

高中生使用智慧型手機習慣對學業及學習態度之影響

投稿類別：資訊類

2年5班 曾世良
2年9班 余嘉洺
2年12班 李東穎

高中生使用智慧型手機習慣對學業及學習態度之影響

壹•前言

一、研究動機

二十一世紀，通訊與資訊的完美結合，智慧型手機成爲了大時代的產物，各式各樣的功能日新月異，使它成爲人類不可或缺的產品之一。隨著科技高度蓬勃發展，擁有智慧型手機的年齡層不斷往下探，這對於年輕的學生族群在課業上到底又會什麼影響？本研究主要以高雄市某一所學校的高中生爲研究對象，探討使用智慧型手機對於學生在課業學習上的影響。

二、研究目的

- (一) 瞭解高中生使用智慧型手機的習慣
- (二) 分析高中生使用智慧型手機對於課業學習上的影響情形

三、研究方法

基於研究目的主要探討學生使用智慧型手機對於課業學習影響之情形。

(一) 研究對象

以高雄市某高中生二年級學爲施測對象。採行隨機發放問卷方式，作爲分析與討論之依據。

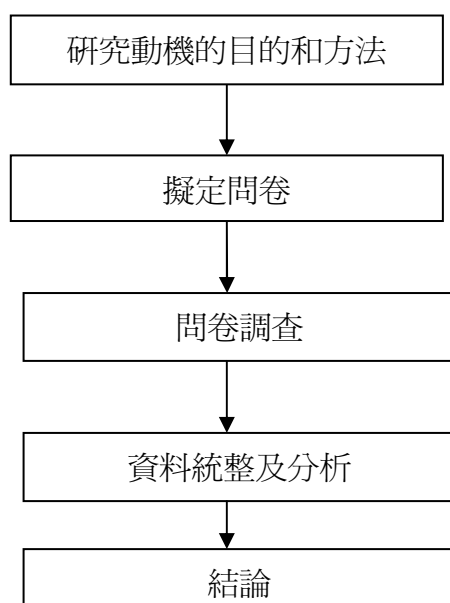
(二) 研究限制

填寫問卷者的條件限制：

1. 使用之智慧型手機，必須有連接 Wi-Fi 或是行動網路的功能。
2. 由於較無法規定問卷回收時間，所以有一些問卷遭到污損或遺失，因此將其問卷設爲無效問卷。

(三) 研究流程

高中生使用智慧型手機習慣對學業及學習態度之影響



貳•正文

(一)你的小孩被誰綁架了？

很多青少年被手機綁架了！金車教育基金會於 2013-05-22 日公布一項最新調查，高達 7 成青少年睡前會看手機，並有超過 6 成青少年表示，手機沒電或沒帶時，便會感到焦慮。顯見青少年的生活，越來越離不開手機。又，金車教育基金會於今年 4 月，曾針對國小五年級到大學生進行「使用行動電話調查」。結果發現高達 66.1% 青少年擁有智慧型手機，近 2 年以來，成長約 2.5 倍，其中大學生持有的比例更將近 8 成。

青少年最常用手機做什麼呢？主要仍是撥接電話，其次是聽音樂、上臉書、照相、傳接簡訊、打電玩。沒有手機，對青少年有什麼影響？超過 8 成覺得不方便聯絡，64% 認為無法緊急聯絡，近 4 成覺得很無聊，也有將近 2 成認為會與朋友脫節，14.3% 認為將導致遠離人群。文化大學新聞系學生林子宸笑說：「除了睡覺之外，都離不開手機。」無論是等公車、課餘時間，甚至是上廁所，都會習慣性低頭看手機，接收臉書、Line 的訊息，或查看新聞，所以倘若忘了帶的話，一定會很焦慮。

2013 年金車教育基金會¹針對家長如何看待孩子使用手機的想法進行調查，結果顯示超過 8 成的家長希望孩子能主動打電話閒聊或報平安，並有 62.3% 家長會要求孩子定時打電話報平安，65.3% 的家長會因孩子沒有即時接聽電話而感到焦慮，從數據中也透露出家長們的不安。教育電台家庭教育節目主持人常玉

¹ 資料來源：金車教育基金會 <http://kingcar.org.tw/newsDetail.php?id=128>

高中生使用智慧型手機習慣對學業及學習態度之影響

慧認為，光是給不給孩子手機，就是一大學問，尤其是看到高達 7 成青少年每晚睡前會查看手機，倘若是未成年孩子的話，危險的程度提高，所以她建議真有必要，給予國中、小生有接功能的手機即可，待高中之後，再給予比較多功能的手機，以避免意外發生。常玉慧強調「手機不是洪水猛獸，也不是親子溝通的萬靈丹」，鼓勵家長，多和孩子溝通，才能找出合適手機使用的方式，妥善運用。

由此可知雖然智慧型手機越來越方便，但卻也慢慢的開始對許多莘莘學子造成了負面的影響像是對手機成癮或是沒有網路無法接收訊息時會感到焦慮。

(二)智慧型手機對學生課業學習之影響

自從更多學生開始使用智慧型手機後，是否直接或間接會影響到教師授課和學生的學習?中國電子報報導(2008年12月18日)也指出，在日本不少中學生表示，手機成為上課打發時間的工具，同學們上課時只顧著傳簡訊、玩手機、看小說，確實應該管一管。

其研究者也觀察到當手機的功能愈來愈多時，同學們越容易沉迷其中，相對的，會減少了學習時間，並且使學習動力低落。例如，在上課期間，同學會分心去瀏覽 Facebook、即時通等互動式系統，因此對老師講授的內容充耳不聞，導致無法專注於上課所講的重點，一而再地忽略了專心學習的惡性循環，必定導致學生的學習成效及成績有所負面影響。

現在，的確有越來越多的學生因為使用智慧型手機，而產生了學業退步、睡眠不足、學習成效不佳、以及無法妥善的管理時間等現象。在課堂上，也經常會有老師在台上口沫橫飛的講課，但學生卻在下面或瀏覽動態、或聊 Line、或玩遊戲、甚至有些人偷偷的帶起耳機聽音樂，看影片等等行為。至於，放學回家，更有些人是邊做作業，邊看別人動態、或邊回應別人訊息，甚至還有人是將功課完全拋在一邊。

以上情形，皆是經常出現在同儕身上的現象，諸如各種使用智慧型手機所帶來對學生學習態度上的各種影響情形究竟如何?本研究者認為是值得進一步瞭解的重要問題，是以針對本校學生使用智慧型手機對學業學習的影響情形做為研究對象、瞭解。

參•研究結果與分析

採行隨機發放問卷方式，共發出 125 份問卷，回收 115 份問卷。其中有效問卷 100 份，無效問卷 15 份，回收率為 92%，有效回收率為 86.9%。(有效問卷為完整回答完一切問題，無效問卷則是回答不完全、以及問卷污損已無法辨識其選項...)有效問卷中，男生計 43 人，女生計 57 人。

問卷分析主要以調查使用智慧型手機的時間、所做的事情以及在課堂或讀書對個人的影響為主題。研究結果發現：

高中生使用智慧型手機習慣對學業及學習態度之影響

一、使用智慧型手機的上網時間

根據研究結果顯示，可以得知有 6 成的同學在一天當中使用智慧型手機上網的時間都是在 4 個小時以下。再者，如果從一周裡使用手機上網的時間（圖一）及一日使用手機上網時間（圖二）做比較，可以明顯的發現，大部分的學生在假日時，會使用智慧型手機上網的時間比較多。該現象有可能是因為學生在假日時比較沒有課業的負擔和壓力，因此，會增加手機的使用時間。

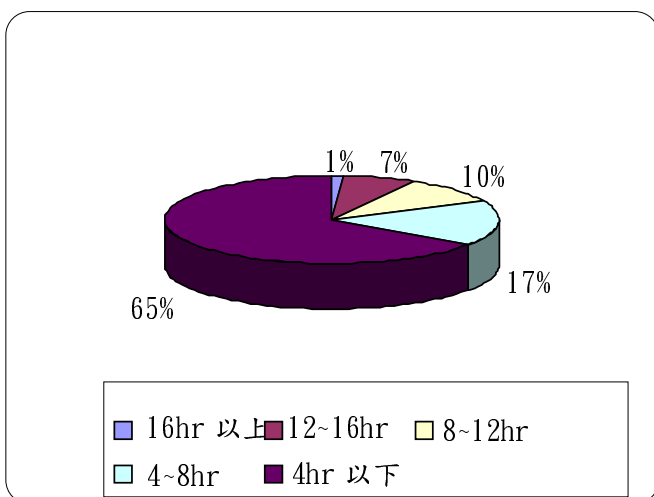


圖 1 一日使用手機上網時間

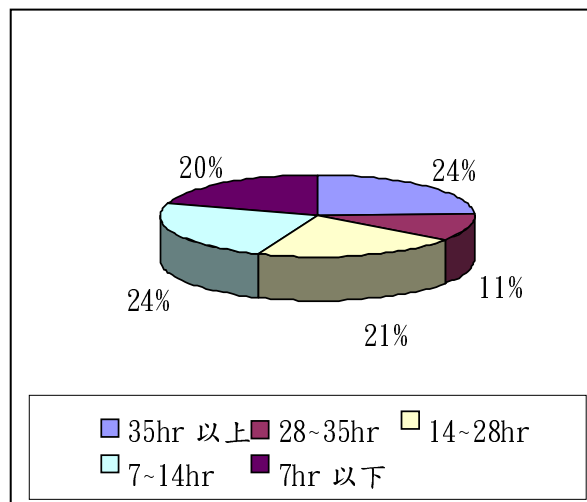


圖 2 一周使用手機上網時間

二、智慧型手機對於學習成效之影響

問卷調查顯示，學生個人對於在課堂上使用手機會影響學習情形的比率（圖 3），其中 14%認為有很大的影響，22%認為有影響，36%認為有些許影響，但也有 28%的人認為沒影響。至於在讀書或自修時間因為注意手機訊息而影響學習情形的調查（圖 4），則有 41%的學生認為有影響，14%認為有很大的影響，有些許影響的佔了 24%，沒有影響的則是 21%。

由上可知，大部分的學生認為在課堂上使用智慧型手機，對課業學習的影響並不太大。反而是在自修以及讀書時間，使用手機頻率的高低對於學習成效會有比較大的影響。為何會有一半以上的學生認為在課堂上使用手機對學習的影響不大，或許是因為在課堂上仍有老師的監督，所以，只能偷偷使用，或是趁機看一看，因此，造成的影響不會太大。但在自修或是讀書時間，則有較大的自主時間，當無法自我控制使用的時間，即很有可能花較多時間在瀏覽手機動態或是與人線上交談等。

高中生使用智慧型手機習慣對學業及學習態度之影響

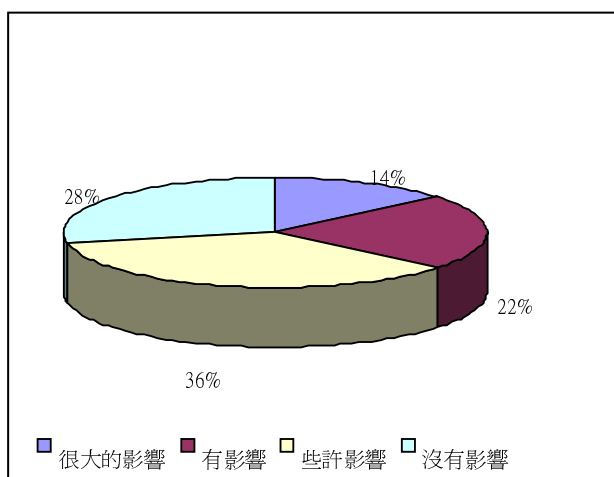


圖 3 課堂上使用手機影響學習情形

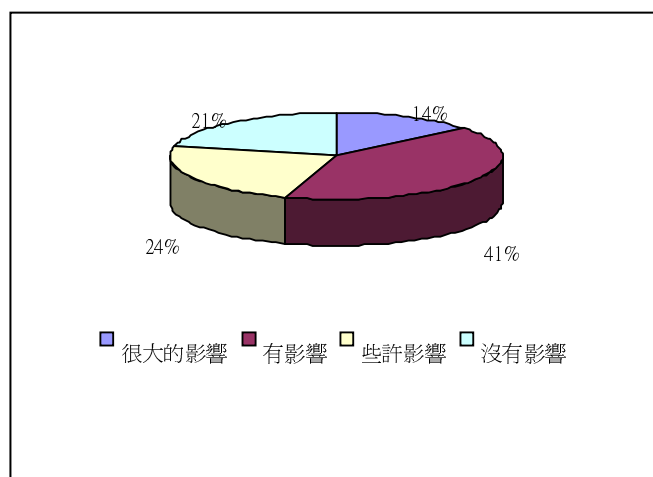


圖 4 讀書或自修時間注意手機訊息影響學習情形

三、智慧型手機的使用偏好

高中生大多會使用手機的哪些功能?本研究針對高中生可能較常使用在玩遊戲、聽音樂、看影片、瀏覽社群網頁或是查單字、查資料等項目進行調查,手機的偏好使用率詳如圖 5。

高中生使用手機的偏好使用情形,以瀏覽社群網頁佔有 30%的最高比率;其次,則是用在聽音樂;再者,是看影片和玩遊戲。由此,可以推論出大部分的高中學生會花比較多的時間在社交活動上,像是逛 FB、聊 LINE 等等。而真正用於學習課業方面,僅 6%會使用,可見,大部分的學生並不會將智慧型手機與課業學習劃上等號。

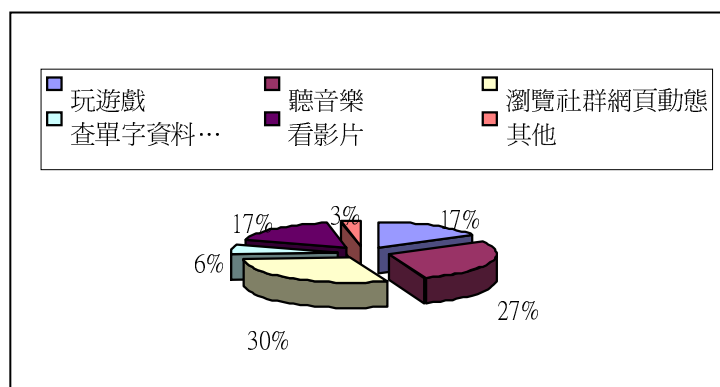


圖 5 智慧型手機的使用偏好比率

四、課堂上使用智慧型手機瀏覽動態消息

由問卷結果得知有超過 6 成的同學,曾經在上課時使用智慧型手機瀏覽動態(圖 6)。又,其中,有 8 成的同學是屬於偶爾看一下、瀏覽一下;僅極少數會經常瀏覽。將此使用現象和上述智慧型手機對課業學習的影響情形,進行比較

高中生使用智慧型手機習慣對學業及學習態度之影響

分析，可以推知，雖然有 72% 認為上課時使用智慧型手機會影響學習成效（詳見圖 3），但是卻又有近八成的同學還是會偶爾看一下動態，可見忍不住想看一下即時動態，仍然是使用智慧型手機的很大誘惑因素。

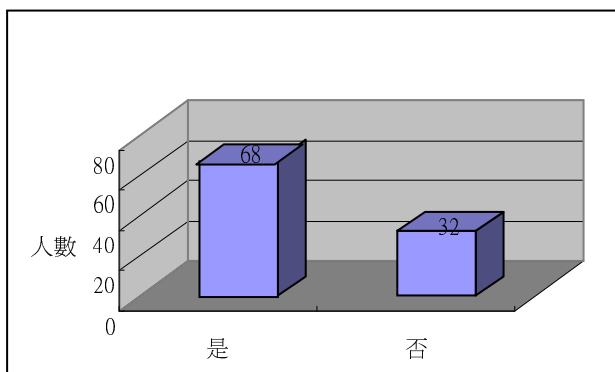


圖 6 課堂使用智慧型手機瀏覽動態人數

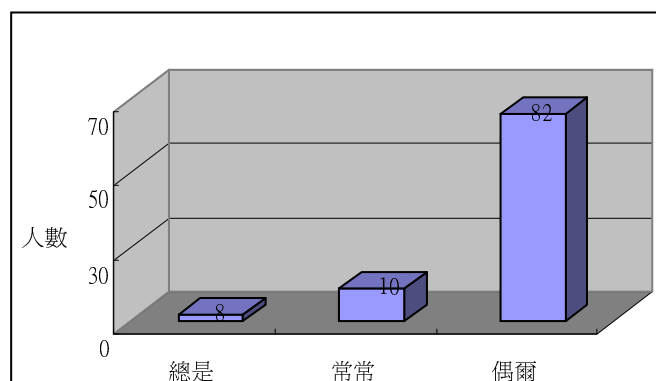


圖 7 課堂使用智慧型手機瀏覽頻率

五、改善或減少智慧型手機使用時間之意願

如果因為使用了智慧型手機導致學習成果變差，有將近 8 成的同學認為，他們願意改善或減少使用的時間（圖 8）。由此可知，大部分的高中學生還是知道，不可以因為使用智慧型手機而影響到自己的學業，所以，他們會有意願減少或改善自己使用智慧型手機的時間，以求更好的學業表現。

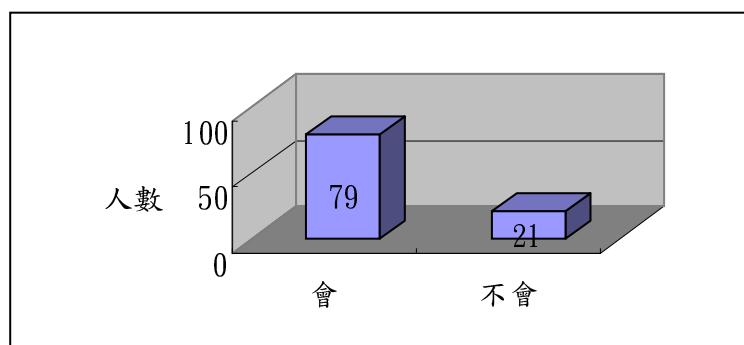


圖 8 改善智慧型手機使用時間之意願

六、使用智慧型手機影響睡眠情形

由問卷調查我們得到的結果是，約有 4 成的同學因為使用智慧型手機，而造成睡眠不足（圖 9）。我們或許可以推論，這些同學中應該會有因為睡眠不足，而導致學習或者是讀書的效果變差。

高中生使用智慧型手機習慣對學業及學習態度之影響

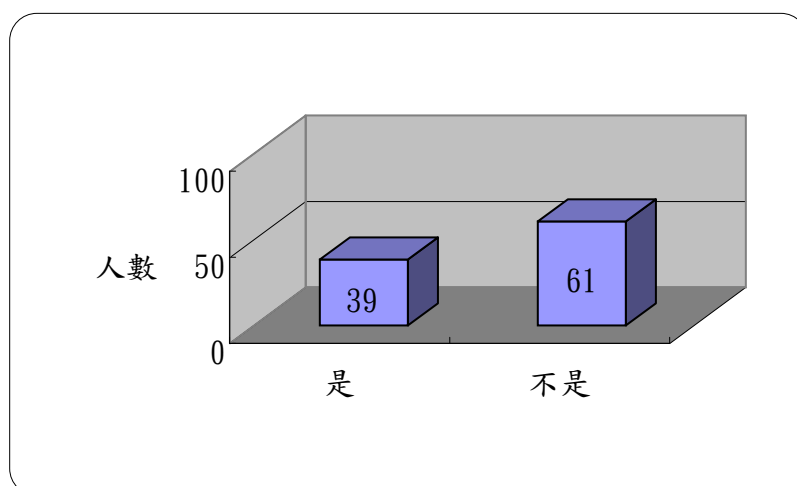


圖 9 使用智慧型手機導致睡眠不足情形

肆•結論

(一) 智慧型手機對於高中學生課業學習有一定的影響

絕大多數的高中生會利用智慧型手機作為抒發壓力，尤其在假日時會花較多時間上網。雖然，有少數人因為使用了智慧型手機，導致自己上課分心，影響了學習成效。不過，本研究結果顯示，絕大多數的學生如果發現自己的學習成效，因為使用智慧型手機受到影響，仍然有八成的學生普遍會選擇以課業為重，減少智慧型手機的使用時間和次數。

(二) 重新定位智慧型手機之功用

在研究中，我們發現到，絕大多數的學生使用智慧型手機的功能，幾乎都偏重在瀏覽社群網站、聽音樂和玩遊戲等方面。而在課堂上，又常常會忍不住想瀏覽即時動態、偷看一下，這些都會造成分心和不專心的情形。由此現象，本研究認為，應該更加重視學生在使用智慧型手機後，對他們課業學習上可能受到的影響。是以，學校相關單位應該建立更多的機制，督導學生們更正確使用手機的觀念和習慣，以及多多加強宣導讓學生更清楚地認知和定位，智慧型手機更適切的功能和用途。

(三) 智慧型手機對健康的不良影響

研究發現，有 4 成學生曾經因為使用智慧型手機，而導致睡眠不足的情況。其實身為學生的我們，最大的責任就是要讀好書，如果因為使用智慧型手機，造成了睡眠不足，導致讀書學習成效低落，甚至是影響身體健康及上課精神不佳，這都是划不來的。

高中生使用智慧型手機習慣對學業及學習態度之影響

(四)偏重於課業為主取向

調查中，我們發現在一天中大部分的人使用手機的時間都在 4 個小時以下，但在一周的使用時間上時間明顯增多了。所以我們認為假日比較多人使用智慧型手機，也許是學生在課業和遊戲以及抒發壓力之間，仍然會選擇以課業為重。此外，在課堂上和和在讀書時使用手機的影響方面，較多數的學生認為在讀書時使用智慧型手機會影響到他們的學業進度，由此可以推知，大部分的高中生還是認為自己對於課程內容的吸收比較重要。

(五)智慧型手機是天使也是惡魔

學生們在日常生活中大部分都用手機聊天和玩遊戲等，只有極少部份的人把手機當作學習工具。其實我認為智慧型手機是很好的學習工具，他的作用就跟電子辭典一樣，任何需要查詢的知識，只要 GOOGLE 一下就可以找到，真的是比以前方便很多。

智慧型手機在近幾年來成為人人不可或缺的 3C 產品，它為人們帶來了許多的方便性，舉凡上網、與他人傳訊息聊天、下載遊戲等等。只要是電腦有的功用，智慧型手機一概不缺，甚至更先進、更便利，它為我們的生活帶來了極大的便利性，對人們的影響也越來越大，儼然是我們生活上不可或缺的好夥伴。但是有因為有了智慧型手機，衍生出許多大大小小的問題，例如：個人沉迷於遊戲、使用不當造成健康受損、受制於社交溝通互動行為等……。整體來說，只要善加利用，它會為你增添不少的方便和樂趣；但是如果使用不善的話，不論是學業還是健康，它都會帶給你很大的負面影響。

伍•問題與討論

本研究從學校同學所蒐集到的 100 份有效問卷調查中，發現大部分學生認為在課堂上使用手機對於課業的影響並不大。為何大多數同學會有這樣的想法，是值得再進一步做探討，方能更清楚瞭解智慧型手機對於學生在課堂學習成效影響的直接因素。

陸•參考資料

節錄自

<http://tw.news.yahoo.com/%E6%B2%89%E8%BF%B7%E9%9B%A3%E6%8A%A C%E9%A0%AD-%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E8%A2%AB%E6%8 9%8B%E6%A9%9F%E7%B6%81%E6%9E%B6-160955930.html>

柒● 附件:問卷

論智慧型手機對於高中生的影響

條件限制:使用之智慧型手機必須具有連 Wi-Fi 或是行動上網的功能

1. 您的性別是 (A) 男 (B) 女
2. 您一星期中使用智慧型手機上網的時間約為
(A) 35 個小時以上 (B) 28~35 個小時 (C) 14~28 個小時 (D) 7~14 個小時
(E) 7 個小時以下
3. 您一天中使用智慧型手機上網的時間為(零碎時間也以累積的方式計算!)
(A) 16 個小時以上 (B) 12~16 個小時 (C) 8~12 個小時 (D) 4~8 個小時
(E) 4 個小時以下
4. 請問您曾在上課時，會使用智慧型手機瀏覽動態及訊息(包含 FB LINE ..)
(A) 是 (B) 否
5. 承上題，答”是”者請問你一節課的瀏覽次數大概是
(A) 總是 (B) 常常 (C) 偶爾 (D) 從不
6. 你認為課堂上使用手機會影響你的學習成效
(A) 有很大的影響 (B) 有影響 (C) 有些許的影響 (D) 沒有影響
7. 您在讀書或自修時，曾注意過自己智慧型手機的動態(包含 FB LINE ..)
(A)是 (B)否
8. 您在讀書或自修時注意自己手機的訊息動態，對於您的學習成效
(A) 有很大的影響 (B) 有影響 (C) 有些許的影響 (D) 沒有影響
9. 您會因為使用智慧型手機而導致睡眠不足的情形
(A) 是 (B) 否

高中生使用智慧型手機習慣對學業及學習態度之影響

10. 如果因為智慧型手機而導致上課或讀書的成效降低，你會願意改善或減少使用時間嗎?
(A) 會 (B) 不會

11. 通常您的智慧型手機都是用來(排序)

(A) 玩遊戲(B) 聽音樂(C) 瀏覽 FB LINE .. 動態(D) 查單字、找學業方面的資料(E) 看影片 (F) 其他

謝謝您用心的回答!您的回答是我們很珍貴的資料