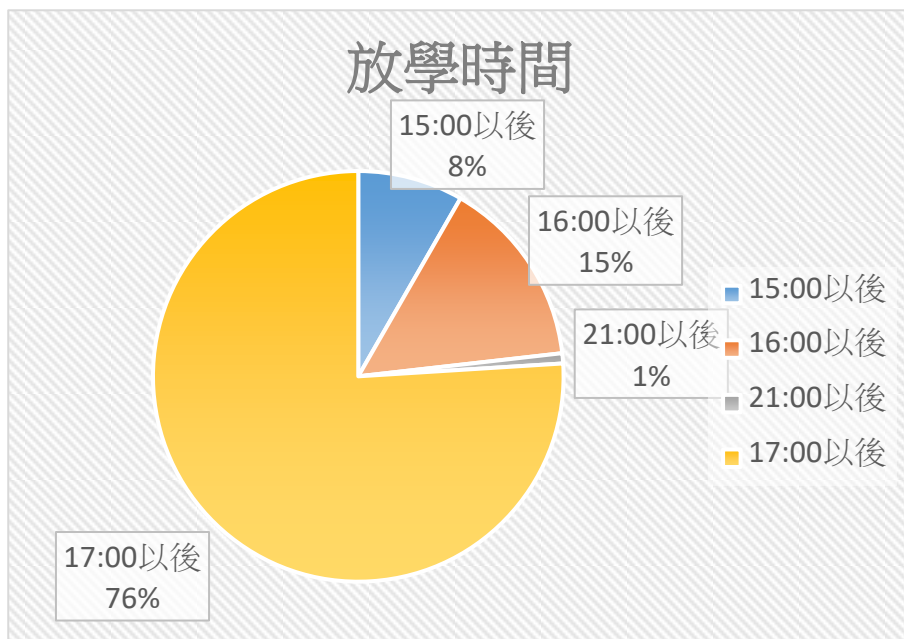
覺得上課時間縮短，會影響教育品質的原因：

1. 時間不夠 5 人
2. 內容不完整 4 人
3. 學到的東西會減少 3 人
4. 課程變得緊湊 1 人

由此可見，縮短在校時間也會以上缺點產生，畢竟臺灣教育課程安排比較多元，所上的內容也會比較多，要像日本一樣，可能會有困難。

是否覺得上課時間縮短，會影響教育品質?

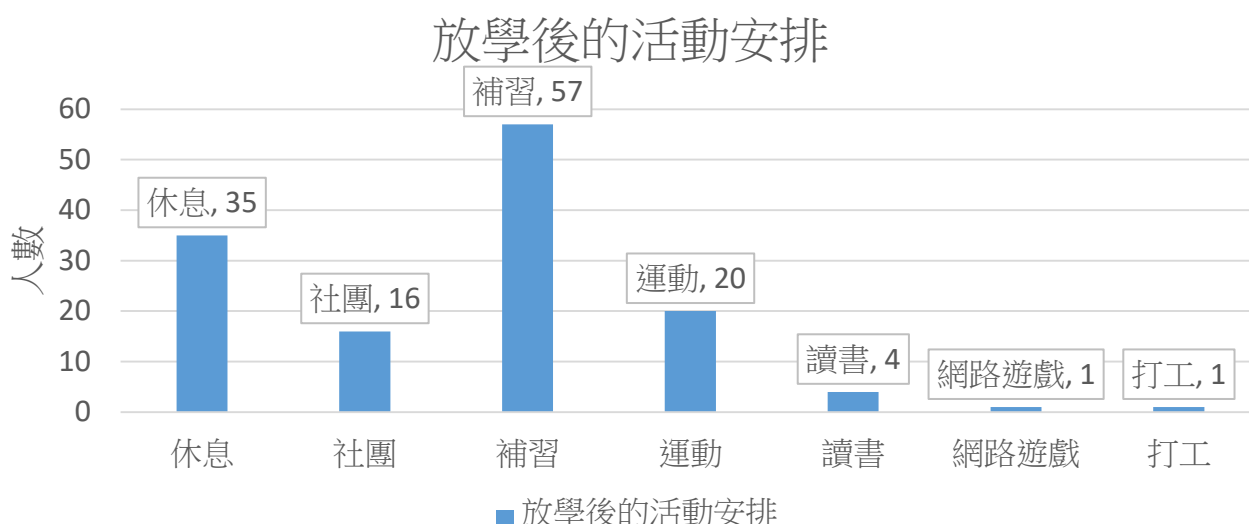




15:00 以後 10 人。16:00 以後 18 人。17:00 以後 92 人。21:00 以後 1 人。

覺得放學時間剛好的有 47 人，覺得太晚的有 74 人。

由此可以發現，大部分學生上課時間都比日本學生晚，而大多數覺得太晚放學，有些人覺得會拖到休息時間，有些人則覺得回家寫作業的時間會不夠。



由此可見，在放學後還是有許多人選擇繼續聽課，而在上了一整天的課後，回到家的時間都很晚了，也因此會拖延到就寢時間，在加上隔天的早起，的確會影響學習的進度。

由此問卷調查結果，我們能了解現在臺灣高中生對於教育時間的想法以及一整天的安排，在日本，學生能把更多時間拿來安排在喜歡做的事情上；而臺灣的學生大多數時間都拿來用在學校與補習班之間，這樣的時間安排會給學生較多的壓力，也會讓學生較無法發展自己的興趣。

參、討論與結論

透過此次的調查，我們不僅了解到了台日兩國的生活差異，也了解到了有關到校時間早晚及在校時間長短的優缺點。

就到校時間早晚來說，日本比台灣晚了快一小時上課，對於學生身體健康而言是較有幫助的，有些人常常讀書讀得比較晚，若沒有充足的睡眠，那麼在面對課業上的精神也會變得較差。當然，若是到校時間能稍微延後些，學生也能在家吃完早餐再出門，在台灣普遍的現象是學生常常因為趕著上學而不吃早餐或是將早餐帶到學校吃，我們認為這樣對學生的學習狀況會有所影響。

就在校時間長短來說，不同的上課時數各有優缺點。台灣雖然上課時數較長，但是同學之間卻能有更多的時間相處，因為彼此之間在一起的時間幾乎是一天生活的一半，所以相處起來就像一家人一樣親近。但長時間的上課時數也造成了學生的精神疲乏，少了很多的時間完成自己規劃的活動。日本上課時數較少，同學之間相處時間短，只能利用假日一同出遊來更進一步的增進感情。但上課的時數較少也讓日本的學生有更多的時間可以好好規劃課後的活動，充實自己的生活。

肆、引注資料

一、雜誌

林韋萱、賓靜蓀 (2015)。睡飽成績才會好？9 成贊成上課延後一小時。親子天下雜誌，第 71 期

二、網路資料

1.訪日教育旅行－教育制度・特徵 | 日本旅遊活動 VISIT JAPAN CAMPAIGN。2017 年 8 月 20 日，取自 <http://www.visit-japan.jp/edu/t01e.html>

2.高中生的一天。正數日語實驗教室。樂多日誌。2017 年 8 月 20 日，取自 <http://blog.roodo.com/masaki70/archives/31432221.html>

3.只在台灣才有的「那個」時間！日本人都發出了讚嘆的聲音...。2017 年 8 月 31 日，取自 https://www.youtube.com/watch?v=A64GU2_Xc-Y

4.【寫手請盡】科普一下-來講講日本高中。-雜記-冒險者天堂。2017 年 8 月 31 日，取自 <http://paradise.ezla.com.tw/files/article/html/192/192264/1903386.html>

5.山形縣立寒河江高等學校－一日的生活。2017 年 8 月 29 日，取自 http://www.sagae-h.ed.jp/index.php?page_id=36

臺日高中生上課時間與放學後時間利用比較
臺灣高中生對目前在校時間的看法調查

各位先生小姐大家好：

我們是中山高中二年級的學生，我們現在正在做小論文的調查，因此想占用大家一些時間來填寫這份問卷，我們想藉此問卷了解各位在這些時間安排下有什麼看法，如果有時間的話請幫我們填寫一下，這份問卷採不記名方式，感謝各位的配合。

學生：丘佳昀、楊郁萱、藍郁婷敬上

一、性別：

- 男 女 其他

二、現在的到校時間是幾點？

- 06:00~07:00
 07:00~07:30
 07:30~08:00
 其他：_____

三、是否對現在的到校時間感到困擾？

- 是，為什麼：太早 太晚
 否
 無意見

四、現在的在校時間大約多長？（從上學到放學的時間，單位：小時）

_____，覺得如何：太長 太短 剛好 其他

五、是否覺得上課時間縮短，學習到的知識也會因此減少，進而影響教育品質？

- 是，為什麼：_____
否

六、現在放學的時間是幾點，覺得如何？

- 14:00 以後，太早 太晚 剛好
 15:00 以後，太早 太晚 剛好
 16:00 以後，太早 太晚 剛好
 17:00 以後，太早 太晚 剛好
 其他：_____，太早 太晚 剛好

七、放學後的活動或安排？（選擇最常做的）

- 運動
 補習
 社團
 休息
 其他：_____

完