班級: 座號: 姓名:

**散文三十六、科普文章<睡眠習慣不佳與學業成績低落有關>**

作者：泛科學PanSci.tw

大學生的睡眠衛生習慣不佳與在校成績下降有關。從高中升上大學後，夜貓子型學生的成績多半會大幅降低，但若能調整為正常作息，則其成績就會提高。高中時期睡眠衛生差也與在校平均成績低下有關。若大學生睡眠衛生持續不佳，其大學成績也會逐年下降。

睡眠衛生包含了良好的睡眠習慣與行為，舉例來說：睡前做些讓自己放鬆事、午後就不喝茶、咖啡等刺激性飲料，都是良好的睡眠衛生習慣。睡眠衛生習慣是自己養成並可加以修正的。因此若能有足夠的資料顯示好的睡眠衛生可提高學業表現，應較能說服大學生養成良好的睡眠衛生習慣。

Peszka取得89位學生的高中在校成績與大學入學成績，在入學前先填寫高中時期的睡眠品質與睡眠習慣問卷，34位學生在念大學一年後再填，43位在大學畢業後再填。結果發現最大的差異來自於不同的[作息型態](http://en.wikipedia.org/wiki/Chronotype)(chrontype)。習慣晚睡晚起的學生其成績會比早睡早起或一般型的學生要來得差。這裡指得作息型態是以Horne與Ostberg所發展的[作息型態量表](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1027738)來界定。

研究者希望學生為了自己的學業表現，可適度調整自己的作息型態並保持良好睡眠衛生。

提問

1.文中提到了哪些良好的睡眠習慣？

|  |
| --- |
| 答：睡前做些讓自己放鬆事、午後就不喝茶、咖啡等刺激性飲料。 |
|  |
|  |

2.睡眠習慣和學業成績有什麼相關性？

|  |
| --- |
| 答：習慣晚睡晚起的學生其成績會比早睡早起或一般型的學生要來得差。 |
|  |
|  |

3.你自己有哪些睡眠習慣或行為？

|  |
| --- |
| 答：依個人習慣做答。 |
|  |
|  |

4.此份研究的對象是大學生，你覺得同樣的問卷如果調查中學生結果會一樣嗎?

為什麼?

|  |
| --- |
| 答：我認為會，因為文中提到「從高中升上大學後，夜貓子型學生的成績多半會大幅降低，  |
| 但若能調整為正常作息，則其成績就會提高。高中時期睡眠衛生差也與在校平均成績低下 |
| 有關。若大學生睡眠衛生持續不佳，其大學成績也會逐年下降。」，所以推測中學生的成 |
| 績與睡眠習慣亦有關聯。 |
|  |

學習單設計：謝可欣 老師