

自主學習報告

台灣現行升學教育體制對 於高中生身心狀況的影響

204 洪于婷 213 尹馨醇

目錄

01 研究背景

02 研究動機

03 執行策略

04 問卷抽樣方式及對象

05 問卷題目編製

06 問卷設計困難

07 整體數據呈現及見解

08 心得及反思

(一)研究背景

1.何為108課綱:

108課綱在高中階段**著重於學生的學習銜接、身心發展、生涯定向、生涯準備、獨立自主等**，並精進學生的**核心素養、專門知識或專業實務技能**。**期望以核心素養為主軸**，培養我們成為**終身學習者**。同時希望看見每個人的差異，**強調適性揚才，終身學習**。

(一)研究背景

2. 為甚麼有學習歷程?

在108課綱中，新增了學習歷程，旨在**透過學習歷程**，使學生申請**不再只看優異成績**，而是從**成果與心得中**，讓學生證明自己正是適合該科系的人選。並且藉由**定期且長時間的紀錄**學習過程，來**減輕**學生在高三短時間內，需準備三年來大量資料的**負擔**。

(一)研究背景

3.108課綱之爭議:

108課綱新增了學習歷程檔案後，其和學科考試的雙重夾擊使很多高中生認為是沉重的負擔，以及為了多元發展所以使考試學科的課堂時間減少，但老師們還是要將繁重的課程內容都塞進有限的課堂時間裡，造成師生雙方的壓力。

(二)研究動機

我們最近在新聞上看到許多學生因課業壓力而尋短，亦或是聽到周遭同學常常抱怨補習補到深夜，使得睡眠時間不足。因此我們開始思考台灣的教育體制是否太過於升學主義化使學生各個壓力山大。

於是我們透過問卷了解大眾對於現今教育體制的看法及在高中時期的生活習慣，希望透過資料分析及佐證，讓大家聽見學生的聲音並且帶領大家一同思考現在學生遇到的問題。

(三) 執行策略

計畫內容	實行日期	總計時間
問卷設計	10/11 ~ 10/17	一週
問卷發放	10/18 ~ 10/15	兩週
彙整數據並製成 PPT	10/22 ~ 12/20	兩週
最後確認及修正	12/24 ~ 1/7	兩週

(四)問卷抽樣方式及對象

我們以GOOGLE表單的方式在個人IG限時動態發放問卷，也有請親人和朋友幫忙分享，而預計填卷者為國中以上人士，最後將無效填答刪去後才彙整成最後數據。

(五) 問卷題目編製

1. 請問您的性別是？

2. 請問您的年齡？

3. 請問您(在高中時期)的睡眠時間？

4. 請問您認為多元發展現今是否成功落實在學生身上？

(五) 問卷題目編製

5. 請問您認為考試是否能檢視出學生有沒有理解上課內容?

6. 請問您是否(在高中時期)有補習?

7. 請問您是否曾因學習而感到壓力大?

8. 請問您認為是否跟進其他國家,將在校時間縮短?

(六) 問卷設計困難

1. 問題的用字遣詞令人難以理解：

我們有一些問題的範圍過大，以至於在問卷測試時有朋友反映看不懂問題想問什麼。

於是我們後來在修正問卷的同時也請朋友幫我們確認問題是否會太艱澀難懂或是問的令人匪夷所思讓人看不懂，並且參考曾經填過的問卷問題形式，進行了滾動式修正。

(六) 問卷設計困難

2. 問題太多導致填寫意願降低：

由於我們想問的東西太多，使得問題數過多，在問卷測試階段時朋友反映題目讓他看得眼花撩亂，不太想填。

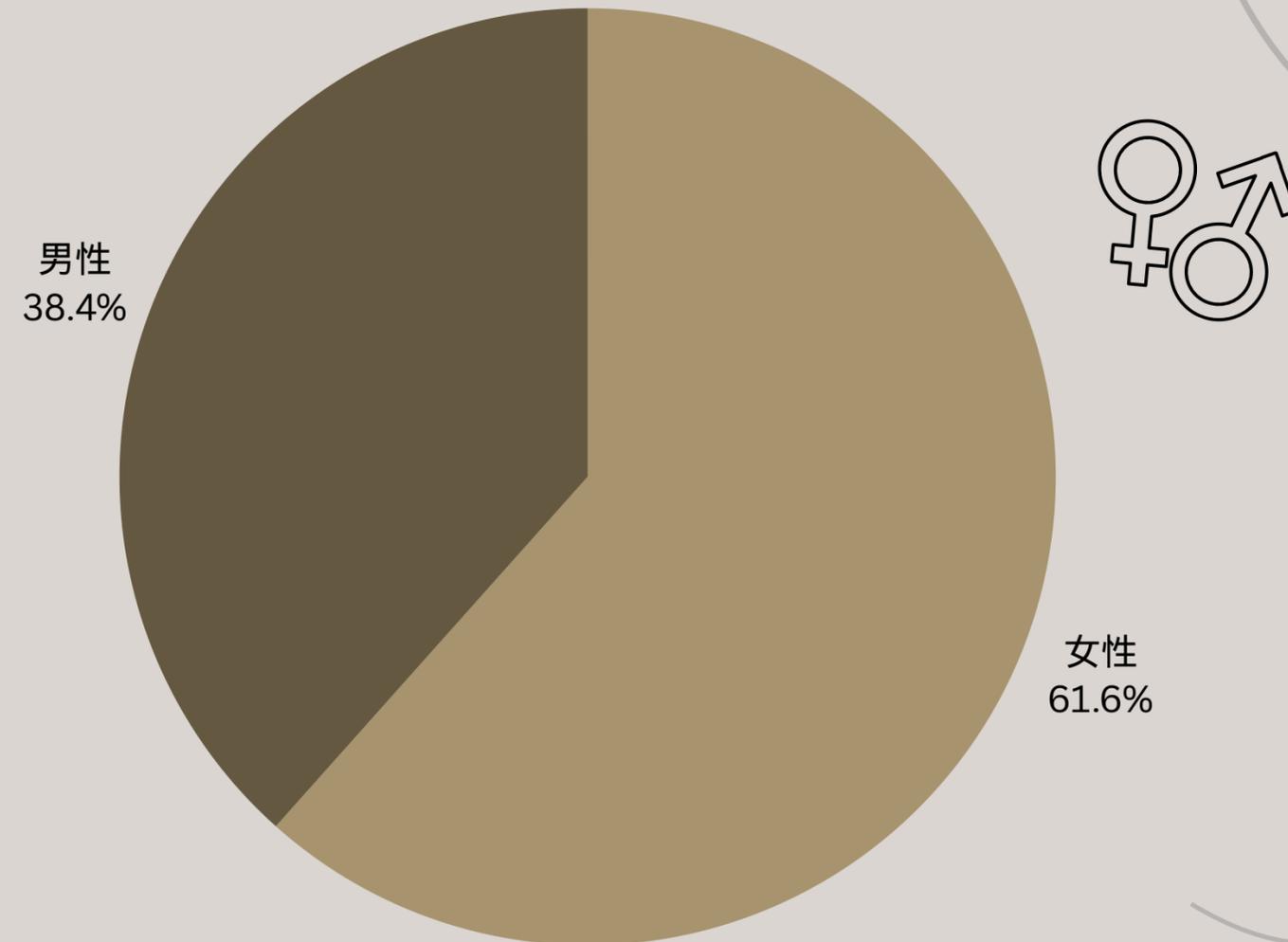
所以在經過多次討論後，我們選擇精簡許多不必要的題目以達到三分鐘能填寫完的目標。

分析策略

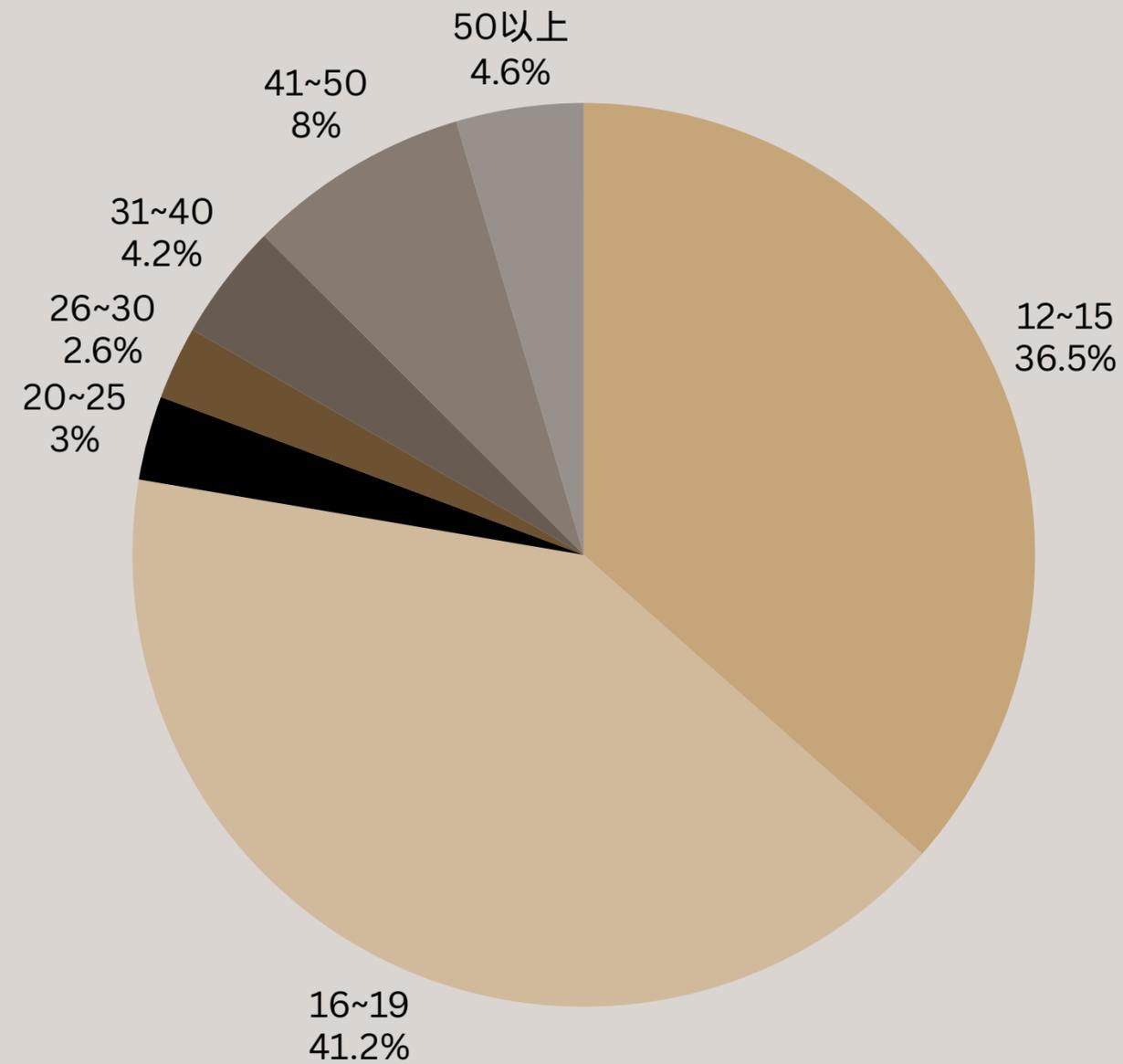
我們主要將針對青少年及非青少年的想法來分析其相異處。且我們會利用(七)到(十七)的篇幅來說明我們在問卷中觀察到的現象並且利用網路資料補充說明。

(七) 填卷者之性別比例

我們共收集到了255份表單



(八) 填卷者之年齡層



此圖表顯示，這份問卷主要的年齡層分布在青少年族群

(九) 青少年與非青少年對於在校時長的看法

台灣的在校時間約為8~9小時
使得學生大多數時間都在學校
填卷者認為是否跟進其他國家,將在校時間縮短?

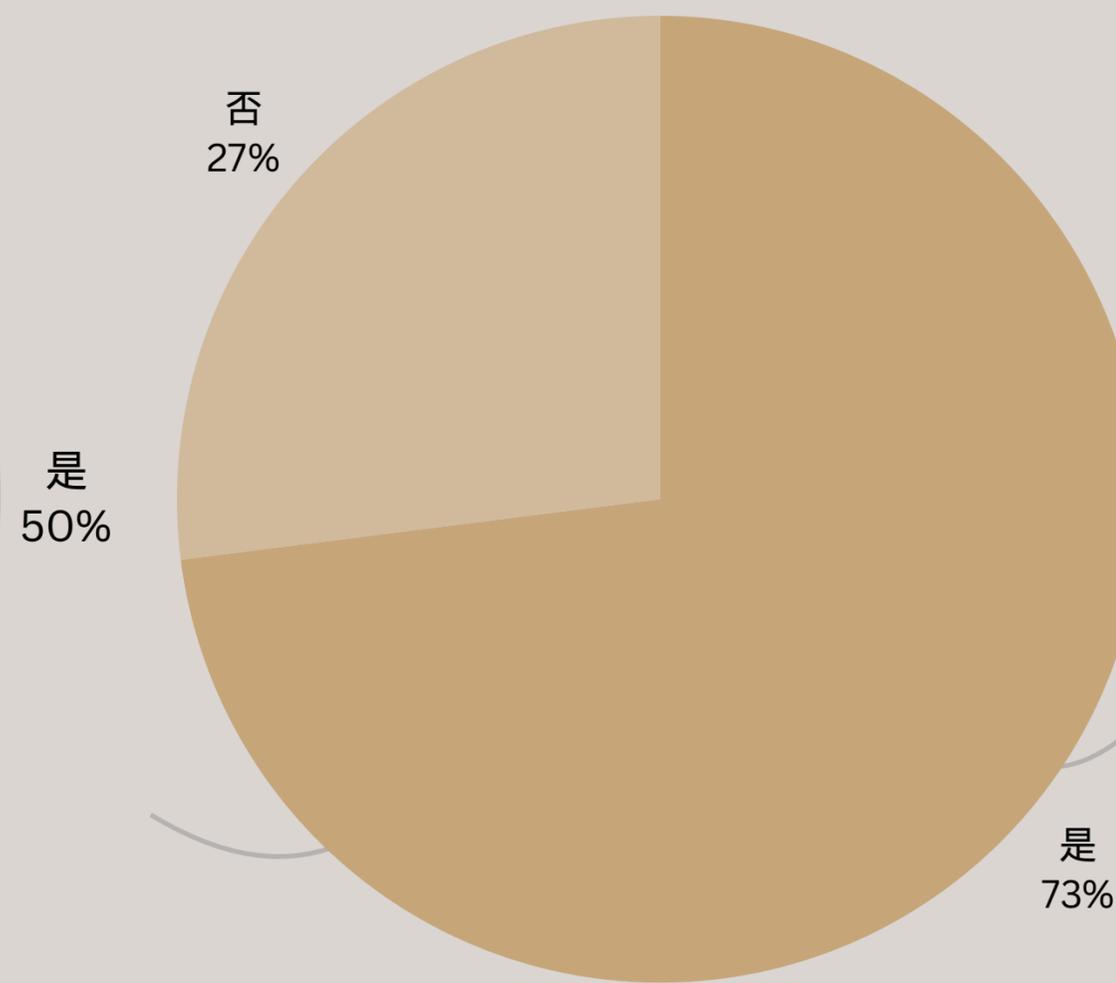
青少年



非青少年



整體



(九) 青少年與非青少年對於在校時長的看法

青少年	非青少年
1. 學習效果不佳	1. 過勞與壓力過大
2. 睡眠不足，影響身體健康與心理狀態	2. 應該有更多自主發展機會及多元教育與彈性安排
3. 應該給予學生更多自主時間	

青少年與非青少年想法統整

1.過於疲勞

在學校待過久不但學習效率降低，還會使學生過於疲勞。

2.更多可運用的自主時間

在學校太久將無法使學生有時間探索自我興趣。

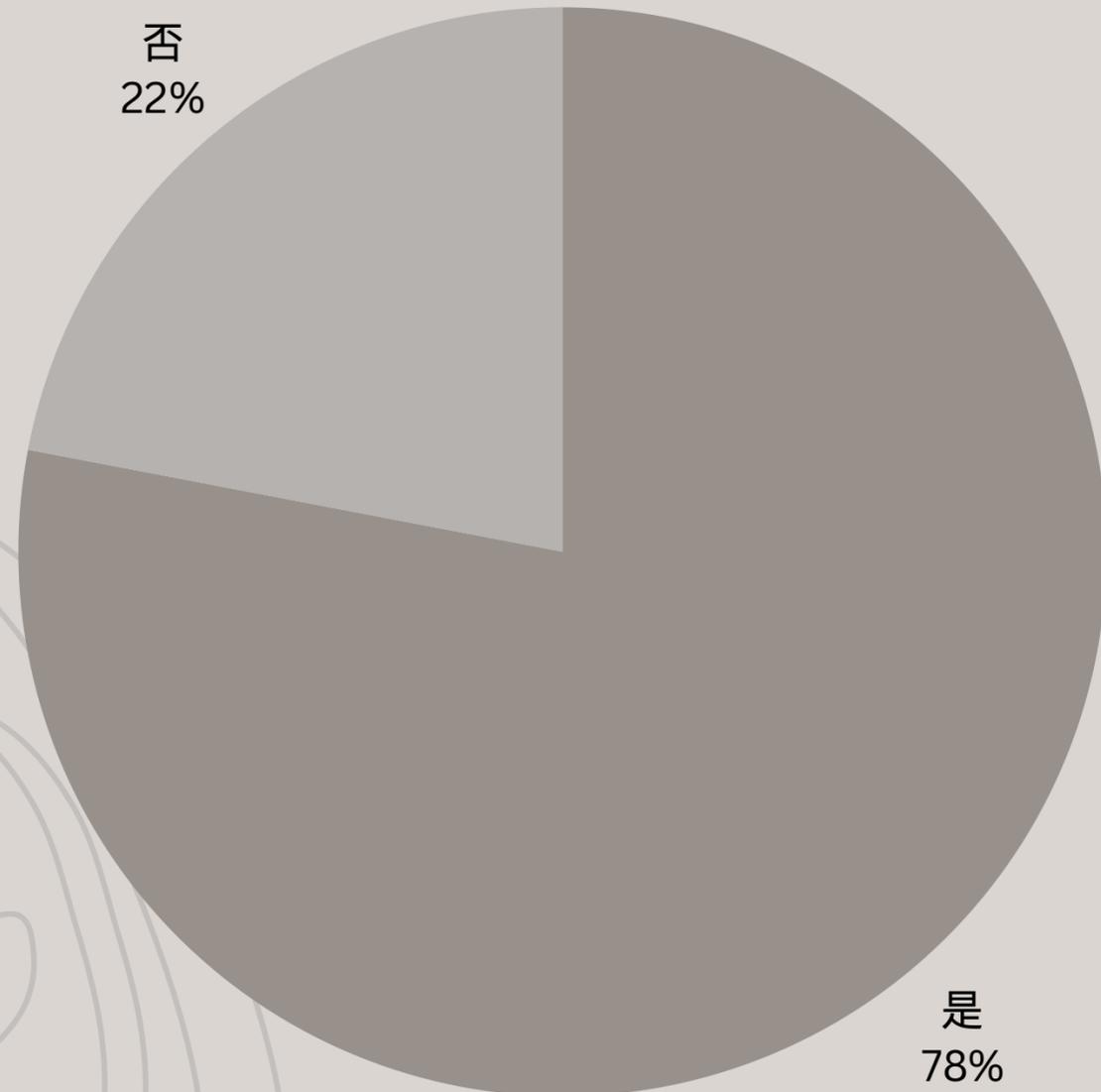
然而

在在校時間已經很長的情況下，學生還須為了得到好成績而去補習班，使真正能夠自行運用的時間少之又少，幾乎沒有辦法做到108課綱所要求的多元發展。因此接下來我們將探討補習撇除讓高中生獲得更好的成績之外，究竟帶給高中生甚麼影響。

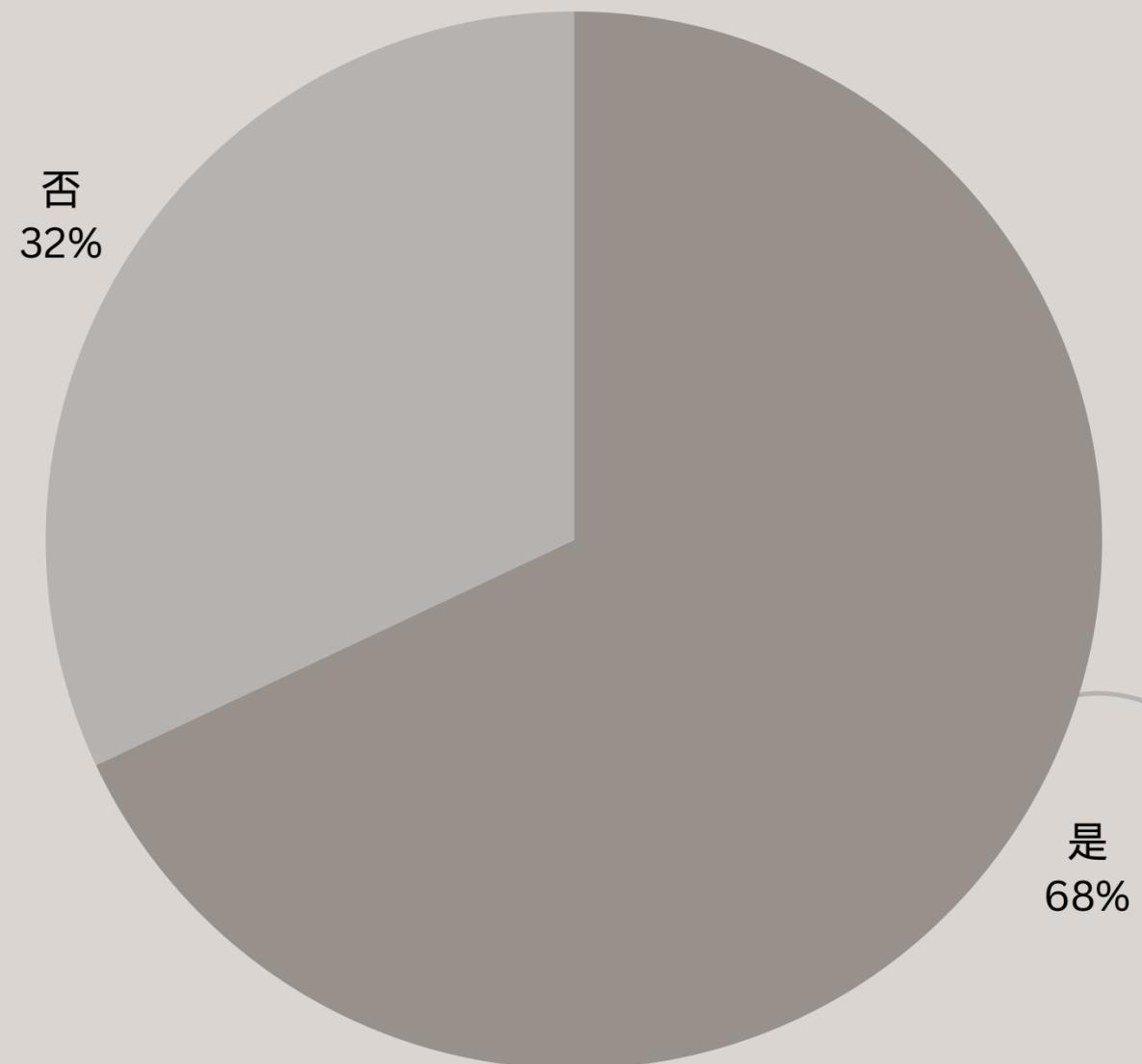
(十) 青少年與非青少年認為補習的優點

填卷者是否(在高中時期)有補習?

青少年



非青少年



(十一) 青少年與非青少年認為補習的優點

青少年	非青少年
1. 補充學校進度不足的地方	1. 學習輔助
2. 提供額外資源	2. 學習效率

共同點：1. 輔助學校課業 2. 節省複習時間

(十二) 青少年與非青少年認為補習的缺點

青少年	非青少年
1.精神與體力負擔	1.經濟負擔
2.學習效果不一定理想	2.影響時間安排
3.社交與課外活動受影響	

共同點：使身心負擔加大

(十三) 補習的利與弊

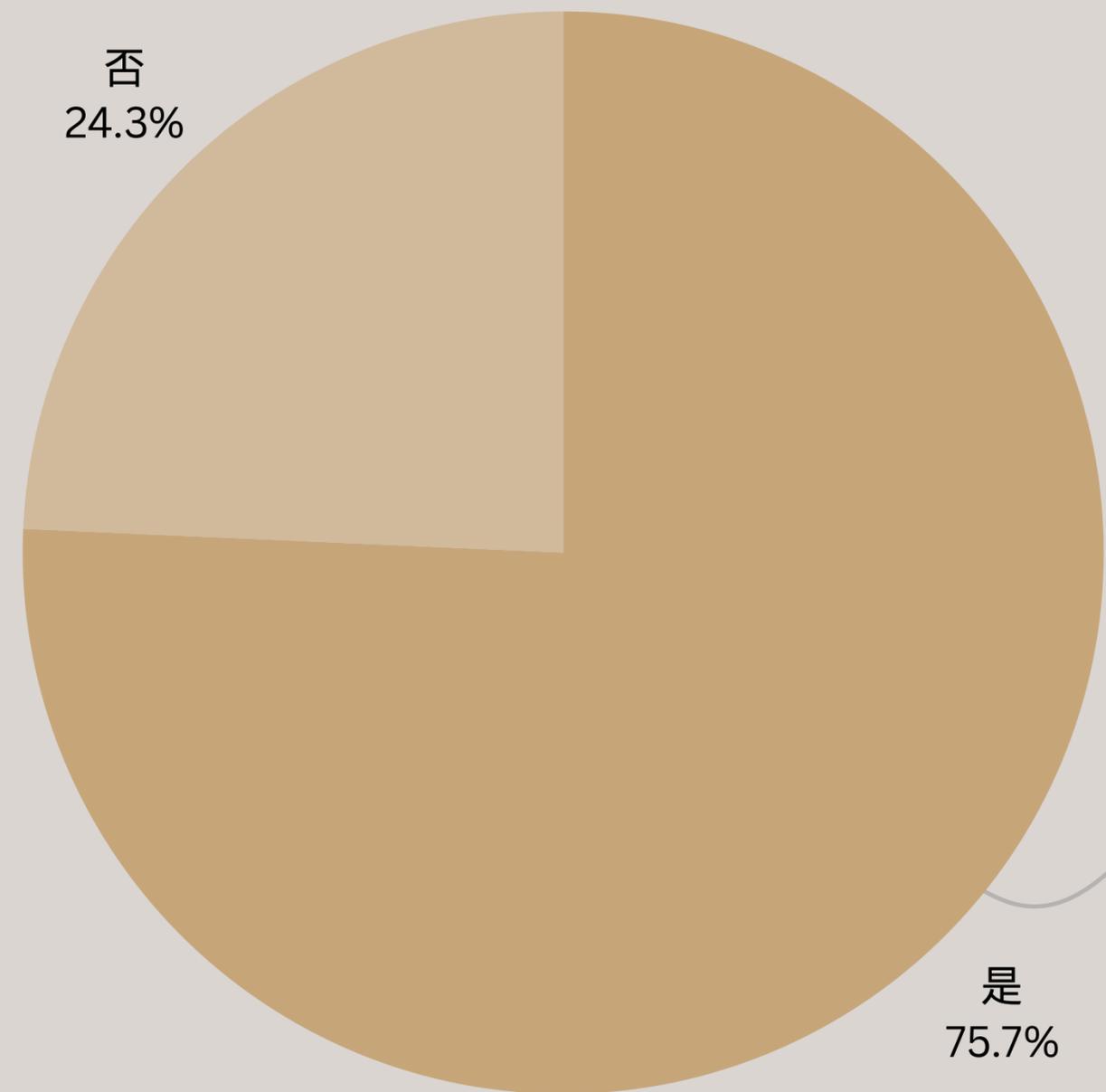
根據 科技大觀園 顯示

政治大類若學中一直補到高中者則增加約8
過「學生，國中一直補到高中者則增加約8
學實只在成直補到高中者則增加約8
社會法高中可增加到高中者則增加約8
學的統計策略發現
教授關秉寅透
授統計策略發現
關秉寅透

而從國中到高中一路吃「大補帖」的學生，也比從未補習者有略高的憂鬱症狀分數。

填卷者是否(在高中時期)有補習?

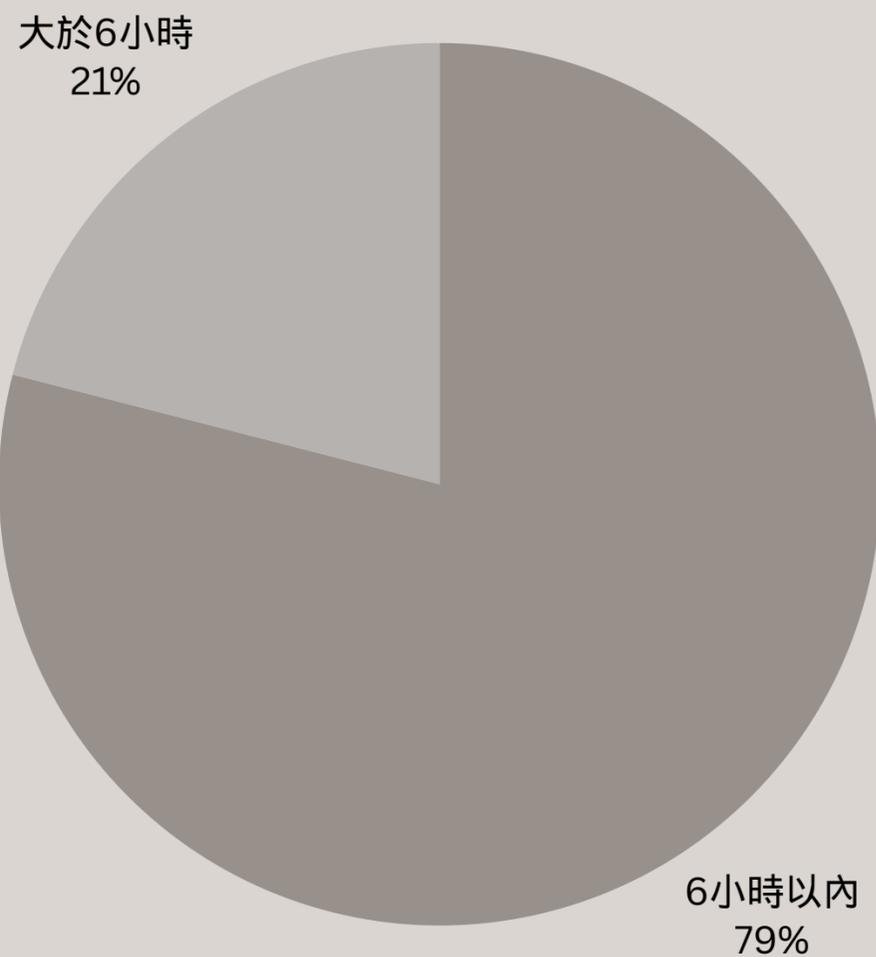
整體



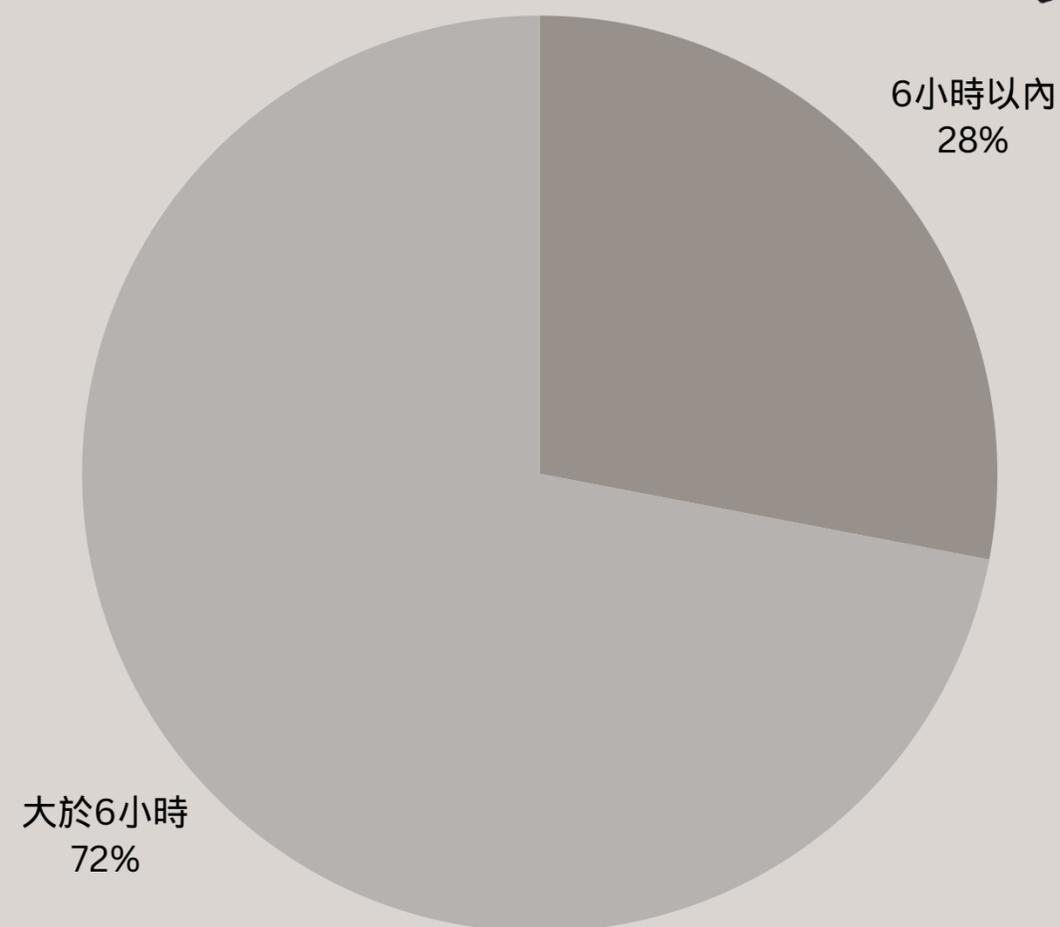
(十四) 睡眠不足的影響

填卷者(在高中時期)的睡眠時間

青少年



非青少年



(十五) 睡眠不足的影響

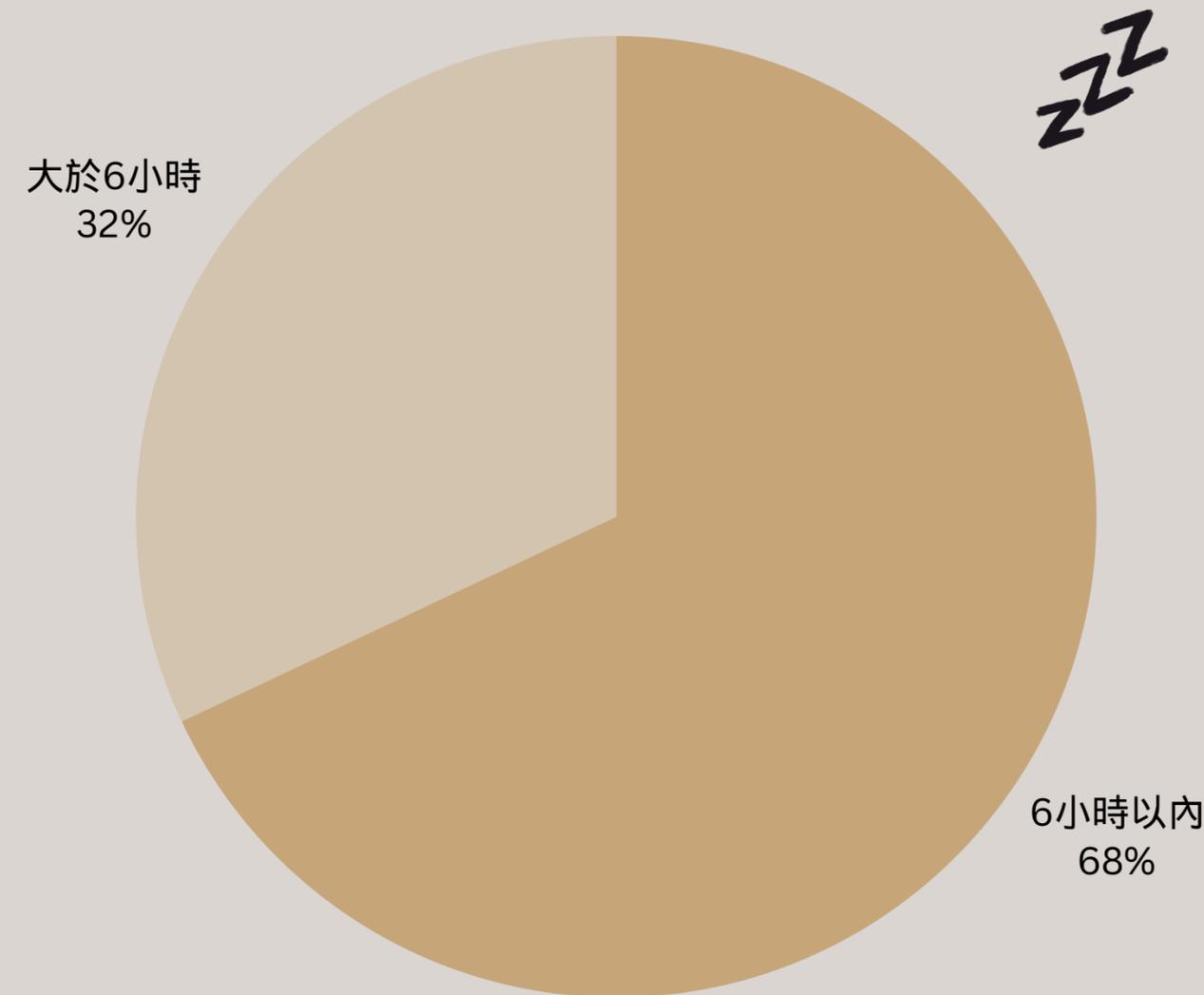
填卷者(在高中時期)的睡眠時間

從右側圖表可以看到
有約8成的填卷者並未睡滿8小時

整體

而根據獨立評論指出
每晚只睡6到7小時的青少年比起睡滿8小時的同齡者，前者產生自我傷害念頭的比率要高出17%，只睡5小時的更會高出80%

目前美國疾病管制暨預防中心已將「**提升九到十二年級生獲得睡眠充足之人數比例**」列為全球性的健康發展優先目標。



結語

總結上述可以看出過多的在校時間並不一定能帶來同等的學習成果，反而容易使學生身心疲憊。補習固然有利於學生，但隨之而來的代價卻是學生們逐漸增加的壓力。雖然在一定壓力下對於學習有一定的效益，但若壓力過大則可能會造成反效果，進而影響學生之身心健康。因此我們應該更加注重怎麼緩解壓力。

結語

要如何在此制度下存活下來是學生們一直以來面對著的巨大壓力。我們認為應該更加完善現今的輔導系統，如此便能更好的拯救眾多因壓力太大而想傷害自己的學生們。

雖然體制無法做到讓每個人都滿意，但若能夠滾動式改善配套措施的話也不無小補。現今體制固然對我們有很多好處，但隱藏在背後的問題將像氣球一樣越來越大，所以我們希望能夠逐步的改善，讓學生身心狀況更好。

心得

在做完這份自主學習後，我們發現要探討一個議題需要花很多心力投入其中才能完整的寫出這些內容。雖然過程很辛苦，但是我們認為做這份自主學習很有意義，畢竟這是最貼近我們的議題，而這些問題也可能在你我身上發生過，但我們卻從未深入了解探討過。

藉由這份自主學習我們也更加了解了大眾對於現今教育體制的看法。我們希望藉由這份自主學習讓更多人知道現今學生的困境與想法，啟發大家思考現在的教育體制並且正視學生壓力問題。



**Thank
You**