

投稿類別：本土專題組

作品名稱：國小五年級學生網路成癮的現況調查-以某國小為例

作者：

黃柏睿。靜修國小五年2班

黃科維。靜修國小五年2班

游獻棣。靜修國小五年2班

朱理恩。靜修國小五年2班

指導老師：劉譯聲老師

壹、前言

一、研究動機

現在的我們，生活在一個充滿網路的世界。從用平板查資料、寫作業，到用手機看影片、玩遊戲、跟同學聊天，網路就像是我們生活中不可或缺의 空氣和水。網路帶給我們很多方便和樂趣，可以讓我們快速學到新知識，也能讓我們跟朋友的感情更好。

根據教育部的調查，國小高年級學生中，每5個同學裡，可能就有1個有網路成癮的風險。這讓我們很好奇，我們彰化縣的國小五年級學生，是不是也有類似的狀況呢？大家每天花多少時間上網？都在網路上做些什麼事？長時間上網對我們的生活、課業和身體健康，又會帶來什麼樣的影響呢？

因此，我們希望透過這次的專題研究，深入了解彰化縣國小五年級學生的網路使用習慣，找出可能會讓我們「網路沉迷」的原因，並學習如何當一個聰明的「網路小主人」，而不是被網路控制。

二、研究問題

1. 學生對網路的依賴程度為何？
2. 學生上網的時間長度和睡眠時間會不會互相衝突？
3. 上網對學生的學習成績是否有影響？
4. 五年級的學生，有多少人可能有網路成癮的問題？

貳、文獻探討

在開始我們的研究之前，我們先蒐集和閱讀了許多專家學者的資料，來了解什麼是「網路成癮」。

一、什麼是「網路成癮」？

「網路成癮」就像喜歡喝咖啡的人，如果一天沒喝就覺得渾身不對勁一樣。簡單來說，就是我們「過度」而且「無法控制」地使用網路，導致影響到我們的正常生活。

很多專家都對網路成癮有不同的定義，其中，世界衛生組織（WHO）在2018年，正式將「網路遊戲成癮症（Gaming Disorder）」列為一種疾病。

台灣的陳淑惠教授也認為，「網路成癮」包含了兩個部分：

成癮的症狀：

耐受性：以前玩1小時就滿足，現在要玩3、4個小時才過癮。

強迫性：看到電腦或手機，就有一股很強的衝動想上網。

戒斷反應：如果不能上網，就會覺得很生氣、很無聊、心情很差。

造成的問題：因為沉迷網路，而影響到課業、健康和跟家人朋友的關係。

二、為什麼會網路成癮？

專家們認為，網路成癮的原因很複雜，可以分成幾個方面來看：

心理因素（把我們推向網路的力量）：當我們在學校覺得壓力很大、功課寫不完很挫折、覺得很孤單、很無聊，或是對自己沒有自信的時候，就可能會想「逃」到網路世界裡去尋求快樂。

網路本身的吸引力（把我們吸進去的力量）：網路世界太好玩了！遊戲有漂亮的畫面和破關的成就感；社群軟體可以讓我們隨時跟朋友聊天；影片可以一直看不停。而且在網路上，我們可以扮演不同的角色，沒有人認識我們，感覺比較沒有壓力。

環境因素（生活中的問題）：如果常常跟爸爸媽媽吵架，或者在學校交不到好朋友，也可能會讓我們更喜歡待在虛擬的網路世界裡。

三、網路成癮的影響

雖然網路很好用，但是如果沉迷了，就會像水災一樣帶來很多壞處：

對身體健康的影響：視力變差、駝背、肩膀脖子酸痛、睡眠不足、變胖。

對課業和生活的影響：上課打瞌睡、成績退步、常常遲到、對其他活動（像是運動、畫畫）失去興趣。

對人際關係的影響：花太多時間在網路上，跟家人、同學相處的時間就變少了，感情可能會變差。

對心情的影響：可能會變得容易焦慮、憂鬱、愛生氣。

參、研究方法

一、擬定研究架構、研究問題及流程

小組成員討論後，確立網路成癮的研究主題，並且擬定工作計畫，並在網路上搜尋專題相關的研究資料，過程中審視探討的問題、設計問卷、調查問卷，依據時程逐步完成研究。下圖為研究架構圖。



研究架構圖

二、研究對象

我們的問卷將以 google 表單的方式，蒐集全部五年級學生網路使用習慣自我篩檢量表的調查研究。研究結果將提供給學校做為學生宣導項目的參考。

三、問卷問題設計

『網路成癮』問卷設計我們採用衛生福利部心理健康司的網路使用習慣自我篩檢量表。該量表的適用對象為國小五年級至大學之學生（10~12歲）。量表建議總分11分或以上者即可能具有高度網路沉迷傾向，建議可進一步尋求專業協助，瞭解使用網路之情形與評估相關心理症狀。

四、問卷修改：我們在完成問卷初版設計之後，先拜託8位同學進行預試，請他們填完問卷初稿後給予問卷修正的建議。

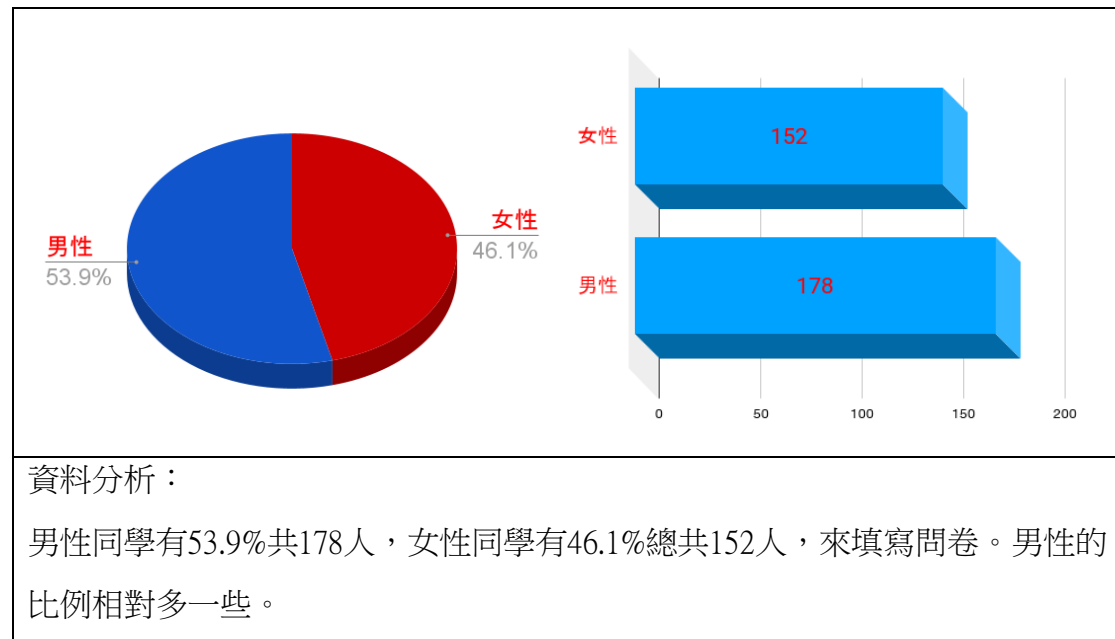
五、正式問卷內容：經過修正與調整排版，正式版本如下：

您好，我們想了解學生網路成癮的情形。希望您能依據您的現況，填寫相關問卷。本問卷內容不記名，您填的內容僅供研究使用，不會外流。感謝您的協助填寫！
請問您的性別是？ ☐男性 ☐女性
二、關於網路使用習慣自我篩檢量表的相關問題
1.想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安 ☐極不符合 ☐不符合 ☐符合 ☐非常符合
2.我發現自己上網休閒的時間越來越長 ☐極不符合 ☐不符合 ☐符合 ☐非常符合
3.我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒 ☐極不符合 ☐不符合 ☐符合 ☐非常符合
4.上網對我的學業已造成一些不好的影響 ☐極不符合 ☐不符合 ☐符合 ☐非常符合

肆、研究分析與結果

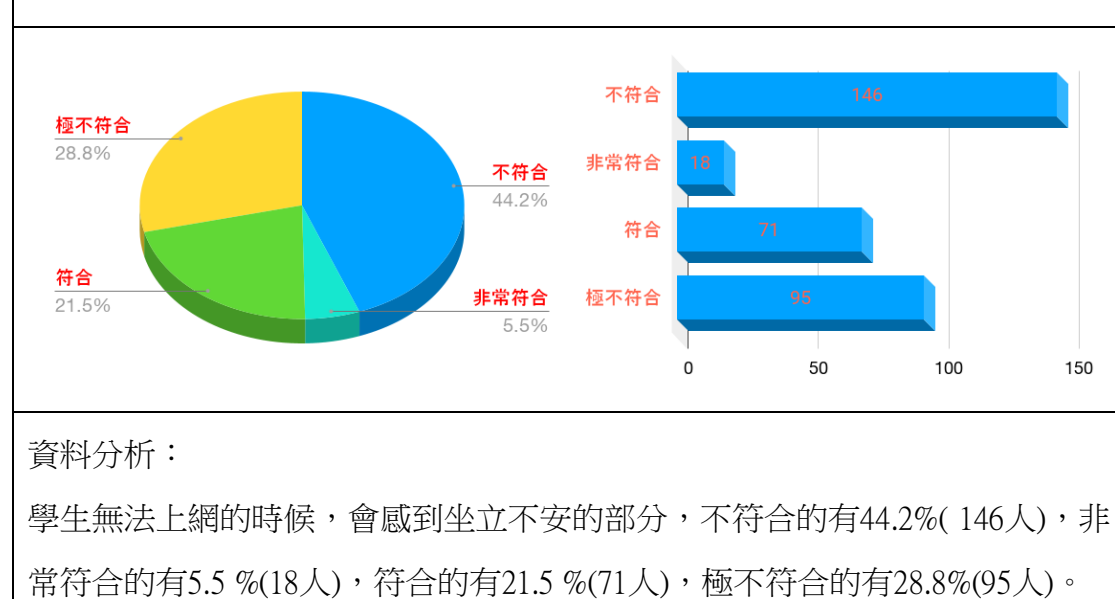
一、問卷資料統計：我們的Google表單一共收到學生339份回覆，其中有9份回覆內容不完整，因此刪除掉，有效問卷共330份。根據問卷調查結果分析如下：

第一部分：基本資料

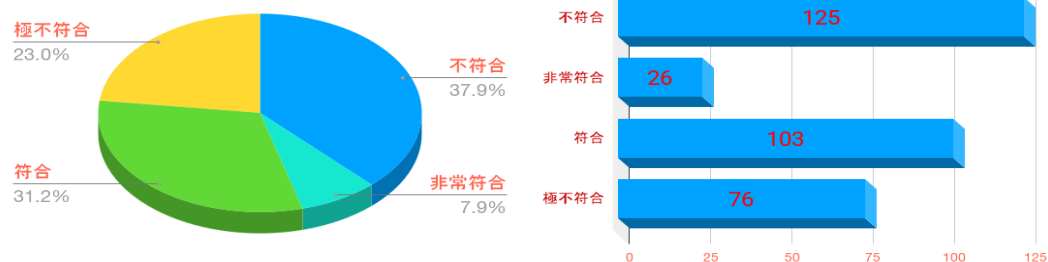


第二部分：網路使用習慣自我篩檢量表

1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安



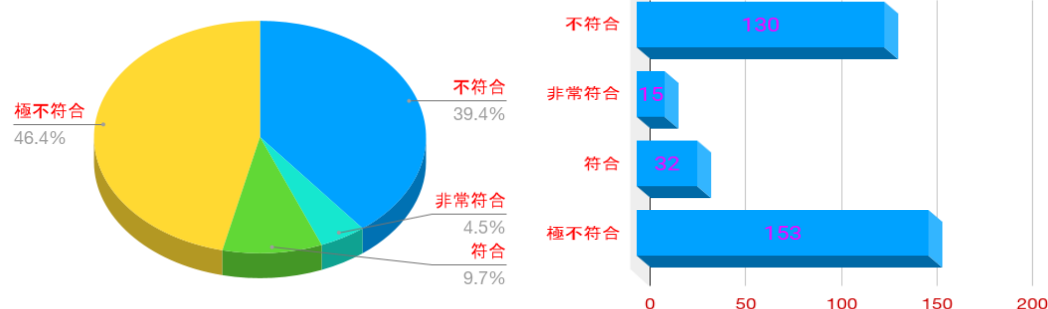
2. 我發現自己上網休閒的時間越來越長



資料分析：

在發現自己上網休閒的時間越來越長的部分，調查結果學生表示極不符合的有23%(76人)，不符合的有37.9%(125人)，符合的有31.2% (103人)，非常符合的有7.9%(26人)。

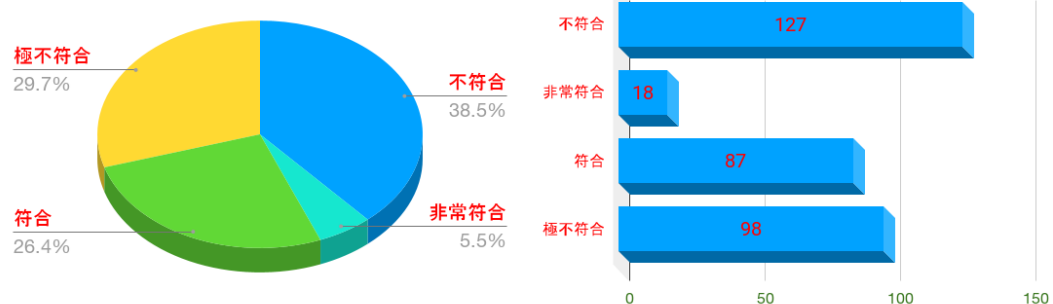
3. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒



資料分析：

在習慣減少睡眠時間，有更多時間上網這部分，極不符合的有46.4%(153人)，不符合的有39.4%(130人)，符合的有9.7% (32人)，非常符合的有4.5%(15人)。

4. 上網對我的學業已造成一些不好的影響



資料分析：學生覺得上網對我的學業已造成一些不好的影響的部分，認為極不符合的有29.7%(98人)，不符合的有38.5%(127人)，符合的有26.4%(87人)，非常符合的有5.5%(18人)。

二、網路成癮評估量表綜合分析

衛生福利部心理健康司的網路使用習慣自我篩檢量表	
題目	1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安 2. 我發現自己上網休閒的時間越來越長 3. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒 4. 上網對我的學業已造成一些不好的影響

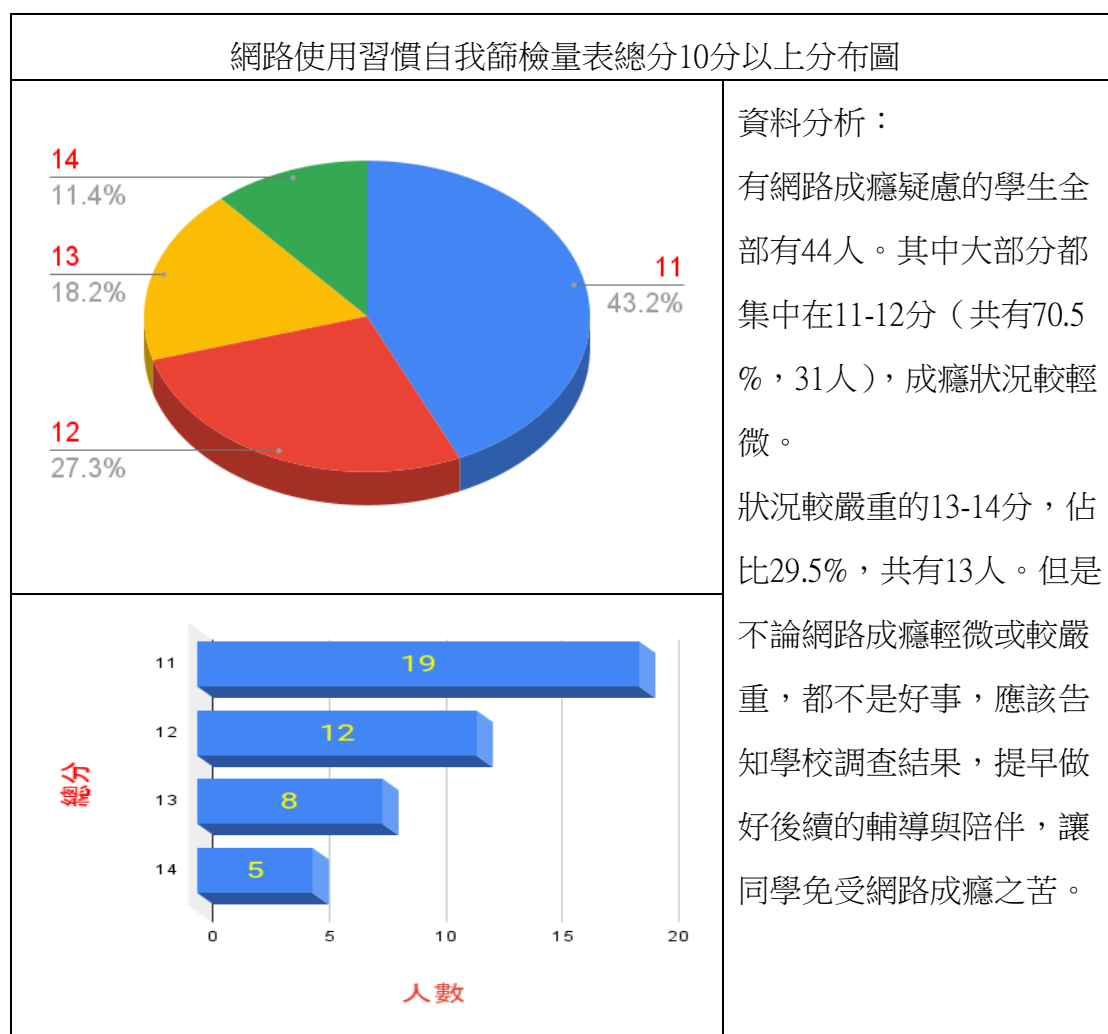
各題目填答情形

題目	極不符合1	不符合2	符合3	非常符合4
1.	28.8% (95人)	44.2% (146人)	21.5% (71人)	5.5% (18人)
2.	23% (76人)	37.9% (125人)	31.2% (103人)	7.9% (26人)
3.	46.4% (153人)	39.4% (130人)	9.7% (32人)	4.5% (15人)
4.	29.7% (98人)	38.5% (127人)	26.4% (87人)	5.5% (18人)

依據衛生福利部心理健康司的建議，我們把填答項目轉換成分數，依照極不符合1分、不符合2分、符合3分、非常符合4分等方式轉換，並將上述四個題目，每個受訪者依序加總。按照此方法加總，整個受訪群體共330人，總分2665，平均為8.07，其中最小值4分，最大值14分。

此外，我們把有網路成癮疑慮的同學，總共44人，分佈在 11-14分。我們列出一個表格，以便了解分布情形。如下表：

網路使用習慣自我篩檢量表總分10分以上一覽表				
總分	11	12	13	14
人數	19	12	8	5



依據衛生福利部心理健康司的建議，總分10分以上者就需要謹慎評估是否有網

路成癮的疑慮。從上面的圖表可以清楚地看到統計結果，共有44位超過10分，集中在11-14分，總計527分，平均11.97分，佔全體44/330=13.3%。相當於每8名學生中有一名可能存在網路成癮的情況，值得學校和家長的注意。

有網路成癮疑慮的學生，大部分集中在11-12分，共有70.5%，31人，成癮狀況較輕微。成癮狀況較嚴重的13-14分，佔比29.5%，共有13人。

網路成癮可能影響學生的學習表現，因此應對這部分學生進行進一步的輔導與協助。我們也將此結果呈報給學校輔導主任，以利學校採取適當的輔導措施，提高學生對網路成癮問題的認識，培養合理使用網路的習慣。

伍、研究結果與討論

一、研究結果

在經過資料分析後，將分析的結果統整歸納，各項目的結果如下：

（一）學生對網路的依賴程度為何？

有27%的學生（符合和非常符合）在無法上網的時候，會感到坐立不安，將近三成的學生對網路相當依賴。

（二）學生上網的時間長度和睡眠時間會不會互相衝突？

有39%將近四成的學生（符合和非常符合）上網休閒的時間越來越長。有14.2%的學生習慣減少睡眠時間，有更多時間上網。從這二部分來看，學生的上網時間越來越長，而且有一成多的學生，會為了上網而犧牲睡眠時間。

（三）上網對學生的學習成績是否有影響？

有31.9%的學生覺得上網對學業已造成一些不好的影響。網路已經影響三成多的學生的學習成績，這值得大家警惕。

（四）五年級的學生，有多少人可能有網路成癮的問題？

依據衛生福利部心理健康司的建議標準，有13.3%的學生有網路成癮的疑慮。相當於每8名學生中有一名可能存在網路成癮的情況，值得學校和家長的注意。

有網路成癮疑慮的學生，大部分集中在11-12分，共有70.5%，成癮狀況較輕微。成癮狀況較嚴重的13-14分，佔比29.5%。

二、討論

1. 大約有將近三成的學生對網路相當依賴，在無法上網的時候，會感到坐立不安。
2. 有近四成的學生上網休閒的時間越來越長。有一成多的學生，會為了上網而犧牲睡眠時間。有三成多的學生覺得上網對學業已造成一些不好的影響，這些現象值得大家警惕。
3. 依據衛生福利部心理健康司的建議標準，有一成多的學生有網路成癮的疑慮。相當於每8名學生中有一名可能存在網路成癮的情況。值得學校和家長的注意。
4. 網路成癮可能影響學生的學習表現，因此應對這部分學生進行進一步的輔導與協助。我們也將此結果呈報給學校輔導主任，以利學校採取適當的輔導措施，提高學生對網路成癮問題的認識，培養合理使用網路的習慣。

陸、參考文獻

1. 衛生福利部心理健康司的網路使用習慣自我篩檢量表。取自：<https://dep.moh.gov.tw/DOMHAOH/cp-4104-45972-107.html>
2. 新北市政府衛生局（檢索日期：2025年10月2日）。取自：<https://www.health.ntpc.gov.tw/basic/?mode=detail&node=698>
3. 教育部全民資安素養網：何謂網路沉迷（檢索日期：2025年10月2日）。取自：<https://eliteracy.edu.tw/Archive.aspx?id=3279&from=et>
4. 中央研究院調查研究專題中心：學術調查研究資料庫（檢索日期：2025年10月2日）。取自：<https://srda.sinica.edu.tw/search/metadata/detail/AE120004>
5. 國立成功大學附設醫院精神部：E網情深：如何面對與處理青少年網路成癮（檢索日期：2025年10月2日）。取自：<https://psy-med.ncku.edu.tw/p/412-1128-16109.php?Lang=zh-tw>
6. 教育部全民資安素養網：網路成癮高危險群（檢索日期：2025年10月2日）。取自：<https://eliteracy.edu.tw/Archive.aspx?id=285>
7. 臺南市立臺南神經精神科醫院：網路成癮（檢索日期：2025年10月2日）。https://tnshyhs.tainan.gov.tw/News_Content.aspx?n=12839&s=7752528