

滑機嗎?~滑世代國小學生使用智慧型手機大調查

名次：國小組人社類第三名

學校名稱：中西區永福國小

作者：張宸睿、吳睿晟、陳宣綾、陳雨和、王亮奎

指導教師：李建毅

摘要

本研究為了解國小中高年級學生使用智慧型手機的情形，以問卷調查三至六年級學生，歸納結論：

(一)智慧型手機的使用行為和時間

1. 中高年級學生自己的專屬手機多是智慧型和父母給的，從中年級開始使用和擁有手機，主要是用於聯絡和休閒娛樂。
2. 中高年級學生主要是在家裡使用智慧型手機；功課寫完、表現良好和父母聯絡時才能使用。
3. 假日和星期三是一週中最常使用智慧型手機的時間；平常日晚上、假日和寒暑假的任何時間是可使用的時段。使用狀況是：每次在 30 分鐘以內、每天在 30 分鐘以內、每週少於 3 小時。
4. 學生使用最常使用的五種智慧型手機功能依序是玩電動、看影片、聽音樂、拍照和打電話。

(二)學生認為父母對自己使用智慧型手機的態度

1. 大部分父母會陪伴玩智慧型手機遊戲和限制學生使用智慧型手機的時間。
2. 父母對學生使用智慧型手機的態度是部分贊成，在功課未完成、成績退步、不聽話或視力變差時會被限制使用。
3. 父母不同意學生使用智慧型手機的購物、上網聊天、玩電動、Facebook 功能。

(三)使用智慧型手機的影響

1. 使用智慧型手機後，容易會有近視、脖子僵硬和駝背情形。
2. 學生沒有使用手機時，也不會有心理反應。
3. 學生覺得使用智慧型手機對生活有正面影響。

壹、研究動機及目的

一、研究動機

我們發現在學校裡有學生在使用手機，甚至擁有自己的智慧型手機。「滑！滑！滑！」，下課時、午休前，常常可以看到高年級的學長姐，低著頭在滑手機；校外教學時，也有很多中年級的同学帶著智慧型手機，走到哪就滑到哪。使用智慧型手機對現在的國小學生來說，好像是很普遍的事，但對於還在學習和發育階段的我們，使用智慧型手機究竟是好事還是壞事呢？

雖然很多爸爸、媽媽在家裡也花很多時間在低頭滑手機，但卻會限制小孩使用手機，因為他們擔心小孩對於網路資訊的判斷力、擔心小孩無法分辨網路世界的真假與風險、擔心過度沉迷、擔心對身體健康造成傷害等。可是站在小孩的立場，使用智慧型手機是有很多好處的，可以讓生活更有趣、更便利、跟朋友有更多話題；而且四年級上學期的國語課本也提到：「只要帶著手機，手指輕輕一點，就可以將全球的訊息盡收眼底……，不管是娛樂、保健、時事……網際網路都能提供第一手訊息，滿足大眾知的需求。」，看起來使用智慧型手機應該是利多於弊的。這些衝突與矛盾，引起我們的興趣，因此我們想從我們學校中高年級學生使用智慧型手機的情形，了解大家滑手機的行為和時間、家長對小孩使用手機的態度和滑手機對學生的影響。

為了了解國小學生使用智慧型手機的現況，我們決定以問卷調查的方式進行研究；在題目設計時，搭配健康與體育課程中提到的「家庭關係」、「人際關係」和「健康狀況」等三項議題，了解使用智慧型手機後對國小學生在這三個議題有什麼影響？最後利用電腦課學的 Excel 將統計結果以圖表的方式呈現，再做比較分析。

二、研究目的

- (一)了解學生智慧型手機使用行為和時間。
- (二)了解父母對小孩使用智慧型手機的態度。
- (三)了解使用智慧型手機後對學生的影響。

貳、文獻探討

一、智慧型手機的使用行為

什麼是智慧型手機？就是將個人數位助理、通話手機、網路雲端顯示器等功能連結在一起（呂奕熹，2011）。草根影響力基金會(2015)指出有 60.7%的兒童及少年持有可上網的智慧型手機，而台灣展翅協會(2015)的調查兒童擁有自己專屬的上網工具更高達 84.7%，其中有 59.5%的兒童是擁有兩種或以上，以智慧型手機為多(佔 56.9%)，由此可知，現在許多兒童擁有自己的智慧型手機。兒童福利聯盟基金會(簡稱兒盟，2013)調查發現遊戲類 APP 是最多學童使用的(92%)，其次是下載音樂或聊天類(60%)，而僅有 17%左右是使用資訊或教育類。

而隨著網路的發達，而兒童及少年使用手機上網的原因依序是娛樂消遣>學業上需要>同學間互動>搜尋知識性資訊；最常上網的地點依序為家中>學校>手機上網>同學家>網咖(草根影響力基金會，2015)。台灣展翅協會(2015)調查發現兒童最常使用的網路社群則為 youtube、facebook，其中值得注意的是臉書需是年滿十三歲以上會員才能觀賞，有 60.9%的學童有註冊社群網站個人專頁(如 facebook 等)，可能大量暴露了個人訊息；其次常使用的功能為遊戲下載網站 52.3%，及網路影音平台(如 Youtube 等)40.1%，少數兒童已在玩英雄聯盟、即刻槍戰等不適宜 12 歲以下兒童的射擊性遊戲。

二、使用智慧型手機的時間

兒童每次可以使用手機多久？假日使用的時間更長嗎？台灣展翅協會(2015)發現 83.5%兒童週間天天上網，假日上網更高達 89.7%；有 20.5%的學童週間每天上網時間超過 2 小時；假日上網時間則明顯增加，已有 16.5%的孩子放假時間每天上網 4 小時以上，顯然上網已是生活的一部分。兒盟(2013)調查也發現有智慧型手機的孩子中，有 14%平日使用 3 小時以上，約五分之一周末甚至會使用到 5 小時以上，他們一回家就滑(78.5%)、和家人聚餐或聚會時滑(50.3%)、連上學或放學途中(45.6%)或是吃飯時(37.2%)，甚至在補習班或安親班(34.3%)也會找機會低頭滑手機。兒盟(2015)再次調查時發現，九成孩子平日會用，周末使用的比例更高達九成六，進一步分析，有自己 3C 產品的學童平日平均使用時間超過 3 小時，是沒有 3C 產品學童的 2.1 倍，更有二成學童假日使用時間超過 5 小時，是沒有 3C 產品學童的 2.2 倍，由此可知學童在平日或周末使用智慧型手機的比例都很高。

三、家長對於孩子使用手機的態度

目前兒童使用手機，多半傾向於娛樂休閒性質，但台灣展翅協會(2015)的報告指出，僅有 21.1%家庭安裝家長監護軟體，49.4%家長會限制孩子觀看時間，而只有 38.9%家長會限制觀賞內容。此外，草根影響力基金會(2015)的調查也顯示，33.5%的家中沒有規範兒童及少年每日上網時間，49.4%的家長沒有陪同家中兒童及少年上網，35.6%的家長不會過濾家中兒童及少年玩線上遊戲的種類，並且有 66.4%的家中沒有裝設網路守門員，無法防止兒童及少年上不良網站。草根影響力基金會(2015)發現 71.6%家長會擔心家中兒童及少年到限制級網站瀏覽，67.9%家長會擔心兒童及少年沉迷網路世界，而國小生家長擔心的比例甚至高達 76.2%。由於智慧型手機的便利性，現在不管大人小孩，全部都變成了「低頭族」，面無表情盯著那小小螢幕或對著它傻笑，甚至有些父母把智慧型手機當成成績進步的獎勵；若是孩子因此成績退步，要收回獎勵的過程，又是一番拉鋸戰(呂奕熹，2011)。現實生活中家長擁有購置智慧型手機的決定權，雖然很難完全避免孩子接觸到手機等 3C 產品，但還是必須為孩子定下使用的規則，減少孩子 3C 產品的使用時間，多帶孩子去戶外活動，不但增進親子感情，更可讓孩子們身強體壯，保有美好清晰的視界(全民健康基金會，2015)！

四、使用智慧型手機的影響

智慧型手機就像是一把雙面刀，使用得宜可以增加學習上的效率，但也可能讓小朋友沈迷在無法自拔的危險。智慧型手機在身體方面最主要會造成近視的增加，因為螢幕小，再加上智慧型手機放出的藍光，使睫狀肌持續用力收縮，易使近視加深，對人們的眼睛造成嚴重的傷害。另外，使用過度會造成手指痠、麻、痛和脖子僵硬等症狀，甚至因為手「滑」過頭而得到肌腱炎。而兒盟 (2015) 調查發現每 10 個有自己智慧型手機的孩子，就有 1 人出現手機重度成癮，成癮行為包括總是或經常會因沒帶手機而沒有安全感(43%)、無法使用手機而覺得不開心、煩躁或生氣(18.7%)、因父母限制使用手機而和父母吵架(10%)。但手機對生活上也有正面功能，包括使生活便利性提高、外出行程機動性增加、能常常即時分享生活資訊，更可讓人際關係範圍擴大·讓生活增加了便利性和娛樂性(賴柔吟、施智偉，2013)。兒盟(2012)也指出 3C 已逐漸影響親子相處的質和量，有 60.6%的家長曾經使用 3C 產品當作安撫小孩的工具，成為現代兒童的保母，讓親子間的相處時間更少。但也有 44%的家長認為行動電話讓他們與孩子間的親子關係更親密，經由智慧型手機反而能更常連絡，增進感情(金車教育基金會，2013)。兒盟(2012)提出新的「3C」演繹法，希望以父母的陪伴、溝通、控制，以提升孩子腦力及專注力，且要教會孩子對於手機的時間管理，跟孩子一起篩選優質的內容以及訂好遊戲家規，這才是新世紀父母應該學習的科學教養！

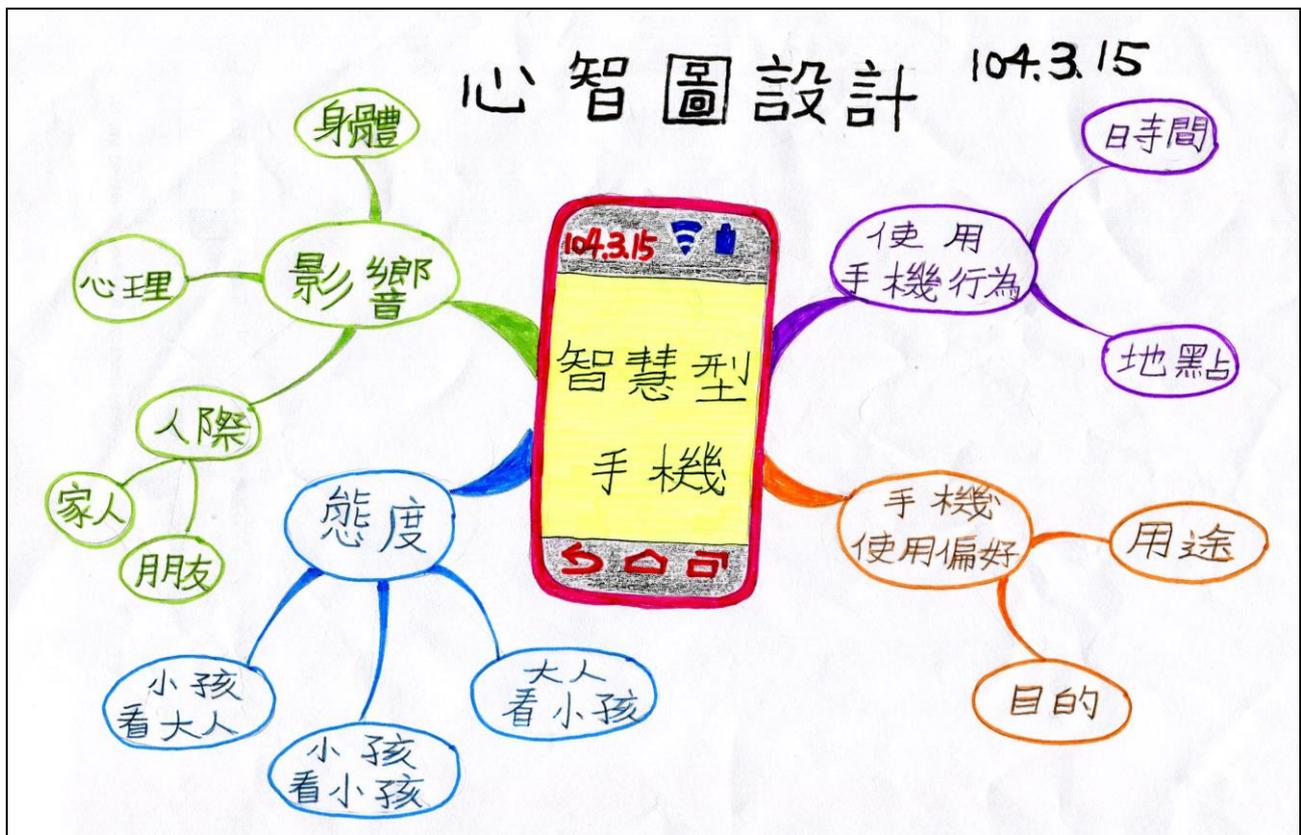
參、研究過程與方法

一、研究對象

本研究對象為本校三、四、五和六年級學生，排除對象為從來沒有使用過智慧型手機學生。

二、研究工具

研究工具採用問卷調查方式，是依研究目的和相關文獻畫出心智圖(圖一)後，依智慧型手機之心智圖擬定問題編製而成，命名為「國小學生使用智慧型手機問卷調查表」，分為五部分，第一部分為「研究對象基本資料」、第二部分為「手機的使用行為」、第三部分為「使用智慧型手機的時間」、第四部份為「學生認為父母對自己使用智慧型手機的態度」和第五部分「使用智慧型手機的影響」。



圖一 學生使用智慧型手機之心智圖設計

三、研究流程

- (一)編製問卷：本研究於 2015 年 2 月確定研究方向後，即著手收集智慧型手機相關之文獻。在 2015 年 3 至 5 月參考相關文獻後，依本研究目的進行問卷擬訂，並和老師討論修訂問卷內容，編製出「國小學生使用智慧型手機問卷調查表」。
- (二)正試施測：2015 年 6 月 3 日至 6 月 10 日進行正式問卷發放和回收，隨後整理有效問卷，並進行資料分析，最後提出結論與建議。

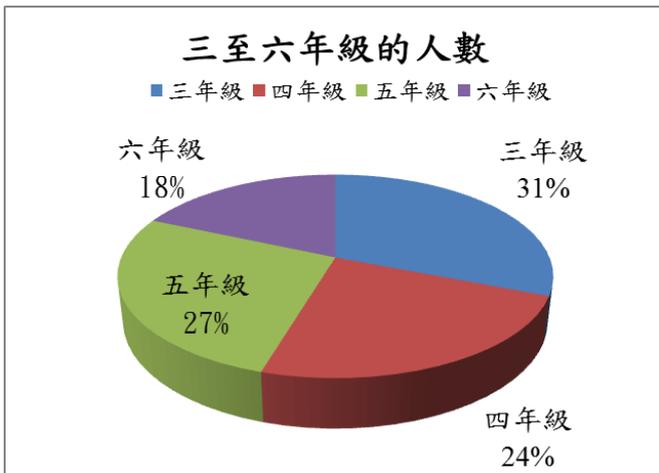
肆、結果與討論

針對這次的問卷調查總計發出 377 份問卷，有 28 位從未使用智慧型手機的學生先交回問卷後，實際發出 349 份，回收 343 份問卷，回收率 98.28%，其中無效問卷共 17 份，有效回收率為 93.41%。以下是這次問卷調查的分析：

一、基本資料

(一)三至六年級人數分析(N=326)

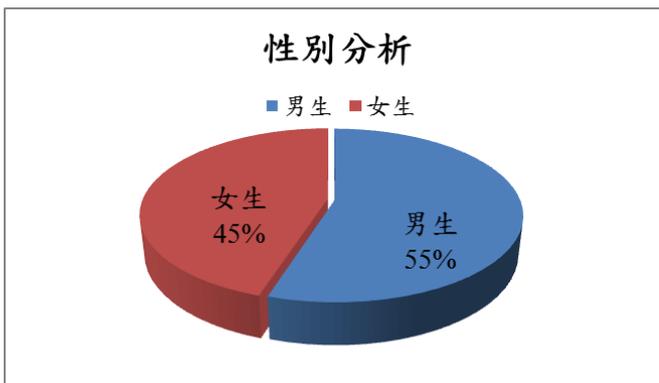
年級	三年級	四年級	五年級	六年級
人數	101	77	88	60
百分比	31%	24%	27%	18%



就讀三年級有 31%，四年級有 24%，五年級有 27%，六年級有 18%。

(二)三至六年級性別人數分析(N=326)

性別	男	女
人數	179	147
百分比	55%	45%

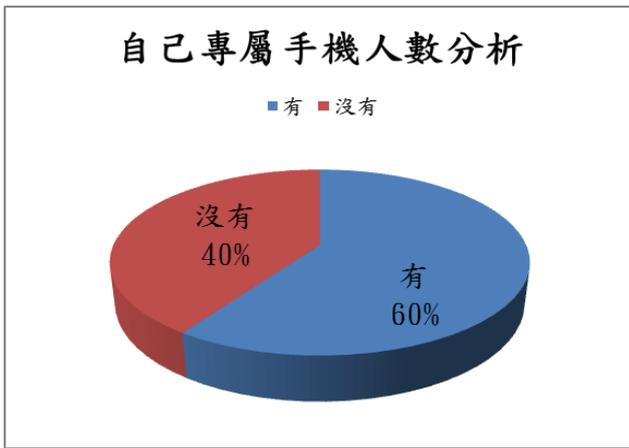


男生人數 179 人，佔總人數 55%；女生人數 147 人，佔總人數 45%。

二、智慧型手機的使用行為

(一) 你有自己專屬的手機嗎？(N=326)

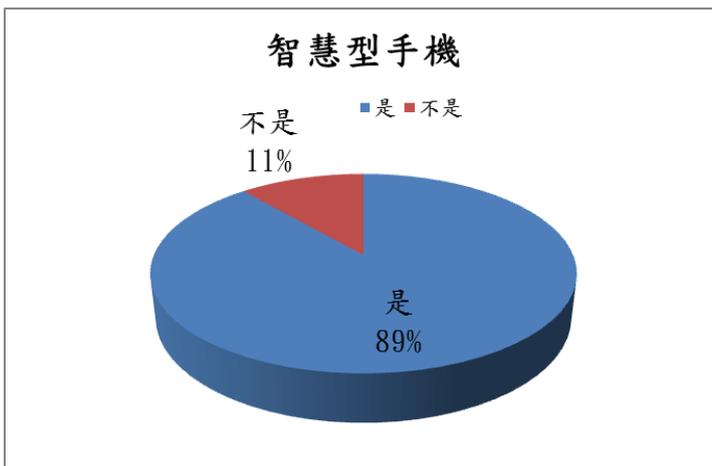
項目	有	沒有
人數	194	132
百分比	60%	40%



有 60%的學生有自己專屬手機，有 40%的學生沒有自己專屬手機。

A.你的手機是智慧型的嗎?(N=194)

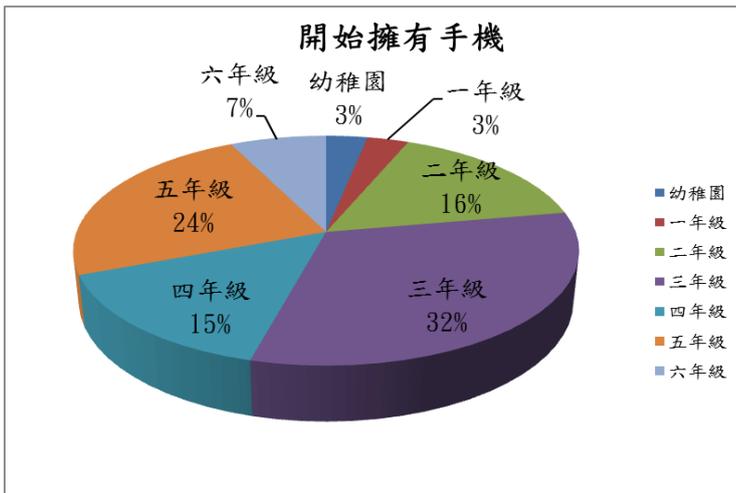
項目	是	不是
人數	172	22
百分比	89%	11%



在 194 位擁有手機的學生中，有 89%學生的手機是智慧型手機，只有 11%學生的手機不是智慧型手機。

B.你什麼時候開始擁有自己的手機?(N=194)

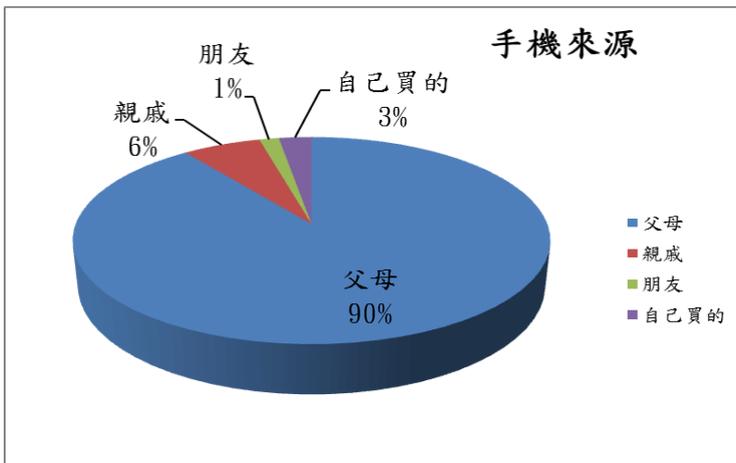
項目	幼稚園	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
次數	6	6	31	62	29	46	14
百分比	3%	3%	16%	32%	15%	24%	7%



在 194 位擁有手機的學生當中，開始擁有手機的時間是，幼稚園 3%、一年級 3%、二年級 16%、三年級 32%、四年級 15%、五年級 24%、六年級 7%。

C. 你的手機是誰送給你的?(N=194)

項目	父母	親戚	朋友	自己買的
次數	174	12	3	5
百分比	90%	6%	1%	3%



在 194 位擁有手機的學生中，有 90% 學生的手機是父母送的，6% 是親友送的，3% 是自己買的，父母是提供手機的主要來源。

(二) 你為什麼使用手機?(可複選)(N=326)

項目	因為大家都在用	因為覺得很酷	很有趣好玩	為了學到新知識	得到好人緣	因為要處理事情	打發時間	聯絡別人
人次	74	55	172	112	17	112	152	198
百分比	23%	17%	53%	34%	5%	34%	47%	61%

有 61% 的學生使用手機是聯絡別人、53% 覺得很有趣好玩、47% 是打發時間。

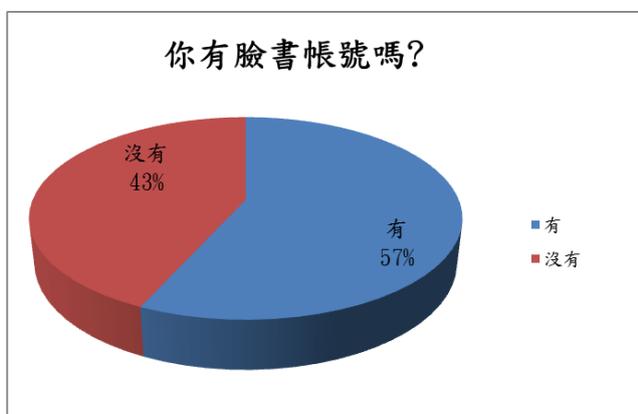
(三)你平常最常在什麼地點使用智慧型手機?(可複選)(N=326)

項目	家裡	安親班	同學家	便利商店	外面餐廳	學校教室	學校廁所	學校圖書館	車上
合計	285	32	43	45	125	30	8	11	11
百分比	87%	10%	13%	14%	38%	9%	2%	3%	3%

有 87%學生是在家裡使用智慧型手機,38%是在外面餐廳,14%在便利商店。

(四)你有臉書帳號嗎?(N=326)

項目	有	沒有
人數	185	141
百分比	57%	43%

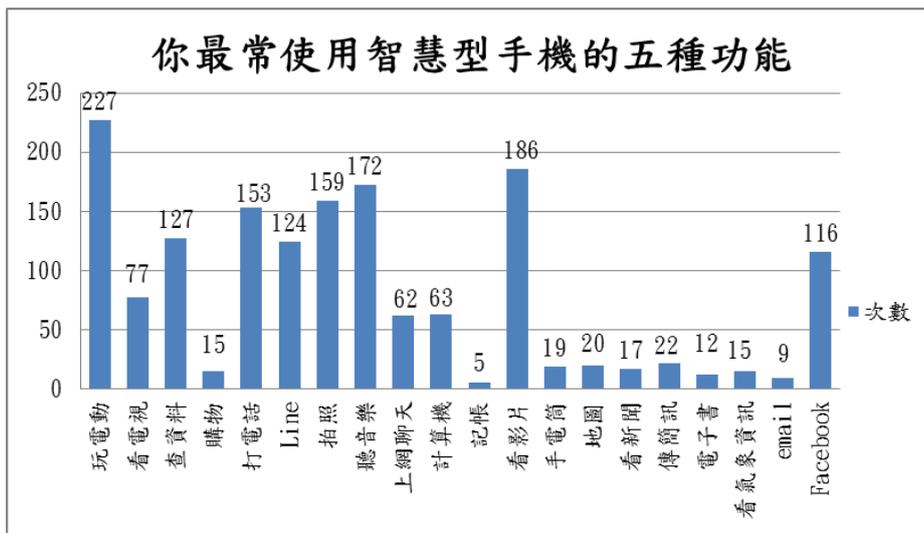


有 57%學生有臉書帳號,43%沒有臉書帳號。

(五)你最常使用智慧型手機的哪五種功能?(N=326)

選項	玩電動	看電視	查資料	購物	打電話	Line	拍照	聽音樂	上網聊天	計算機
次數	227	77	127	15	153	124	159	172	62	63
百分比	70%	24%	39%	5%	47%	38%	49%	53%	19%	19%

選項	記帳	看影片	手電筒	地圖	看新聞	傳簡訊	電子書	氣象資訊	email	Face book
次數	5	186	19	20	17	22	12	15	9	116
百分比	2%	57%	6%	6%	5%	7%	4%	5%	3%	36%



最常使用的五種智慧型手機功能的是「玩電動」佔 70%，「看影片」佔 57%，「聽音樂」佔 53%，「拍照」49%，「打電話」47%。

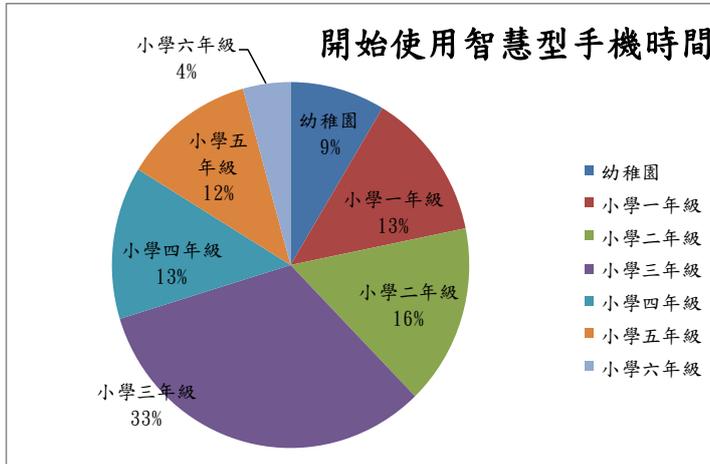
綜合上述結果進行以下討論：

- (一)有六成的學生擁有自己的專屬手機，此現象和草根影響力基金會(2015)的調查結果相同，而且其中的九成學生手機都是智慧型和父母給予的，可能是現在智慧型手機的汰換率高，學生就接收了父母的手機，也可能是現在智慧型手機的廠牌和售價降低很多，甚至搭配 0 元手機方案，就可擁有，以至於現在許多學生都擁有智慧型手機。
- (二)有將近一半的學生是從中年級開始用有手機，有三成是高年級時開始擁有手機，可能是父母認為學生升上中高年級，已經比較長大，也可能是現在少子化，父母對學生較寵愛，對於學生的要求，都比較容易答應。
- (三)有六成的學生使用智慧型手機主要為了方便連絡，可能是中高年級就讀全天課程，學生帶手機到校，方便課後連絡父母接送。
- (四)將近九成的學生是在家裡使用智慧型手機，此現象和草根影響力基金會(2015)的結果相同，可能是家中有裝設 Wi-Fi，所以上網容易且無須有額外收費。有四成是在外面餐廳使用，許多餐廳也都有提供免費上網服務。
- (五)接近六成的學生有臉書帳號，和台灣展翅協會(2015)的調查結果相似，所以學生謊報年齡申請，臉書可能暴露自己的隱私，但臉書可知道朋友的近況。
- (六)有七成的學生最常使用智慧型手機玩電動，電動常會造成入迷和使用時間長，尤其是北捷殺人的主角就是沉迷電玩，會造成虛擬和真實環境的混淆。有六成的學生是「看影片」，但長時間用手機會造成視力的影響。有五成學生是聽音樂、拍照和打電話，智慧型手機可以經由 play 商店下載免費 APP、歌曲，也可以觀看線上影集，真的太方便了！

三、使用智慧型手機的時間

(一)你什麼時候開始使用智慧型手機？(N=326)

項目	幼稚園	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
人數	28	43	52	106	44	39	14
百分比	9%	13%	16%	33%	13%	12%	4%



有 9% 的學生從幼稚園就開始使用智慧型手機，13% 從一年級開始，16% 從二年級開始，33% 從三年級開始，13% 從四年級開始，12% 從五年級開始，4% 從六年級開始使用智慧型手機。

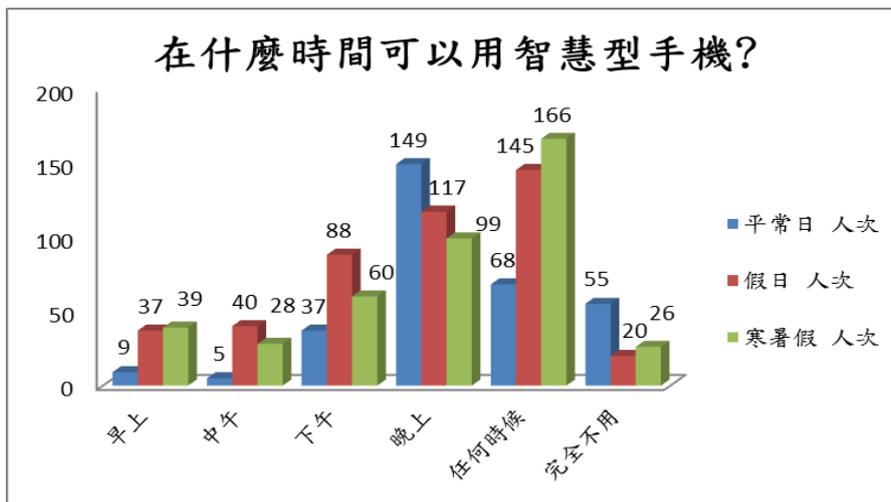
(二)在一星期中，你通常在哪一天使用智慧型手機?(可複選)(N=326)

項目	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
人次	115	110	137	120	135	267	257
百分比	35%	34%	42%	37%	41%	82%	79%

有 82% 學生在星期六使用智慧型手機，有 79% 在星期日使用，有 42% 在星期三使用智慧型手機。

(三)你在什麼時間可以用智慧型手機?(可複選)(N=326)

項目		早上	中午	下午	晚上	任何時候	完全不用
平常日	人次	9	5	37	149	68	55
	百分比	3%	2%	11%	46%	21%	17%
假日	人次	37	40	88	117	145	20
	百分比	11%	12%	27%	36%	44%	6%
寒暑假	人次	39	28	60	99	166	26
	百分比	12%	9%	18%	30%	51%	8%



在平常日，有 46% 的學生在晚上使用智慧型手機，其次是什麼時候 21%，17% 完全不使用。在假日時，有 44% 的學生任何時候都可以使用智慧型手機，其次有 36% 晚上可以使用、27% 下午可以使用。在寒暑假時，有 51% 的學生可以在任何時間使用智慧型手機，30% 在晚上使用，18% 在下午使用智慧型手機。

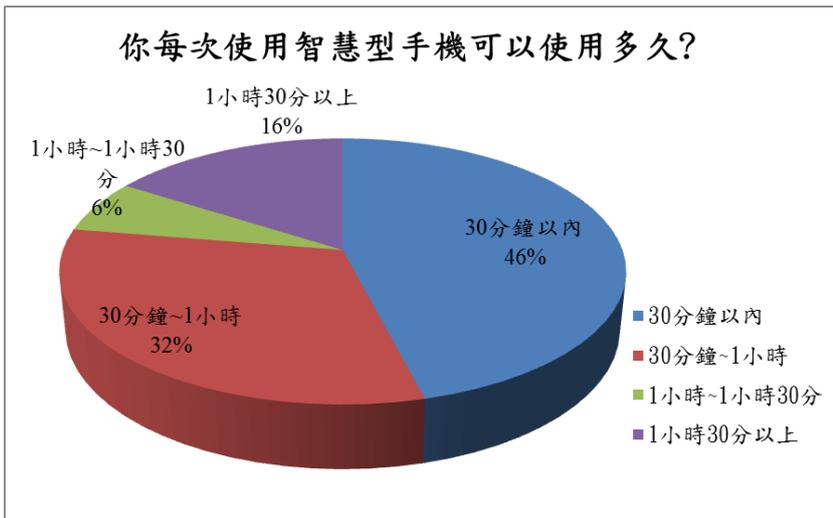
(四)你平常會在什麼時候使用智慧型手機?(可複選)(N=326)

項目	遇到突發狀況	吃飯時間	上廁所	下課	午休時間	功課寫完	表現良好	聯絡父母	父母不在身旁
人次	147	56	38	50	32	211	168	199	84
百分比	45%	17%	12%	15%	10%	65%	52%	61%	26%

65% 學生在功課寫完後可以使用智慧型手機，61% 是在和父母聯絡時使用，有 52% 是在表現良好時使用智慧型手機。

(五)你每次使用智慧型手機可以使用多久?(N=326)

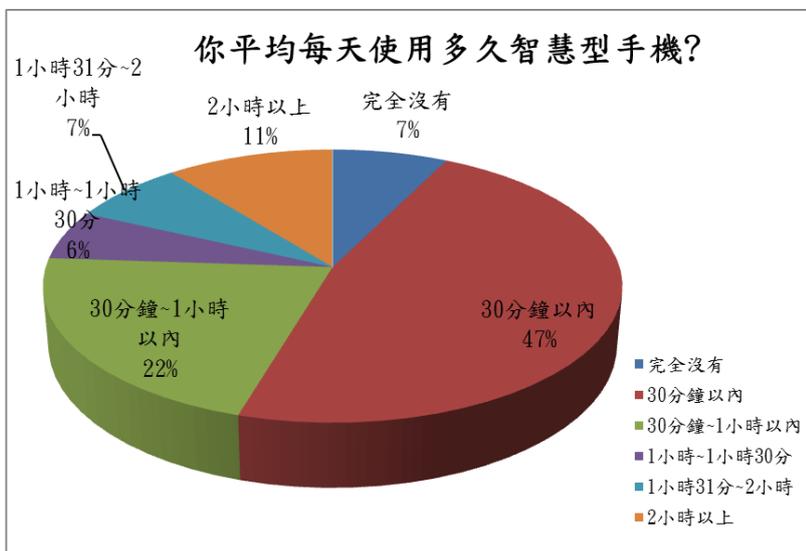
項目	30 分鐘以內	30 分鐘~1 小時	1 小時~1 小時 30 分	1 小時 30 分以上
次數	150	103	21	52
百分比	46%	32%	6%	16%



有 46% 的學生使用智慧型手機的時間在 30 分鐘以內，有 32% 使用時間在 30 分鐘~1 小時，有 16% 使用時間在 1 小時 30 分以上，有 6% 使用時間在 1 小時~1 小時 30 分。

(六)你平均每天使用多久智慧型手機?(N=326)

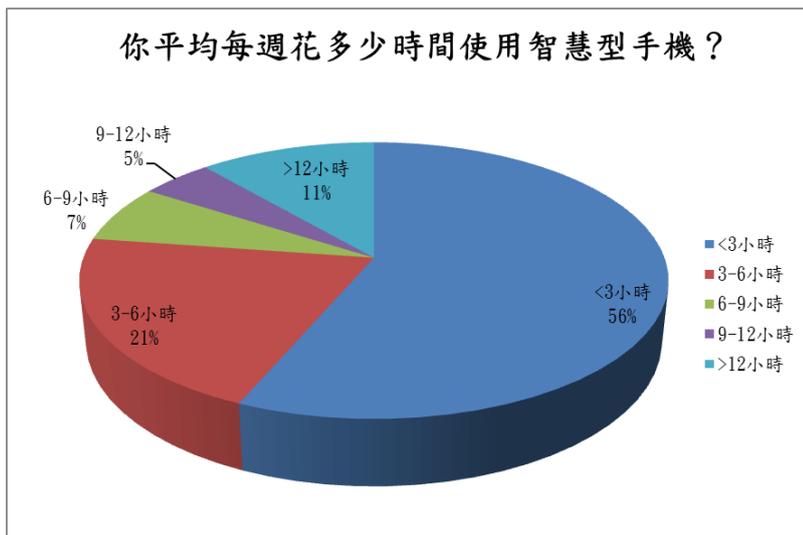
項目	完全沒有	30 分鐘以內	30 分鐘~1 小時以內	1 小時~1 小時 30 分	1 小時 31 分~2 小時	2 小時以上
人數	24	154	70	19	24	35
百分比	7%	47%	22%	6%	7%	11%



有 47% 的學生每天平均使用智慧型手機在 30 分鐘以內，有 22% 使用時間在 30 分鐘~1 小時以內，有 11% 每天使用 2 小時以上的智慧型手機。

(七)你平均每週花多少時間使用智慧型手機?(N=326)

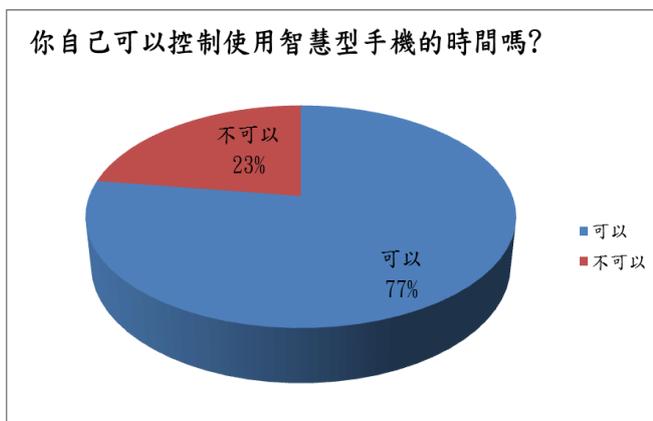
項目	<3 小時	3-6 小時	6-9 小時	9-12 小時	>12 小時
人數	184	68	22	15	37
百分比	56%	21%	7%	5%	11%



有 56% 的學生每週使用智慧型手機小於 3 小時，有 21% 使用 3 小時~6 小時之間，有 11% 每週使用大於 12 小時的智慧型手機。

(八)你自己可以控制使用智慧型手機的時間嗎?(N=326)

項目	可以	不可以
人數	252	74
百分比	77%	23%



有 77% 的學生認為自己可以控制使用智慧型手機時間，有 23% 無法自己控制使用智慧型手機的時間。

綜合上述結果進行以下討論：

(一)有三成的學生從低年級開始使用智慧型手機，將近一半的學生從中年級開始使用，所以中年級是主要的開始使用時間，可能與中年級開始有上電腦課，學生對網路接觸更多，而產生更多的好奇和興趣。更值得注意的是有一成的學生從幼稚園就開始使用，顯示開始接觸智慧型手機的年齡有降低趨勢。

(二)有八成的學生會在星期六和星期日使用智慧型手機，此現象和台灣展翅協會(2015)的調查相似，可能是因為假日除了完成功課外，而有更多的機會使用

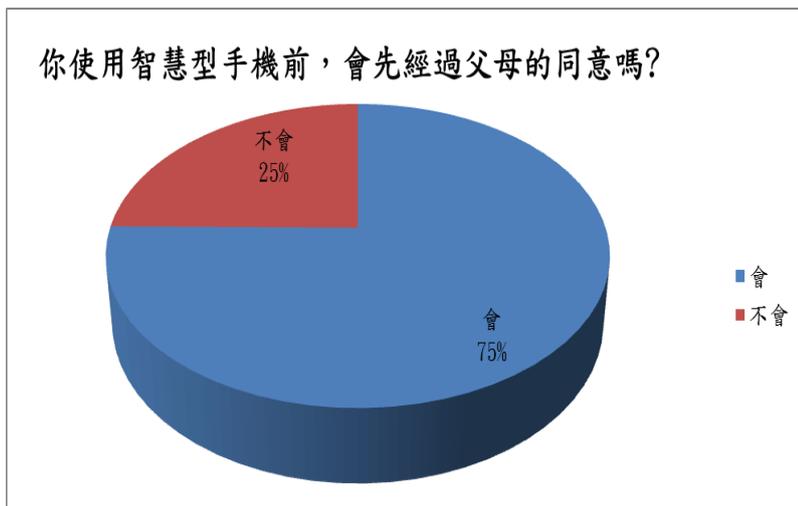
智慧型手機，而家長也可能因放假對學生要求較少，比較願意讓學生使用智慧型手機。

- (三)在平常日，將近一半的中高年級學生在晚上使用智慧型手機，有二成學生是任何時候都可使用智慧型手機;在假日和寒暑假時，將近一半的學生任何時候都可使用，可能放假學生和家長心情較輕鬆，對手機使用比較沒有管制。平常日時，有二成是完全不使用，但是到了假日和寒暑假，完全不使用的學生都低於一成，可見智慧型手機的魅力到放假時，是很難抗拒的。
- (四)超過六成的學生在功課寫完後可以使用智慧型手機，有六成的學生是在和父母聯絡時使用，有五成是在表現良好時才使用，可能是父母把手機當作獎勵。
- (五)有將近一半的學生每次可以使用智慧型手機的時間在 30 分鐘以內，以及每天平均使用智慧型手機在 30 分鐘以內，所以將近一半學生每天使用手機至少 1 次。有三成的學生每次使用在 30 分鐘~1 小時，有二成的學生每天使用在 30 分鐘~1 小時以內，但也有二成的學生使用的時間超過 1 小時以上。
- (六)有將近一半的的學生每週使用智慧型手機小於 3 小時，有二成的學生每週使用在 3 小時至 6 小時之間，有一成的學生每週使用大於 12 小時，大部分的學生每週在使用智慧型手機的時間是不多的，可能是上學期間時間較有限，家長也比較有限制。
- (七)有將近八成的學生認為自己可以控制使用智慧型手機時間，有二成的學生無法自己控制使用時間。雖然可自我控制的比例高達八成，但實際上可能沒有這麼高，可能是學生不敢承認。

四、學生認為父母對自己使用智慧型手機的態度

(一)你使用智慧型手機前，會先經過父母的同意嗎?(N=326)

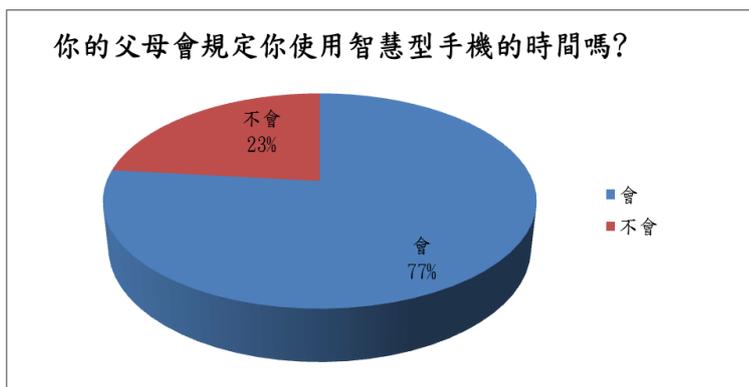
項目	會	不會
人數	245	81
百分比	75%	25%



有 75% 的學生在使用智慧型手機前，會先經過父母的同意，有 25% 不會先經過父母同意。

(二)你的父母會規定你使用智慧型手機的時間嗎?(N=326)

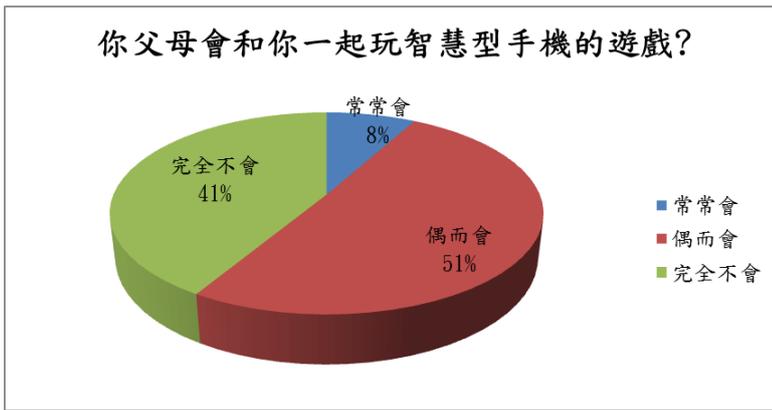
項目	會	不會
人數	250	76
百分比	77%	23%



有 77% 的學生表示父母會規定使用智慧型手機的時間，有 23% 的學生表示父母不會規定使用的時間。

(三)你父母會和你一起玩智慧型手機的遊戲?(N=326)

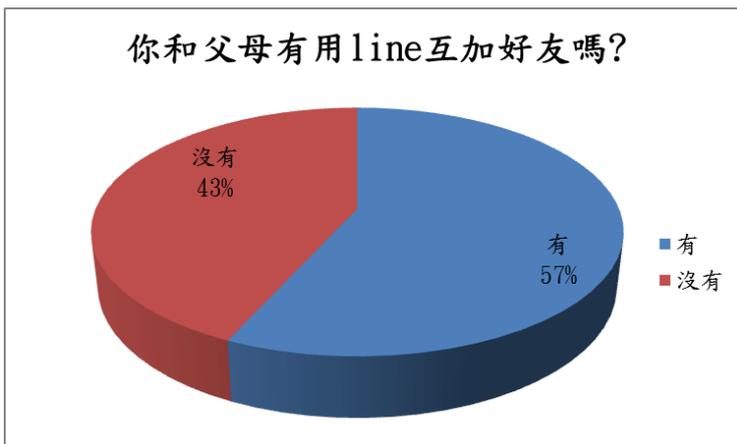
項目	常常會	偶而會	完全不會
人數	26	165	135
百分比	8%	51%	41%



有 51% 的學生表示父母偶而會一起玩智慧型手機遊戲，有 41% 表示父母完全不會一起玩，有 8% 表示父母常常會一起玩。

(四)你和父母有用 line 互加好友嗎? (N=326)

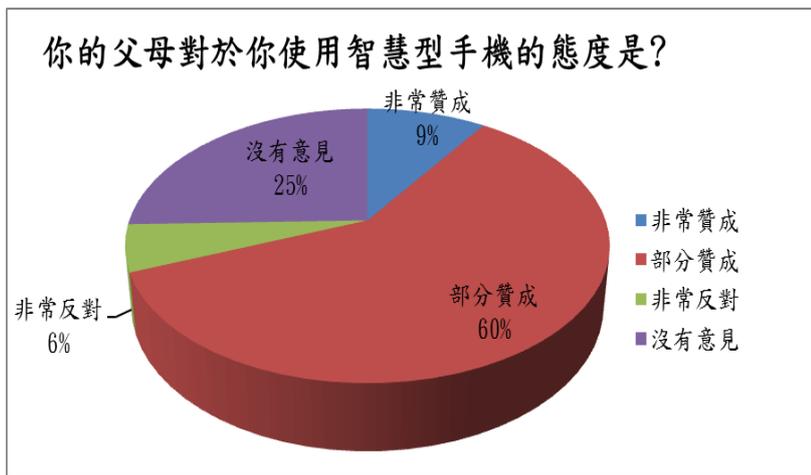
項目	有	沒有
人數	185	141
百分比	57%	43%



有 57% 的學生有和父母用 line 互加好友，有 43% 沒和父母用 line 互加好友。

(五)你的父母對於你使用智慧型手機的態度是? (N=326)

項目	非常贊成	部分贊成	非常反對	沒有意見
人數	31	194	18	83
百分比	9%	60%	6%	25%



有 60% 的學生表示父母部分贊成使用智慧型手機，有 25% 表示他的父母沒有意見，有 9% 表示父母非常贊成，有 6% 表示父母非常反對使用。

(六)你的父母在什麼情況下會限制你使用智慧型手機?(可複選)(N=326)

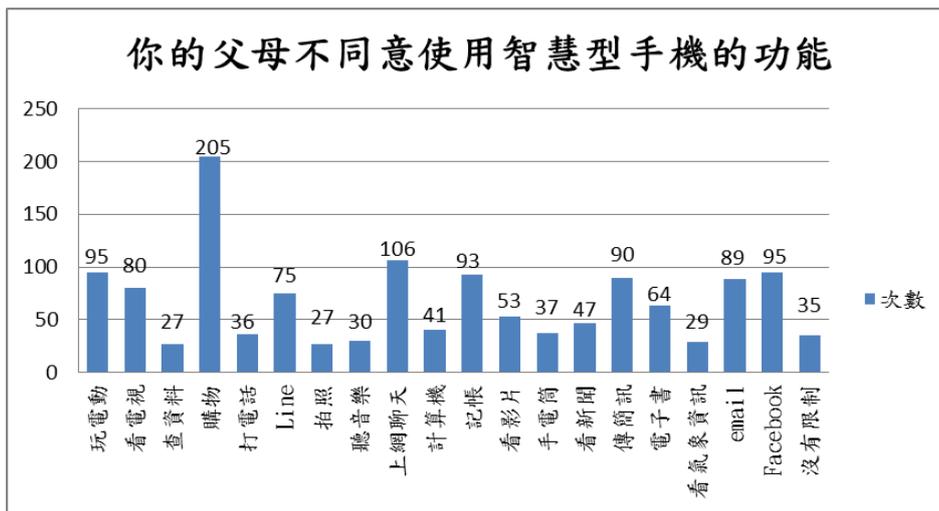
項目	功課未完成	成績退步	不聽話	視力變差	和兄弟姊妹吵架	沒有限制
次數	211	193	184	184	84	13
百分比	65%	59%	56%	56%	26%	4%

有 65% 的學生表示功課未完成時父母會限制使用智慧型手機，有 59% 表示成績退步時會被限制使用，有 56% 表示不聽話或視力變差時會被限制使用。

(七)你的父母不同意你使用智慧型手機的哪種功能?(可複選)(N=326)

選項	玩電動	看電視	查資料	購物	打電話	Line	拍照	聽音樂	上網聊天	計算機
次數	95	80	27	205	36	75	27	30	106	41
百分比	29%	25%	8%	63%	11%	23%	8%	9%	33%	13%

選項	記帳	看影片	手電筒	看新聞	傳簡訊	電子書	氣象資訊	email	Face book	沒有限制
次數	93	53	37	47	90	64	29	89	95	35
百分比	29%	16%	11%	14%	28%	20%	9%	27%	29%	11%



有 63% 的學生表示父母不同意使用智慧型手機購物，有 33% 表示父母不同意上網聊天，有 29% 表示父母不同意玩電動、Facebook。

綜合上述結果進行以下討論：

- (一) 超過七成的學生在使用智慧型手機前，會先經過父母的同意，而且父母規定使用的時間，比台灣展翅協會(2015)的調查多了二成，可能是智慧型手機成癮的報導逐年增加，父母因為擔心，所以會更加限制學生使用。有將近三成的學生使用前，不會先經過父母同意，而且父母也不會規定他使用的時間。
- (二) 僅有約一成父母會常常陪學生玩智慧型手機遊戲，有一半父母偶而會陪學生一起玩，有四成父母完全不會一起玩，與草根影響力基金會(2015)調查相似，可能是家長對智慧型手機遊戲沒有興趣，學生可能也不想和父母一起玩。
- (三) 將近六成的學生和父母在 line 互加好友，而且父母部分贊成他使用智慧型手機，當功課未完成、成績退步、不聽話或視力變差時會被限制使用。約有四成的學生沒和父母用 line 互加好友，更有約一成的學生表示父母非常反對他使用智慧型手機。
- (四) 有六成父母不同意學生使用智慧型手機購物，可能是家長擔心學生遭受到網路詐騙和亂花錢，有三成父母不同意上網聊天、玩電動、Facebook，與草根影響力基金會(2015)調查結果一致，可能是家長擔心學生在網路上結交到壞朋友，隱私過度曝光，讓生活受到威脅，也可能擔心學生發生網路成癮。

五、使用智慧型手機的影響

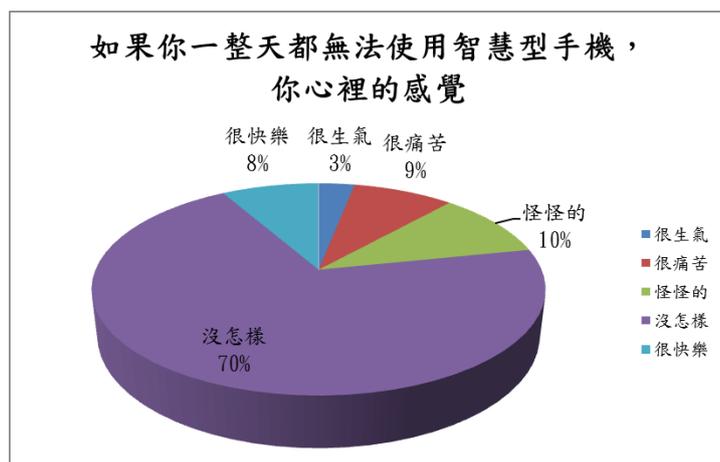
(一) 你覺得使用智慧型手機對你的身體有什麼影響？(可複選) (N=326)

項目	完全沒有	脖子僵硬	肩膀僵硬	手臂痠痛	手腕痠痛	手指僵硬	近視	頭暈	頭痛	駝背
人數	101	92	57	54	50	30	174	53	44	66
百分比	31%	28%	17%	17%	15%	9%	53%	16%	13%	20%

有 53% 的學生有近視的情形，有 31% 身體完全沒有影響，28% 有脖子僵硬，20% 有駝背。

(二)如果你一整天都無法使用智慧型手機，你心裡會有什麼感覺? (N=326)

項目	很生氣	很痛苦	怪怪的	沒怎樣	很快樂
人數	10	28	33	228	27
百分比	3%	9%	10%	70%	8%

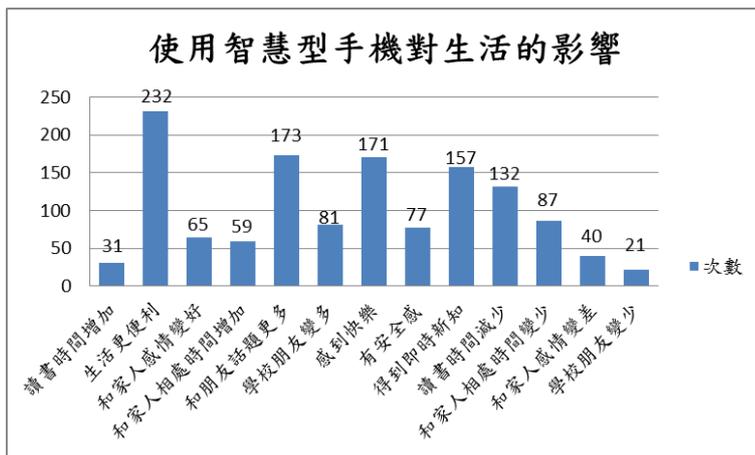


有 70% 的學生覺得一天不用手機，不會怎麼樣，有 10% 會覺得怪怪的，有 9% 覺得很痛苦。

(三)你覺得使用智慧型手機對你的生活有什麼影響? (可複選) (N=326)

項目	讀書時間增加	生活更便利	和家人感情變好	和家人相處時間增加	和朋友話題更多	學校朋友變多	感到快樂	有安全感
次數	31	232	65	59	173	81	171	77
百分比	10%	71%	20%	18%	53%	25%	52%	24%

項目	得到即時新知	讀書時間減少	和家人相處時間變少	和家人感情變差	學校朋友變少
次數	157	132	87	40	21
百分比	48%	40%	27%	12%	6%



71%的學生覺得智慧型手機讓生活更便利，53%覺得和朋友有更多話題，52%覺得使用智慧型手機感到快樂。

綜合上述結果進行以下討論：

- (一)有一半的學生有近視的情形，近視是身體上最主要的影響，這和全民健康基金會(2015)的發現一樣，因此，學生使用智慧型手機時，一定要特別注意當下的環境光線是否充足，最重要的，應不要使用超過30分鐘。將近三成的學生有脖子僵硬情形，有二成學生有駝背現象，可能是使用時姿勢不良造成的，也可能是使用時間太長，同一個姿勢維持太久。
- (二)有七成的學生覺得一天不用手機，不會怎麼樣，可能是大部分的學生在使用智慧型手機上，家長都有限制，所以，若沒有使用時，心理上也比较沒有感覺。有二成的學生會覺得怪怪的或覺得很痛苦，可能是學生使用時間較長，其心理有依賴的情形，父母和老師應要多關心他們，以免變成網路成癮。
- (三)有七成的學生覺得智慧型手機讓生活更便利，有一半的學生覺得和朋友有更多話題和覺得使用智慧型手機讓他們感到快樂，大部分的學生對智慧型手機的感受是正向的。但是父母會擔心學生沉迷手機，而會限制使用，易造成親子之間的衝突，因此和父母良好的溝通和約定使用原則是很重要的。

伍、結論

本研究主要是探討本校中高年級學生使用智慧型手機的情形，包含智慧型手機的使用行為、使用智慧型手機的時間、學生認為父母對自己使用智慧型手機的態度和使用智慧型手機的影響。最後依據研究結果歸納出主要發現及結論，並提出建議，提供學校、教師和家長參考。

一、結論

(一)智慧型手機的使用行為

1. 有六成的學生有自己的專屬手機，而且大部分都是智慧型手機和父母給予的。從國小中年級開始擁有手機，聯絡別和休閒娛樂是使用手機的主要原因。

2. 大部分的學生是在家裡使用智慧型手機，主要是用來「聯繫」和「娛樂」，最常使用的五種功能依序是「玩電動」、「看影片」、「聽音樂」、「拍照」和「打電話」。

(二)使用智慧型手機的時間

1. 大部分的學生從中年級開始使用智慧型手機。
2. 假日和星期三是一週中最常使用智慧型手機的時間。平常日晚上、假日和寒暑假的任何時間是使用智慧型手機的時段。功課寫完、表現良好和父母聯絡時，是平時使用手機的時機。使用智慧型手機的情形是：每次在 30 分鐘以內、每天在 30 分鐘以內、每週少於 3 小時。

(三)學生認為父母對自己使用智慧型手機的態度

1. 大部分父母會陪伴學生一起玩智慧型手機遊戲和限制使用的時間。
2. 父母對部分贊成學生使用智慧型手機。功課未完成、成績退步、不聽話或視力變差時，會限制使用手機。
3. 父母不同意學生使用智慧型手機的功能：購物、上網聊天、玩電動、Facebook。

(四)使用智慧型手機的影響

1. 使用智慧型手機後，容易會有近視、脖子僵硬和駝背情形。
2. 大部分的學生沒有使用手機時，也不會有心理反應。
3. 學生覺得使用智慧型手機對生活有正面影響。

二、建議

根據研究結果與發現，對學校、教師與家長提出建議。

(一)學校方面

1. 建議學校將本結果，在早自習時安排組員到各班宣導使用智慧型手機的注意事項和建議。
2. 將本結果製作成宣傳單，發給學生和家長，讓他們知道目前學生使用智慧型手機的現況以及影響，並提供正確的使用方式和建議。

(二)教師方面

1. 對於學生學業成績遽降或上課常分心，教師應了解原因，若是過度沉迷智慧型手機所致，可請輔導老師協助介入。
2. 教師對於智慧型手機成癮高危險學生，應給予較多的關懷，適時的和家長多保持聯繫，討論防範和輔導措施，並鼓勵學生多參加學校社團和活動。

(三)家長方面

1. 建議父母親應該注意孩子使用手機的目的，並關心孩子使用手機的功能和內容。

2. 當學生使用智慧型手機時，為了保護眼睛視力，可以採 20/20/20 的規則：家長可設置一個計時器，採取每隔 20 分鐘休息，往 20 英尺(6.2 公尺)遠的地方，盯著東西看約 20 秒，隨時提醒兒童看手機時保持一個手臂的距離。
3. 家長每天撥出一些時間陪伴小孩閱讀及遊戲，以減少使用手機的時間。放假時，多帶孩子去戶外活動，不但增進親子感情，更可讓孩子們身強體壯，保有美好清晰的視界！
4. 父母需多學習網路常識，並教導學生懂得自我保護，建議父母在學生的智慧型手機裝設網路守門員，以防止兒童上不良網站。
5. 建議家長，不要太早買智慧型手機給孩子，有簡單功能即可。

陸、參考文獻

- 1、台灣展翅協會(2015)·影音隨身滑，兒少網安新挑戰:2015 國小兒童上網行為調查·(線上查詢)<http://www.ecpat.org.tw/dactive/knowledge.asp?qbid=695>
- 2、全民健康基金會(2015)·猛滑手機、平板電腦，視力玩壞了?·(線上查詢)http://www.twhealth.org.tw/index.php?option=com_zoo&task=item&item_id=845&Itemid=21
- 3、呂奕熹(2011, 11月)·孩子是「低頭族」，怎麼辦?親子天下, 29, 60-63。
- 4、金車教育基金會(2013)·2012年兒童使用3C產品現況調查報告·(線上查詢) <http://www.kingcar.org.tw/newsDetail.php?id=130>
- 5、兒童福利聯盟基金會(2012)·2012年兒童使用3C產品現況調查報告·(線上查詢) <http://www.children.org.tw/research/detail/70/211>
- 6、兒童福利聯盟基金會(2013)·2013年手機及APP使用調查報告發表記者會小小低頭族時代到來?!(線上查詢) http://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/1041
- 7、兒童福利聯盟基金會(2015)·家有小小低頭族? Google與兒盟共同守護兒少網路安全·(線上查詢) http://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/1403
- 8、草根影響力基金會(2015)·2015兒少上網行為調查·(線上查詢) <http://www.smartkid.org.tw/dblog/blog.asp?qbid=1495>
- 9、賴柔吟、施智偉(2013)·小心3C成癮，影響身心健康健康台北季刊(秋季號)·9~12。

國小學生使用智慧型手機問卷調查

親愛的同學你好：

我們因為進行「國小學生使用智慧型手機調查」的專題研究，所以需要你(妳)幫忙填寫本問卷。研究的結果只用於課程研究統計，不會用來其他的事，對於你的資料一定保密，也不會做個人分析，請你安心的根據事實來回答。祝您學業進步

指導老師：李○○老師

研究者：張○○、吳○○、王○○、
陳○○、陳○○

一、基本資料

1. 年級： (1) 三年級 (2) 四年級 (3) 五年級 (4) 六年級
2. 性別： (1) 男生 (2) 女生

二、智慧型手機的使用行為

★你曾經使用過智慧型手機嗎？

- a. 完全沒有 ⇨ **交回問卷**
 b. 有 ⇨ **繼續下面第 1 題**

1. 你有自己專屬的手機嗎？

- (1) 沒有
 (2) 有： A. 你的手機是智慧型的嗎？ a. 是 b. 不是
B. 你什麼時候開始擁有自己的手機？
 a. 幼稚園 b. 一年級 c. 二年級 d. 三年級
 e. 四年級 f. 五年級 g. 六年級
C. 你的手機是誰送給你的？ a. 父母 b. 親戚 c. 朋友
 d. 自己買的 e. 其他：_____

下列問題，只要你曾經有使用過智慧型手機即可回答

2. 你為什麼使用手機？(可複選)

- (1) 因為大家都在用 (2) 因為覺得很酷 (3) 很有趣好玩
 (4) 為了學到新知識 (5) 得到好人緣 (6) 因為要處理事情
 (7) 打發時間 (8) 聯絡別人

3. 你平常最常在什麼地點使用智慧型手機？(可複選)

- (1) 家裡 (2) 安親班 (3) 同學家 (4) 便利商店
 (5) 外面餐廳 (6) 學校教室 (7) 學校廁所 (8) 學校圖書館
 (9) 車上

【背面有題目喔!】

4. 你有臉書帳號嗎?

(1)有 (2)沒有

5. 你最常使用智慧型手機的哪五種功能?

_____ (1)玩電動 _____ (2)看電視 _____ (3)查資料 _____ (4)購物
_____ (5)打電話 _____ (6)Line _____ (7)拍照 _____ (8)聽音樂
_____ (9)上網聊天 _____ (10)計算機 _____ (11)記帳 _____ (12)看影片
_____ (13)手電筒 _____ (14)地圖 _____ (15)看新聞 _____ (16)傳簡訊
_____ (17)電子書 _____ (18)看氣象資訊 _____ (19)收發電子郵件 email
_____ (20)Facebook

三、使用智慧型手機的時間

1. 你什麼時候開始使用智慧型手機?

(1)幼稚園 (2)小學一年級 (3)小學二年級 (4)小學三年級
 (5)小學四年級 (6)小學五年級 (7)小學六年級

2. 在一星期中，你通常在哪一天使用智慧型手機? (可複選)

(1)星期一 (2)星期二 (3)星期三 (4)星期四
 (5)星期五 (6)星期六 (7)星期日

3. 你在什麼時間可以用智慧型手機? (可複選)

(1)平常日 早上 中午 下午 晚上 任何時候 完全不用
(2)假日 早上 中午 下午 晚上 任何時候 完全不用
(3)寒暑假 早上 中午 下午 晚上 任何時候 完全不用

4. 你平常會在什麼時候使用智慧型手機?(可複選)

(1)遇到突發狀況 (2)吃飯時間 (3)上廁所時 (4)下課
 (5)午休時間 (6)功課寫完 (7)表現良好時
 (8)聯絡父母時 (9)父母不在身旁時

5. 你每次使用智慧型手機可以使用多久?

(1)30 分鐘以內 (2)30 分鐘~1 小時 (3)1 小時~1 小時 30 分
 (4)1 小時 30 分以上

6. 你平均每天使用多久智慧型手機?

(1)完全沒有 (2)30 分鐘以內 (3)30 分鐘~1 小時以內
 (4)1 小時~1 小時 30 分 (5)1 小時 31 分~2 小時 (6)2 小時以上

7. 你平均每週花多少時間使用智慧型手機?

(1) <3 小時 (2)3-6 小時 (3)6-9 小時
 (4)9-12 小時 (5)>12 小時

8. 你自己可以控制使用智慧型手機的時間嗎?

(1)可以 (2)不可以

【背面有題目喔!】

四、學生認為父母對自己使用智慧型手機的態度

1. 你使用智慧型手機前，需要先經過父母的同意嗎？
 (1) 會 (2) 不會
2. 你的父母會規定你使用智慧型手機的時間嗎？
 (1) 會 (2) 不會
3. 你父母會和你一起玩智慧型手機的遊戲？
 (1) 常常會 (2) 偶而會 (3) 完全不會
4. 你和父母有用 line 互加好友嗎？
 (1) 有 (2) 沒有
5. 你的父母對於你使用智慧型手機的態度是？
 (1) 非常贊成 (2) 部分贊成 (3) 非常反對 (4) 沒有意見
6. 你的父母在什麼情況下會限制你使用智慧型手機？(可複選)
 (1) 功課未完成 (2) 成績退步 (3) 不聽話
 (4) 視力變差 (5) 和兄弟姊妹吵架 (6) 沒有限制
7. 你的父母不同意你使用智慧型手機的哪種功能？(可複選)
 (1) 玩電動 (2) 看電視 (3) 查資料 (4) 購物 (5) 打電話
 (6) Line (7) 拍照 (8) 聽音樂 (9) 上網聊天 (10) 計算機
 (11) 記帳 (12) 看影片 (13) 手電筒 (14) 看新聞 (15) 傳簡訊
 (16) 電子書 (17) 看氣象資訊 (18) email (19) Facebook

五、使用智慧型手機的影響

1. 你覺得使用智慧型手機對你的身體有什麼影響？(可複選)
 (1) 完全沒有 (2) 脖子僵硬 (3) 肩膀僵硬 (4) 手臂痠痛
 (5) 手腕痠痛 (6) 手指僵硬 (7) 近視 (8) 頭暈
 (9) 頭痛 (10) 駝背
2. 如果你一整天都無法使用智慧型手機，你心裡會有什麼感覺？
 (1) 很生氣 (2) 很痛苦 (3) 怪怪的 (4) 沒怎樣
 (5) 很快樂
3. 你覺得使用智慧型手機對你的生活有什麼影響？(可複選)
 (1) 讀書時間增加 (2) 讀書時間減少
 (3) 生活更便利 (4) 和家人感情變好
 (5) 和家人相處時間增加 (6) 和家人相處時間變少
 (7) 和朋友話題更多 (8) 學校朋友變多
 (9) 和家人感情變差 (10) 學校朋友變少
 (11) 感到快樂 (12) 有安全感
 (13) 得到即時新知 (14) 沒有影響

請確認每題都填答完畢！非常感謝您寶貴的意見！