

# 从课外时间分配看学生学业负担

## ——我国初中学生学业负担的实证研究

◆王绯焯 刘 方

**摘 要** 在对全国东、中、西部选取的7个地市初中学校进行抽样调查的基础上,利用统计分析的量化方法,探究我国初中学生课外时间分配的现状、影响因素及其对学生学业负担的影响。研究结果显示,在学校和家长的共同影响下,初中学生课外的学习时间和业余时间分配比例失调,不仅使得学生的学业负担感增加,也为其身心健康带来潜在的负面影响。最后针对正确引导初中学生课外时间的合理分配,提出相关的政策建议和后续研究展望。

**关键词** 初中学生;学业负担;课外时间分配;学习时间;业余时间

DOI:10.14121/j.cnki.1008-3855.2018.10.008

### 一、问题提出

在我国基础教育阶段,学生学业负担过重的问题引发了广泛的社会关注,政府也相继出台众多教育政策或条令试图减轻学生负担,包括限定学生的在校时间、规定教师布置的作业量、保证学生的日均体育锻炼量以及禁止学校开展校内补习等,均涉及调节学生日常活动的时间安排。有学者从理论上指出学生的学业负担本质上可视为学生在学校和家庭干预情况下的时间分配<sup>[1]</sup>,但学生的时间分配和学业负担之间的关系及相关影响因素仍有待实证数据的进一步论证和探讨。

就时间分配而言,在我国,同一学段的学生在公立学校的常规课程时间基本一致,区域内的校际差别不大,但课外时间分配差异很大<sup>[2]</sup>,也被认为是体现学生学业负担的关键指标。<sup>[3]</sup>学生在课外进行的学习活动是其学业负担在课外时间段的主要体现,而过多的课外学习活动的可能会导致学生的学业负担感增强,因此本研究聚焦于学生的课外时间分配与学业负担感之间的关联和相关影响,探讨如下问题:(1)课外时间分配与学业负担感是否关联?有怎样的关联?(2)课外时间分配是否按照国家减负

的相关规定进行?(3)不同的课外活动在时间分配上有哪些关联性?(4)课外时间分配上的差异是由哪些因素导致的?

为了回答上述问题,本研究基于华东师范大学学业负担指数课题组开展的我国中小学生学习负担调查中有初中学生的问卷数据,结合统计分析的方法,探究我国初中学生课外的学习时间和业余时间分配的现状及其对学业负担的影响,反思如何促进义务教育阶段初中学生学业负担课外时间的合理分配。

### 二、研究方法和过程

#### (一)研究对象和数据来源

课题组采用分层随机抽样的方法,在全国范围内按照经济区域划分,在东部、中部和西部地区共选取7所地市,随机抽取若干中学的初二年级学生进行问卷调查。共发放初中阶段学生问卷3200份,有效回收2757份,回收率为86.16%。调查对象基本情况涉及性别、城乡、区域以及父母受教育程度。

依据教育部对学生学业负担的测评指标以及相关文献,课题组采用自编问卷,主要内容构成包括学生的课内外学习时间、课内外作业时间、睡眠时间、

王绯焯 刘 方/华东师范大学教育学部考试与评价研究院(上海 200062)

体育锻炼时间等 4 个一级可测项目及其下若干二级可测项目上的时间投入和主观感受。正式问卷的形成经过小规模(300 人)试测和相关信效度分析的检测。本研究的数据来自正式问卷调查所得的初二年级学生在睡眠时间、课外作业时间(简称作业时间)、校内考试科目补习时间(以下简称校内补习时间)、校外考试科目补习时间(以下简称校外补习时间)、非学术科目的兴趣班时间(以下简称兴趣班时间)、体育锻炼时间(以下简称体锻时间)、以及他们对学业负担轻重感受的自我评价数据。

## (二)数据处理方法

学生的课外时间可以划分为学习和业余两大类,包括主要的课外学习活动(如做作业和参加课业补习)和业余活动(如睡觉、体育锻炼、参加兴趣班以及休闲娱乐)。绝大部分课外活动的时间是规整性的(即数据易于量化和搜集),只有休闲娱乐时间例外。从数据分析的可行性和完整性角度考虑,休闲娱乐时间在本研究中不参与分析,尽管其与学业负担感之间是否存在关联性尚未可知,但不影响本研究的相关结论。据此,本研究将问卷中的时间变量重组成初中学生课外的学习时间和业余时间两大维度类别。其中,学习时间维度涉及学生在课外进行的与学习相关的常见活动,由作业时间、校内补习时间以及校外补习时间这三个时间变量构成;业余时间维度则通过学生所需时间较长且较为集中亦容易被挤占的三种业余活动,睡眠时间、体锻时间以及兴趣班时间这三个时间变量来体现;上述两个新变量的取值则是通过对构成各自维度类的三个时间变量取均值获得的。

基于新构建的课外的学习时间维度和业余时间维度,本研究进一步给出了合理性划分的描述统计。因此,需要对各类活动时间的合理性进行划分进而定义合理的时间分配。《中共中央国务院关于加强青少年体质的意见》和《中小学学生近视眼防控工作方法》等相关文件对学生的作业时间、校内补习时间、睡眠时间、体锻时间的合理性作了详细的规定,但并未明确地指出校外补习(只规定了小学,未规定初中)和参与兴趣班的合理时间。据此,这里仅就作业时间、校内补习时间、睡眠时间和体锻时间这四个变量的合理性展开分析。具体来说,某个学生的时间分配如果同时满足以下四个条件,即作业时间每天 1.5

个小时以下、校内补习时间为 0 小时、睡眠时间每天 9 小时以上、体锻时间每天 1 小时以上,则认为该分配是合理的;如果存在至少一项条件不满足,则认为该分配是不合理的。根据课外的学习时间维度和业余时间维度的设定,最终可划分为四种类型:学习时间业余时间都合理、学习时间合理业余时间不合理、学习时间不合理业余时间合理、学习时间业余时间都不合理。

本研究的问卷数据经过核验,录入 SPSS20.0 进行统计分析。问卷中的学生负担感受数据从很轻到很重分别评定为 1-5 分,而各类时间变量则通过取均值参与相关的统计分析。

## 三、结果与分析

### (一)初中学生学业负担感对课外时间分配的回归分析

本研究利用一元回归方程,分别将课外的学习时间和业余时间这两个新构建的时间变量与学业负担感建立模型,以检验时间分配因素对学业负担感的解释力及因果关系。分析发现两个时间变量对学业负担感的影响都达到了显著水平( $P < 0.001$ ),其中课外的学习时间和业余时间对学业负担感的解释率分别为 6.6%( $R^2 = 0.066$ )、5.0%( $R^2 = 0.050$ )。在此基础上采用强迫进入法,建立以课外的学习时间和业余时间自变量、学业负担感为因变量的多元回归模型,发现课外的学习时间和业余时间两个预测变量共可解释学业负担感 11.6%的变异量( $R^2 = 0.116$ );回归方程显著( $F = 181.071$ ,  $P < 0.001$ ),这表明初中学生课外的学习时间分配和业余时间分配都对学业负担感有显著的影响。具体来说,初中学生课外的学习时间可以显著正向预测学生的学业负担感( $\beta = 0.257$ ,  $P < 0.001$ ),即课外学习时间越多,学生的学业负担感越重;而业余时间可以显著负向预测学生的学业负担感( $\beta = -0.225$ ,  $P < 0.001$ ),即业余时间越多,学生的学业负担感越轻(具体分析结果见表 1)。

### (二)初中学生课外时间分配合理性的描述分析

如前所述,课外时间由学习时间和业余时间构成,因而本研究中 2757 份初中学生数据可以按照时间分配的合理性(具体界定请见上文)被划分为四类(具体数据结果见表 2)。数据表明,仅有 1.2%的初中学生完全依照当前国家有关规定合理分配自己课

表1 初中学生学业负担感对课外时间分配的回归结果

模型	自变量	标准化系数 ( )	R <sup>2</sup>	F 值
学习时间	学习时间	0.256***	0.066	193.260***
业余时间	业余时间	-0.224***	0.050	145.313***
学习时间&业余时间	学习时间	.257***	.116	181.071***
	业余时间	-.225***		

注：\* 代表 P<0.05，\*\* 代表 P<0.01，\*\*\* 代表 P<0.001。

外的学习时间和业余时间；大部分学生课外的学习时间和业余时间的分配比例失调，其中作业时间过长或参加了校内补习的学生比例达到 64.2%；而睡眠不足或体育锻炼时间过少的初中生比例更是高达 97.7%；总计 65.3%的初中生无论是在课外学习时间的分配上还是业余时间的分配上都不合理。

表2 初中学生课外时间分配类型的描述结果

类型	业余时间合理	业余时间不合理	合计
学习时间合理	1.2%	33.4%	34.7%
学习时间不合理	1.1%	64.2%	65.3%
合计	2.3%	97.7%	100%

### (三) 初中学生课外的业余时间对学习时间分配的回归分析

为探究课外的学习时间对业余时间的影 响，本研究采用阶层回归分析来检验课外的学习时间(作业时间、校内补习时间以及校外补习时间)自变量对业余时间(包括睡眠时间、体育锻炼时间和兴趣班时间)因变量的影响。在统计分析过程中，分两步使变量分别进入回归方程。第一步，将背景类的虚拟变量作为控制变量，避免由于性别以及城乡差异对因变量的影响。第二步，使背景变量和学习时间进入方程，采用强迫进入法检验自变量对因变量的预测是否显著(P)、回归系数(β)是否存在差异(具体数据结果见表3)。

表3 初中学生课外的业余时间对学习时间的回归结果

变量	睡眠时间 (β)		兴趣班时间 (β)		体育锻炼时间 (β)	
	第一步	第二步	第一步	第二步	第一步	第二步
性别	-.070***	-.067***	—	.041*	-.159***	-.157***
城乡	.077***	.053**	-.050**	—	.047*	.042*
作业时间	—	-.211***	—	—	—	-.081***
校内补习	—	-.054**	—	.076***	—	—
校外补习	—	—	—	.192***	—	—
R <sup>2</sup>	.011	.062	.004	.051	.028	.035
ΔR <sup>2</sup>	.011	.050	.004	.047	.028	.007
ΔF	15.441***	49.293***	5.317***	45.678***	39.373***	6.533***

注：\* 代表 P<0.05，\*\* 代表 P<0.01，\*\*\* 代表 P<0.001，— 表示不显著。

从回归分析的结果看，作业时间、校内补习时间、校外补习时间这三个构成课外的学习时间维度的变量对业余时间维度中的睡眠时间变量影响最大，其解释力达 5%(ΔR<sup>2</sup>=0.050)。其中，作业时间对睡眠时间的影 响最显著。作业时间可以显著负向预测学生的睡眠时间(β=-0.211, P<0.001)和体育锻炼时

间(β=-0.081, P<0.001)，这表明初中学生作业时间的增加会显著减少其睡眠时间和体育锻炼时间。校内补习时间可以显著负向预测学生的睡眠时间(β=-0.054, P<0.01)、显著正向预测学生的兴趣班时间(β=0.076, P<0.001)，这表明校内补习时间越长，初中学生的睡眠时间越少、兴趣班时间越长。校外补习时间只能显著正向预测学生的兴趣班时间(β=0.192, P<0.001)，这表明校外补习时间越多，学生的兴趣班时间也相应的越长，而睡眠时间和体育锻炼时间并不受其影响。

### (四) 初中学生课外时间分配差异的影响因素

学生课外的时间分配深受学校和家长的影响，其中学校一般受区域教育政策影响较大，而家长的干预行为则通常与自身的受教育程度有关，因而本研究主要从区域和父母受教育程度两个方面探究不同初中学生群体课外的学习时间和业余时间分配上的差异。

本研究的区域变量涉及东、中、西部三个地区，使用平均数差异检验后发现三个地区初中学生在课外的学习时间(F=15.626, P<0.001)和业余时间的分配上(F=62.038, P<0.001)结果差异都很显著(具体结果详见表4)。通过方差齐性检验，发现课外的学习时间和业余时间的显著性检验 P 值也均小于 0.05，因而须拒绝虚无假设，即违反方差同质性假定，故采用方差异质的事后比较法 Tamhane's T2 检验法来分析东、中、西部三个地区初中学生在课外时间分配上的具体差异情况。

由分析可知，课外的学习时间分配上，东部地区和中部地区均显著大于西部地区(P<0.001)；业余时间分配上东、中、西部三个地区两两之间差异显著，其中东部地区显著大于西部地区和中部地区(P<0.001)，而西部地区又显著大于中部地区(P<0.01)(具体结果如表5所示)。这表明，在常规课程以外，东部地区和中部地区的初中学生分配给作业、校内外考试科目补习的学习活动的时间多于西部地区的初中学生，而对于睡眠、体育锻炼和兴趣班的业余时间，东部地区的初中学生分配得最多，次之是西部地区，中部地区分配得最少。

本研究利用一元回归方程，依次将父亲受教育程度和母亲受教育程度两个变量分别与课外的学习时间以及业余时间分配单独建立模型，以检验父母



表 4 初中学生课外时间分配的区域差异分析

		东部地区	中部地区	西部地区	F值
学习时间	均值	2.6558	2.6222	2.4665	15.626***
	标准误差	.03464	.02748	.02040	
业余时间	均值	2.8104	2.3766	2.4573	62.038***
	标准误差	.03596	.02150	.01655	

注 \* 代表  $P < 0.05$ , \*\* 代表  $P < 0.01$ , \*\*\* 代表  $P < 0.001$ 。

表 5 初中学生课外时间分配的区域差异多重比较

因变量	(i) 区域	(j) 区域	均值差 (i,j)	标准误差
学习时间	东部	中部	.03364	.04422
		西部	.18927***	.04020
		西部	-.03364	.04422
	中部	东部	.15563***	.03423
		西部	-.18927***	.04020
		西部	-.15563***	.03423
业余时间	东部	中部	.43381***	.04190
		西部	.35311***	.03958
		西部	-.43381***	.04190
	中部	东部	-.08070**	.02713
		西部	-.35311***	.03958
		西部	.08070**	.02713

注 \* 代表  $P < 0.05$ , \*\* 代表  $P < 0.01$ , \*\*\* 代表  $P < 0.001$ 。

受教育程度变量对课外的学习时间和业余时间的解释力及因果关系。分析发现父母受教育程度两个变量对课外的学习时间和业余时间的的影响均达到了显著水平( $P < 0.001$ ) ,其中父亲受教育程度和母亲受教育程度对课外学习时间的解释率分别为 0.9% ( $R^2=0.009$ )、1.3% ( $R^2=0.013$ ) ,对业余时间的解释率分别为 3.1% ( $R^2=0.031$ )、4.3% ( $R^2=0.043$ )。在建立一元回归的基础上 ,采用强迫进入法 ,分别建立以父亲受教育程度和母亲受教育程度两个因素为自变量、学习时间和业余时间作为因变量的两个多元回归模型。通过回归分析可知 ,父母受教育程度对学生课外学习时间的解释率为 1.3% ( $R^2=0.013$ ) ,对学生业余时间分配的解释率为 4.4% ( $R^2=0.044$ )。其中 ,母亲受教育程度对学生课外的学习时间分配( $F=18.335$   $P < 0.01$ )和业余时间分配( $F=63.844$   $P < 0.001$ )均有显著的正向影响 ,即母亲受教育程度越高 ,学生分配给做作业或参加校内外考试科目补习的学习活动的时间越多 ,分配给睡眠、体育锻炼或兴趣班的业余活动的时间亦越多 ;而父亲受教育程度对学生课外的学习时间和业余时间的分配均没有显著影响 (具体结果见表 6)。

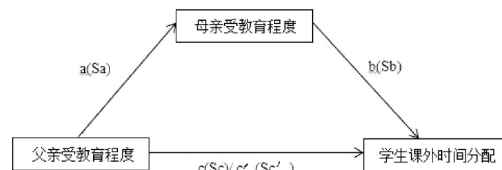
在一元回归模型中 ,父亲受教育程度能够显著影响学生的课外时间分配 ,当母亲受教育程度这一变量加入时 ,父亲受教育程度对课外时间分配的影响显著性发生了改变 ,为解释这一变化 ,本研究提出以下假设 :母亲受教育程度是父亲受教育程度与学

表 6 初中学生课外时间分配对父母受教育程度的回归结果

因变量	模型	自变量	R <sup>2</sup>	F
学习时间	模型 1	父亲受教育程度	0.096***	0.009 25.567***
		母亲受教育程度	0.113***	0.013 35.696***
	模型 2	父亲受教育程度 & 母亲受教育程度	—	.013 18.335**
		母亲受教育程度	.093**	
业余时间	模型 1	父亲受教育程度	0.177***	0.031 88.880***
		母亲受教育程度	0.207***	0.043 123.919***
	模型 2	父亲受教育程度 & 母亲受教育程度	—	.044 63.844***
		母亲受教育程度	.169***	

注 \* 代表  $P < 0.05$ , \*\* 代表  $P < 0.01$ , \*\*\* 代表  $P < 0.001$ , — 表示不显著。

生课外时间分配的中介变量 ,建立如图所示的中介路径。利用回归分析考察母亲受教育程度的中介效应 ,结果显示 a、b、c、c' 各回归系数中只有 c' 不显著 (具体见表 7) ,因此 ,母亲受教育程度在父亲受教育程度影响学生课外时间分配时发挥了完全中介作用 ,即父亲受教育程度对学生课外的学习时间分配和业余时间分配的影响完全通过母亲受教育程度来实现 ,父亲受教育程度对学生课外时间分配无直接影响。



母亲受教育程度在父亲受教育程度影响学生课外时间分配中的中介路径图

注 a、c 分别为父亲受教育程度单独影响母亲受教育程度、学生课外时间分配时的未标准化回归系数 ,b、c' 为父亲受教育程度与母亲受教育程度共同影响学生课外时间分配时各自的未标准化回归系数 ,Sa、Sb、Sc、Sc' 分别为对应的标准误。

表 7 母亲受教育程度在父亲受教育程度影响学生课外时间分配中的中介效应

路径	学习时间			业余时间		
	B (SE)	$\beta$	T	B (SE)	$\beta$	T
C (Sc)	0.058 (0.011)	0.096	5.056***	0.091 (0.010)	0.177	9.428***
A (Sa)	0.731 (0.013)	0.736	57.060***	0.731 (0.013)	0.736	57.060***
B (Sb)	0.057 (0.017)	0.093	3.318**	0.087 (0.014)	0.169	6.134***
c' (Sc')	0.017 (0.017)	0.028	0.987	0.027 (0.014)	0.053	1.910

注 \* 代表  $P < 0.05$ , \*\* 代表  $P < 0.01$ , \*\*\* 代表  $P < 0.001$ 。

#### 四、结论与建议

基于上述分析结果 ,以下对初中学生课外时间分配的现状、影响因素及其对学业负担的影响做出总结并提出相关建议。

##### (一) 初中学生课外时间分配比例失调

本研究从实证层面证实了马建生和吴佳妮两位学者的理论观点 ,即学生的学业负担问题是由于时间分配不均衡、不合理造成的。<sup>[4]</sup>一方面 ,本研究的数

据分析指出初中学生课外的学习活动和业余活动上的时间分配均显著影响学生的学业负担感,具体来说,分配给课外学习活动的越多,其学业负担感越重;分配给业余活动的越多,其学业负担感越轻。另一方面,本研究的调查数据也显示当前国内大部分初中学生课外的学习时间和业余时间分配比例失调,远远偏离国家的合理限定。调查显示仅有1%左右的初中生保证了充分的睡眠时间和体育锻炼时间,不参加任何校内补习,并在合理的时间内完成了作业;而超过九成的初中生其睡眠时间和体育锻炼时间都达不到国家规定的标准。

这种现状对于初中学生的身心发展很可能产生极其严重的负面影响。本研究表明作业时间的增加会显著减少其睡眠时间和体育锻炼时间。毋庸置疑,睡眠不足或体育锻炼不够会严重影响学生的身体健康。学术界对此已有相关论证,如宋乃庆等学者在全国20多个省市大规模学生数据的基础上得出作业时间越长,则睡眠时间越短、体育活动时间越少,学习兴趣越低,且更容易近视等结论。<sup>[5]</sup>另外,已有相关研究在大规模学生数据分析的基础上发现,综合睡眠不足会带来学业压力增加,从而导致成绩下跌、<sup>[6]</sup>丧失自信心、产生考试恐惧症等情况。<sup>[7]</sup>

显然,初中学生课外的学习时间和业余时间分配比例失调,显著影响学生的学业负担感,也可能对身心健康造成不利影响。

## (二)初中学生课外时间分配受学校和家长的共同影响

本研究表明全国大部分初中学生课外主要的学习活动和业余活动的时间分配受学校和家长的共同影响。学校的影响主要体现在作业量的多少以及是否举行各种校内补习,家长的影响则主要体现在是否给孩子报校内外的补习班或兴趣班。两者共同干预的结果使得初中学生的业余时间变相地被学习活动所占用,进而导致其睡眠时间和体育锻炼时间缩减以及学业负担感增加。

本研究的数据体现了区域间的教育差异,这可以认为是学校、家长在当地教育政策影响下对学生如何分配课外活动时间进行博弈的结果。一方面,东部和中部地区的初中学生课外的学习活动时间多于西部地区的学生。相较于西部地区,东部地区和中部地区的学校和家长对学生的学业格外看重。为了促

进学生学业成绩的提升,通常以课外作业和校内外补习等形式,使得学生在课后仍然长时间保持学习状态。另一方面,对于初中学生业余时间,东部地区的学生最长,西部地区次之,中部地区最少。东部地区为了推进素质教育改革而开始试点综合素质考评,促使东部地区的学校和家庭越来越重视学生在学术考试科目以外的其他素质,如身体素质、运动体能、艺术素养等。越来越多的学校和家长愿意让学生在业余时间分配时间,以提高学生的综合素质。因此,三个区域中,东部地区的学生分配给睡眠、体育锻炼或兴趣班的业余时间是最多的。从这一点来说,通过综合素质考评来引导家长和学校减轻学生应试负担是起到一定成效的。不过,现在综合素质考评的试点刚刚开始,因而中部地区还是依照传统,通过占用大量业余时间维持学生课外的学习活动,故中部地区的学生业余时间最少,而西部地区由于对学生学习活动的重视程度不及中部和东部,对学生业余活动的重视不如东部,因而其学生分配在业余时间上的时间在三个区域中属于居中地位。

从父母教育背景和时间分配的回归分析可以看出,父母学历层次与初中学生课外的学习活动时间以及业余时间呈显著正相关的(注:如前所述,这里的业余时间并未包含休闲娱乐时间)。越是学历层次高的家庭,学生课外分配给做作业或参加校内外考试科目补习的学习活动的越多,同时分配给睡眠、体育锻炼或兴趣班的业余时间亦越多。其中,母亲的受教育程度直接正向影响学生课外的学习时间和业余时间,而父亲则是通过母亲间接正向影响学生的课外时间分配。相对而言,父母学历越高,对孩子的教育越关注,其中既包括学术型科目(考试科目)的教育,也包括非学术型科目(兴趣班)的教育。为了全面提高孩子的竞争力,父母会通过(1)联合学校,以校内考试科目补习来支配学生的课外学习时间;(2)联合其他教育机构,以校外考试科目补习和兴趣班来支配学生的课外学习时间和业余时间。这一点也可以由本研究中课外的学习时间和业余时间的回归分析结果予以证实,即学生的校内外考试科目补习时间越长,其兴趣班时间也相应地越长。显然,在这类家庭,父母对孩子的课外时间的规划和约束较多,即尽可能地增加对其认为“有意义”的课外活动时间的投入,从而有意识或者无意

识地压缩了孩子的休闲娱乐时间。

### (三)正确引导初中学生课外时间的合理分配

学生的学业活动安排传统上是学校的教育实践,现在则逐渐成为家长通过填充学生课外时间从而提升学生综合竞争力尤其是学业成绩的重要教育手段。<sup>[8]</sup>当前的社会舆论已经认识到,我国中小学生学习承载的学习时间和学习任务在绝对量上超过了其身心承载能力,带来了过重的学习负担,<sup>[9]</sup>政府也出台相关的政策,试图通过限定学习时间或保证业余时间来为学生减负。但调查数据显示,这种行政命令式的减负政策效果欠佳,在学校和家的双重影响下,初中学生课外时间分配比例失调,过多的课外学习时间显著影响学生的学业负担感和身心健康。因此,政府应充分发挥引导作用,通过舆论引导或政策调控转变学校和家长的思路,并佐以合适的配套支持政策。

从引导和调控学校的角度来说,一方面,政府可以通过督导评价政策引导学校教学效能的改进。学校的教学效能对初中学生的学业负担有显著的负向影响,<sup>[10]</sup>提升课堂的教学实效,可以避免学生消耗额外的时间和精力参与各种课外补习,减轻课外补习的学业负担。另一方面,政府可以通过命题考试政策调控学校对作业活动的安排。当传统应试的“繁、难、偏、旧”的考试题型逐渐被越来越多的创新型或考察高阶思维能力的题型所取代,学校自然会将学生从传统的填鸭式的题海战术中解脱出来,凭借更为高效的利用效率减轻课外作业的学业负担。

从对家长的影响来说,一方面,政府可以通过招生考试政策调控家长对孩子业余活动的安排。在重要的招生考试中引入学术考试以外的素质评价,会直接影响家长干预孩子业余时间分配的倾向。一个较为典型的正面案例是部分省市将体育考试成绩计入中考总分,考试政策的变化促使当地的初中学生加强体育锻炼,身体素质得以提高。<sup>[11]</sup>本研究对学生业余时间区域性差异的分析结果(东部优于中西部),也从侧面证明了综合素质评价方案的引入对家长在孩子业余活动的安排方面产生了实质的影响力。而另一方面,政府亦需要通过各种宣传途径(如家长学校)逐步转变部分高学历家长对孩子课外时间的支配观念。本研究表明父母高学历家庭的孩子其课外学习时间和业余时间都相对较长,但父母的

支配行为在一定程度上忽视了孩子的学习自主性,可能会导致孩子的课外时间分配被动失衡,不但加重了孩子的学业负担,更可能让孩子对学习产生逆反心理,失去学习自主性,导致学习惰性或学习倦怠,<sup>[12]</sup>最终丢弃了教育对个人发展的真正价值。

当然,政府在考虑实施上述政策的时候亦需考虑教育的均衡性和公平性。以目前的情况来说,无论是学校教育资源还是家庭物质或氛围环境方面,东部地区都是优于中西部地区的,<sup>[13]</sup>精英家庭所拥有的优质资源也多于普通家庭。政府可以采取调配老师轮岗、帮扶培训、加大投资或补贴力度、建立校级合作、开设免费慕课课程或远程个性化指导等方式,在逐渐扩大教育改革试点的同时,调控教育资源向居于弱势地位的地区或家庭倾斜。

### 五、后续研究展望

以下分别从研究对象、数据搜集和数据分析三个角度对本文的局限性以及后续可能的研究方向予以介绍和说明。

就研究对象而言,本研究关注的是公立学校初中学生的课外时间分配和学业负担感的关系。但由于不同类型的学校或者不同学段的学生,其学业负担感以及课外时间分配总会具有各自不同的特点,后续研究可以考察其它学校类型或学段的现状,并进一步给出差异性分析。此外,本研究只针对学生的课外时间分配进行探讨,并未将学生的常规上课时间纳入考察范畴。事实上不同类型的学校其开展的常规课程时间总会有差异,尤其是民办学校,校内上课时间比较自主。因而后续研究可以通过调查不同类型学校常规课程时间的差异性,并结合学生的课外时间分配,考察学生课内外整体的时间分配现状以及和学业负担感之间的关联。

从数据搜集的角度来看,本研究只搜集了学生课外时间分配中较为典型和规整的活动数据。学生在业余时间中用于打游戏、看电视、打闹等休闲娱乐活动的时间数据,由于其过于零散、模糊和多样,难以准确搜集,因而在本研究中的业余时间维度中并未涉及。但休闲娱乐是普通学生日常生活中必然存在的一类活动。后续研究可以探讨如何准确地搜集该类型数据,并在此基础上考察这部分时间和学生个体发展之间的关联。



在数据分析方面,本研究仅以家长的受教育程度来考察家庭方面因素对学生课外时间分配的影响。后续研究可以继续深入调查分析其它的家庭因素变量,如家庭收入和职业等,以全面了解家长社会经济地位对学生课外时间分配上的影响。另外,本研究并没有就学校的教育质量进行分类,后续研

究还可以从学校的效能角度切入,探究其对学生课外时间分配和学业负担感的影响。

本文系华东师范大学教育学高峰学科建设项目“义务教育段学生学业负担指数开发”的部分成果。

(责任编辑 陈霞)

#### 参考文献

- [1][3][4]马健生,吴佳妮.为什么学生减负政策难以见成效——论学业负担的时间分配本质与机制[J].北京师范大学学报(社会科学版),2014,(2).
- [2]沈学珺.基于PISA数据探究上海中学生学习时间的合理性[J].教育发展研究,2014,(4).
- [5]宋乃庆,杨欣.中小学生课业负担过重的定量分析[J].教育研究,2014,(3).
- [6]王云峰,郝懿,李美娟.小学生课业负担与学业成绩的关系研究[J].中国教育学刊,2014,(10).
- [7]陈传锋,陈文辉,董国军,孙亚辉,林崇德.中学生课业负担过重:程度、原因与对策——基于全国中学生学习状况与课业负担的调查[J].中国教育学刊,2011,(7).
- [8]陈霜叶,柯政.从个人困扰到公共教育议题:在真实世界中理解中小学生学习负担[J].全球教育展望,2012,(12).
- [9]艾兴.中下学生学业负担:概念、归因与对策——基于当前基础教育课程改革的背景[J].西南大学学报(社会科学版),2015,(7).
- [10]罗生全,孟宪云.学业负担与教学效能的关系——数理分析与学理确证[J].教育研究,2016,(8).
- [11]周凰,古雅辉,刘昕.中考改革背景下学校体育发展的热效应与冷思考[J].北京体育大学学报,2017,(7).
- [12]樊琪,程佳莉.学习惰性研究综述[J].心理科学,2008,(6).
- [13]施光明,沈美华,阮青青.东、中、西部中小学生学习创造力水平及其培养的比较分析[J].上海教育科研,2010,(6).

#### After-school Time Allocation and Workloads:

#### The Empirical Study on Workloads of Middle School Students in China

Wang Feiye & Liu Fang

(Faculty of Education, East China Normal University, Shanghai, 200062)

**Abstract:** Based on the sampling survey of middle schools from 7 cities at east, middle and west areas in China, a quantitative study on the status of students' after-school time allocation, impacting factors, and influence on workloads were conducted. The findings revealed that under the influence of schools and parents, middle school students' time allocation of study and leisure after school were imbalanced, which had significantly increased student's stress about their workloads, and brought some potentially negative impact on students' physical and mental health. Also, some policy suggestions on how to lead to proper after-school time allocation and some implications on future studies were proposed.

**Keywords:** middle school students, workloads, after-school time allocation, study time, leisure time