

投稿類別：健康與護理類

篇名：

少年仔，上課時甘嘸愛睏？

作者：

邱育瑾。台南市私立崑山高級中學。應用外語科三年級 A 班。
張家郡。台南市私立崑山高級中學。應用外語科三年級 A 班。

指導老師：

董幸正 老師

杜碧琦 老師

壹●前言

一、研究動機

學生課堂想睡偶有所見，但學生睡眠不足肯定會影響他們的學業表現（成怡夏，2010）！根據特拉維夫大學心理學家艾威·撒迪博士所言：「少一小時的睡眠相當於失去 2 年的認知成熟度與發展程度。」（成怡夏，2010）。底下因素也許會影響學生課堂嗜睡程度：（1）睡眠品質、（2）健康狀況、（3）生活壓力、（4）睡眠衛生差（例如睡前看書或看電視等）、以及（4）網路使用行為等（林綺芬，2011）。其中，個人自身健康狀況最影響課堂嗜睡程度！然而，我們發現，有些同學身強體壯，但在課堂上卻是呼呼大睡，下課變成一條龍！有時詢問其原因，也許在於課堂內容不引起興趣，或是自身課後打工太晚造成課堂嗜睡現象。但除了課堂內容或是課後打工因素外，究竟還有哪些因素最能引發高中職學生（尤其是三年級學生）課堂嗜睡現象，成為我們此次專題研究主要課題。而課堂嗜睡原因會因為性別因素而產生差異嗎？我們也就以此次專題問卷調查，讓課堂教師以及高中職三年級學生了解最能引發課堂嗜睡的原因以及相關解決策略！

二、研究目的

- （一）調查高中職三年級學生平日在學校課堂嗜睡程度以及相關原因。
- （二）了解高中職三年級學生最有可能降低課堂嗜睡的策略。
- （三）探詢高中職三年級學生對課堂嗜睡學生人際關係以及學校輔導方式。

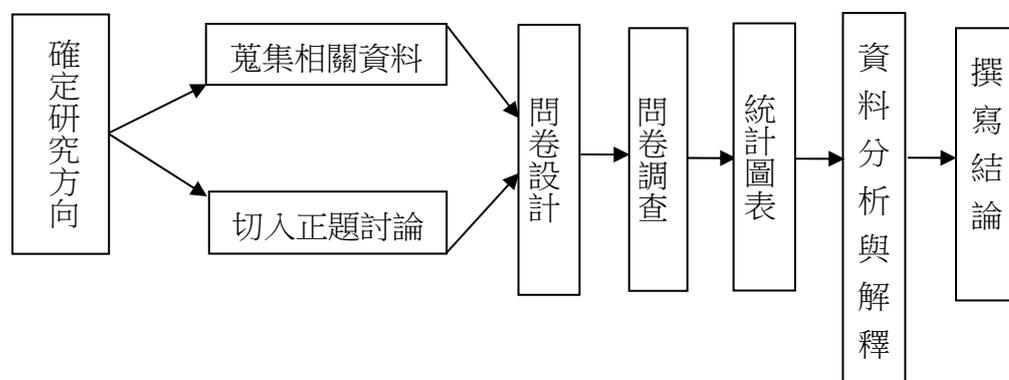
三、研究方法

根據上述研究動機以及研究目的，本次專題研究主要採用「問卷調查法」。問卷題目分為底下三大類別進行設計：（1）高中職三年級學生平日在學校課堂嗜睡程度以及相關原因（問卷題 1 至題 5）、（2）高中職三年級學生最有可能降低課堂嗜睡的策略（問卷題 6）、以及（3）高中職三年級學生對課堂嗜睡學生人際關係以及學校輔導方式（問卷題 7 和 9）。完成問卷設計後，我們此次共邀得底下台南市高中職學校進行本次專題問卷參與：（1）長榮高中、（2）長榮女中、（3）光華高中、以及（4）崑山高中。由於本次專題研究聚焦在「性別因素」對線上學習方案支持度，因此我們各對男女學生受訪者發出 200 份問卷。其中，共成功回收 173 份男學生有效問卷，也成功回收 177 份女學生有效問卷。問卷成功回收率各達到 86.50%（男學生）以及 88.50%。我們根據兩性受訪者的書面意見，運用 Excel 2010 版本進行基礎描述性統計，並製作相關圖表來陳述相關議題結果。

四、研究限制

本次專題研究最大限制來自於問卷受訪者的來源廣度。根據「研究方法」所述，此次問卷受訪學生主要來自於台南市高中職學校，因此本次專題研究應屬於「單一行政區域」的「個案研究」。此次專題問卷受訪群的書面意見不見得能全部適用於其他縣市高中職學校學生看法。此外，本次專題屬性在於「性別因素」對課堂嗜睡看法，再加上此次問卷受訪學生僅聚焦在高中職三年級學生。因為我們想了解身處課業壓力的高三學生，是否也會因為課業壓力加劇而更常有在校課堂嗜睡現象。因此，本次問卷受訪對象未擴及其他年級學生。

五、研究流程圖



貳●正文

一、青少年課堂嗜睡相關因素

進行本次專題問卷調查結果分析前，我們先簡述年輕學子課堂想睡覺相關原因。此項文獻整理主要也是呼應我們本次專題研究目的（一）「調查高中職三年級學生平日在學校課堂嗜睡程度以及相關原因」。事實上，本次專題研究目的（二）「了解高中職三年級學生最有可能降低課堂嗜睡的策略」以及研究目的（三）「探詢高中職三年級學生對課堂嗜睡學生人際關係以及學校輔導方式」也都與課堂嗜睡相關因素相呼應。事實上，我們進行此項專題研究前，發現有相關文獻曾針對此一議題進行探索（許紋綺等，2014）。我們將影響青少年課堂嗜睡相關因素整理列點如下：

- （1）學校課堂內容無法引起高度興趣：學校課堂內容枯燥除了課程內容難以吸引人之外，學子或許已在課後補習早已習得該上課內容而未感到挑戰性（許紋綺等，2014）。不過，若該學科內容難度過度超越學生個人程度（例如英文或數學科太抽象困難），也會引起課堂嗜睡現象。
- （2）學校課業壓力繁重：對於面臨升學考試的年輕學子，基於求好心切以

及個人未來升學理想的追逐，乘載過重的學校課業壓力！同儕激烈競爭再加上挑燈夜戰苦讀結果，容易引起學子隔日在校課堂嗜睡現象（廖茂村，2002）。

- (3) 沉迷電玩娛樂：除了課業壓力外，現今不斷更新的電玩科技娛樂導致部分學子沉迷其中。課後沉迷電玩結果，再加上家長約束力薄弱，造成學子隔日在課堂昏昏欲睡。
- (4) 睡眠衛生差：所謂的睡眠衛生差，包含睡醒時間不規律、睡前有不愉快的談話（如激烈爭吵）、睡前未讓自我身心放鬆、睡覺時也正思考難以解決的問題、睡前常看電視或看書、睡前兩小時進行激烈運動、使用酒精或安眠藥等助睡。上述這些現象，均有可能導致學子隔日到像無法集中學習而昏昏欲睡（鄒孟婷，2013）。
- (5) 猝睡症纏身：所謂的「猝睡症」，是一種身不由己的昏昏欲睡。學子並非想在課堂嗜睡，而是猝睡症促使其課堂學習甚至是考試都會睡著。這時身旁同學必須要不時提醒對方，才有可能恢復短暫的課業學習（葉世彬，2002）。
- (6) 課後過度工讀：學子有可能因為家庭環境驅使或是個人物慾滿足，課後汲汲營營地進行工讀，身兼數職！如此過於熱衷工讀現象，導致學子課堂出席怠惰、學習興趣以及態度不佳等脫軌行為出現（盧品樺，2009）。

二、問卷調查結果

（一）受訪者背景資料分析

1. 性別

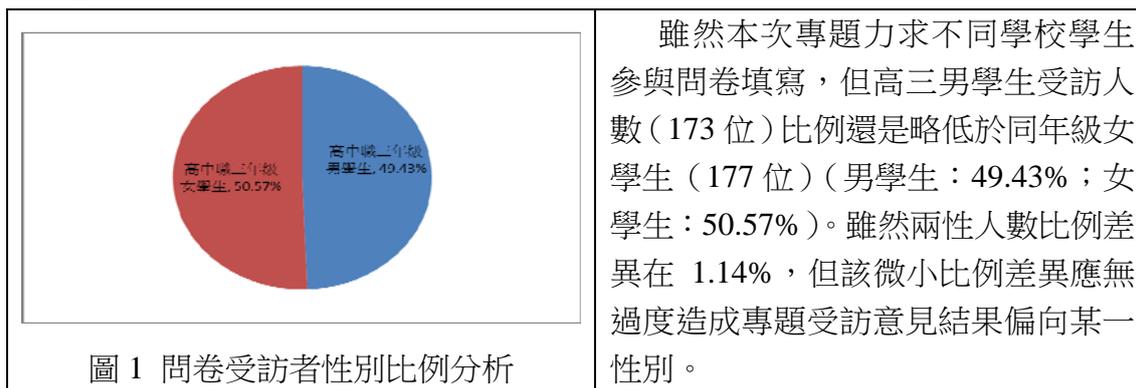


圖 1 問卷受訪者性別比例分析

2. 科別

承襲上圖 1，底下圖 2 顯示此次受訪的高三男學生，多數就讀「電機科」（45.71%）、「資訊處理科」（35.71%）、以及「應用外語科」（15.71%）。因此本次專題研究高三男學生書面意見，主要以此三科別為代表。至於此次受訪女學生就讀科別，主要來自於「應用外語科」（44.16%）、「觀光科」（41.56%）、以及「電

機科」(11.69%)。換句話說，此次女性受訪者，主要以此三科別為代表。

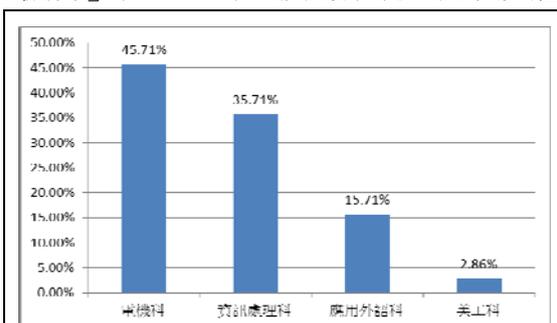


圖 2 受訪男學生就讀科別比例分析

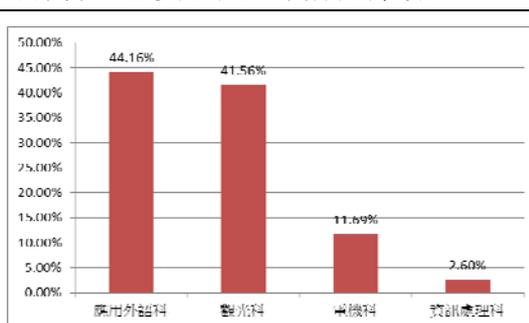


圖 3 受訪女學生就讀科別比例分析

(二) 高中職三年級學生平日在學校課堂嗜睡程度以及相關原因

1. 高中職三年級學生平日在學校課堂嗜睡程度 (問卷題 1)

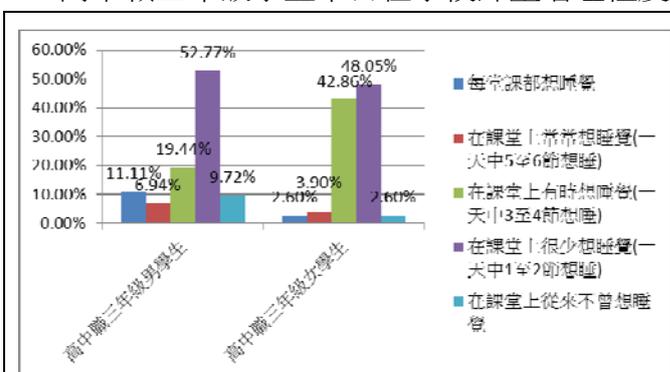


圖 4 高三生平日在學校課堂嗜睡程度 (題 1)

根據左圖 1 偏右結果，此次受訪的高三男女學生平日在校課堂嗜睡頻率程度極低，有至多近五成三學生表示平日在課堂僅一至二節想睡覺（高三男：52.77%；高三女：48.05%）。比較有趣地是，在課堂嗜睡頻率程度極低的受訪群中，有近四成三女學生坦言

會多睡一至二節（高三男：19.44%；高三女：42.86%）。但若以較高頻率的課堂嗜睡度比率來論（也就是一天中至少 5 至 6 節以上想睡覺），男學生的回應比例比女學生高出甚多（高三男：18.05%；高三女：6.50%）。換句話說，女學生在課堂嗜睡頻率程度極低的受訪群中，比男學生多睡一至兩節。但男學生反而在課堂嗜睡頻率程度極高的受訪群中，回應比例比女學生高出三倍。因此，我們接下來進一步探詢學子嗜睡原因為何？

2. 課堂中想睡覺的高中職三年級學生相關調查議題

(1) 課堂中想睡覺的高中職三年級學生主要原因

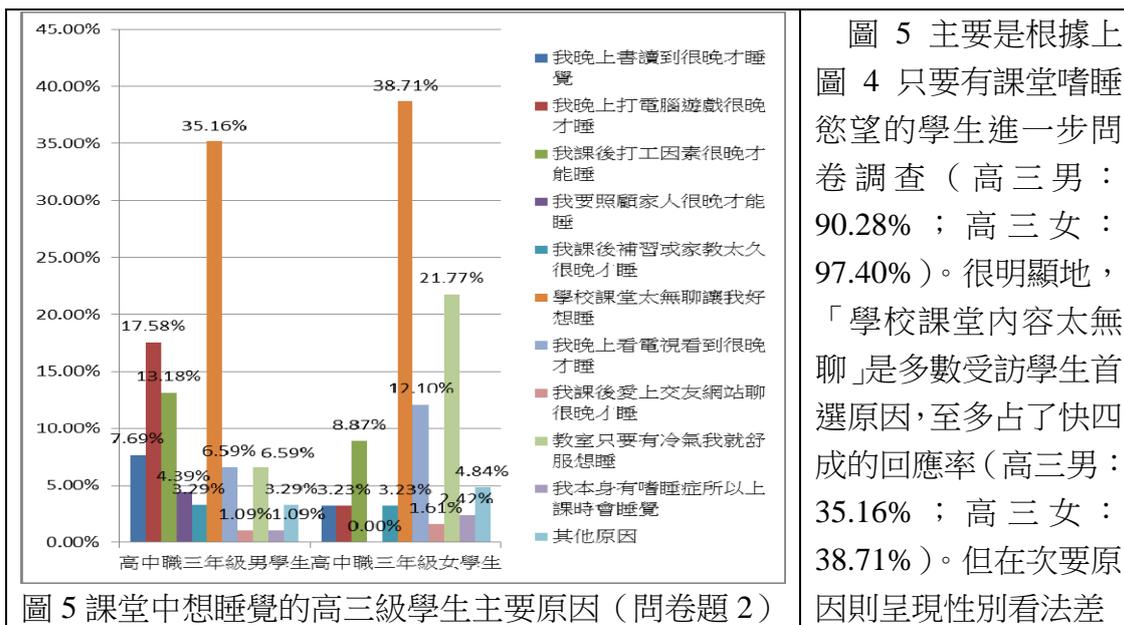


圖 5 課堂中想睡覺的高三級學生主要原因 (問卷題 2)

圖 5 主要是根據上圖 4 只要有課堂嗜睡慾望的學生進一步問卷調查 (高三男：90.28%；高三女：97.40%)。很明顯地，「學校課堂內容太無聊」是多數受訪學生首選原因，至多占了快四成的回應率 (高三男：35.16%；高三女：38.71%)。但在次要原因則呈現性別看法差異！

就女學生而言，次要原因依序為「教室只要有冷氣就舒服想睡」(21.77%)、「晚上看電視看到很晚才睡」(12.10%)、以及「課後打工因素很晚才能睡」(8.87%)。相較之下，男學生課堂嗜睡的次要因素依序為「晚上打電腦遊戲很晚才睡」(17.58%)、「課後打工因素很晚才能睡」(13.18%)、以及「晚上讀書讀到很晚才睡覺」(7.69%)。換句話說，除了「課後打工因素」成為受訪男女學生課堂嗜睡的共同次因外，男學生恐因「晚上打電腦遊戲很晚才睡」此因素才造成上圖 4 高頻率課堂嗜睡的要因之一 (請見圖 4「一天中 5 至 6 節想睡」+「每堂課都想睡覺」；高三男：18.05%；高三女：6.50%)。至於令師長擔憂的「課後愛上交友網站」此因素，反而回應率極低 (高三男：1.09%；高三女：1.61%)，甚少成為高三男女學生課堂嗜睡主因。

(2) 若課堂內容主題與學生平日嗜好有關會減少嗜睡程度

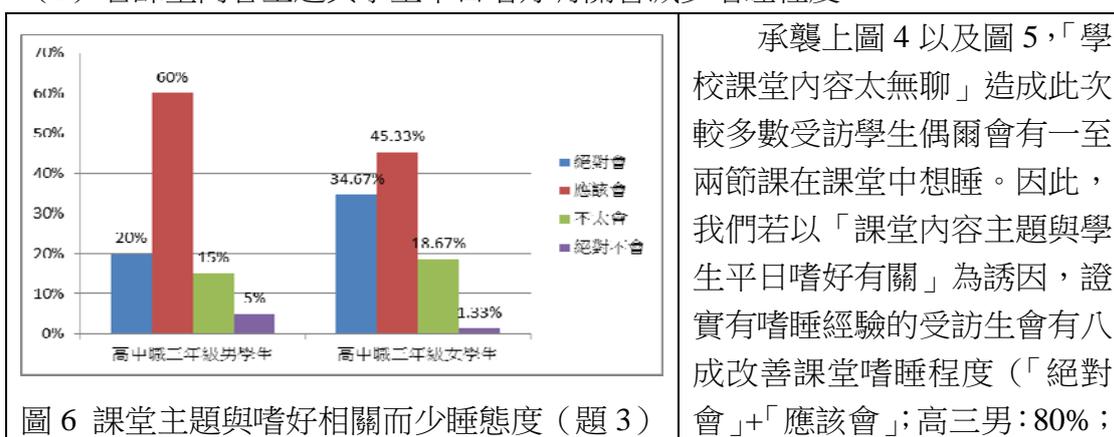
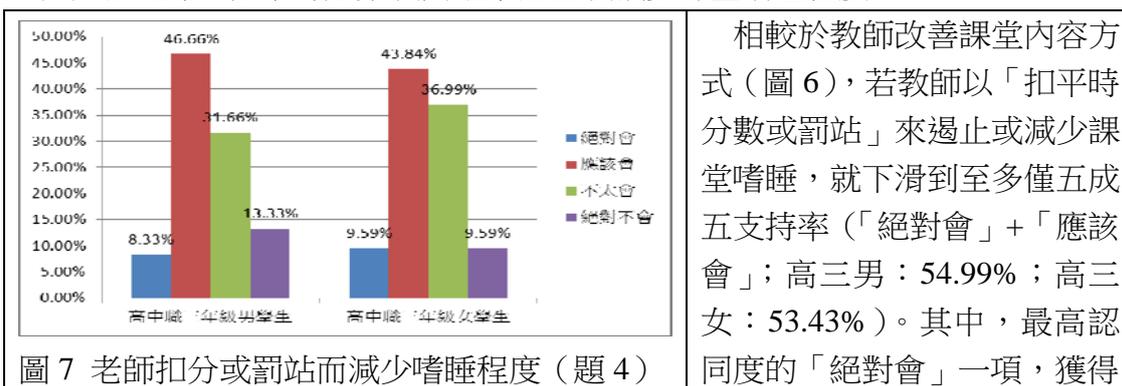


圖 6 課堂主題與嗜好相關而少睡態度 (題 3)

承襲上圖 4 以及圖 5，「學校課堂內容太無聊」造成此次較多數受訪學生偶爾會有一至兩節課在課堂中想睡。因此，我們若以「課堂內容主題與學生平日嗜好有關」為誘因，證實有嗜睡經驗的受訪生會有八成改善課堂嗜睡程度 (「絕對會」+「應該會」；高三男：80%；高三女：80%)。

但受訪女學生高度認同的比例比男學生高出近一成五 (14.67%)，間接證實上圖 4 女學生比男學生會多睡一至兩節的主因 (請見圖 4「一天中 3 至 4 節想睡」比例；高三男：19.44%；高三女：42.86%)。

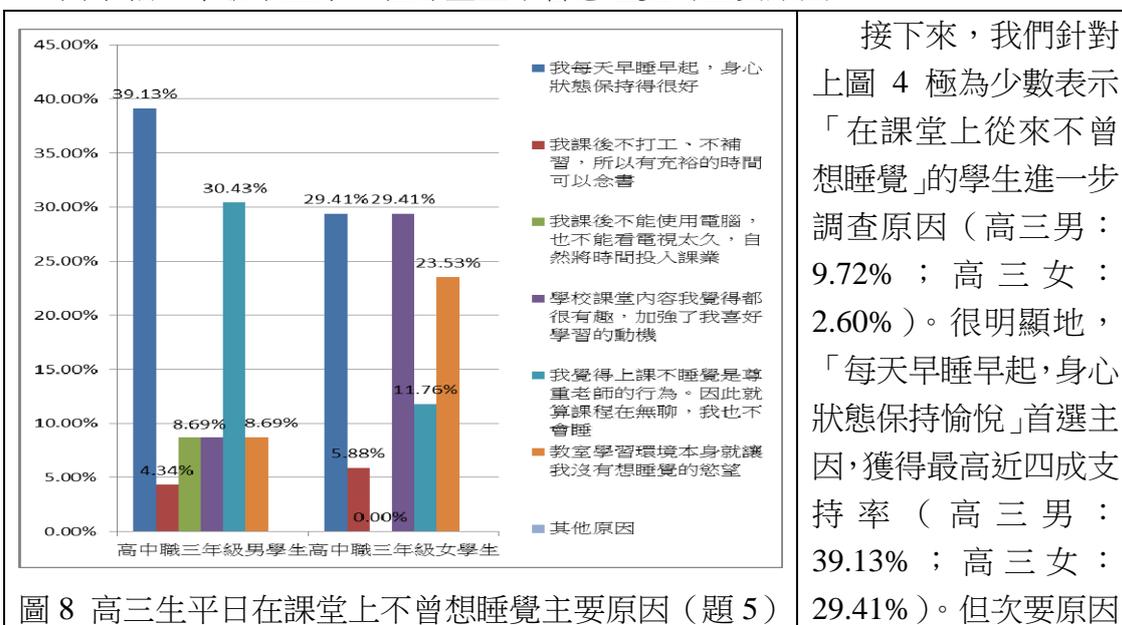
(3) 若老師以扣平時分數或罰站來遏止或減少課堂嗜睡程度



相較於教師改善課堂內容方式 (圖 6)，若教師以「扣平時分數或罰站」來遏止或減少課堂嗜睡，就下滑到至多僅五成五支持率 (「絕對會」+「應該會」；高三男：54.99%；高三女：53.43%)。其中，最高認同度的「絕對會」一項，獲得的認同度不到一成 (高三男：8.33%；高三女：9.59%)，比起上圖 6 兩至三成的較高比例確實下滑甚多！因此，教師與其用「棍子政策」(扣平時分數或罰站)，不妨還是認真省思課堂內容精進！

的認同度不到一成 (高三男：8.33%；高三女：9.59%)，比起上圖 6 兩至三成的較高比例確實下滑甚多！因此，教師與其用「棍子政策」(扣平時分數或罰站)，不妨還是認真省思課堂內容精進！

3. 高中職三年級學生平日在課堂上不曾想睡覺的主要原因



接下來，我們針對上圖 4 極為少數表示「在課堂上從來不曾想睡覺」的學生進一步調查原因 (高三男：9.72%；高三女：2.60%)。很明顯地，「每天早睡早起，身心狀態保持愉悅」首選主因，獲得最高近四成支持率 (高三男：39.13%；高三女：29.41%)。但次要原因

則有受訪性別差異！就男學生而言，有近三成 (30.43%) 基於尊師重道，就算課程無聊也不敢睡。而女學生也選擇底下兩大原因，讓她們不曾想在課堂睡覺：「學校課堂內容有趣」(29.41%) 以及「教室學習環境本身就沒有想睡覺慾望」(23.53%)。

(三) 高中職三年級學生最有可能降低課堂嗜睡的策略

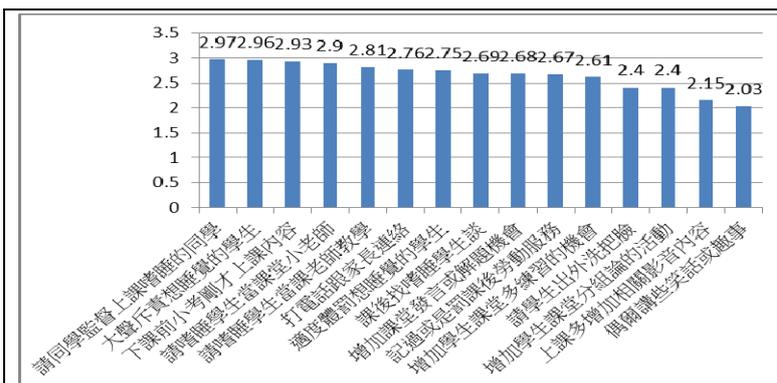


圖 9 最有可能降低高三男學生課堂嗜睡的策略 (題 6)

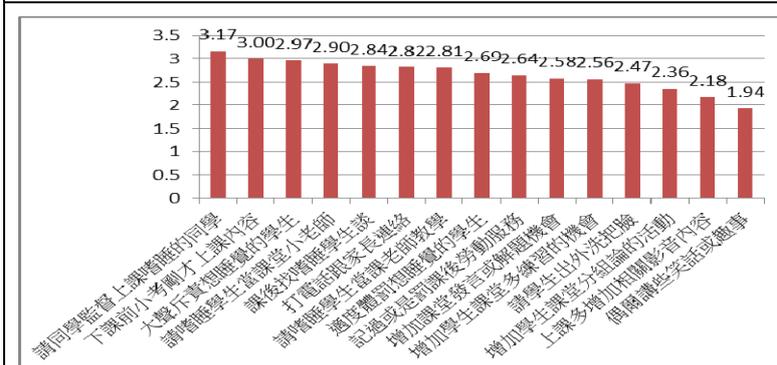


圖 10 最有可能降低高三女學生課堂嗜睡的策略 (題 6)

承襲上圖 6 和圖 7，教師以扣平時分數或罰站等方式無法根治學生課堂嗜睡之本。既然如此，我們進一步地想了解何種策略最有可能降低學生課堂嗜睡？根據左圖 9 以及圖 10，「請同學監督上課嗜睡的同儕」最獲得認同的首要有效策略，平均分數最高可達到 3.17「高度認同」標準（高三男：2.97；高三女：3.17）。其它有效減低嗜睡策略依序為：「下課前小考剛才上課內容」、「大聲斥責想睡覺的學生」、以及「請嗜睡學生當課堂小老師」。至於底下策略，均未達到四等第平均分數 2.5 的門檻，平均分數由最低依序增高排序：「偶爾講些笑話或趣事」、「上課多增加相關影音內容」、「增加學生課堂分組討論的活動」、以及「請學生出外洗把臉」。簡而言之，根治嗜睡學生有效策略，在於「同儕之間互相警惕」或是「讓嗜睡學生在課堂有點事做」（例如當課堂小老師）。教師立即在下課前小考剛才課堂上課內容也是共推的有效策略！

(四) 高中職三年級學生對課堂嗜睡學生人際關係以及學校輔導方式

1. 高中職三年級學生與課堂嗜睡學生交友態度

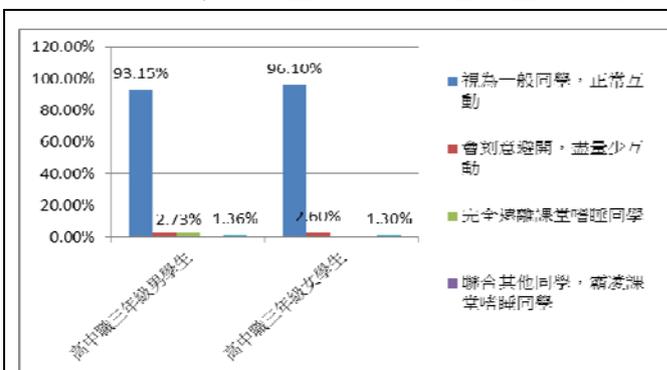
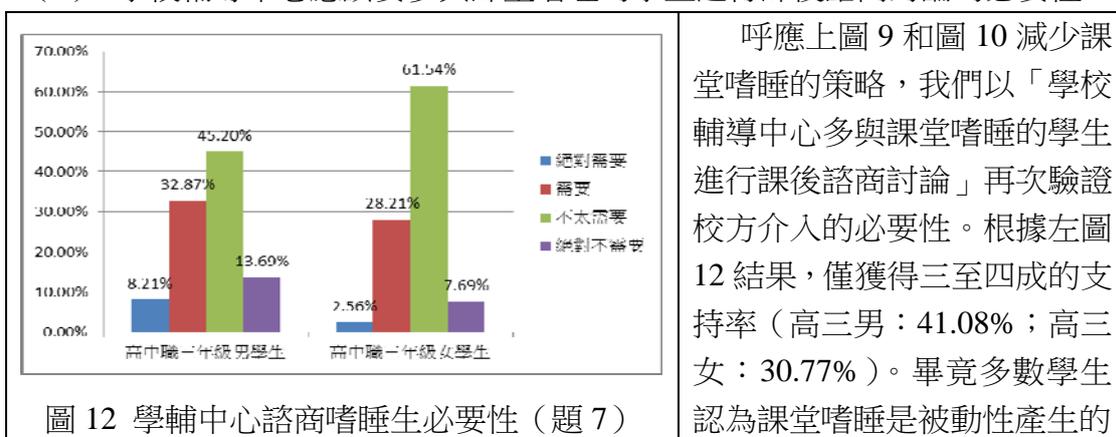


圖 11 高三生與課堂嗜睡同學交友態度 (題 9)

對於與課堂嗜睡學生交友意願，有高達至多近九成七受訪生表示不受到影響，還是視為一般同學並有正常的互動（高三男：93.15%；高三女：96.10%）。對照上圖 4 高達九成學生曾有課堂嗜睡情形，同儕們多少可以理解箇中原因，不會將嗜睡同學視為懶散者。

2. 高中職三年級學生對於學校輔導課堂嗜睡學生必要性

(1) 學校輔導中心應該要多與課堂嗜睡的學生進行課後諮商討論的必要性



呼應上圖 9 和圖 10 減少課堂嗜睡的策略，我們以「學校輔導中心多與課堂嗜睡的學生進行課後諮商討論」再次驗證校方介入的必要性。根據左圖 12 結果，僅獲得三至四成的支持率（高三男：41.08%；高三女：30.77%）。畢竟多數學生認為課堂嗜睡是被动性產生的

的行為（請見圖 5，例如課堂內容無聊）。除非是個人家庭、生活環境、或是打工等因素，學校輔導中心的主動諮商安排其實無太多有助於減少學生課堂嗜睡的行為。

(2) 學校利用輔導課或是週會時間安排「減少課堂嗜睡方式」演講必要性

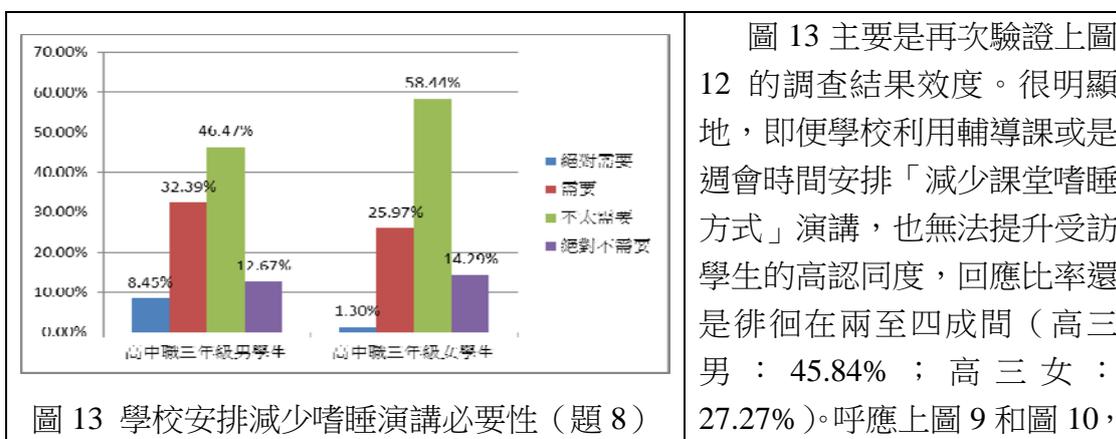


圖 13 主要是再次驗證上圖 12 的調查結果效度。很明顯地，即便學校利用輔導課或是週會時間安排「減少課堂嗜睡方式」演講，也無法提升受訪學生的高認同度，回應比率還是徘徊在兩至四成間（高三男：45.84%；高三女：27.27%）。呼應上圖 9 和圖 10，

「同儕互助互相提醒」力量甚過於課堂教師「偶爾講些笑話或趣事」或是「上課多增加相關影音內容」。既然同儕的力量最重要，校方主動介入的輔導或是演講安排等策略自然無法獲得高度共鳴！

參●結論

根據此次問卷調查結果，我們再次將相關分析整理列點如下：

1. 本次專題研究發現，多數受訪的高中職三年級學生平日在校課堂嗜睡頻率極低（較多數會在一至二節課堂想睡覺）（圖 4）。然而，此次受訪女學生卻比

同年級男學生平日於課堂多睡一至二節（圖 4）。主要原因在於「學校課堂內容太無聊」（圖 5）。若教師精進課堂內容甚於責罵體罰，可改善更多受訪學生課堂嗜睡情形（圖 6 和圖 7）。此外，影響受訪女學生課堂嗜睡次要原因推論為「教室冷氣太舒服」以及「課後打工因素很晚才能睡」（圖 5）。但男學生平日在校課堂高嗜睡頻率（一天中至少 5 至 6 節想睡）的比例卻比女學生高近 3 倍（圖 4），主要癥結點推論為「晚上打電腦遊戲很晚才睡」（圖 5）。不過，對於課堂嗜睡同學，絕大多數受訪生表示還是會視為一般同學，並進行正常的人際關係互動（圖 11）。

2. 面對學生課堂嗜睡現象，最有效的根治方式為「請同學監督上課嗜睡的同學」（圖 9 和圖 10）。底下也是一致認同的有效策略：「下課前小考剛才上課內容」、「大聲斥責想睡覺的學生」、以及「請嗜睡學生當課堂小老師」（圖 9 和圖 10）。至於課堂教師「偶爾講些笑話或趣事」或是「上課多增加相關影音內容」反而無法高度有效地減少學生課堂嗜睡（圖 9 和圖 10）。至於教師「增加學生課堂分組討論的活動」或是「請學生出外洗把臉」也未獲高度認同（圖 9 和圖 10）。甚至是校方主動安排輔導諮商或是演講等方式也未獲高度共鳴（圖 12 和圖 13）
3. 本次極為少數選擇「在課堂中從不曾想睡覺」的少數學生（圖 4），共同首因在於「每天早睡早起，身心狀態保持愉悅」（圖 8）。但次要原因則有性別差異！不少男學生基於「尊師重道」，即便課堂內容不精彩也不敢睡（圖 8）。而女學生添增「學校課堂內容有趣」以及「教室學習環境本身就沒有想睡覺慾望」等兩大次要因素（圖 8）。

肆●引註資料

- 成怡夏（2010 年 5 月 16 日）。睡不飽 降低青少年學習成效。台灣立報。2015 年 10 月 21 日，取自：<http://www.lihpao.com/?action-viewnews-itemid-18498>
- 林綺芬（2011）。高中學生睡眠品質及其相關因素之研究-以台南市某高級中學為例。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系碩士論文，未出版，台北市。
- 許紋綺、鍾婉婷、林子予、葉蕙寧、蔡沂靜（2014）。對現代青少年上課睡覺的原因。2015 年 10 月 21 日，取自：http://highscope.wfsh.tp.edu.tw/sites/default/files/sites/default/files/summer_camp_report/_-10_-17_-06_-13_-14_.pdf
- 鄒孟婷（2013）。大專學生日間嗜睡症狀與身心健康之相關性。臺灣醫學，17:2，125-134。
- 葉世彬（2002）。嗜睡症。臺灣醫學，45:7，18-21。
- 廖茂村（2002）。高低成就學生學習活動之研究-以高雄市英明國中為例。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 盧品樺（2009）。大學生工讀對學習表現影響之研究。華梵大學工業工程與經營資訊學系碩士論文，未出版，新北市。

伍●附錄：本次專題問卷（因篇幅所限，僅呈現部分問卷題目供作參考）

1. 請問您平日在學校課堂嗜睡程度為何？（**單**選）

每堂課都想睡覺

在課堂上常常想睡覺（一天中 5 至 6 節想睡）

在課堂上有時想睡覺（一天中 3 至 4 節想睡）

在課堂上很少想睡覺（一天中 1 至 2 節想睡）

【選上列四項之一者，請繼續作答第 2、3、4、6、7、8、9 共六題】

在課堂上從來都不曾想睡覺（選此項者，請跳至第 5 題繼續作答至第 9 題）。

2. （限第 1 題選「想睡覺」者填答）

請問您課堂中想睡覺的**主要**原因為何？（可**複**選，至**多**選**兩**項）

我晚上讀書讀到很晚才睡覺。 我晚上打電腦遊戲，很晚才睡。

我課後打工因素，很晚才能睡。 我要照顧家人，很晚才能睡。

我課後補習或家教太久，很晚才睡。 學校課堂內容太無聊，讓我好想睡。

我晚上看電視看到很晚才睡。 我課後愛上交友網站，聊很晚才睡。

教室只要有冷氣，我就舒服想睡。 我本身有嗜睡症，所以上課時會睡覺。

其它原因（請簡述）：_____

6. （所有問卷受訪者均必須填答）底下為教師降低學生課堂嗜睡且能增進他學習效益的方式。請評估這些方式能降低學生嗜睡的有效程度：

降低學生課堂嗜睡且能增進學生課堂學習的方式	有效程度			
	絕對有效	有效	不太有效	絕對沒效
大聲斥責想睡覺的學生				
適度體罰想睡覺學生(如罰站)				
請學生出外洗把臉				
打電話跟家長聯絡				
記過或是罰課後勞動服務				
增加學生課堂分組討論的活動				
增加學生課堂多練習的機會				
增加學生課堂發言或解題機會				
請嗜睡學生當課堂小老師				
上課多增加相關影音內容				
偶爾講些笑話或趣事				
下課前小考剛才上課內容				
請嗜睡學生當課堂老師教學				
課後找嗜睡學生談，了解問題				
請同學監督上課嗜睡的同學				

7. （所有問卷受訪者均必須填答）既然課堂嗜睡的學生有其理由，請問您認為學校輔導中心應該要多與嗜睡的學生進行課後諮商討論嗎？（**單**選）

絕對需要 需要 不太需要 絕對不需要