

国大研究： 课太早影响学习成效

胡洁梅 报道
ohkm@sph.com.sg

杜克一国大医学院一项调查发现，上午8时开始的讲堂课，学生出席率较低，不必一早上课的大学生对比早上有较多课的学生，平均成绩一般较好，反映太早的课可能影响学习成效。

研究团队建议，大学可考虑延后上课时间，避免学生缺课的情况。

杜克一国大医学院从2016年至2019年展开调查，收集国大学生课堂出席率、网上学习平台使用率和成绩等数据，旨在了解“早课”与出席率、平均成绩（GPA）和睡眠的关联。个别项目收集的数据涵盖共3万多名学生。

杜克一国大星期一（3月27日）发文告说，过去有研究反映延后中学的上课时间有助于改善学生的睡眠质量，但有关上课时间对成绩的影响，过去的研究没有明确的答案。为了解早课对大学生的影响，领导研究的杜克一国大医学院副教授约书亚·古利（Joshua Gooley）与团队利用学生登录无线网络，以及学校数码学习平

台的数据进行分析，也另针对当中的181名学生展开六周的脉动记（Actigraphy）调查，了解这组学生的睡眠习惯。

根据这份于上个月在科学刊物《自然》发表的研究报告，在分析2万3000多名学生的校园无线上网记录后，团队发现上午8时的讲堂课，学生出席率比其他时段平均少约10个百分点。

团队在对比3万3000多名学生的成绩和早课的数量后也发现，一周内在早上有较多课的学生平均成绩要比没有早课的学生差。

但报告也提出这项研究的局限。校园无线上网记录是用来了解学生的课堂出席率，但部分学生未必利用无线网络。数码学习平台的使用率也不能完全反映学生的日常活动与睡眠习惯。

研究团队接下来计划研究“早起的鸟儿”与“夜猫子”这两类学生在课堂出席率、睡眠、学业表现等方面的差别。

约书亚·古利在文告中指出，如果正规教育的目的是支持学生在课堂与职场发挥所长，大学应重新考虑课时，避免安排太早的课，以致一些学生在睡不够的情况下上课，或为了补眠而缺课。