

資料來源：<https://parents.hsin-yi.org.tw/Library/Article/24285>

信誼好好育兒

## 短影音對兒童學習的影響

2024年01月 (更新：2024-01-09)



文／張嘉倫 | 兒童媒體識讀專家、新北市北新國小資深老師

你的孩子也喜歡看短影音嗎？一部大約只有15~30秒的短影音，總讓人目不轉睛，一滑再滑！根據國語日報「二〇二三兒少觀看短影音行為調查(註1)」結果顯示，半數中小學生每天會花逾半小時觀看短影音，兩成二學生每天觀看短影音逾1小時，以YouTube Shorts、TikTok最常使用，通常是為了讓心情愉快或放鬆紓壓而看，喜歡看搞笑趣味、遊戲實況等內容類型。其中，有約兩成的

小學生能接受影片最長的時間，僅在一分鐘以內。有老師和家長擔心，時下兒少如此喜歡短影音，是否會對學習造成不良影響？

### 一、短影音會導致兒童注意力下降，知識淺碟化

短影音為了能在短暫時間內，向觀眾傳達最重要的訊息，常將影片重點精修，對事件或知識的交代難有完整清楚的傳達，再加上為了具吸引力，內容的正確性和可靠性有待商榷，長期接受這種形式的訊息，如同快速吃完食物一般，根本無法細細咀嚼知識。

在國外，「抖音腦(TikTok brain)」一詞即在描述兒童長期接觸短影音，導致注意力降低，焦慮和憂鬱現象增加，而有成癮的狀況。紐約心理治療師史默林(Kathryn Smerling)分享短影音對有些兒童造成影響的親身經歷：「我在診間看過，孩子視線一離開手機，注意力就無法聚焦。」(註2)

### 二、短影音會造成兒童語文能力下滑，無法處理複雜資訊

國內教學現場一線教師也分享相關經驗，有些兒童習慣短影音的資訊接收模式，在語文書寫的精確度上與完整表述上有變差的現象，不僅對於靜態文字不感興趣，也不喜歡長篇閱讀，不想理解過於複雜的知識論述，閱讀能力有降低的趨勢；甚至也有老師發現孩子在寫作上，因長期接觸短影音而有語法錯誤、過度口語化、言不及義，甚至日常生活中，也會刻意模仿短影片的用語，對語文教學帶來衝擊。

### 三、大腦習慣短影音的數位刺激，易讓孩子失去學習動力

國外報導(註4)指出，如果兒童習慣了不斷變化的影像，大腦就會難以適應事物變化較慢的非數位活動，這也將導致學習的困難。在筆者的教學經驗中，曾有一位學生才剛入小學，因在家中大量時間沉浸於網路遊戲與短影音，導致在

學校經常發呆趴在桌上，對於教師的指令，無法立即回應，常處於恍神放空中，面對文字學習，喪失學習動力，甚至在人際交友上也興趣缺缺。

根據上述實務分享的經驗，在提醒大人對於兒童接觸短影音時，應該要有適度提醒的行動，以平衡兒童接收資訊的多元性，減少短影音可能導致的負面效應。

### 家長該如何面對短影音帶來的影響？

首先，我們應該讓孩子愈晚接觸3C產品愈好。但若已經開始接觸，以下建議可協助爸媽降低短影音對孩子的影響：

免費免運 歡迎索閱 | [忙碌爸媽必讀手冊《遊戲的力量：1-8歲分齡共玩指南》](#)

#### 一、與兒童約定使用3C的時機與限制觀看時間

根據美國兒科學會的建議，四歲以下的孩子每天觀看3C螢幕的時間不應超過一小時，年齡較大的孩子則不應超過兩小時。若家長擔心兒童時時刻刻都要求使用3C產品，此時，你應該對於兒童何時、何地可使用3C產品，有限定範圍的約定，包含用餐與準備餐點時、該做的事未完成、睡覺前1小時等不得使用，同時，也不該在臥室、廁所、床上或是餐桌上等地點使用。

為瞭解兒童使用手機的時間與軟體內容，家長可透過手機裡的「設定」模式，約束兒童觀看短影音的時間，只要找到「數位健康與家長監護」的功能，就可知道了解手機使用狀況，也可進行相關設定。

## 二、為孩子把關內容，由家長陪同觀看是最好的方法

短影音內容雖參差不齊，也有一些不錯的學習內容，例如：快速提高英語詞彙量、快速摺好衣服等，若想給12歲以下的兒童觀看短影音，建議家長務必陪同一起觀看，避免演算法主動推播一些不適宜的內容，尤其，現在有許多短影音的創作者為了增加點閱率，常會製作惡作劇搞笑，或是聳動獵奇的影片，這些內容都亟待家長向兒童釐清正確的價值觀，避免不當的模仿。

## 三、建議多進行無螢幕活動，讓孩子接收資訊方式有多樣性

想要平衡兒童接受資訊的多樣性，最好的方式就是從小培養兒童擁有多元的興趣、運動、學習內容和活動，讓兒童多參與人際間的互動交流，提供多元情境以刺激兒童腦神經的活絡。因此，建議家長應多帶兒童走出戶外，不論是去運動、去公園結識朋友、參加不同活動等，都可轉移兒童只受單一訊息的影響。

短影音是現代人享受放鬆的一種娛樂方式，它並不是萬惡之極，只有善用它，不受它負面影響，就能享受輕鬆無憂的感受。因此，家長面對兒童使用短影音不用過度擔憂，先協助兒童建立使用3C產品的良好習慣，懂得陪同兒童一起觀看，過濾不當內容，並多帶兒童接觸外在情境，減少觀看短影音的時間，就能隨著時代脈動，享受短影音的娛樂性。