

投稿類別：社會關懷

篇名：

短影音對學生的影響——以六間花蓮縣國小高年級學生探究為例

作者：

蔡昕甯。花蓮縣花蓮市復興國小。五年甲班
蘇牧品。花蓮縣花蓮市復興國小。五年甲班
江 晨。花蓮縣花蓮市復興國小。五年甲班
陳芷庭。花蓮縣花蓮市復興國小。五年甲班

指導老師：

許雅玲老師

陳心梅老師

壹、前言

一、研究動機

隨著智慧型手機和平板普及，短影音（如抖音、YouTube、IG、小紅書）已成為國小高年級學生日常生活的重要娛樂。不論是在搭車、下課，甚至寫功課休息時，學生們經常會拿起手機觀看短短幾十秒的影片。這些影片有搞笑、舞蹈、教學、甚至挑戰行為，常讓人覺得有趣，但也容易令人沉迷，甚至模仿其中可能具有危險性的行為。

因此，我們希望探討：短影音對國小高年級學生究竟帶來哪些影響？它是否影響專注力與學習？是否可能導致模仿與危險行為？我們想藉由研究更清楚地了解利與弊，並提出健康使用的建議。

二、研究目的

- (一) **了解使用習慣**：調查花蓮六間國小高年級學生每天花多少時間觀看短影音，以及最常在哪些時段觀看。
- (二) **分析內容偏好**：探討學生最喜愛的短影音類型。
- (三) **探討學習影響**：檢視短影音是否影響專注力、學習成效和課業完成度。
- (四) **探討行為影響**：了解學生是否會模仿短影音中的挑戰或語言，並分析後果。
- (五) **提出健康使用建議**：結合研究發現，歸納出安全且更好的觀看方式。

三、研究方法

(一) 文獻探討

我們參考了教育部出版的《辨別短影音學習手冊》，以及相關書籍如《失控的焦慮世代》和《網路失控》，了解短影音的定義、特性，以及對注意力、心理健康的影響。此外，也從「中小學數位素養教育資源網」獲取正確使用 3C 與數位素養的指引。

(二) 問卷調查

使用 Google 表單設計問卷，問題涵蓋觀看時間、內容類型、模仿行為、學習影響等面向。問卷以不記名方式發放，回收並統計。

(三) 訪談法

隨機挑選學校自己的班觀看短影音較多的學生，進行訪談，了解他們的使用習慣與心情。

四、研究效益

透過資料的蒐集、訪談、問卷及分析，我們能更清楚了解自己與同學在數位時代的生活樣貌，也能從中學習如何分辨資訊的好壞、培養批判思考的能力。研究過程中我們需要討論、合作、蒐集資料與進行訪談，讓我們在知識與態度上獲得新的成長。最重要的是，這份研究成果不只對我們自己有幫助，也能分享給同學、老師與家長，讓大家一起正視短影音帶來的影響，共同思考更健康、更適當的使用方式。

- (一) 對自己：可以幫助我們反思自己使用短影音的習慣，學會分辨影片內容的好與壞，更懂得如何安排自己看短影音的時間，不讓短影音影響我們的學習品質。
- (二) 對同學：可以和同學們分享我們的研究結果，讓大家一起來關心這個議題，互相提醒，共同建立一個健康的短影音觀看風氣。
- (三) 對老師與家長：可以讓師長們更了解我們高年級學生的網路世界，知道我們在看什麼、想什麼，進而給予我們更貼切的指導和關心。

貳、正文

一、什麼是短影音？

根據教育部出版的《辨別短影音學習手冊》，短影音顧名思義是指影片的時間非常短，大約介於 15 秒至 5 分鐘之間，常用於表達一個概念或敘述一個小故事。註¹

短影音必須在極短的時間內吸引觀眾注意，所以內容設計往往快速而且很直接，常見的形式有幽默搞笑、簡單舞蹈、挑戰活動或生活小技巧等。這類影片也因為輕鬆有趣、節奏明快，特別受到學生的喜愛，逐漸成為日常生活中最常接觸的數位媒體型態之一。

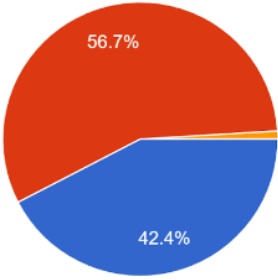
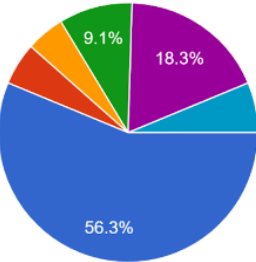
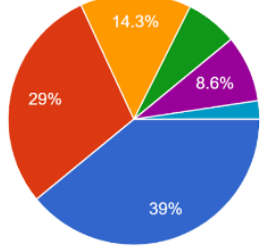
註¹：教育部。辨別短影音學習手冊。P5

二、問卷調查

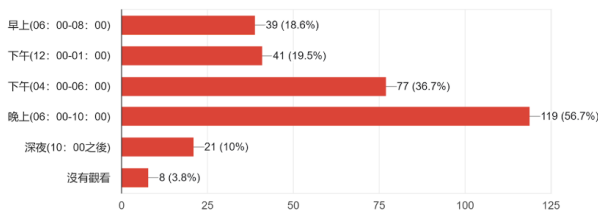
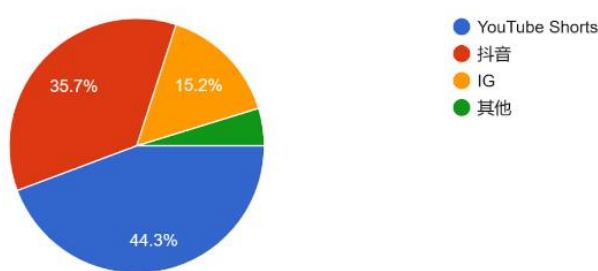
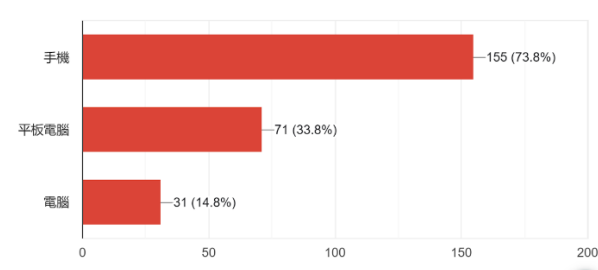
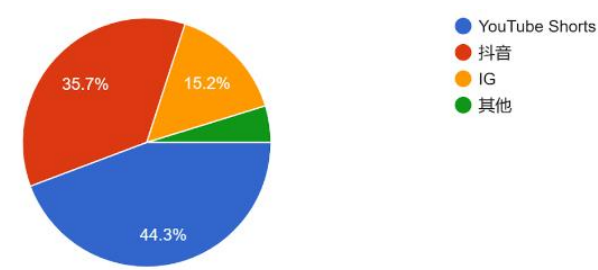
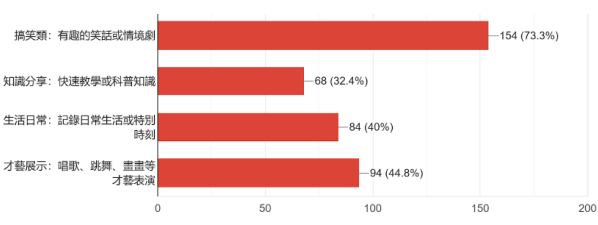
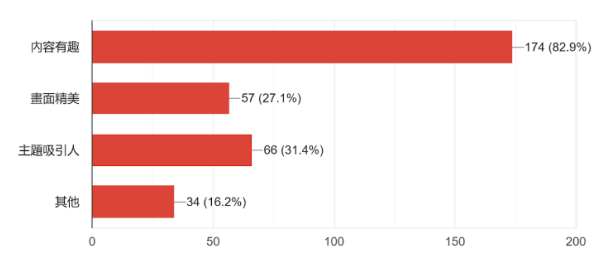
根據國語日報公布「二〇二三兒少觀看短影音行為調查」結果，半數中小學生每天花超過半小時看短影音，最多有四成接受十分鐘內的影片，而搞笑趣味、遊戲實況等最受學生喜愛。學生自認看短影音最大的正面影響，是可以讓心情愉快以及能放鬆紓壓。註²

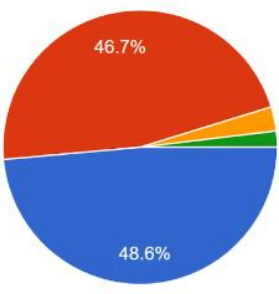
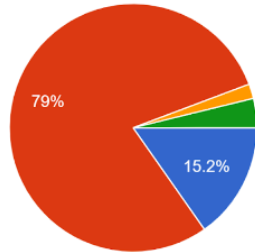
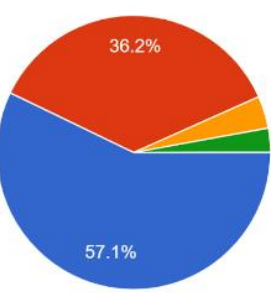
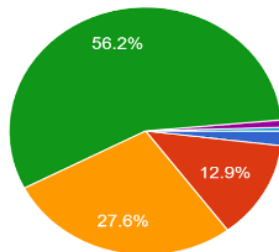
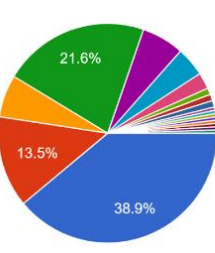
為了更清楚了解同學們使用短影音的情況，我們設計了一份問卷，從「使用經驗」、「內容偏好」、「模仿行為」、「學習影響」四個方面來調查。題目包含是否知道短影音的定義、每天花多少時間觀看、最常在什麼時間段使用，以及是否曾經模仿過短影音中的行為。問卷以不記名方式填寫，共回收來自花蓮六所國小高年級學生共 210 份的答卷，期望能更全面掌握短影音對同學們的影響。

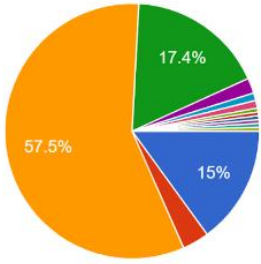
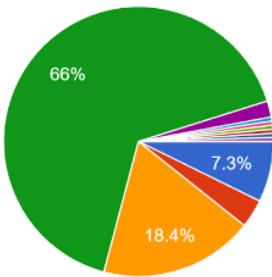
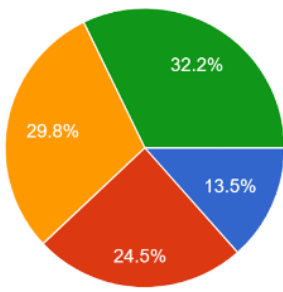
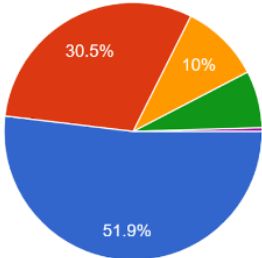
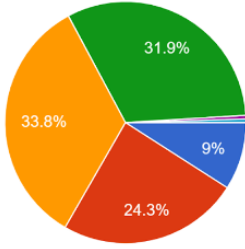
表一：問卷整理

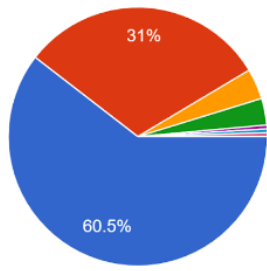
背景與樣本分布	
1.你的性別	 <ul style="list-style-type: none"> ● 女生 ● 男生 ● 其他
2.你就讀的學校	 <ul style="list-style-type: none"> ● 鑄強國小 ● 佳民國小 ● 文蘭國小 ● 中華國小 ● 復興國小 ● 南華國小
使用習慣	
3.你每天大約花多少時間觀看短影音？	 <ul style="list-style-type: none"> ● 少於30分鐘 ● 30分鐘到2小時 ● 2小時到3小時 ● 3小時到4小時 ● 4小時以上 ● 沒有在觀看

註²：國語日報專題報導：https://www.mdnkids.com/content.asp?Link_String_=21BF00000BGDSZJ

4.你最常在什麼時間段觀看短影音？	 <table><tr><th>時間段</th><th>人數</th><th>百分比</th></tr><tr><td>早上(06: 00-08: 00)</td><td>39</td><td>18.6%</td></tr><tr><td>下午(12: 00-01: 00)</td><td>41</td><td>19.5%</td></tr><tr><td>下午(04: 00-06: 00)</td><td>77</td><td>36.7%</td></tr><tr><td>晚上(06: 00-10: 00)</td><td>119</td><td>56.7%</td></tr><tr><td>深夜(10: 00之後)</td><td>21</td><td>10%</td></tr><tr><td>沒有觀看</td><td>8</td><td>3.8%</td></tr></table>	時間段	人數	百分比	早上(06: 00-08: 00)	39	18.6%	下午(12: 00-01: 00)	41	19.5%	下午(04: 00-06: 00)	77	36.7%	晚上(06: 00-10: 00)	119	56.7%	深夜(10: 00之後)	21	10%	沒有觀看	8	3.8%
時間段	人數	百分比																				
早上(06: 00-08: 00)	39	18.6%																				
下午(12: 00-01: 00)	41	19.5%																				
下午(04: 00-06: 00)	77	36.7%																				
晚上(06: 00-10: 00)	119	56.7%																				
深夜(10: 00之後)	21	10%																				
沒有觀看	8	3.8%																				
5.你通常在哪裡觀看短影音？	 <table><tr><th>平台/地點</th><th>百分比</th></tr><tr><td>YouTube Shorts</td><td>44.3%</td></tr><tr><td>抖音</td><td>35.7%</td></tr><tr><td>IG</td><td>15.2%</td></tr><tr><td>其他</td><td>4.8%</td></tr></table>	平台/地點	百分比	YouTube Shorts	44.3%	抖音	35.7%	IG	15.2%	其他	4.8%											
平台/地點	百分比																					
YouTube Shorts	44.3%																					
抖音	35.7%																					
IG	15.2%																					
其他	4.8%																					
6.你觀看短影音時，最常使用的設備是什麼？	 <table><tr><th>設備</th><th>人數</th><th>百分比</th></tr><tr><td>手機</td><td>155</td><td>73.8%</td></tr><tr><td>平板電腦</td><td>71</td><td>33.8%</td></tr><tr><td>電腦</td><td>31</td><td>14.8%</td></tr></table>	設備	人數	百分比	手機	155	73.8%	平板電腦	71	33.8%	電腦	31	14.8%									
設備	人數	百分比																				
手機	155	73.8%																				
平板電腦	71	33.8%																				
電腦	31	14.8%																				
內容偏好																						
7.你最常在哪個平台上觀看短影音？	 <table><tr><th>平台/地點</th><th>百分比</th></tr><tr><td>YouTube Shorts</td><td>44.3%</td></tr><tr><td>抖音</td><td>35.7%</td></tr><tr><td>IG</td><td>15.2%</td></tr><tr><td>其他</td><td>4.8%</td></tr></table>	平台/地點	百分比	YouTube Shorts	44.3%	抖音	35.7%	IG	15.2%	其他	4.8%											
平台/地點	百分比																					
YouTube Shorts	44.3%																					
抖音	35.7%																					
IG	15.2%																					
其他	4.8%																					
8.你最常在看什麼內容？	 <table><tr><th>內容類型</th><th>人數</th><th>百分比</th></tr><tr><td>搞笑類：有趣的笑話或情境劇</td><td>154</td><td>73.3%</td></tr><tr><td>知識分享：快速教學或科普知識</td><td>68</td><td>32.4%</td></tr><tr><td>生活日常：記錄日常生活或特別時刻</td><td>84</td><td>40%</td></tr><tr><td>才藝展示：唱歌、跳舞、畫畫等才藝表演</td><td>94</td><td>44.8%</td></tr></table>	內容類型	人數	百分比	搞笑類：有趣的笑話或情境劇	154	73.3%	知識分享：快速教學或科普知識	68	32.4%	生活日常：記錄日常生活或特別時刻	84	40%	才藝展示：唱歌、跳舞、畫畫等才藝表演	94	44.8%						
內容類型	人數	百分比																				
搞笑類：有趣的笑話或情境劇	154	73.3%																				
知識分享：快速教學或科普知識	68	32.4%																				
生活日常：記錄日常生活或特別時刻	84	40%																				
才藝展示：唱歌、跳舞、畫畫等才藝表演	94	44.8%																				
9.你會因為什麼原因喜歡一部短影音？	 <table><tr><th>原因</th><th>人數</th><th>百分比</th></tr><tr><td>內容有趣</td><td>174</td><td>82.9%</td></tr><tr><td>畫面精美</td><td>57</td><td>27.1%</td></tr><tr><td>主題吸引人</td><td>66</td><td>31.4%</td></tr><tr><td>其他</td><td>34</td><td>16.2%</td></tr></table>	原因	人數	百分比	內容有趣	174	82.9%	畫面精美	57	27.1%	主題吸引人	66	31.4%	其他	34	16.2%						
原因	人數	百分比																				
內容有趣	174	82.9%																				
畫面精美	57	27.1%																				
主題吸引人	66	31.4%																				
其他	34	16.2%																				

10.你是否曾經在短影音中看到過讓你感到不舒服或不適合的內容(例如暴力、惡作劇等)?	 <ul style="list-style-type: none"> 從來沒有 偶爾會 常常會 總是會
11.如果短影音的內容讓你不喜歡，你通常會怎麼做？	 <ul style="list-style-type: none"> 直接關閉 跳到下一個影片 留下評論 其他
模仿行為	
12.你會模仿短影音中的行為或內容嗎？	 <ul style="list-style-type: none"> 從來不會 偶爾會 常常會 總是會
13.你是否曾模仿過短影音中的行為或挑戰？	 <ul style="list-style-type: none"> 經常模仿 偶爾模仿 很少模仿 從未模仿 沒 沒
14.你模仿短影音行為的主要原因是什麼？	 <ul style="list-style-type: none"> 覺得有趣或好玩 想挑戰自己 受到朋友影響 其他 沒有 沒 無 沒有模仿過

15.模仿短影音中的行為後，你通常會有什麼感受？	 <ul style="list-style-type: none"> 成就感滿滿 覺得有點後悔 沒有特別感覺 其他 沒有 無 沒有模仿過
16.你是否曾因模仿短影音中的行為而遭遇困難或風險？	 <ul style="list-style-type: none"> 偶爾遇到 經常遇到 幾乎沒有 完全沒有 沒有模仿 沒有模仿過 沒模仿過
17.你認為短影音中的挑戰是否會對行為產生負面影響？	 <ul style="list-style-type: none"> 大多會 會 幾乎不會 完全不會
學習影響	
18.你覺得看短影音會讓你在上課或做功課時比較難專心嗎？	 <ul style="list-style-type: none"> 完全不會 偶爾會 常常會 非常會 沒有看短影音
19.短影音的快節奏內容，是否讓你更難專注於長時間的學習活動？	 <ul style="list-style-type: none"> A. 是的，確實如此 B. 有一點影響 C. 沒有影響 D. 不確定 不會 沒有看短影音

20.你是否覺得看短影音後，閱讀長篇文章或完成需要專注的任務變得更困難？	 <p>Legend:</p> <ul style="list-style-type: none"> 完全不會 (60.5%) 偶爾會 (31%) 常常會 非常會 沒有 沒有看短影音
21.你在觀看短影音時會有誰陪伴呢？	這題是以文字方式回答，210 人只有 21 位是有父母陪伴使用載具，其餘 90%的學生是自己一個人單獨使用。
22.如果你知道短影音會影響自己的專注力、睡眠、及視力等，你會選擇減少時間嗎？請寫出理由。	這個部分有 111 位國小高年級知道短影音會有負面影響，願意選擇減少觀看時間，這是一件很好的事情，但是不想改變人數也高達 47.1%，即使知道會影響自己的學習及健康，仍然決定繼續維持原本使用時間。

根據問卷分析的結果，我們得到以下結論：

表二：問卷分析及果

(一)使用率高、時間長	幾乎所有學生都有觀看短影音的經驗，每天觀看時間多集中在 30 分鐘至 2 小時，但也有學生超過 3 小時，表示沉迷的現象需要注意。
(二)內容偏好明顯	學生最愛觀看搞笑或趣味影片，平台以 YouTube 與抖音為主。仍有一半以上學生曾接觸到暴力或不適合的內容，表示內容年齡審查是不夠的。
(三)模仿行為值得警惕	約四成學生曾模仿短影音行為，主要原因是覺得好玩或挑戰自己。雖然多數人沒有立刻感到後悔，但有少數案例出現困難或危險，顯示短影音可能帶來負面行為學習。
(四)學習影響呈兩極化	三分之一學生承認短影音影響了專注力與課業，近半數人覺得快節奏影片會讓自己更難長時間專心。也有學生覺得影響不大。
(五)缺乏陪伴與引導	超過九成學生是獨自觀看，缺少師長或家人的陪伴。代表如果遇到不當內容或危險挑戰，缺乏即時討論與引導。
(六)改變意願有限	有一部分學生知道短影音有害並願意減少使用，但仍有近一半學生選擇「不想改變」，即使知道對專注力、睡眠、健康有影響，這表示行為改變的困難。

三、同學訪談

(一)同學大部分表示，短影音「有趣但很容易沉迷」，有時會不知不覺花掉大量時間。

(二)也有學生指出「如果老師把課程內容做成短影音，我們會更容易學會」。



參 結論

綜合問卷調查與訪談結果，我們整理出以下的整體結論與行動建議，希望能幫助同學、老師與家長更清楚了解短影音對學生的影響，並提供具體方向，讓大家在日常生活中能更健康、安全地使用短影音。也計畫到各班進行宣導，和大家分享研究成果，讓正確使用短影音的觀念能夠擴散到更多同學之中。

- 一、短影音在高年級學生間使用率極高，且偏好搞笑、娛樂內容。
- 二、學生雖然知道短影音可能影響專注力，但仍難以控制使用時間。
- 三、模仿與不當內容的接觸值得關注，顯示數位素養教育的重要性。

綜合這次的研究我們發現，短影音雖然受高年級學生喜愛，但也容易影響專注力與行為，因此建議透過時間管理、同學之間互相提醒、在學校師長陪伴與增加親子戶外活動，共同建立健康、安全的使用習慣。

- 一、**對學生：**設定觀看時間限制，避免過度沉迷；挑選正向、教育性的影片內容。
- 二、**對同學：**互相提醒，避免模仿危險挑戰；可以設立「短影音健康使用公約」。
- 三、**對老師與家長：**陪伴並討論孩子觀看的內容，將短影音融入課程設計，提升學習動機。

四、**增加親子互動**：鼓勵學生與家人多參加戶外活動或親子活動，減少依賴手機與短影音的時間，培養更健康的生活習慣。



肆 引註資料：

一、書籍

強納森·海德特 (2024)。失控的焦慮世代：手機餵養的世代，如何面對心理疾病的瘟疫。台北市。網路與書出版

彭菊仙(2021)。家有青少年之爸媽的 33 個修練。台北市。天下文化

張耀仁(2021)。網紅假新偽科學。台北市。小鯨生活文創

蘇珊·麥可林(2020)。網路失控：情色勒索、網路霸凌、遊戲成癮無所不在！孩子的安全誰來顧？。台北市。好優文化

教育部。辨別短影音學習手冊-國小高年級學生版。台北市。教育部

二、參考網站

中小學數位素養教育資源網

<https://eliteracy.edu.tw/>

國語日報專題報導：2023 兒少觀看短影音行為調查結果與分析
速食娛樂 / 家長憂分級 / 教師怕影響學習

https://www.mdnkids.com/content.asp?Link_String =21BF00000BGDSZJ

親子天下：面對短影音對策 | 黃哲斌：父母自願放棄部分螢幕時間，才能共創家庭時光【小學生的抖音世界 5】

https://premium.parenting.com.tw/article/5097737?utm_source=CW-outside.website&utm_medium=referral&utm_campaign=cp-w3-mediaM-5097737-240905

孩子們正流行玩的整人遊戲影片？切勿嘗試！醫：非常危險

<https://www.mygopen.com/2020/02/Tripping-Jump-Challenge.html>

短影音危害大腦！？國外研究揭露 7 大影響！

<https://contenta.tw/archives/4534>