



01

• 106年「臺灣中小學學生網路使用行為調查」

02

• 調查結果重點說明

03

• 結論與建議

04

• 智慧使用宣導

# PART ONE

## 106年「臺灣中小學學生網路使用行為調查」

3

## 106年「臺灣中小學學生網路使用行為調查」

### 調查對象

本調查以臺灣北、中、南、東、離島等地區之學生及其父母為調查對象。

國小4~6年級、國中7~9年級、高中職1~3年級

### 調查方式

106.03 .24

通過「國立交通大學人體與行為研究倫理委員會」審查。

為維護受試者學生（皆未成年）受試權益，本調查於施測之前均發放受試者參與同意書，取得學生之法定代理人簽署參與同意書後始發放問卷。

4

## 正式問卷施測與回收情形

### 調查期程

106年3至5月進行問卷抽樣調查。  
回收學校共277所，有效問卷10,012份。

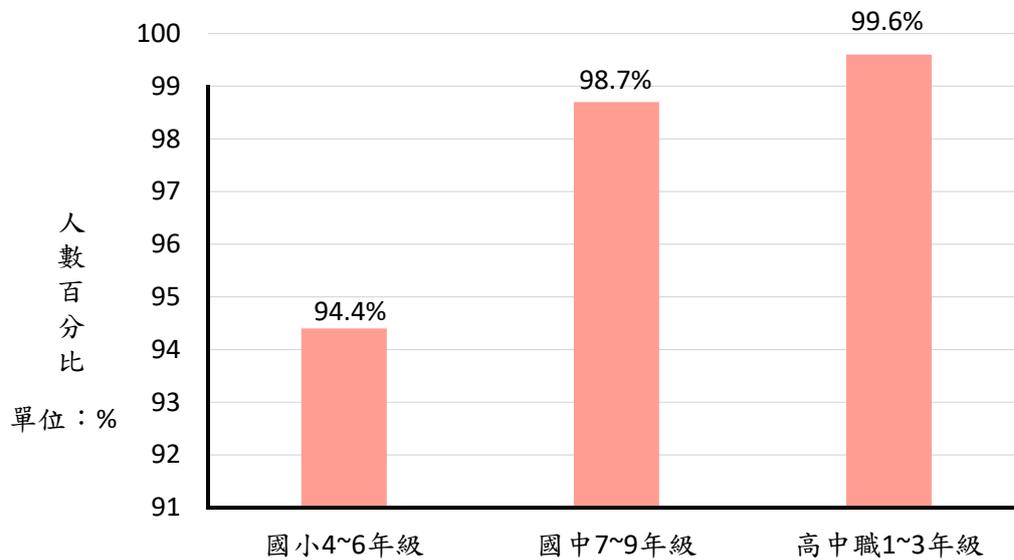
	施測學校數	回收學校數	問卷回收數	有效問卷數
國小4~6年級	118	111	4,461	3,073
國中7~9年級	107	92	4,928	3,448
高中職1~3年級	91	74	4,443	3,491
總數	316	277	13,832	10,012

## PART TWO

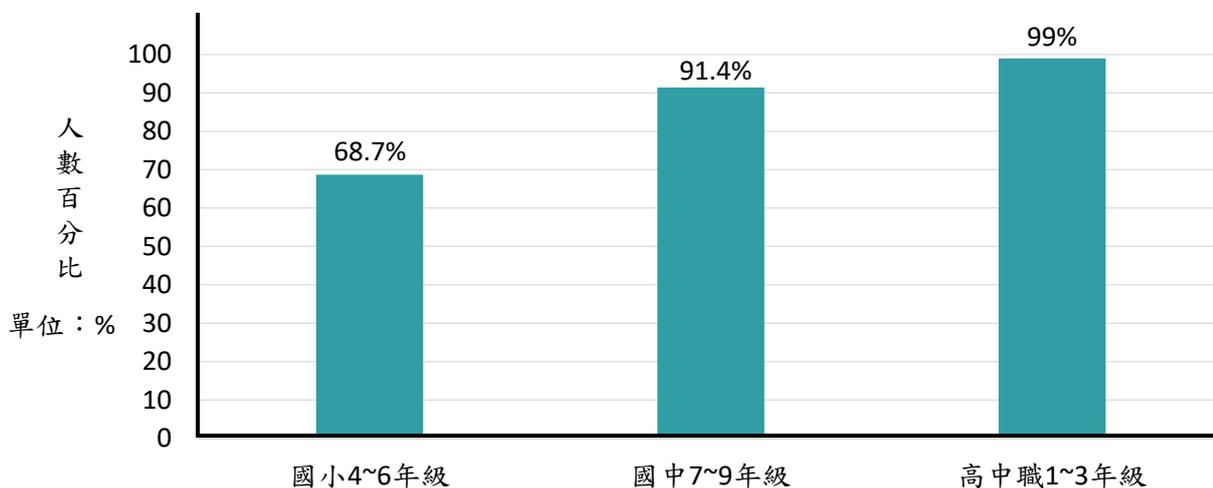
### 調查結果重點說明

## 最近三個月以來，學生使用電腦或網路的情形

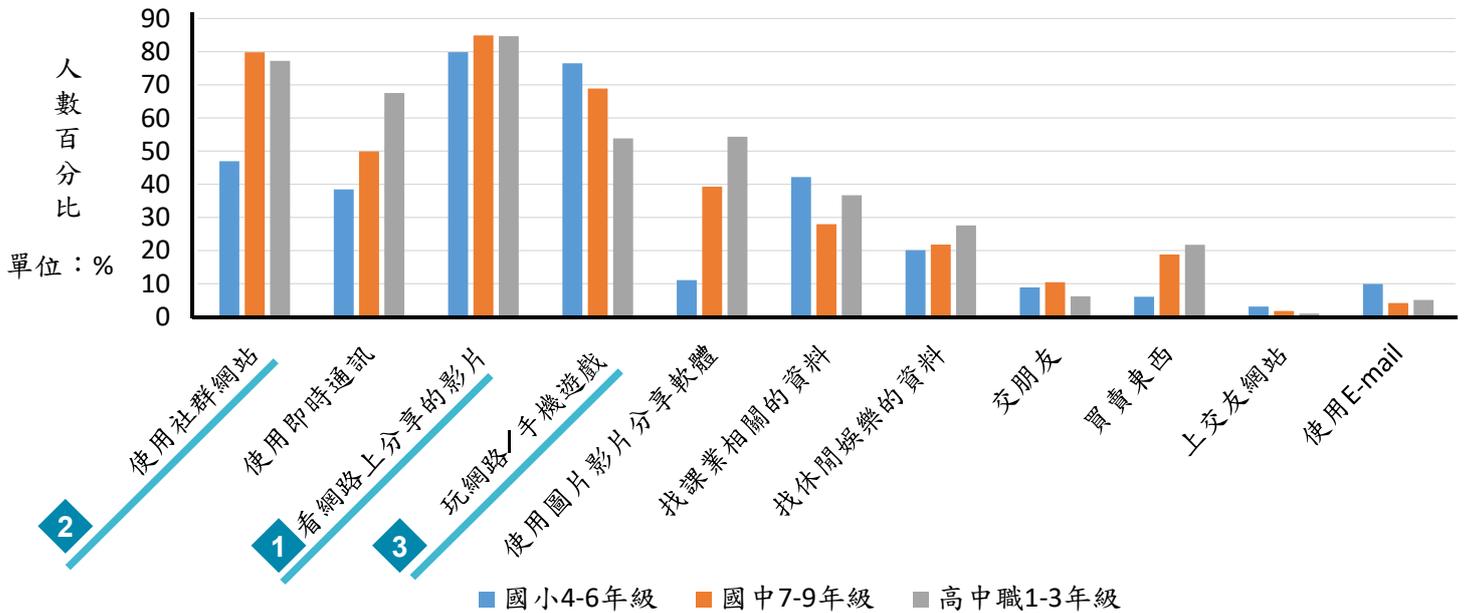
無論是哪個學制，最近三個月以來使用電腦或網路的學生人數皆超過九成。



## 最近三個月以來，學生擁有智慧型手機或平板電腦的情形



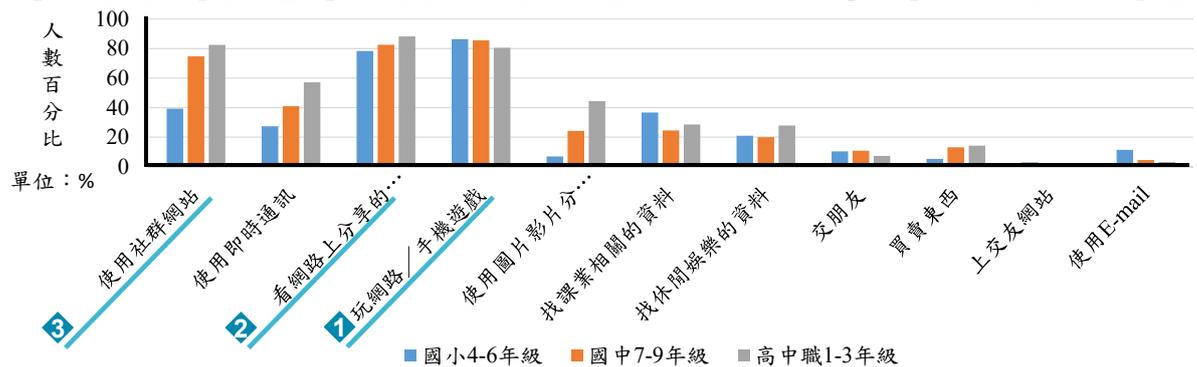
## 不同學制的學生上網最常進行的活動



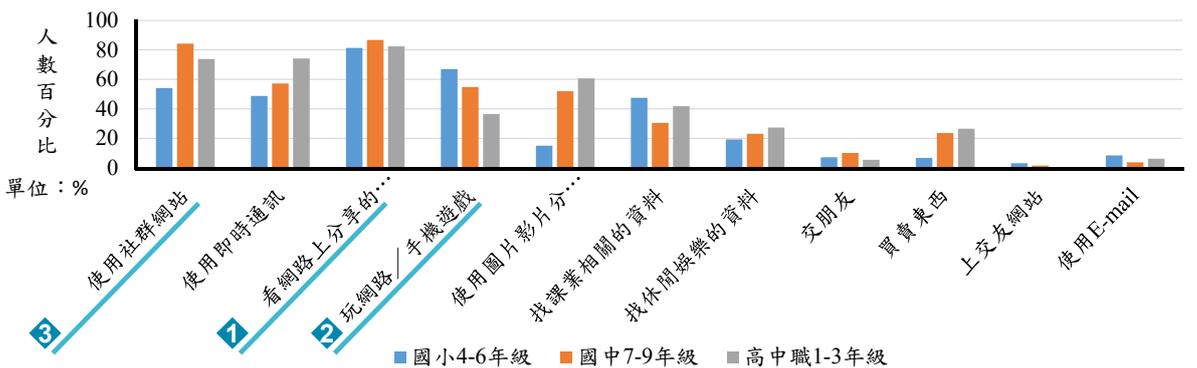
9

## 不同學制之不同性別的學生上網最常進行的活動

男學生



女學生



10

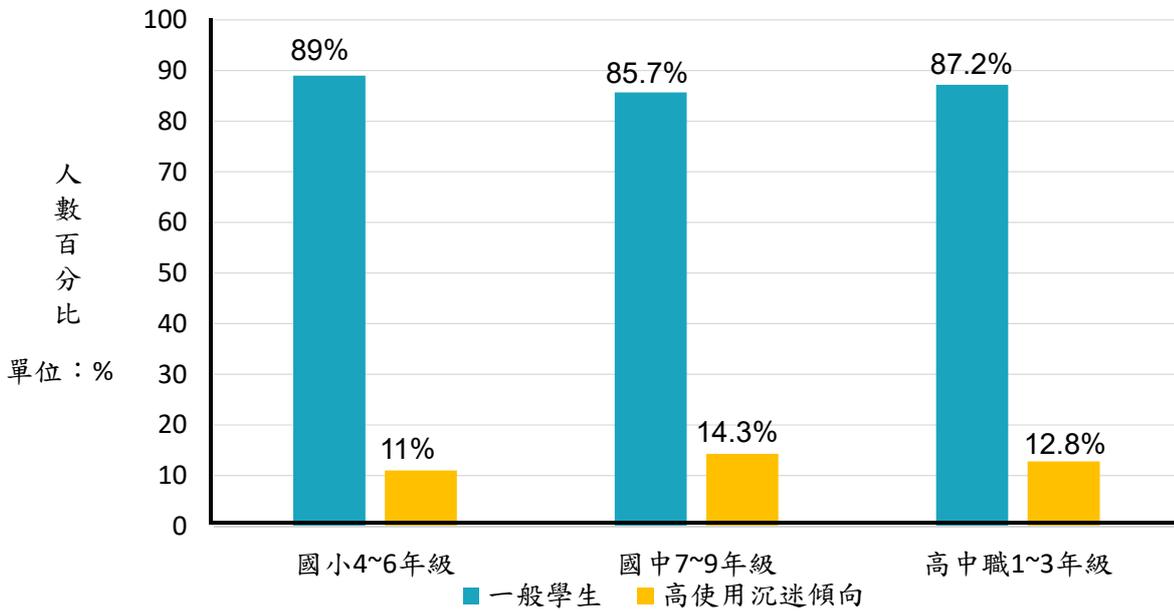
## 網路沉迷量表

- 採用陳淑惠之「網路使用習慣量表」(Chen Internet Addiction Scale, CIAS-SF)
- 共10題，為李克特氏四點量表，總分介於10~40分
- 若樣本為國小三年級以上至大學生，切分點為：
  - 一般學生：總分27分(含)以下
  - 高使用沉迷傾向學生：總分28分(含)以上

## 網路沉迷量表

1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安。
2. 只要有一段時間沒有上網，我就會覺得心裡不舒服。
3. 我只要超過一天沒有上網玩，就會很難受。
4. 我發現自己上網休閒的時間越來越長。
5. 平均而言，我每個星期上網休閒的時間比以前增加許多。
6. 我每次都只想上網一下子，但結果常常一上網就待很久不下來。
7. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒。
8. 我常常因熬夜上網休閒，造成白天精神或體力很差。
9. 上網對我的學業已經造成一些不好的影響。
10. 上網已經很明顯地危害到我的身體或心理健康。

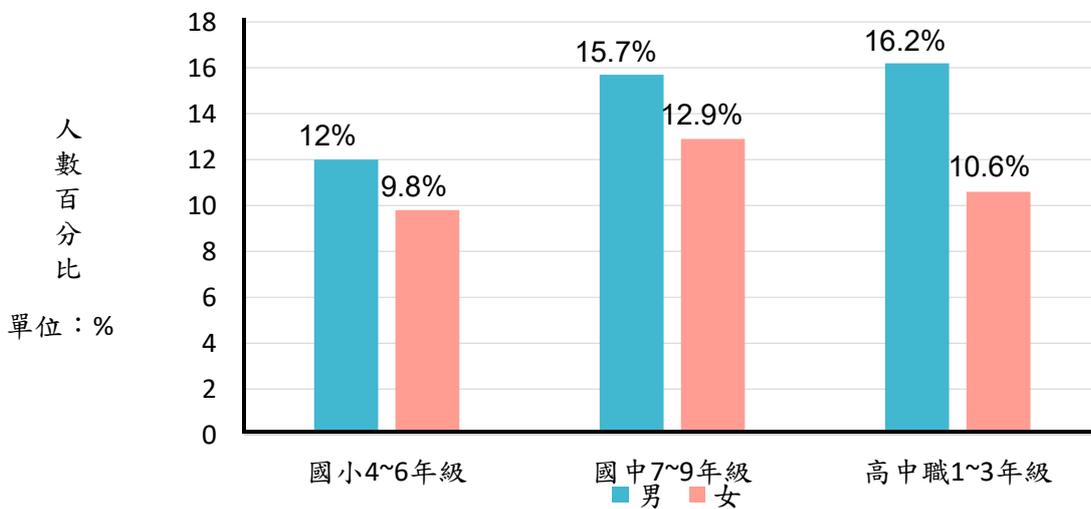
## 106年不同學制的學生高使用網路沉迷傾向現況



13

## 不同學制之不同性別的學生網路高使用沉迷傾向現況

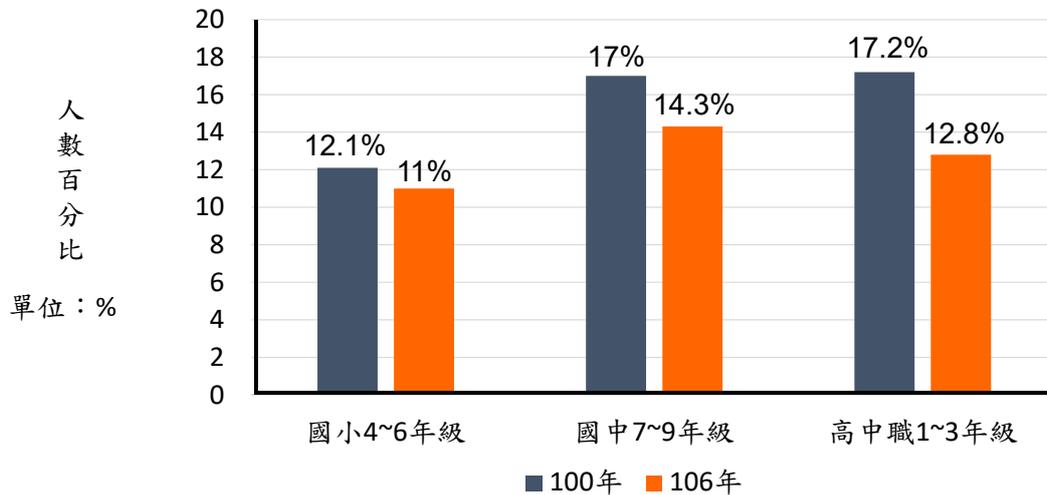
網路高使用沉迷傾向學生人數比例，各學制男學生皆>女學生。



14

## 100年與106年不同學制學生網路高使用沉迷傾向現況比較

無論哪個學制，雖有11%~14.3%的學生具有網路高使用網路沉迷傾向，但106年網路高使用沉迷傾向的學生人數比例皆有明顯下降。



15

## 智慧型手機沉迷量表

- 採用Lin、Pan、Lin和Chen(2016)之「智慧型手機沉迷量表-短版」(Smartphone Addiction Inventory, SPAI-SF)
- 共10題，為李克特氏四點量表，總分介於10~40分
- 切分點為：
  - 一般學生：總分24分(含)以下
  - 高使用沉迷傾向學生：總分25分(含)以上

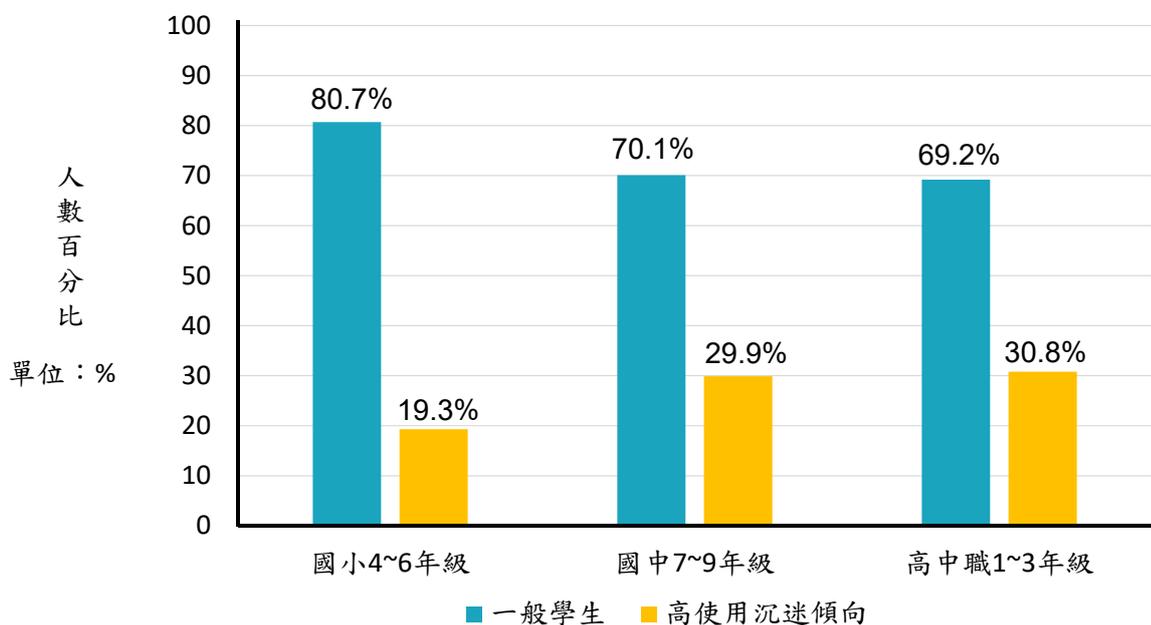
16

## 智慧型手機沉迷量表

1. 我只要有一段時間沒有使用手機，就會覺得心裡不舒服。
2. 我發現自己使用手機的時間越來越長。
3. 如果手機突然被沒收，或是突然被限制不能用手機，我會覺得很難受。
4. 使用手機所花的時間或金錢，常常超過自己本來預定的程度。
5. 雖然使用手機對我的日常人際關係造成負面影響，我仍未減少使用手機。
6. 與三個月前比起來，平均而言我每週使用手機的時間比以前增加許多。
7. 我曾因長時間使用手機而眼睛酸澀、肌肉痠痛，或有其他身體不適。
8. 使用智慧型手機對我的學術或工作已經造成一些負面的影響。
9. 我曾試過想花較少的時間在使用手機上，但卻無法做到。
10. 我習慣睡前使用手機，而因此減少睡眠時間或睡眠品質變差。

17

## 不同學制的學生智慧型手機高使用沉迷傾向現況



18

## 不同學制的學生

# 智慧型手機沉迷分數與網路沉迷傾向分數之關係

無論哪個學制，學生的智慧型手機沉迷分數與網路沉迷分數呈現**顯著正相關**。

	國小4~6年級 網路沉迷分數	國中7~9年級 網路沉迷分數	高中職1~3年級 網路沉迷分數
智慧型手機沉迷分數	.803***	.832***	.795***

\*\*\* $p < .001$

學生的網路沉迷分數愈高  其手機沉迷分數也會愈高 

19

## 家長對孩子網路使用的管理與指導

### 限制型

限制孩子上網時間、禁止孩子上某些網站、在一段時間後切斷網路、需經過家長同意才可以上網。

### 主動介入型

教導如何在網路世界中保護自己的資料、與孩子討論或教導網路的功能及內容、主動與孩子討論網路使用時間規定等。

### 共用型

孩子一起使用電腦及分享網路上的訊息等。

20

## 不同學制的學生網路沉迷傾向與家長介入行為之關係

國小  
4~6年級

管理與指導：  
限制型、主動介入型

其學生網路沉迷分數較低

國中  
7~9年級

管理與指導：  
主動介入型

其學生網路沉迷分數較低

高中職  
1~3年級

管理與指導：  
主動介入型

其學生網路沉迷分數較低

21

## 不同學制的學生家長對孩子手機沉迷之管理與指導

無論哪個學制的學生，其智慧型手機沉迷分數與家長對孩子手機沉迷管理與指導的認同程度皆呈現**顯著負相關**。

	國小4~6年級 智慧型手機沉迷分數	國中7~9年級 智慧型手機沉迷分數	高中職1~3年級 智慧型手機沉迷分數
家長（自評）對孩子 手機沉迷管理與指導	-.202***	-.103**	-.146***

\*\*  $p < .01$  \*\*\*  $p < .001$

家長自評對孩子手機沉迷  
管理與指導的程度愈高



孩子的智慧型手機沉迷分數愈低



22

## 學生對家長網路使用行為之覺察

	國小	國中	高中職 (%)
1 我的家長會限制我用手機或電腦的時間，但他們自己會繼續使用。	37.5	31.2	20.8
2 我的家長會一邊使用手機或電腦，一邊吃飯（或看電視、或上廁所）。	28.3	24.8	23.1
3 我的家長會因為使用手機或電腦，而忽略其他事情。	21.4	21.1	17.9
4 我的家長比較喜歡在家使用手機或電腦，而減少出門的機會。	13.4	13.6	11.4
5 我的家長曾因為使用手機或電腦的時間太長而身體出現病痛。	12.6	9.4	10.6

23

## PART THREE

### 結論與建議

24

## 結論1/3:

1. 學生上網及使用智慧行動載具都已達到九成，表示網路使用已經是學生生活中很重要的一環。
2. 學生會因為年齡、性別的不同，從事不同的網路活動，例如：國小學生比較常使用網路玩遊戲、國高中女學生比較常使用網路社交功能。
3. 106年學生網路沉迷傾向現況，雖然比100年有下降趨勢，但仍有約一成的學生為網路高使用沉迷傾向學生的網路沉迷情形。
  - 整體而言，以國中七至九年級的情形較嚴重，一成四的學生具有高使用沉迷傾向。
  - 我們應該特別注意從**國小升上國中的學生**其網路使用行為，並適時的指導與管理，以降低其網路沉迷發生的機率。

25

## 結論2/3:

4. 無論哪個學制，具有高使用沉迷傾向的男學生比例皆比女學生高，且隨著年級增加，具有比例也逐漸增加，此與全世界所有調查結果一致。
5. 雖然就整體而言，女生發展成真正網路沉迷的比例可能沒有男生高，但是女學生從國小階段到國中階段，沉迷傾向的比例明顯上升，男學生也是如此，此現象值得我們特別關注。
6. 學生網路沉迷與智慧型手機沉迷有顯著的正相關。

26

## 結論3/3:

7. 智慧型手機沉迷傾向現況結果，國中學生與高中職學生有智慧型手機沉迷傾向的人數都近三成。
  - 可能原因是因為國小學生使用智慧型手機擁有率較國高中生低，且較容易受到家長的管理與限制
  - 國中學生與高中職學生較容易被允許擁有智慧型手機，較不容易受到家長的限制，中學生或者也會想辦法規避家長的限制或管束，因此造成智慧型手機沉迷傾向程度也相對較高。
8. 家長適當的管理與指導，有助於減少孩子網路沉迷及智慧型手機沉迷的情況。

27

## 教育面建議:

1. 隨著科技應用的改變，調整教育的方針，落實智慧型手機使用的正向引導及教育。
2. 依據不同年齡的學生、性別設計相關的教材及宣導。
  - 例如男生沉迷的對象可能為電玩；女生則較愛看影片，上社交網站。所以在進行預防教育時，教學內容可能需有所不同。
  - 或依據年齡國小學生最常從事的網路活動是玩網路遊戲，所以在國小教育可強化網路遊戲應注意事項的宣導。
3. 深化國小高年級學生網路正向使用相關素養，培養網路使用自律習慣，預防升國中後擁有智慧型手機沉迷情形。

28

## 家長管理與教導建議：

1. 國小中高年級學生以及國中學生的網路使用行為管理與指導方式：
  - 家長可以採用限制型或主動介入型，但務必要讓孩子明顯感受到。
2. 對於高中職學生的網路使用行為管理與指導方式：
  - 家長可以採用主動介入型，但家長應盡量讓孩子不要明顯感受到，降低孩子對家長限制的排斥感。

# 4

## PART FOUR

智慧使用一三五 快樂遊網就看我

# 智慧使用一三五 快樂遊網就看我



31

## 建議一家長：

1

### 家長應以身作則

控制自己的手機使用行為，如此才能夠給予孩子正確的示範。

2

### 家長可根據孩子的年齡，給予不同功能的手機

國小階段：可給予功能簡單的手機，盡量不要有上網的功能。  
青少年以上：可給予有上網流量限制的手機，避免孩子無限制的上網。

3

### 家長善用手机管理功能，如Safe Family - Parental Control

家長可即時管理孩子的手機使用狀況，如網路瀏覽裝置，時間設定等，並可以讓孩子在允許的時間內使用手機特定功能等。  
若發現孩子有偏差行為或接觸到不適當的資訊時，家長便可即時發現並教育導正。

4

家長可跟孩子訂定使用規則，例如：設定使用時間、吃飯不能玩手机、作業完成才能使用手機、限制手機App的使用種類、手機密碼須讓家長知道、必須接聽家長的來電、盡量不要在公共場合使用手機等。

5

### 家長應時常和孩子溝通手機使用的相關議題

盡量以尊重、討論的方式，而不是以威權和教誨的方式。

32

## 建議一孩子：

1

**做好時間管理，並確實執行，**

國小階段：應該先完成課業及與父母約定好工作，才可使用網路。  
青少年以上：應該學會安排及規劃自己的時間並落實。

2

**瞭解網路科技特性，正向使用網路**，網路快速即時的提供多樣化的訊息，應學會判斷網路資訊，發表網路言論時應「想一想再PO」，當個網路好公民。

3

**保護自我隱私，增進資訊安全能力**，提升自我的資訊安全技能，學會網路相關設定，例如：

關掉定位功能、設定防火牆等；在使用網路相關軟體時，先想一想是否要將自己的行蹤或是在做什麼事情告訴大家，會有什麼風險。

感謝各位的出席與參與

守護孩子的上網環境  
大家一起來努力！