

投稿類別:社會關懷類

篇名:

螢幕時代的童年：小學生媒體觀賞習慣與專注力之研究

作者: 余采璇：彰化縣中山國小 五年五班

梁喻翔：彰化縣中山國小 五年三班

指導老師：陳瑩柔老師

蔡裕仁老師

壹、 前言

一、 研究動機

在數位媒體盛行的時代，小學生每日接觸螢幕的時間越來越長，特別是透過電視、YouTube、串流平台等方式觀看各式各樣的節目。然而，過多或不當的媒體使用可能影響孩子的專注力與學習表現。本研究希望透過問卷方式，了解中山國小學生的電視觀賞習慣，並進一步探討這些習慣是否與注意力表現和學業成績有關，為師長與教育工作者提供參考依據。

二、 研究目的

本研究以「從學生角度出發，探討螢幕行為與學習專注力之關聯」為核心理念，目標如下：

- (一) 調查中山國小學生的電視觀賞頻率、時間與內容類型。
- (二) 評估學生的注意力表現，包括聽課、寫作業與多工切換等能力。
- (三) 分析學生的觀看習慣、注意力表現與各科學業成績的相關性。

壹、 文獻探討

一、 名詞解釋：

- (一) 看電視的定義：包含透過傳統電視、大螢幕顯示器或投影機收看節目或影片，收看內容包括最早出現的三台以及後來有線電視開始發展之後的第四台及各種網路串流平台(如:Netflix、Disney+、Hami video、Youtube.....)
- (二) 螢幕使用時間：螢幕使用時間是指觀看多久電視，或使用其他平台觀看影集，例如：觀看 120 分鐘以上，而不是手機或平板的了解裝置使用情況，包括時間、應用程式使用頻率、通知次數等。

二、 文獻資料

根據張旭鎧(2013)於五分鐘玩出專注力一書提出的觀點，將孩童注意力進行以下分類，本研究的問卷題目即以書中提到之注意力分類進行調查：

(一) 集中性注意力

集中性注意力是指：是最基礎的能力，當環境出現任何的訊息，包括看到的、聽到的、摸到的、聞到的，我們接收到然後能出現反應。將持續注意力放在同樣一個事件，並維持一段時間。

(二) 持續性注意力

持續性注意力是指：將持續注意力放在同樣一個事件，並維持一段時間。

(三) 選擇性注意力

選擇性注意力是指：面對許多的訊息的刺激來源，我們是否能夠選擇到正確的訊息，並且加以處理。

(四) 分配性注意力

分配性注意力是指：精神同時集中於兩項或兩項以上活動的能力，也可以說是一心二用。

(五) 交替性注意力

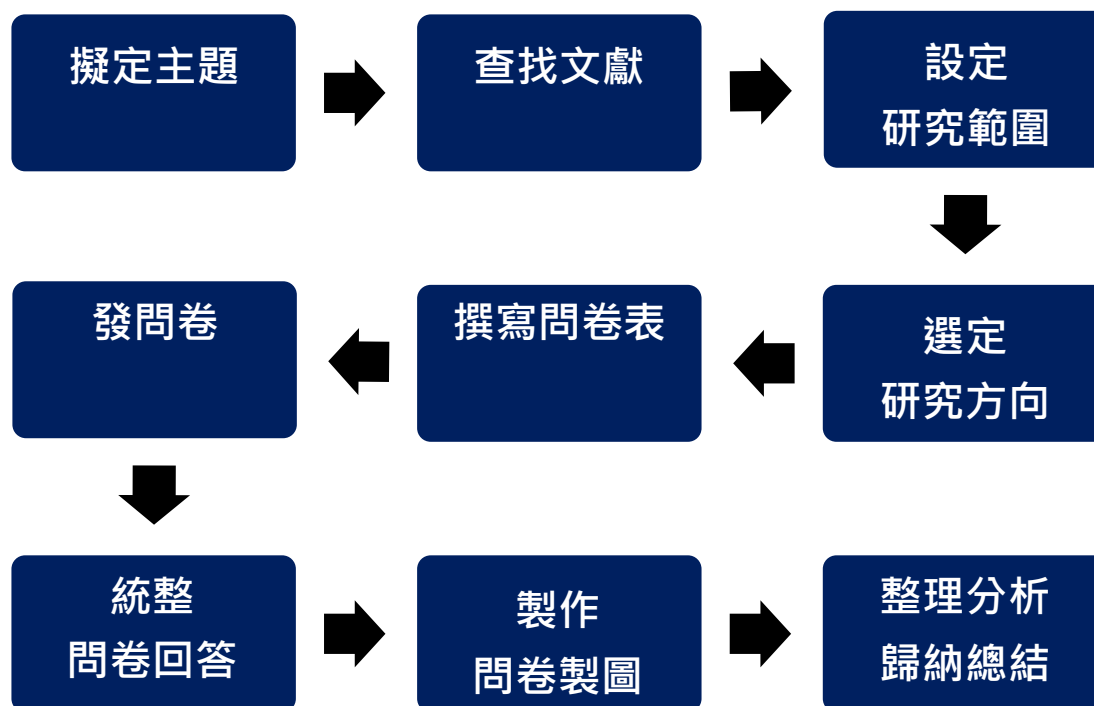
交替性注意力是指：在不同的目標物之間轉移注意力，並且完成一項任務。

貳、 研究方法與流程

一、 研究方法說明

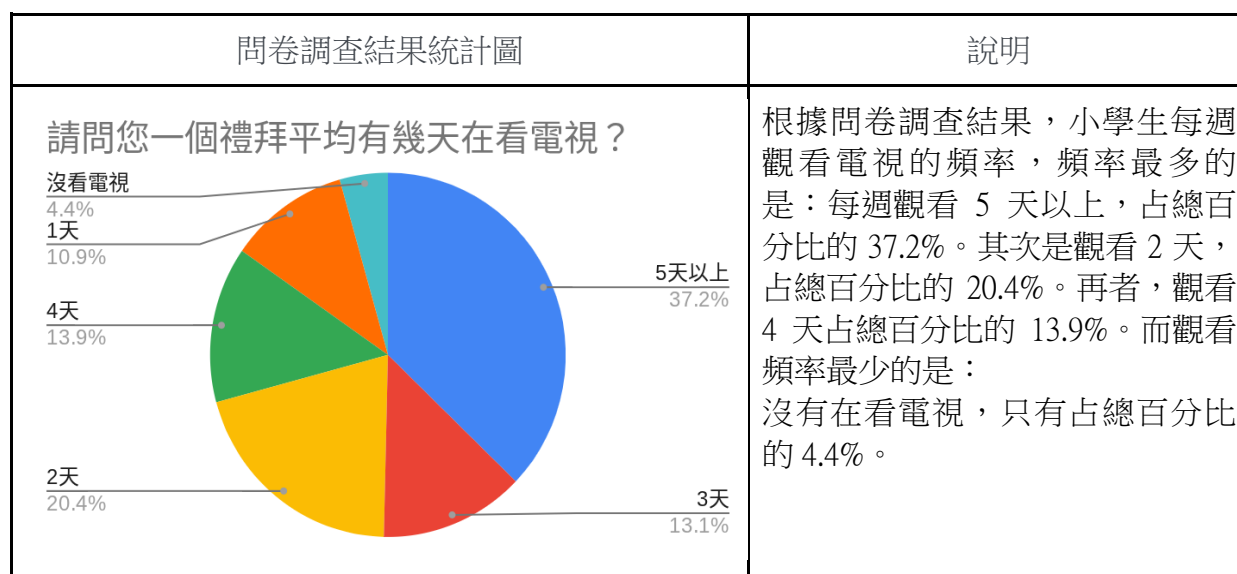
- (一) 文獻分析法：尋找與文獻及書籍加以探究、理解，從當中各篇所論述觀點與看法來對照，作為本主題輔佐分析。
- (二) 問卷調查法：運用問卷來統計四至六年級的資料，中山國小四至六年級學生共計 137 位，8 位無效，男生 75 位、女生 62 位，其中四年級 53 位、五年級 34 位、六年級 50 位。再做成圖表 來分析、了解，作為本主題主要數據。
- (三) 分析歸納法：綜合以上兩種方法所得知的資訊內容再進行析，歸納出中山國小學生電視觀賞習慣與注意力調查。

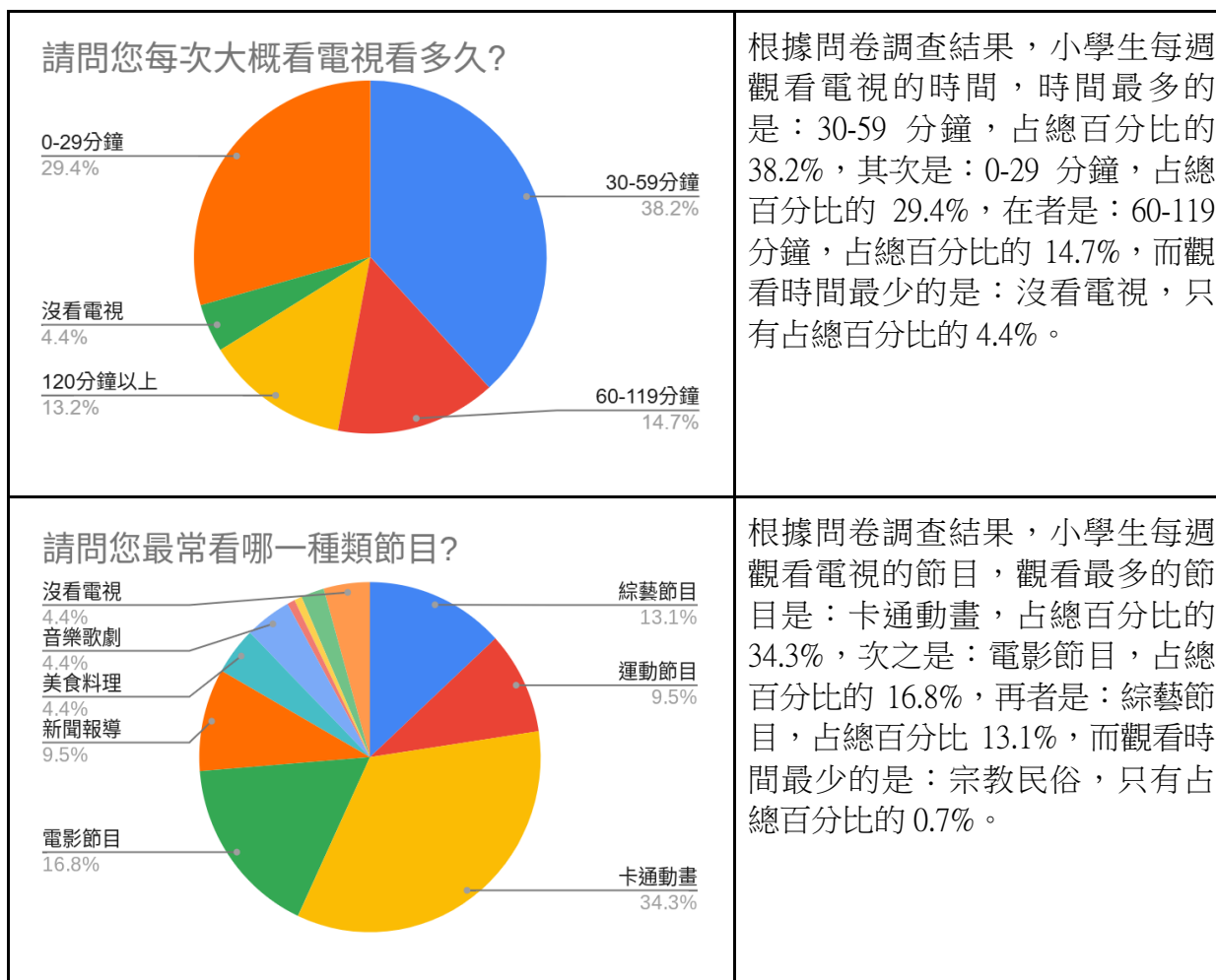
二、 研究流程圖



參、 研究結果分析

研究結果一：調查國小學生的觀看螢幕的頻率、時間與內容類型





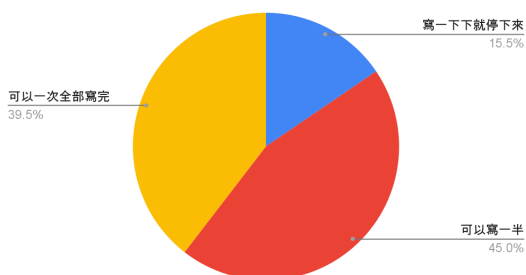
小結：根據問卷調查結果，國小 4-6 年級的統計結果資料顯示

- 一、小學生每週觀看電視的頻率，頻率最多的是：每週觀看 5 天以上，占總百分比的 37.2%。
- 二、小學生每週觀看電視的時間，時間最多的是：每次 30-59 分鐘，占總百分比的 38.2%。
- 三、小學生每週觀看電視的節目，觀看最多的節目是：卡通動畫，占總百分比的 34.3%。

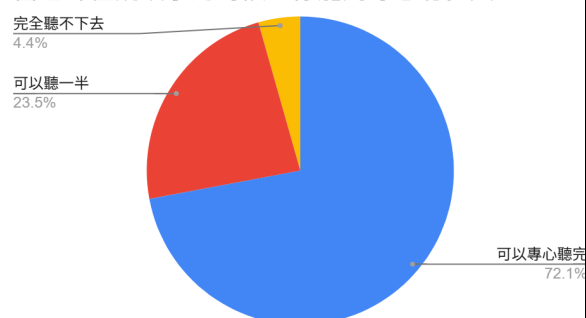
研究結果二：評估學生的注意力表現，包括聽課、寫作業與多工切換等能力

持續性注意力分析

寫功課的時候，你可以專心寫多久，不會一直停下來？



當老師在說故事的時候，你能夠專心聽多久？

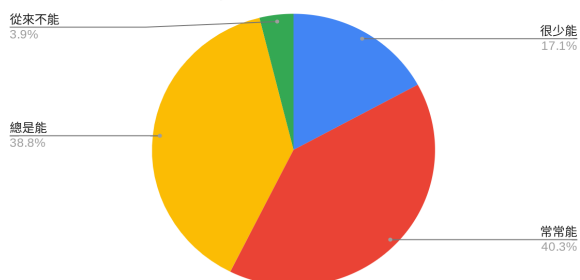


說明：根據問卷調查結果，小學生寫作業會不會一直停下來，最多的是「可以寫一半」占總百分比的 45.0%，再來是「可以一次全部寫完」占總百分比的 39.5%，最少的是「寫一下下就停下來」只占總百分比的 15.5%。

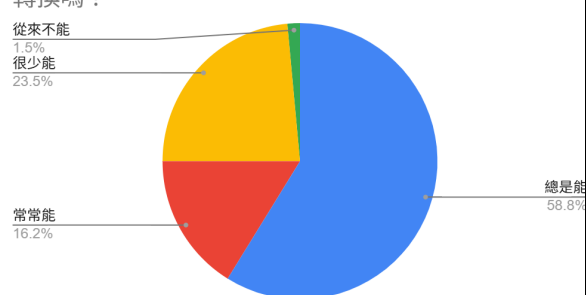
說明：根據問卷調查結果，小學生在老師說故事時，能專心聽多久？占最多的是「可以專心聽完」占總百分比的 72.1%，再來是「可以聽一半」占總百分比的 23.5%，最少的是「完全聽不下去」只占總百分比的 4.4%。

交替性注意力分析

做功課的時候，一下子要寫字，一下子要看課本，有時候又要抄題目，你能不能順利從不同任務中即時換來換去？



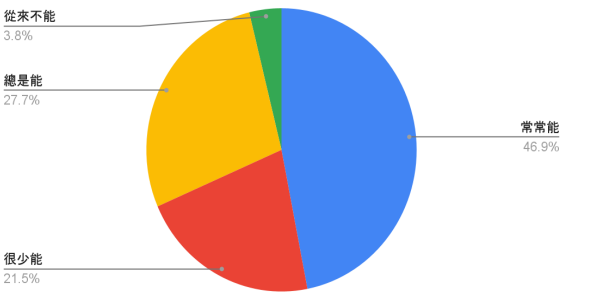
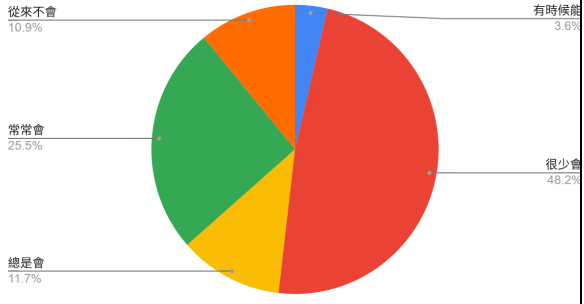
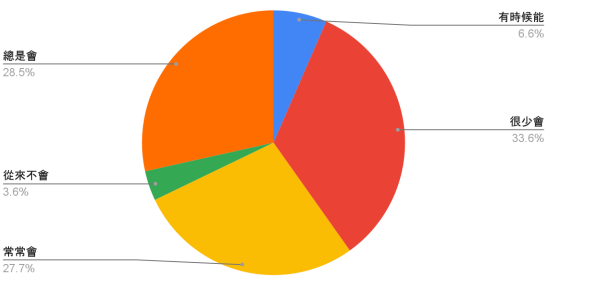
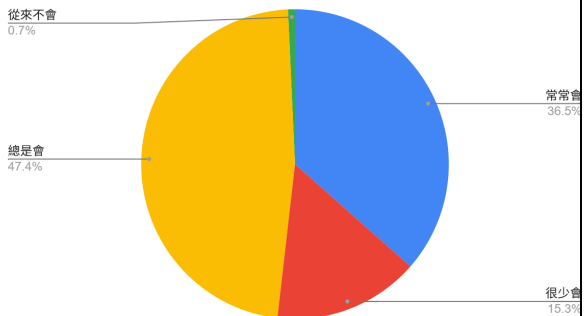
當老師說「現在看課本，等一下要寫習作」，你能馬上轉換嗎？

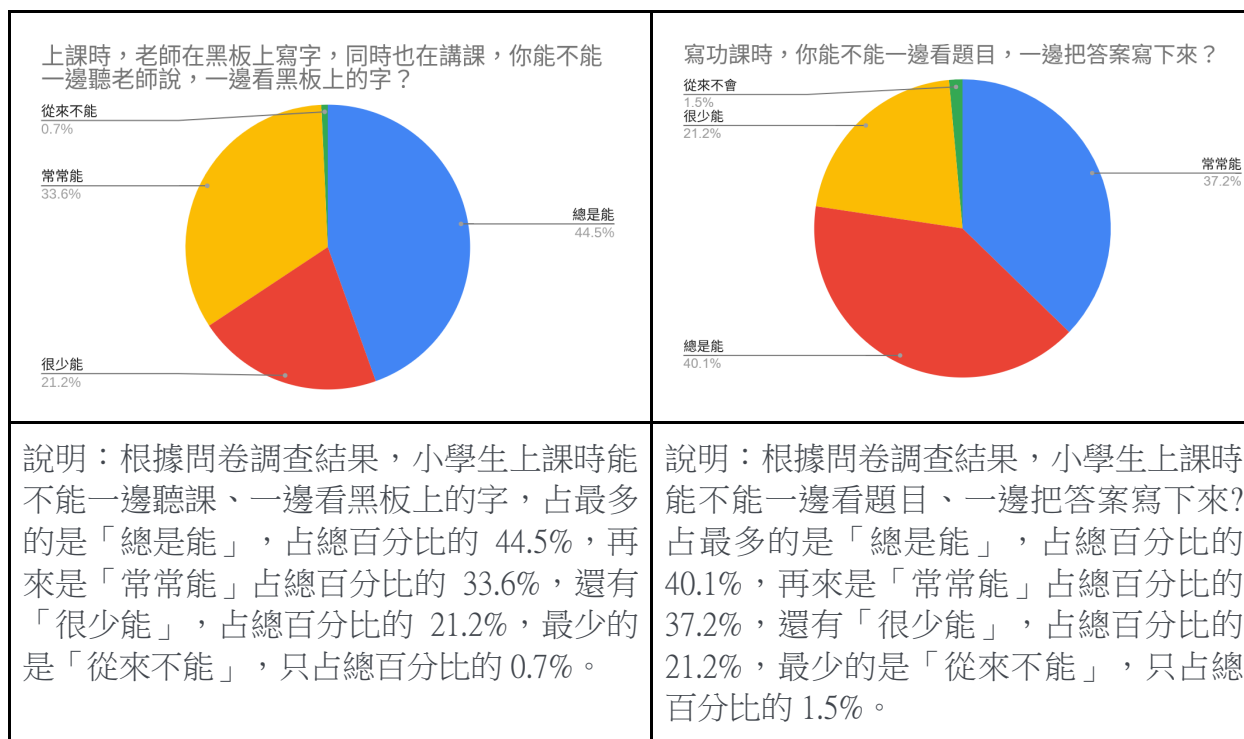


說明：根據問卷調查結果，小學生能不能從不同任務中即時切換，占最多的是「常常能」，占總百分比的 40.3%，再來是「總是能」，占總百分比的 38.8%，還有「很少能」，占總百分比的 17.1%，最少的是「從來不能」，只占總百分比的 3.9%。

說明：根據問卷調查結果，小學生能不能在老師要切換課本及習作時，做即時切換？占最多的是「總是能」，占總百分比的 58.8%，再來是「很少能」，占總百分比的 23.5%，還有「常常能」，占總百分比的 16.2%，最少的是「從來不能」，只占總百分比的 1.5%。

選擇性注意力分析

上課的時候，教室裡有老師的聲音、同學講話的聲音、還有外面走廊的聲音，你能不能只聽老師講課的內容？  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>常常能</td> <td>46.9%</td> </tr> <tr> <td>總是能</td> <td>27.7%</td> </tr> <tr> <td>很少能</td> <td>21.5%</td> </tr> <tr> <td>從來不能</td> <td>3.8%</td> </tr> </tbody> </table>	Response	Percentage	常常能	46.9%	總是能	27.7%	很少能	21.5%	從來不能	3.8%	當你寫功課的時候，如果旁邊有人在講話，你會不會很容易就分心？  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>很少會</td> <td>48.2%</td> </tr> <tr> <td>常常會</td> <td>25.5%</td> </tr> <tr> <td>總是會</td> <td>11.7%</td> </tr> <tr> <td>從來不會</td> <td>10.9%</td> </tr> <tr> <td>有時候會</td> <td>3.6%</td> </tr> </tbody> </table>	Response	Percentage	很少會	48.2%	常常會	25.5%	總是會	11.7%	從來不會	10.9%	有時候會	3.6%
Response	Percentage																						
常常能	46.9%																						
總是能	27.7%																						
很少能	21.5%																						
從來不能	3.8%																						
Response	Percentage																						
很少會	48.2%																						
常常會	25.5%																						
總是會	11.7%																						
從來不會	10.9%																						
有時候會	3.6%																						
說明：根據問卷調查結果，小學生上課時有雜音，能不能只聽老師講課的內容？ 占最多的是「常常能」，占總百分比的 46.9%，再來是「總是能」占總百分比的 27.7%，還有「很少能」，占總百分比的 21.5%，最少的是「從來不能」，只占總百分比的 3.8%。	說明：根據問卷調查結果，小學生寫功課時，如果有別人在旁邊講話，會不會容易分心？ 占最多的是「很少會」，占總百分比的 48.2%，再來是「常常會」占總百分比的 25.5%，還有「總是會」，占總百分比的 11.7%，跟「從來不會」，占總百分比的 10.9%，最少的是「從來不能」，只占總百分比的 10.9%。																						
集中性注意力分析																							
如果教室裡有奇怪的聲音，你會馬上注意到並且想知道是什麼嗎？  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>很少會</td> <td>33.6%</td> </tr> <tr> <td>總是會</td> <td>28.5%</td> </tr> <tr> <td>常常會</td> <td>27.7%</td> </tr> <tr> <td>從來不會</td> <td>3.6%</td> </tr> <tr> <td>有時候會</td> <td>6.6%</td> </tr> </tbody> </table>	Response	Percentage	很少會	33.6%	總是會	28.5%	常常會	27.7%	從來不會	3.6%	有時候會	6.6%	當你聽到有人叫你的名字，你會不會馬上轉頭看是誰在叫你？  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>總是會</td> <td>47.4%</td> </tr> <tr> <td>常常會</td> <td>36.5%</td> </tr> <tr> <td>很少會</td> <td>15.3%</td> </tr> <tr> <td>從來不會</td> <td>0.7%</td> </tr> </tbody> </table>	Response	Percentage	總是會	47.4%	常常會	36.5%	很少會	15.3%	從來不會	0.7%
Response	Percentage																						
很少會	33.6%																						
總是會	28.5%																						
常常會	27.7%																						
從來不會	3.6%																						
有時候會	6.6%																						
Response	Percentage																						
總是會	47.4%																						
常常會	36.5%																						
很少會	15.3%																						
從來不會	0.7%																						
說明：根據問卷調查結果，小學生上課時教室有奇怪的聲音，會不會想要立刻知道那是什麼？ 占最多的是「很少會」，占總百分比的 33.6%，再來是「總是會」占總百分比的 28.5%，還有「常常會」，占總百分比的 27.7%，跟「有時候會」，占總百分比的 6.6%，最少的是「從來不會」，只占總百分比的 3.6%。	說明：根據問卷調查結果，小學生聽到有人在叫自己名字時，會不會想馬上知道是誰？ 占最多的是「總是會」，占總百分比的 47.4%，再來是「常常會」占總百分比的 36.5%，還有「很少會」，占總百分比的 15.3%，最少的是「從來不會」，只占總百分比的 0.7%。																						
分配性注意力分析																							



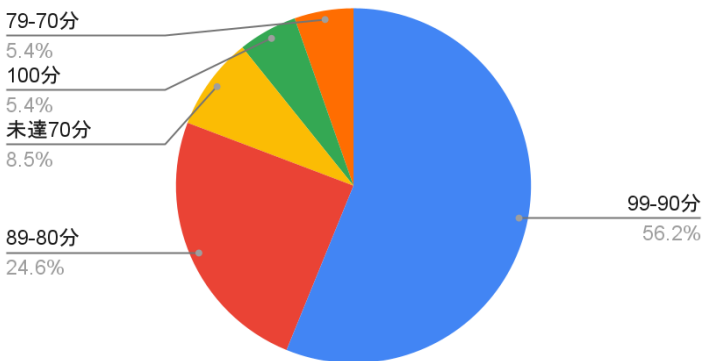
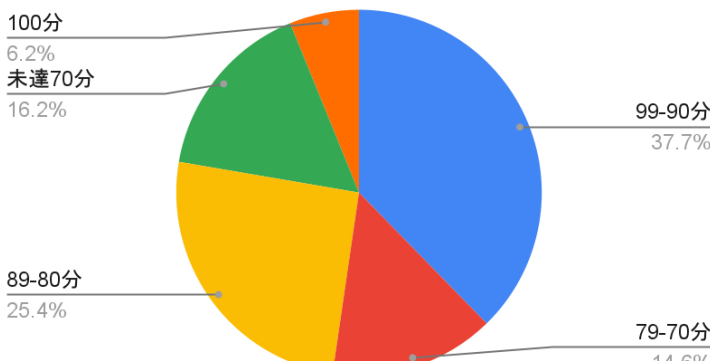
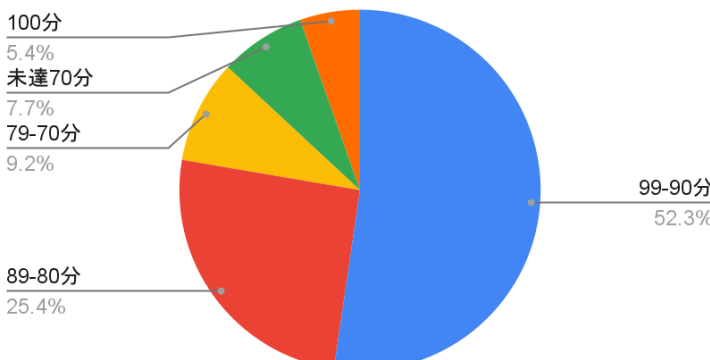
根據問卷調查結果，國小 4-6 年級的統計結果資料顯示：

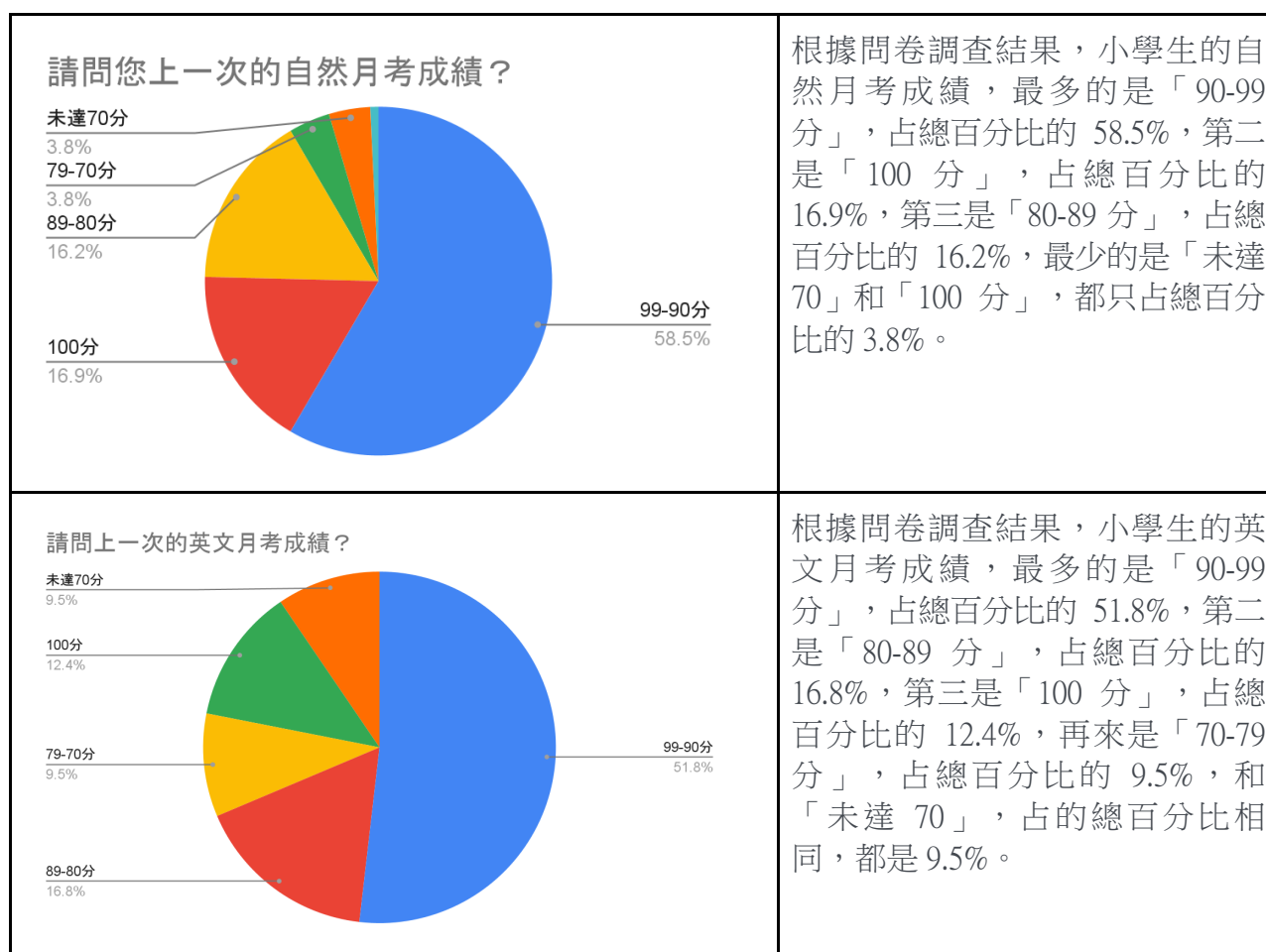
- 一、 持續性注意力：根據問卷調查結果，小學生在「寫作業會不會一直停下來」的項目中，最多的是「可以寫一半」占總百分比的 45.0%。在「老師說故事時，能專心聽多久？」的項目中，最多的是「可以專心聽完」，占總百分比的 72.1%。
- 二、 交替性注意力：根據問卷調查結果，小學生在「能不能從不同任務中即時切換」的項目中，占最多的是「常常能」，占總百分比的 40.3%。小學生能不能在「老師要切換課本及習作時，做即時切換？」的項目中，占最多的是「總是能」，占總百分比的 58.8%。
- 三、 選擇性注意力：根據問卷調查結果，小學生在「上課時有雜音，能不能只聽老師講課的內容」的項目中，占最多的是「常常能」，占總百分比的 46.9%。小學生在「寫功課時，如果有別人在旁邊講話，會不會容易分心？」的項目中，占最多的是「很少會」，占總百分比的 48.2%。
- 四、 集中性注意力：根據問卷調查結果，小學生在「上課時教室有奇怪的聲音，會不會想要立刻知道那是什麼？」的項目中，占最多的是「很少會」，占總百分比的 33.6%。小學生在「聽到有人在叫自己名字時，會不會想馬上知道是誰？」的項目中，占最多的是「總是會」，占總百分比的 47.4%。
- 五、 分配性注意力：根據問卷調查結果，小學生在「上課時能不能一邊聽課、一邊看黑板上的字」的項目中，占最多的是「總是能」，占總百分比的 44.5%。小學生在「上課時能不能一邊看題目、一邊把答案寫下來？」的項目中，占最多的是「總是能」，占總百分比的 40.1%，

綜合上述，分析這些人在不同注意力的區別，各種面向的調查數據顯示，我們可以觀察到學生的注意力方面，大致上有介於 40%~50%的人可以專心持續寫一半的作業、專心聽課不分心，或者能一邊聽老師講解一邊記筆記、多功切換寫筆記並翻課本加上抄題

目，而多達 70%以上的學生都能專心聽完老師說故事，可見學生在團體規範及他人管理的情況下，專注力較高，但在家自行管理及處理多工任務時，推測可能受到家中各種 3c 媒體及裝置的吸引，專注力就下降很多，。

研究結果三：觀看電視習慣是否與各科學業成績有相關性

問卷調查結果統計圖	說明												
請問您上一次的國語月考成績？  <table border="1"> <thead> <tr> <th>成績區間</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>99-90分</td> <td>56.2%</td> </tr> <tr> <td>89-80分</td> <td>24.6%</td> </tr> <tr> <td>未達70分</td> <td>8.5%</td> </tr> <tr> <td>100分</td> <td>5.4%</td> </tr> <tr> <td>79-70分</td> <td>5.4%</td> </tr> </tbody> </table>	成績區間	百分比	99-90分	56.2%	89-80分	24.6%	未達70分	8.5%	100分	5.4%	79-70分	5.4%	根據問卷調查結果，小學生的國語月考成績，最多的是「90-99分」，占總百分比的 56.2%，再來是「89-90 分」，占總百分比的 24.6%，還有「未達 70 分」，占總百分比的 8.5%，最少的是「100 分」和「79-70 分」一樣，都只占總百分比的 5.4%。
成績區間	百分比												
99-90分	56.2%												
89-80分	24.6%												
未達70分	8.5%												
100分	5.4%												
79-70分	5.4%												
請問您上一次的數學月考成績？  <table border="1"> <thead> <tr> <th>成績區間</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>99-90分</td> <td>37.7%</td> </tr> <tr> <td>89-80分</td> <td>25.4%</td> </tr> <tr> <td>未達70分</td> <td>16.2%</td> </tr> <tr> <td>79-70分</td> <td>14.6%</td> </tr> <tr> <td>100分</td> <td>6.2%</td> </tr> </tbody> </table>	成績區間	百分比	99-90分	37.7%	89-80分	25.4%	未達70分	16.2%	79-70分	14.6%	100分	6.2%	根據問卷調查結果，小學生的數學月考成績，最多的是「90-99分」，占總百分比的 37.7%，再來是「80-89 分」，占總百分比的 25.4%，還有「未達 70 分」，占總百分比的 16.2%，「70-79 分」占總百分比的 14.6%，最少的是「100 分」，只占總百分比的 6.2%。
成績區間	百分比												
99-90分	37.7%												
89-80分	25.4%												
未達70分	16.2%												
79-70分	14.6%												
100分	6.2%												
請問您上一次的社會月考成績？  <table border="1"> <thead> <tr> <th>成績區間</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>99-90分</td> <td>52.3%</td> </tr> <tr> <td>89-80分</td> <td>25.4%</td> </tr> <tr> <td>未達70分</td> <td>7.7%</td> </tr> <tr> <td>79-70分</td> <td>9.2%</td> </tr> <tr> <td>100分</td> <td>5.4%</td> </tr> </tbody> </table>	成績區間	百分比	99-90分	52.3%	89-80分	25.4%	未達70分	7.7%	79-70分	9.2%	100分	5.4%	根據問卷調查結果，小學生的社會月考成績，最多的是「90-99分」，占總百分比的 52.3%，第二是「80-89 分」，占總百分比的 25.4%，第三是「70-79 分」，占總百分比的 9.2%，再來是「未達 70」，占總百分比的 7.7%，最少的是「100 分」，只占總百分比的 5.4%。
成績區間	百分比												
99-90分	52.3%												
89-80分	25.4%												
未達70分	7.7%												
79-70分	9.2%												
100分	5.4%												



根據問卷調查結果，國小 4-6 年級的統計結果資料顯示

- 一、小學生的國語月考成績，最多的是「90-99 分」，占總百分比的 56.2%，總計七十四位。從原始統計資料中分析其觀影習慣及專注力與成績的相關性，更發現他們看電視的時間都在二小時以內，寫作業時的專注力都可以全部寫完或寫一半，只有少數的同學會寫一下下就停下來。
- 二、小學生的數學月考成績，最多的是「90-99 分」，占總百分比的 37.7%，90 分以下占 7 成，總計五十二位。從原始統計資料中分析其觀影習慣及專注力與成績的相關性，更發現他們看電視的時間也都在一小時以內，只有十一位看電視超過一小時，寫作業時的專注力也是都可以全部寫完或寫一半，只有四位同學會寫一下下就停下來。
- 三、小學生的社會月考成績，最多的是「90-99 分」，占總百分比的 52.3%，總計七十三位。從原始統計資料中分析其觀影習慣及專注力與成績的相關性，更發現他們看電視的時間也都在一小時以內，只有二十四位看電視超過一小時，寫作業時的專注力也是都可以全部寫完或寫一半，只有八位同學會寫一下下就停下來。
- 四、小學生的自然月考成績，最多的是「90-99 分」，占總百分比的 58.5%，總計八十二位。從原始統計資料中分析其觀影習慣及專注力與成績的相關性，更發現他們看電視的時間也都在一小時以內，只有二十位看電視超過一小時，寫作業時的專注力也是都可以全部寫完或寫一半，只有九位同學會寫一下下就停下來。
- 五、小學生的英文月考成績，最多的是「90-99 分」，占總百分比的 51.8%，總計七十一位。從原始統計資料中分析其觀影習慣及專注力與成績的相關性，更發

現他們看電視的時間也都在一小時以內，只有十四位看電視超過一小時，寫作業時的專注力也是都可以全部寫完或寫一半，只有七位同學會寫一下下就停下來。

伍、 研究結論與建議

- 一、 透過本次研究，我們發現媒體觀賞的各種習慣，的確會影響學童的成績表現。例如：根據上述國小 4-6 年級各科的成績統計結果，我們可看到大多數的學生月考成績在 90-99 分之間只有數學科所占的百分比在 50%以下，其餘的科目都在 50%以上，由此可推測媒體收看習慣對數學科的影響可能比較大，但對國語、社會、自然和英文這四科的影響比較小。
- 二、 其次，就專心程度方面而言，我們可看到大多數的學生上課時都可以專心也可以順利地從不同任務中切換，但寫作業時「可以寫一半」占了總百分比的 44.5%，而「可以一次全部寫完」卻只占總百分比的 40.1%，由此我們可推測小學生在家寫作業時可能會受到電視媒體的影響，而出現分心的情況，而對上課時的注意力表現卻比較沒有影響。
- 三、 綜合上述的研究結果，我們提出了以下的媒體收看建議：
 - (一) 學生在每週使用 3C 媒體的天數，以及每日花在 3C 媒體上的時間應減少。
 - (二) 在家寫功課及讀書時，要盡量避免待在有 3C 媒體的地方，以減少作作業時分心的狀況。
 - (三) 使用 3C 媒體時，應盡量選擇有教育意義之節目及程式，可提升知識，有利於學校的學習。

陸、 參考文獻

- 一、 張旭鎧(2013)。五分鐘玩出專注力
- 二、 陳彥均(2010)。從電視收視行為看消費行為~以台北市學童為例
- 三、 谷玲玲、陳炳宏、徐振興、周佩華 (2021)。111 年度電視使用行為及滿意度調查研究報告

各位同學大家好：

這是一份有關收看電視的習慣、注意力與成績的相關性的問卷，主要是想要了探討小學生收看電視的習慣、注意力與成績的相關性。您在此問卷上所填答的答案並無對錯之分，請仔細閱讀題目並依照實際的情況回答。問卷答案僅供研究使用，您的資料將會絕對保密，謝謝合作。

彰化市中山國小四年級資優班學生

余采璇、梁喻翔敬上

指導老師：陳瑩柔、蔡裕仁老師

【個人資料】

年級：☐一年級☐二年級☐三年級☐四年級 ☐五年級 ☐六年級

性別：☐男 ☐女

【問卷問題】

第一部分 收看電視的習慣

【填答說明】(以下題目皆為單選題)

此份問卷對「看電視」的定義是：包含透過傳統電視、大螢幕顯示器或投影機收看節目或影片，收看內容包括最早出現的三台以及後來有線電視開始發展之後的第四台及各種網路串流平台(如：Netflix、Disney+、Hami video、Youtube……)

1. 請問您有在收看電視嗎？

☐是 ☐否(請直接跳至第二部分作答)

2. 請問您一個禮拜平均有幾天在看電視？

☐1天 ☐2天 ☐3天 ☐4天 ☐5天以上

3. 請問您最主要跟誰一起看電視？

☐自己 ☐兄弟姊妹 ☐父母 ☐同學

4. 請問您每次大概看電視看多久？

☐0-29分鐘 ☐30-59分鐘 ☐60-119分鐘 ☐120分鐘以上

5. 請問您最常看哪一種類節目?(單選)

☐新聞報導 ☐綜藝節目 ☐教學節目 ☐卡通動畫 ☐鄉土戲劇 ☐電影節目

☐美食料理 ☐宗教民俗 ☐音樂歌劇 ☐運動節目 ☐公益節目

第二部分 注意力評估

1. 當你聽到有人叫你的名字，你會不會馬上轉頭看是誰在叫你？

☐總是會 ☐常常會 ☐很少會 ☐從來不會

2. 上課時，老師在黑板上寫字，同時也在講課，你能不能一邊聽老師說，一邊看黑板上的字？

☐總是能 ☐常常能 ☐很少能 ☐從來不能

3. 寫功課的時候，你可以專心寫多久，不會一直停下來？

☐可以一次全部寫完 ☐可以寫一半 ☐寫一下下就停下來 ☐完全寫不下去

4. 上課的時候，教室裡有老師的聲音、同學講話的聲音、還有外面走廊的聲音，你能不能只聽老師講課的內容？

☐總是能 ☐常常能 ☐很少能 ☐從來不能

背面還有題目
請翻頁作答

5. 當老師在說故事的時候，你能夠專心聽多久？
☐可以專心聽完 ☐可以聽一半 ☐聽一下下就分心 ☐完全聽不下去
6. 做功課的時候，一下子要寫字，一下子要看課本，有時候又要抄題目，你能不能順利從不同任務中即時換來換去？
☐總是能 ☐常常能 ☐很少能 ☐從來不能
7. 當你寫功課的時候，如果旁邊有人在講話，你會不會很容易就分心？
☐總是會 ☐常常會 ☐很少會 ☐從來不會
8. 如果教室裡有奇怪的聲音，你會馬上注意到並且想知道是什麼嗎？
☐總是會 ☐常常會 ☐很少會 ☐從來不會
9. 寫功課時，你能不能一邊看題目，一邊把答案寫下來？
☐總是能 ☐常常能 ☐很少能 ☐從來不能
10. 當老師說「現在看課本，等一下要寫習作」，你能馬上轉換嗎？
☐總是能 ☐有時候能 ☐很少能 ☐從來不能

第三部分 收看電視的習慣與成績的相關性

1. 請問您上一次的國語月考成績？
☐100 分 ☐90 分-99 分 ☐80 分-89 分 ☐70 分-79 分 ☐未達 70 分
2. 請問您上一次的數學月考成績
☐100 分 ☐90 分-99 分 ☐80 分-89 分 ☐70 分-79 分 ☐未達 70 分
3. 請問您上一次的社會月考成績？（1、2 年級不需作答）
☐100 分 ☐90 分-99 分 ☐80 分-89 分 ☐70 分-79 分 ☐未達 70 分
4. 請問您上一次的自然月考成績？（1、2 年級不需作答）
☐100 分 ☐90 分-99 分 ☐80 分-89 分 ☐70 分-79 分 ☐未達 70 分
5. 請問您上一次的英文月考成績？（1、2 年級不需作答）
☐100 分 ☐90 分-99 分 ☐80 分-89 分 ☐70 分-79 分 ☐未達 70 分

謝謝您的作答，請再次檢查全部題目是否作答完成!