

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。

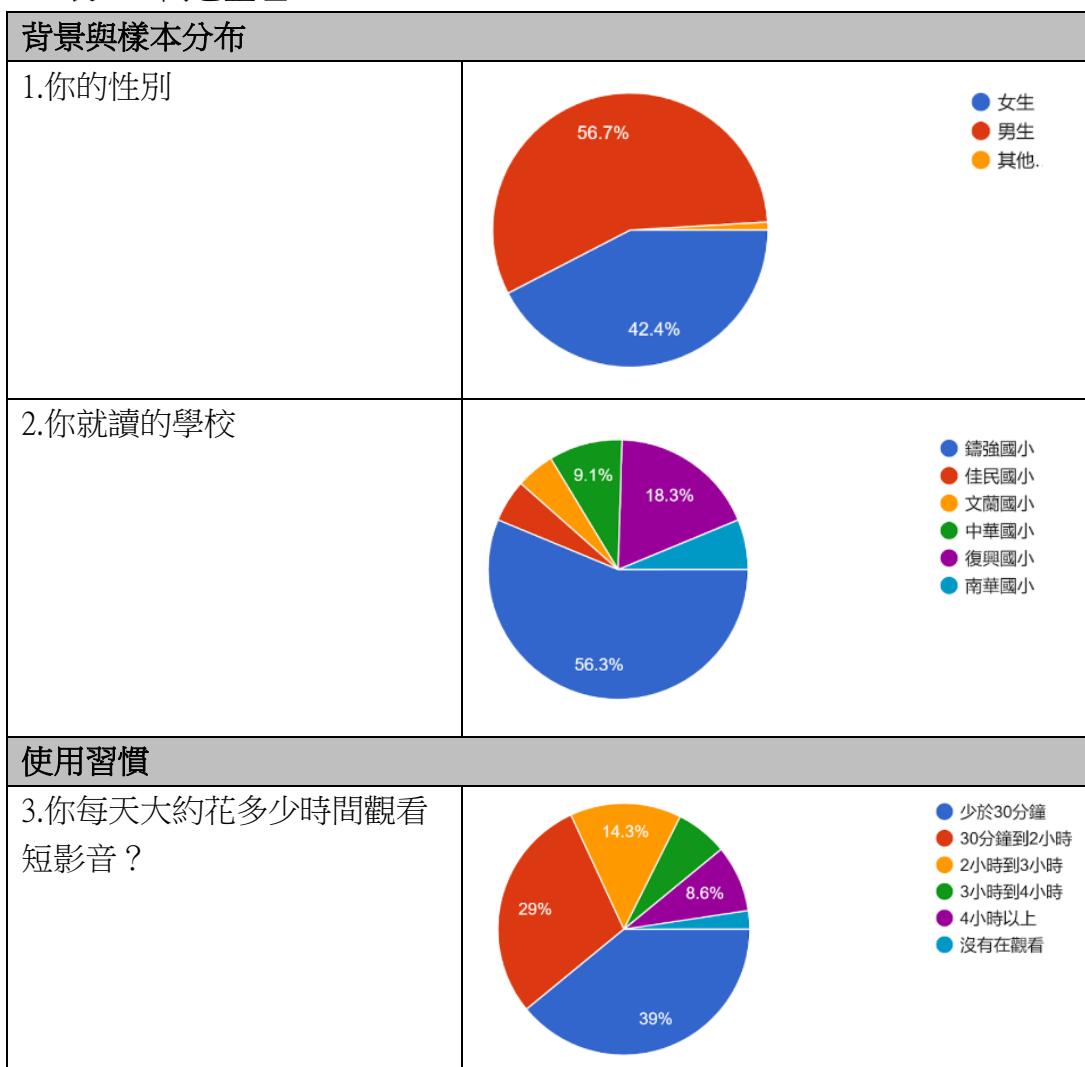
^{註¹}：教育部。辨別短影音學習手冊。P5

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

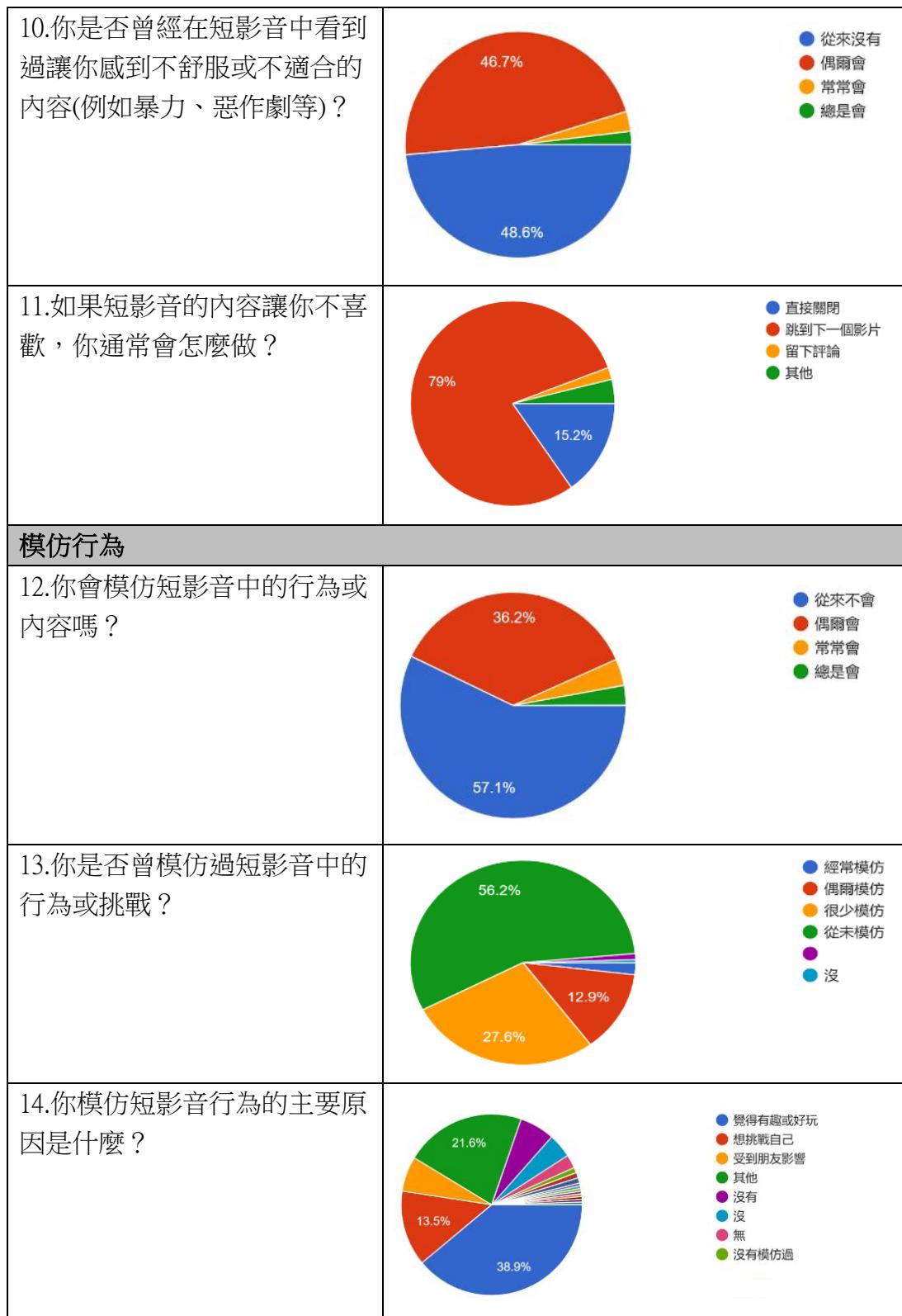
為了更清楚了解同學們使用短影音的情況，我們設計了一份問卷，從「使用經驗」、「內容偏好」、「模仿行為」、「學習影響」四個方面來調查。題目包含是否知道短影音的定義、每天花多少時間觀看、最常在什麼時段使用，以及是否曾經模仿過短影音中的行為。問卷以不記名方式填寫，共回收來自花蓮六所國小高年級學生共 210 份的答卷，期望能更全面掌握短影音對同學們的影響。

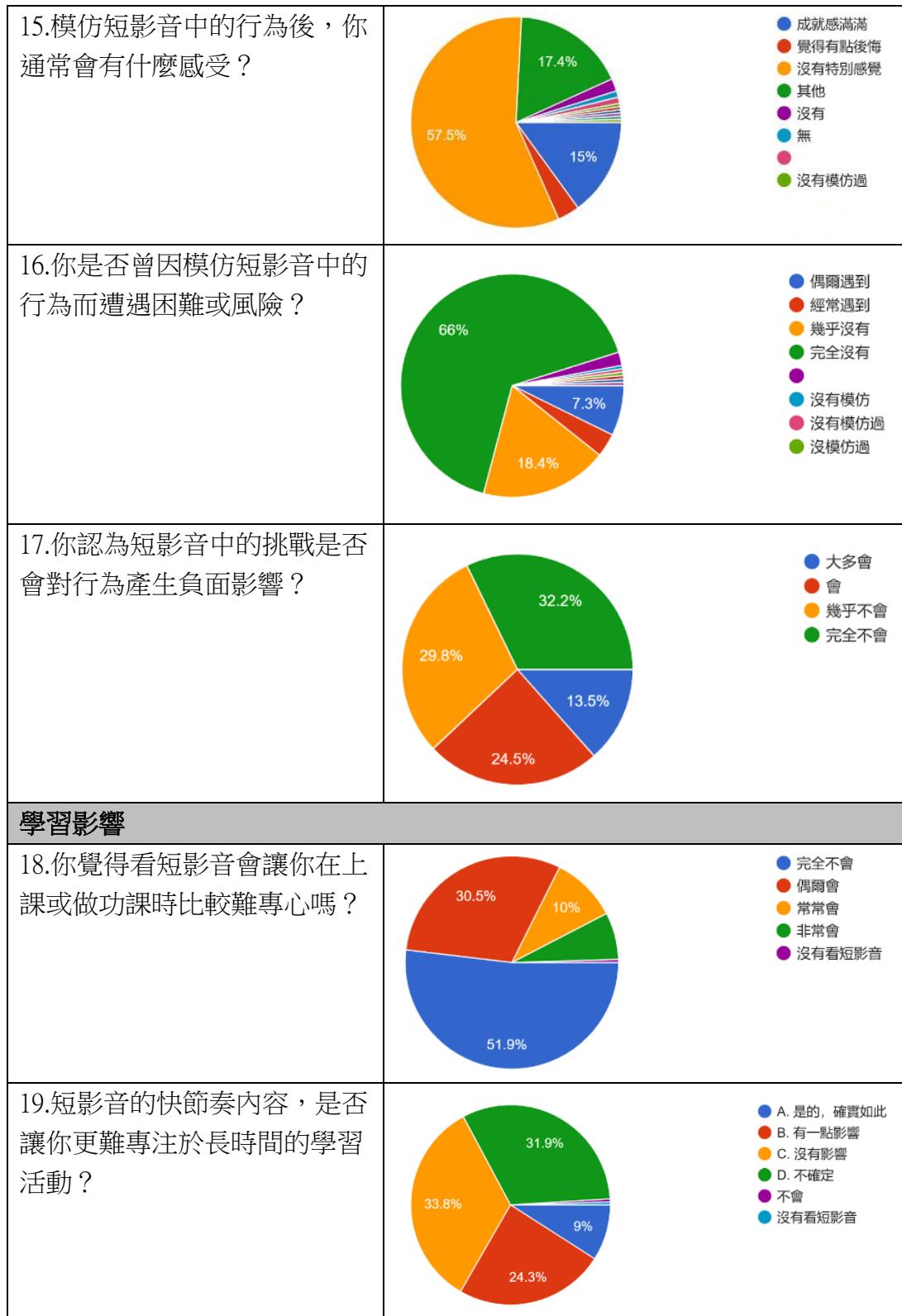
表一：問卷整理

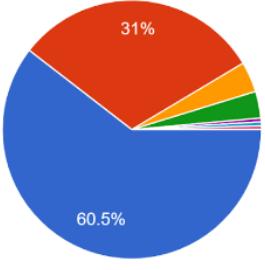


註²：國語日報專題報導：https://www.mdnkids.com/content.asp?Link_String_=21BF00000BGDSZJ

4.你最常在什麼時間段觀看短影音？	<table border="1"> <thead> <tr> <th>时段</th> <th>人数</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </table>	时段	人数	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%)
时段	人数	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 border="1"> <thead> <tr> <th>平台</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </table>	平台	百分比	YouTube Shorts	44.3%	抖音	35.7%	IG	15.2%	其他	4.8%											
平台	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 border="1"> <thead> <tr> <th>设备</th> <th>人数</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </table>	设备	人数	百分比	手機	155	(73.8%)	平板電腦	71	(33.8%)	電腦	31	(14.8%)									
设备	人数	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.你最常在那個平台上觀看短影音？	<table border="1"> <thead> <tr> <th>平台</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </table>	平台	百分比	YouTube Shorts	44.3%	抖音	35.7%	IG	15.2%	其他	4.8%											
平台	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 border="1"> <thead> <tr> <th>内容类别</th> <th>人数</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </table>	内容类别	人数	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%)						
内容类别	人数	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 border="1"> <thead> <tr> <th>原因</th> <th>人数</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </table>	原因	人数	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	人数	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%)																				





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？	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>完全不會</td> <td>60.5%</td> </tr> <tr> <td>偶爾會</td> <td>31%</td> </tr> <tr> <td>常常會</td> <td>2%</td> </tr> <tr> <td>非常會</td> <td>1%</td> </tr> <tr> <td>沒有</td> <td>0.5%</td> </tr> <tr> <td>沒有看短影音</td> <td>0.5%</td> </tr> </tbody> </table>	Response	Percentage	完全不會	60.5%	偶爾會	31%	常常會	2%	非常會	1%	沒有	0.5%	沒有看短影音	0.5%
Response	Percentage														
完全不會	60.5%														
偶爾會	31%														
常常會	2%														
非常會	1%														
沒有	0.5%														
沒有看短影音	0.5%														
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：問卷分析結果

(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)。家有青少年之父媽的 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>