

睡眠知多少

一、適用對象：四年級

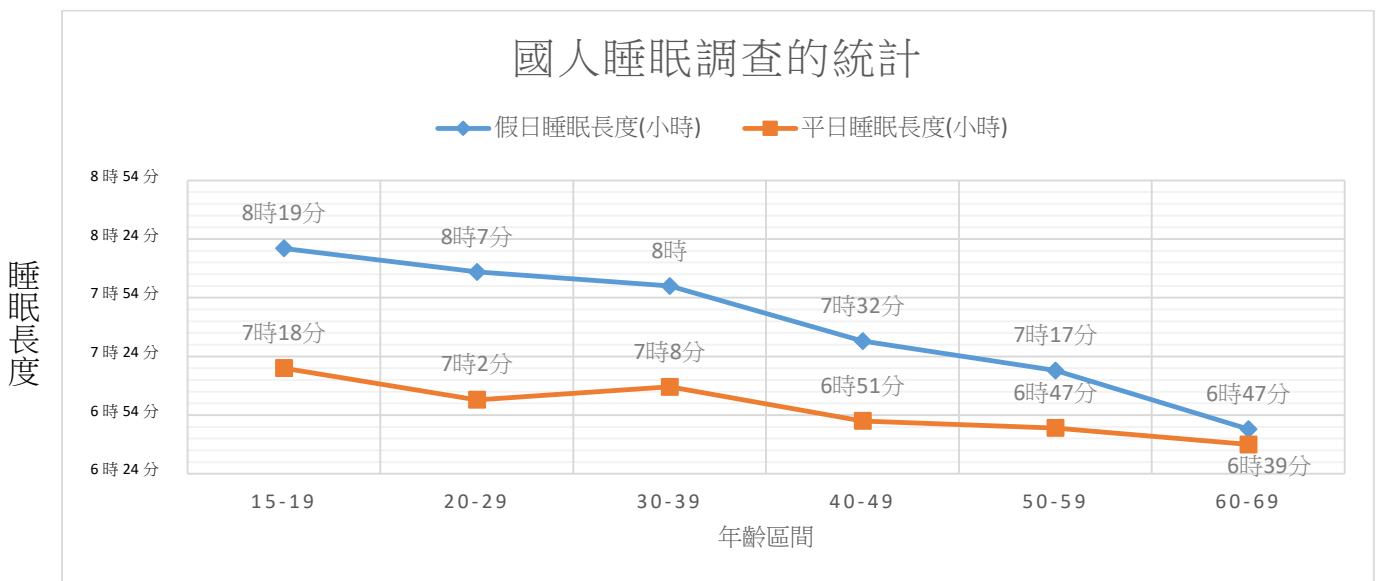
二、命題教師：光春國小 江心怡、萬隆國小 曾昭華

三、審題教師：來義國小 蘇輝明、古樓國小 郭忠誠、墾丁國小 陳宏欽
光華國小 林羽芝、九如國小 羅瑩蓁、萬隆國小 曾昭華

四、指導教師：國家教育研究院研究員 吳正新、黃馨瑩

五、題幹：

下圖為台灣睡眠醫學學會在 2017 年調查國人睡眠的結果



資料來源：<https://tamhd.org/sleep-length-and-age/>

六、問題：

問題 1：依照台灣睡眠醫學學會的調查結果，請判斷下列敘述是否正確？

敘述	正確/不正確
15-19 歲的人，假日睡眠時間比平日大約多 1 小時	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 不正確
整體而言，年齡越大，假日與平日的睡眠時間差異越小	<input type="checkbox"/> 正確 <input type="checkbox"/> 不正確

問題 2：美國國家睡眠基金會建議，青少年(15-17 歲) 每日的睡眠時數為 8-10 小時。根據上面的調查結果，台灣青少年(15-17 歲)的睡眠時數是否足夠？

問題 3：高中生原本要 7:30 到校參加早自習。教育部規定，自 2022 年 9 月起，學生於上午第一節開始上課(8:10)前抵達上課地點即可。實行後將多出來的時間都用於補充睡眠，台灣青少年(15-17 歲)的睡眠時數是否足夠？

七、擬答

擬答 1：正確。/ 正確。

擬答 2：依據圖表得知，15-19 歲平日睡眠為 7 小時 18 分，高中生睡眠時數不夠。

擬答 3：8 時 10 分-7 時 13 分+7 時 18 分=7 時 58 分，不足。

