

提議者匿稱： 邱洛嫻

提議主題	建議臺中市國民中學取消強制早自修，並將正式上課時間調整為上午8:00
提議內容或建議事項	<p>依據《地方制度法》及十二年國民基本教育課程綱要相關規定，國民中學學生在校作息時間屬地方政府自治權責事項。為提升學生身心健康與學習品質，建議臺中市政府教育局檢討現行國中早自修制度，推動取消強制早自修，並將正式上課時間統一調整為上午8:00。目前多數國中學生需於7:20至7:40到校，實質延長在校時間。然而，早自修原應為自主學習時段，實務上卻常被用於小考、作業檢查或補充教學，形成變相課程與評量，增加學生壓力。台灣國中生每日在校時間已接近9至10小時，加上課後補習與作業，長時間學習對青少年睡眠、專注力與心理健康皆產生影響。多項研究指出，青少年生理時鐘較晚，過早上課會降低學習效率。建議臺中市政府：</p> <p>一、取消國中強制性早自修制度</p> <p>二、將正式上課時間統一為上午8:00</p> <p>三、提供非強制性早到自習空間，但不得進行考試或強制評量</p> <p>四、可先選擇部分學校試辦一年，再評估全面實施本案屬作息制度調整，無需新增重大經費，具高度可行性，並有助於提升學生健康與教育品質。</p>
利益與影響	<p>對學生：改善睡眠品質，提高上課專注力與學習效率。</p> <p>對學校：教學回歸正式課堂，提高教學品質。</p> <p>對家庭：作息更穩定，減少過早到校壓力。</p> <p>對行政成本：無重大財務負擔，僅屬制度優化。</p>
佐證資料	