研究者：梁慎行、陳昱碩 指導老師︰廖丹敏老師

**一、研究主題：**

台北市仁愛國民小學五年級和三年級學生睡覺主題之相關調查研究。

**二、研究動機:**

基於對小朋友睡覺習慣感到好奇，我們決定以此作為主題。

**三、研究目的：**

1.想了解大家睡覺的時間。

2.想了解大家睡覺的習慣。

3.想了解大家睡覺的品質。

4.想了解大家睡覺的方法。

5.想了解大家對睡覺的看法。

**四、研究工具：**

本研究利用「台北市仁愛國民小學五年級學生及三年級學生睡覺主題之相關調查之問卷」進行研究。

**五、研究對象：**

母群體：台北市仁愛國民小學五年級小朋友和三年級小朋友。

抽樣對象及人數：台北市仁愛小學五年7班，三年12班，共54人。

抽樣方式：採方便抽樣，整班都做為調查對象。

**六、研究程序：**

先擬定主題，設計問卷，完成問卷表單，再發送及回收統計問卷，之後書寫問卷報告，製作簡報檔再修改，演練完畢後，最後上台報告。

**七、研究結果與討論：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.請問你通常都幾點睡覺？ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 20：00以前 | 20：00至21：00 | | 21：00至22：00 | | 22：00至23：00 | | 24：00以後 | | 合計 |
| 507 | 1 | 4 | | 8 | | 16 | | 0 | | 29 |
| 312 | 4 | 8 | | 9 | | 4 | | 0 | | 25 |
|  | 20：00以前 | 20：00至21：00 | | 21：00至22：00 | | 22：00至23：00 | | 24：00以後 | |  |
| 合計 | 5 | 12 | | 17 | | 20 | | 0 | | 54 |

大部分的人都比較晚睡，但也有人很早睡。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.請問你如果太晚睡，隔天有沒有精神？ | | | |  |  |  |  |
|  | 很有精神 | 有精神 | 還好 | 沒精神 | 非常沒精神 | | 合計 |
| 507 | 5 | 5 | 16 | 2 | 1 | | 29 |
| 312 | 8 | 3 | 10 | 3 | 1 | | 25 |
|  | 很有精神 | 有精神 | 還好 | 沒精神 | 非常沒精神 | |  |
| 合計 | 13 | 8 | 26 | 5 | 2 | | 54 |

通常大家太晚睡都不會特別沒精神，但是少數同學會沒有精神。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.請問你晚上睡覺的姿勢通常是？ | | | |  |  |  |  |
|  | 側睡 | 趴睡 | 大字型睡 | 雙手朝上睡 | | 其他 | 合計 |
| 507 | 21 | 1 | 2 | 2 | | 2 | 28 |
| 312 | 22 | 5 | 2 | 0 | | 0 | 29 |
|  | 側睡 | 趴睡 | 大字型睡 | 雙手朝上睡 | | 其他 |  |
| 合計 | 43 | 6 | 4 | 2 | | 2 | 57 |

有很多人喜歡側睡，可見側睡一定很舒服。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.請問你睡覺時通常會抱什麼東西？ | | | |  |  |  |  |
|  | 娃娃 | 枕頭 | 玩具 | 書 | 無 | 其他 | 合計 |
| 507 | 7 | 6 | 0 | 0 | 13 | 2 | 28 |
| 312 | 4 | 7 | 1 | 0 | 12 | 0 | 24 |
|  | 娃娃 | 枕頭 | 玩具 | 書 | 無 | 其他 |  |
| 合計 | 11 | 13 | 1 | 0 | 25 | 2 | 52 |

大家睡覺幾乎都不會抱東西，但是娃娃、枕頭也頗受歡迎。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.請問你睡覺時會不會作夢？ | | |  |  |  |
|  | 會 | 有時候會 | 不會 | 其他 | 合計 |
| 507 | 7 | 18 | 4 | 0 | 29 |
| 312 | 7 | 8 | 6 | 1 | 22 |
|  | 會 | 有時候會 | 不會 | 其他 |  |
| 合計 | 14 | 26 | 10 | 1 | 51 |

很多人會做夢，但有些人不會作夢。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6.請問你通常是做怎樣的夢？ | | | |  |  |  |
|  | 惡夢 | 好夢 | 虛幻的夢 | 預知夢 | 其他 | 合計 |
| 507 | 5 | 9 | 10 | 1 | 2 | 27 |
| 312 | 7 | 12 | 5 | 1 | 0 | 25 |
|  | 惡夢 | 好夢 | 虛幻的夢 | 預知夢 | 其他 |  |
| 合計 | 12 | 21 | 15 | 2 | 2 | 52 |

可能大家都很善良，做好夢的人較多。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7.請問你睡覺時有沒有什麼特別的舉動？ | | | |  |  |  |
|  | 磨牙 | 夢遊 | 滾來滾去 | 打呼 | 其他 | 合計 |
| 507 | 0 | 2 | 16 | 1 | 10 | 29 |
| 312 | 2 | 2 | 18 | 5 | 3 | 30 |
|  | 磨牙 | 夢遊 | 滾來滾去 | 打呼 | 其他 |  |
| 合計 | 2 | 4 | 34 | 6 | 13 | 59 |

大家比較會滾來滾去，59個人內就佔了34個人會滾來滾去了。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8.請問你喜不喜歡睡覺？ | | | |  |  |  |
|  | 超喜歡 | 喜歡 | 普通 | 不喜歡 | 很不喜歡 | 合計 |
| 507 | 7 | 8 | 12 | 2 | 0 | 29 |
| 312 | 7 | 5 | 12 | 0 | 1 | 25 |
|  | 超喜歡 | 喜歡 | 普通 | 不喜歡 | 很不喜歡 |  |
| 合計 | 14 | 13 | 24 | 2 | 1 | 54 |

被窩很舒服，應該是大家比較喜歡睡覺的原因吧!

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9.請問你通常是怎麼睡著的？ | | |  |  |  |  |  |
|  | 閉眼睛 | 數羊 | 看書 | 想事情 | 睡前浸腳 | 其他 | 合計 |
| 507 | 20 | 0 | 4 | 9 | 0 | 0 | 33 |
| 312 | 14 | 2 | 4 | 9 | 0 | 1 | 30 |
|  | 閉眼睛 | 數羊 | 看書 | 想事情 | 睡前浸腳 | 其他 |  |
| 合計 | 34 | 2 | 8 | 18 | 0 | 1 | 63 |

閉眼睛最容易讓大家睡著，而有人則是看書就可以睡著了。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10.請問你睡前會不會吃宵夜？(如果不會，請跳到第13題) | | | | | |
|  | 會 | 有時候 | 不會 | 合計 |  |
| 507 | 1 | 20 | 8 | 29 |  |
| 312 | 4 | 14 | 7 | 25 |  |
|  | 會 | 有時候 | 不會 |  |  |
| 合計 | 5 | 34 | 15 | 54 |  |

雖然吃宵夜容易變胖，但是還是有不少人會吃宵夜，建議大家晚上8：00就不要再吃了。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11.請問你通常都吃甚麼宵夜？ | | |  |  |  |  |  |  |
|  | 油炸食品 | 水果 | 麵包 | 飯(含麵、蔬菜等) | | 零食 | 其他 | 合計 |
| 507 | 3 | 12 | 3 | 3 | | 4 | 4 | 29 |
| 312 | 8 | 11 | 5 | 5 | | 5 | 2 | 36 |
|  | 油炸食品 | 水果 | 麵包 | 飯(含麵、蔬菜等) | | 零食 | 其他 |  |
| 合計 | 11 | 23 | 8 | 8 | | 9 | 6 | 65 |

大家都愛吃水果，但少部分的人可能晚餐沒吃飽喜歡吃油炸的和飯等。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12.請問你睡覺時都穿什麼衣服？ | | | |  |  |  |  |  |
|  | 睡衣 | 內衣 | 內褲 | 隔天要穿的衣服 | | 裸睡 | 其他 | 合計 |
| 507 | 21 | 3 | 2 | 1 | | 0 | 1 | 28 |
| 312 | 19 | 4 | 5 | 2 | | 0 | 1 | 31 |
|  | 睡衣 | 內衣 | 內褲 | 隔天要穿的衣服 | | 裸睡 | 其他 |  |
| 合計 | 40 | 7 | 7 | 3 | | 0 | 2 | 59 |

睡衣可能比較舒服，所以都較喜歡穿睡衣睡覺。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13.請問你每天睡覺習慣如何？ | | | |  |  |
|  | 早睡早起 | 早睡晚起 | 晚睡早起 | 晚睡晚起 | 合計 |
| 507 | 5 | 2 | 19 | 3 | 29 |
| 312 | 9 | 1 | 15 | 1 | 26 |
|  | 早睡早起 | 早睡晚起 | 晚睡早起 | 晚睡晚起 |  |
| 合計 | 14 | 3 | 34 | 4 | 55 |

功課多，早上要上學，應該是大家晚睡早起的原因吧!

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14.請問你覺得睡眠過度(超過12小時)有甚麼影響? | | | | |  |  |  |  |
|  | 舒服滿足 | 神清氣爽 | 頭腦不清 | 精神恍惚 | 事事提不起勁 | | 其他 | 合計 |
| 507 | 8 | 5 | 9 | 3 | 6 | | 2 | 33 |
| 312 | 16 | 5 | 1 | 1 | 0 | | 6 | 29 |
|  | 舒服滿足 | 神清氣爽 | 頭腦不清 | 精神恍惚 | 事事提不起勁 | | 其他 |  |
| 合計 | 24 | 10 | 10 | 4 | 6 | | 8 | 62 |

現在大家都很貪睡，睡越久越有精神，但盡量不要睡太久比較好。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 15.請問你通常會開燈睡覺嗎？ | | |  |  |
|  | 會 | 不會 | 有時候 | 合計 |
| 507 | 9 | 13 | 7 | 29 |
| 312 | 6 | 11 | 8 | 25 |
|  | 會 | 不會 | 有時候 |  |
| 合計 | 15 | 24 | 15 | 54 |

越暗越容易睡著，難怪很多人都喜歡關燈睡覺。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16.請問你睡覺最討厭聽到什麼聲音？ | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | 鬧鐘 | 大叫 | 鳥叫 | 撞擊聲 | 流水聲 | 秒鐘轉動聲 | | 其他 | 合計 |
| 507 | 7 | 9 | 1 | 4 | 2 | 5 | | 4 | 32 |
| 312 | 6 | 13 | 2 | 11 | 1 | 4 | | 9 | 46 |
|  | 鬧鐘 | 大叫 | 鳥叫 | 撞擊聲 | 流水聲 | 秒鐘轉動聲 | | 其他 |  |
| 合計 | 13 | 22 | 3 | 15 | 3 | 9 | | 13 | 68 |

睡覺時，誰也不希望被吵醒，尤其討厭大叫的聲音。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17.承上題，你如果知道是甚麼聲音，你會有甚麼反應？ | | | | |  |  |
|  | 不理他 | 覺得很煩 | 想辦法讓聲音停止 | 塞住耳朵 | 其他 | 合計 |
| 507 | 10 | 14 | 5 | 2 | 0 | 31 |
| 312 | 9 | 7 | 3 | 3 | 6 | 28 |
|  | 不理他 | 覺得很煩 | 想辦法讓聲音停止 | 塞住耳朵 | 其他 |  |
| 合計 | 19 | 21 | 8 | 5 | 6 | 59 |

有很多人聽到噪音都覺得很煩，而且不想理會這個聲音。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18.請問你最喜歡睡在哪裡？ | | |  |  |  |  |  |
|  | 沙發 | 床上 | 地板 | 浴室 | 椅子上 | 其他 | 合計 |
| 507 | 2 | 26 | 2 | 0 | 0 | 0 | 30 |
| 312 | 6 | 24 | 2 | 0 | 0 | 0 | 32 |
|  | 沙發 | 床上 | 地板 | 浴室 | 椅子上 | 其他 |  |
| 合計 | 8 | 50 | 4 | 0 | 0 | 0 | 62 |

大多數同學喜歡在床上睡，但也有人可能覺得沙發覺舒服，所以喜歡睡沙發。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19.請問你通常都和誰睡？ | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 祖父 | 祖母 | 爸爸 | 媽媽 | 姊姊 | 哥哥 | 弟弟 | 妹妹 | 其他 | 無 | 合計 |
| 507 | 0 | 0 | 3 | 9 | 1 | 0 | 2 | 2 | 2 | 14 | 33 |
| 312 | 1 | 1 | 5 | 11 | 1 | 3 | 4 | 1 | 0 | 9 | 36 |
|  | 祖父 | 祖母 | 爸爸 | 媽媽 | 姊姊 | 哥哥 | 弟弟 | 妹妹 | 其他 | 無 |  |
| 合計 | 1 | 1 | 8 | 20 | 2 | 3 | 6 | 3 | 2 | 23 | 69 |

大部分的同學都自己睡，其次是跟媽媽睡或兄弟姊妹睡。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20.請問你覺得睡覺有甚麼好處？ | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 長高、變瘦 | 視力變好 | 有精神 | 幫助新陳代謝 | | 紓解壓力 | 增強記憶力 | | 無 | 合計 |
| 507 | 6 | 5 | 20 | 4 | | 9 | 3 | | 4 | 51 |
| 312 | 7 | 9 | 21 | 6 | | 11 | 7 | | 3 | 64 |
|  | 長高、變瘦 | 視力變好 | 有精神 | 幫助新陳代謝 | | 紓解壓力 | 增強記憶力 | | 無 |  |
| 合計 | 13 | 14 | 41 | 10 | | 20 | 10 | | 7 | 115 |

睡覺可以讓大多數同學有精神，身體健康，但有少數人覺得睡覺沒有好處。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21.請問你覺得不睡覺有什麼壞處？ | | | |  |  |  |  |
|  | 沒精神 | 身體衰弱 | 疲勞 | 精神恍惚 | 以上皆是 | 其他 | 合計 |
| 507 | 6 | 4 | 3 | 1 | 17 | 1 | 32 |
| 312 | 3 | 1 | 4 | 1 | 19 | 0 | 28 |
|  | 沒精神 | 身體衰弱 | 疲勞 | 精神恍惚 | 以上皆是 | 其他 |  |
| 合計 | 9 | 5 | 7 | 2 | 36 | 1 | 60 |

許多同學認為不睡覺會沒精神、身體衰弱、疲勞、精神恍惚。

八、研究結論：

1.大多數的同學都是20:00~22:00睡覺。

2.根據統計，每個人的習慣都不同，但較多的人，睡覺前會吃宵夜，而且晚睡早起，睡覺時都自己睡而且不會抱東西睡覺，睡姿則是側睡，建議大家還是早睡早起，對身體比較好。

3.為了有良好的睡眠品質，大家都不喜歡睡覺時有噪音。

4.很多人都喜歡睡覺，也覺得睡覺有很多好處。

5.有人閉眼睛就睡著，有人看書就睡著，也有人不知不覺就睡著了。

**九、研究建議：**

1.做這種問卷時，盡量要是選項多一點，免得很多人選其他，變得難統計。

2.這份問卷可以給更高的年級做，因該會有不同的結果。

3.做此問卷，不要涉及有關色情的題目。

**十、我有話要說:**

梁慎行的心得與省思：

我本來想像做「問卷調查」很簡單，只要設計好問卷之後再到各班去實施就好了，但經過老師的指導我才知道做「問卷調查」有很多事要做(預試、PPT 、Excel......等)，但是從這次的問卷實施中我了解了現在小朋友的睡覺習慣，以及對睡覺的感想，也知道了現在的小朋友沒有人裸睡，希望下次還可以再做一次問卷調查，我會改進這次的錯誤，做得更好！

陳昱碩的心得與省思：

我本來以為做「問卷調查」是一件很容易的事情。但是，自從我們開始製作問卷調查之後，我就遇到了許多難題，還甚至更換題目呢!最後才決定要以 「睡覺大調查」當主題，經過這次問卷調查後，我覺得做問卷調查的辛苦，雖然問卷統計時很累，而且我們做了很多題，但是最後還是完成了，希望下次能改進這次的錯誤，做出更好的成果。