

「滑世代」教保服務人員教學之困境與解決策略

康欣瑜

銘傳大學教育研究所碩士在職專班研究生

一、前言

隨著數位科技的快速發展，3C 產品在日常生活中有著不可忽視的地位。尤其是智慧型手機與平板電腦的普及，使得人們隨時隨地都能連接網路，進行娛樂、學習、社交與資訊搜尋等活動。而生活在這個世代的幼兒，我們稱之為「滑世代」，他們經歷了一場嚴重的 COVID-19 疫情，幼兒長時間處於居家學習的狀態，許多家庭選擇依賴 3C 裝置來陪伴幼兒、提供學習資源，或安撫哭鬧的幼兒，導致幼兒從很小的年紀便開始大量接觸這類產品。

從正面角度來看，使用 3C 產品可以帶來某些正向特質，或是能培養幼兒的創造力、數學思考能力等；抑或是將 3C 產品整合於教學之中提升幼兒的學習成效（陳曉雯，2017；歐陽閻，2016）。但在凡事一體兩面的社會中，3C 產品有利亦有弊，尤其是當幼兒過早接觸 3C 產品，對其身心發展亦有負面的影響，如小肌肉無法獲得刺激、暴躁易怒、專注力不足、視力退化等（陳曉雯，2017）。

在實務教學現場，筆者亦觀察到幼兒過度使用 3C 產品的情況相當普遍，且常伴隨學習動機低落、專注力不足、與人互動能力薄弱等現象。這些現象引發筆者的深思：教師在日常教學中，是否已感受到幼兒過度使用 3C 產品所帶來的學習困擾？他們面對這樣的問題時，又有哪些策略與需求？從教育工作者的角度探討此議題，不僅有助於釐清問題根源，更可作為制定教學因應對策的重要參考。

本文旨在探討 3C 產品過度使用對幼兒學習與行為發展所造成的具體影響，並深入了解教師在面對此現象時所經歷的教學困擾與挑戰。研究將聚焦於幼兒使用 3C 產品的現況，進一步分析其對幼兒在認知、情緒、社交互動以及學習表現等方面的正負面影響。同時，亦將調查幼兒園教師在教學過程中所面臨的實務問題與挑戰。最終，期望透過本研究提出具體建議，協助教師與家長共同引導幼兒健康、適度地使用 3C 產品，促進其身心全面發展。

二、幼兒使用 3C 產品的情況與影響

以下探討幼兒 3C 產品的使用情況，接著再針對 3C 產品對幼兒的正、負面影響。

（一）幼兒 3C 產品的使用情況

衛生福利部國民健康署（2020）建議，2 歲以下兒童避免看螢幕，2 歲以上兒童每天使用 3C 產品不超過 1 小時，且用眼 30 分鐘要休息 10 分鐘。然而，3C 產品的特點在於能迅速取得孩子注意力，並使其在短時間內安靜下來，因此手機、平板及電腦等 3C 產品在不知不覺間就成了父母用來安撫孩子的最佳工具，導致使用時間遠超出建議標準。

根據 2022 年國立臺灣師大新聞資料顯示，國家科學委員會補助之「幼兒發展調查資料庫計畫」追蹤發現，臺灣超過九成的幼兒在 3 至 5 歲時，在家會使用 3C 產品，且使用的比例隨著幼兒年齡增加而上升；其中，幼兒 5 歲時，使用的人數比例已高達 98%。使用最多的 3C 產品為電視，其次為智慧型手機。在家使用 3C 產品的時間，則隨著幼兒年齡成長而減少：在幼兒 3、4、5 歲時平均每天使用 3C 產品的時間分別為 2 小時 17 分鐘、1 小時 59 分鐘及 1 小時 36 分鐘，皆高於衛生福利部國民健康署（2020）所建議的 2 歲以上每天看螢幕不要超過 1 小時。

由上可見，3C 產品的使用有低齡化的現象，越來越多「數位寶寶」的出現，然而，幼兒階段的孩子自我控制能力尚未發展成熟，若未針對 3C 的使用訂定明確規範，容易在影片、動畫或遊戲中不知不覺地沈迷，進而對其身心發展產生負面的影響。

（二）3C 產品對幼兒的影響

現今幼兒生活在一個非常便利的資訊時代，接觸 3C 產品已是無法避免之事，不論正面或負面影響，皆有相關論點提出，說明如下：

1. 正面影響

3C 產品的出現為生活帶來高度便利性，多項不同的軟體程式隨之產生。許多家長會藉由 3C 產品作為孩子的學習管道，有職能治療師提出 3C 產品的優點包括：增快反應的時間、提供問題解決的管道，以及讓認知活動訓練更為生動（高玉馨，2014）。Kalas（2010）則指出 3C 產品能培養幼兒的語文能力、數學思考能力與創造力等。但這都必須有一個重大前提是「有限度的使用」。因此，3C 產品的使用不能取代一切學習形式，更不應因其便利與優勢而忽略其他室內或戶外活動的價值。

2. 負面影響

關於 3C 產品對幼兒的負面影響，包含有視知覺、身體動作、專注力、情緒能力、人際互動、大腦發育等方面的影響（王譽樺、邱淑惠，2019）。Lillard

與 Peterson（2011）指出，當幼兒與這個真實世界互動時，能激發其好奇心和探索欲，進而促進大腦的發展；但若在幼兒時期過度使用 3C 產品，則可能會限制其社會互動，甚至阻礙其大腦發育，產生負面影響。

莊淑媛（2015）的研究中指出，越常使用 3C 產品的幼兒，其家長越支持贊成孩子使用，這些幼兒會出現較多的問題行為；在學習態度方面越常使用、或每次使用越久的孩子，其學習方面的態度表現越不佳。在專注力方面，由於 3C 產品畫面變動快速，聲光效果強烈，當幼兒轉換進行閱讀或書寫等靜態活動時，因這些活動的刺激較低，往往較難專心，容易出現注意力不集中的情形。

三、教學實施困境

根據 2012 年美國皮尤研究中心研究顯示，87%的教師認為現在的學生比過去更容易分心，且注意廣度較低，而 64%的教師認為科技是讓學生分心的主要原因（王宏哲，2018）。依據文獻的探討及教育現場觀察，幼兒教保服務人員教學之困境如下：

（一）班級活動經常難以順利進行

李佩芬（2017）指出，當幼兒使用 3C 產品種類愈多、時間愈長，且接觸 3C 產品原因不正確時，其在「生氣」、「害怕」或「悲傷」之整體負向情緒表現明顯增加。亦有研究指出，若家長愈常因幼兒吵鬧而給予 3C 產品，以及幼兒使用平板或手機的時間愈長，其的專注力表現會愈差，就很難幫助幼兒學習如何控制自己的情緒和慾望（王譽樺、邱淑惠，2019）。

許多家長將 3C 視為保母，以手機或平板安撫正在吵鬧的幼兒，使幼兒失去學習自我調節情緒的機會，導致幼兒情緒調節能力下降，班上幼兒容易再被老師提醒後，容易出現激烈情緒反應，且難以迅速平復，進而影響班級活動的正常進行。

（二）教學內容難以深入

幼兒長時間使用 3C 產品，太常接觸具有聲光影像的事物，聲光影像變換速度太快，色彩閃爍，只刺激大腦局部，無法做更深層的保留，不斷的投射視覺與聽覺的刺激，讓幼兒缺乏想像與重整資訊的機會，將會造成學習時容易分心，注意力較不集中，且反應會比較慢（林碧珠，2016）。

3C 聲光效果非常豐富，幼兒已漸漸習慣 3C 世界中的高刺激環境，開始對於靜態活動興趣降低，專注力明顯下滑，導致團討時間及操作活動難以持久，容易被外物吸引，進而影響教學內容的深度與學習成效。

(三) 語言發展問題

若因沉迷 3C 產品而減少親子對話及肢體接觸，或者觀看到不當的內容，則會影響語言情緒與往後人際關係（陳瑞欣，2022）。駱明潔、盧姿伶（2021）的研究發現，主要照顧者若經常使用 3C 陪伴幼兒，幼兒極少與成人或主要照顧者說話、提問互動等，其語言理解及表達能力越不容易有所提升。

語言是需要大量真實面對面互動，一來一往之中被引導、誘發出來的；而電視、手機皆是單向影音輸入，難以刺激大腦進行有意義的語言處理，進而引響到語言發展。

(四) 班級經營困難

許育慈（2022）之研究指出，家長的 3C 教養行為與幼兒社會行為之表現具有顯著相關性，當幼兒每日使用 3C 產品的時間越長，其出現負向社會行為的可能性亦隨之提高。由於當前網路資源極為豐富，家長對幼兒所接觸之媒體內容往往難以全面掌控，加上幼兒辨識能力尚未成熟，容易模仿媒體中不當或違反班級規範之行為，進而增加負向與攻擊性行為的發生率。

此外，從生理與心理層面觀之，若幼兒於睡前長時間暴露於 3C 產品所發出的藍光，會造成睡眠時間縮短與睡眠品質下降，進而導致內分泌失調與生理運作異常（陳瑞欣，2022）。在心理層面上，長期接觸節奏快速、畫面變化頻繁的數位內容，亦可能削弱幼兒於日常生活中的專注力與情緒穩定性。

四、結語與建議

(一) 結語

隨著 3C 產品日益普及，幼兒於成長過程中接觸 3C 已無可避免，儘管適當使用 3C 產品有助於促進幼兒在語文、邏輯思維與創造力等方面之發展，然而若未能妥善引導，則可能對其視力、專注力、情緒調節及社會互動能力造成負面影響。此類影響不僅加重家長之教養壓力，亦對學校教育現場產生衝擊，教師需花費更多時間於班級常規建立與能力補強，使課程推展與教學效能受到限制。

有鑑於此，家庭與學校應共同致力於培養幼兒正向且健康的 3C 產品使用習慣，家長扮演著重要的角色，應協助幼兒建立良好的使用習慣與自我控制能力；學校則需於課程設計中納入相關教學策略，強化 3C 產品的使用規範教育與應用，從而提升幼兒的各項能力。唯有透過家校合作，方能發揮 3C 科技之正面價值，同時降低其對幼兒發展的潛在風險。

(二) 建議

依據上開論述，以下提出對主要照顧者之建議、以及對幼兒教育相關單位之建議：

1. 對主要照顧者之建議

(1) 限定使用時間：3 歲以下幼兒應避免使用 3C 產品，3 歲以上幼兒建議每日使用不超過 1 個小時，每次最多只能用 20 ~ 30 分鐘。

(2) 建立幼兒正確使用 3C 的良好習慣：為確保孩子能從中學到新知、得到益處，而非沈迷於 3C 產品，當孩子開始使用 3C 產品時，父母一定要「全程陪伴」孩子使用，協助其了解使用時的規範、檢視內容是否合宜，並排除含有暴力或不雅之內容。

(3) 增加親子互動機會來取代 3C 的陪伴：避免使用 3C 解決當下的問題，而導致日後親子問題及衝突的產生，建議家長主動觀察、回應孩子的需求，製造更多沒有 3C 的時間，跟孩子一起從事多元的休閒活動（如：故事書共讀、玩桌遊、出門踏青…等），亦可適度選擇強調互動與合作的 3C 親子遊戲，增加彼此溝通與交流的機會。

2. 對幼兒教育相關單位之建議

(1) 舉辦相關親職講座，邀請專家分享：建議幼兒園定期舉辦相關親職講座，或於親師座談會中主動提供關於幼兒正確使用 3C 產品的相關資訊與資源，幫助家長們建立正確觀念，營造溫馨健康的家庭環境。

(2) 將 3C 產品使用的正確觀念納入幼兒健康安全教育：教育部國民及學前教育署積極推廣幼兒健康安全教育課程，其中包括交通、水域、防墜、防災、食藥及人身等六大安全範疇，且定時會辦理幼兒園健康安全教育教學分享會，藉此增進教保服務人員健康安全教育知識，因此建議未來可將 3C 納入其中，並鼓勵教保服務人員落實於課程教學。

(3) 推廣更多親子互動活動：建議由教育部、學校機關或是教保服務人員共同推廣能促進親子關係的遊戲活動（如：桌遊、拼圖、樂高、居家手作等），並透過統一平台分享遊戲資源，提升家庭參與度與教養功能。

(4) 為 3C 產品帶來正向特質：幼兒園課程多元且具創新性，建議教保服務人員可適時的將 3C 融入於課程當中，引導幼兒運用手機、相機、電腦等 3C 產品作為創作工具，亦或是查找資料的工具，讓幼兒的學習過程可以更豐富完整。

(5) 教保服務人員給予幼兒練習專注力的機會：建議教保服務人員可以安排於早晨時光或下午時間，運用找找看學習單、迷宮遊戲、拼圖等工具，或可於每次團討前，設計一些提升專注力的小遊戲，例如：請你跟我這樣做（老師做什麼節奏，幼兒跟著做），藉此提升幼兒專注力。

參考文獻

- 高玉馨（2014）。科技發達與孩童注意力之相關。恩主公醫訊，216。取自 <http://www.eck6800.idv.tw/contents/10401-1.pdf>
- 莊淑媛（2015）。滑世代幼兒使用 3C 產品及其行為表現與學習態度之研究（未出版之碩士論文）。國立臺中教育大學，臺中。
- 歐陽閻（2016）。對一數位學習對國小學童專注力與學業成就之影響。教育學誌，(35)，1-44。
- 林碧珠（2016）。使用 3C 產品對幼兒的影響之研究（未出版之碩士論文）。亞洲大學，台中。
- 陳曉雯（2017）。臺中市學齡前幼兒使用 3C 產品行為與創造力表現之相關研究（未出版之碩士論文）。國立臺中教育大學，臺中。
- 李佩芬（2017）。中部地區幼兒 3C 產品使用情形與正負向情緒表現之相關研究（未出版之碩士論文）。國立臺中教育大學，臺中。
- 王譽樺、邱淑惠（2019）。家長和幼兒科技產品使用現況與幼兒專注力表現之關聯。幼兒教育年刊，(30)，119-137。
- 王宏哲（2018）。研究：智慧型產品讓孩子大腦萎縮，無法專心、睡不著、記憶變差。取自 <https://www.leaderkid.com.tw/2018/08/09/%e9%81%8e%e9%87%8f3c%e8%ae%93%e5%ad%a9%e5%ad%90%e5%a4%a7%e8%85%a6%e5%8a%9f%e8%83%bd%e8%90%8e%e7%b8%ae-%e7%84%a1%e6%b3%95%e6%8c%81%e-7%ba%8c%e5%af%ab%e4%bd%9c%e6%a5%ad%ef%bc%8c%e8%a8%98%e6%86%b6/>
- 國民健康署（2020）。愛眼六大守則保護孩子視力。衛生福利部。取自 <https://www.mohw.gov.tw/cp-4628-55393-1.html>
- 駱明潔、盧姿伶（2021）。中部地區幼兒 3C 產品使用情形與其語言理解及

表達之相關研究。通識教育實踐與研究，(29)，105-172。

■ 國立台灣師範大學 (2022)。師大研究：3 歲幼兒每天用 3C 逾 2 小時恐怕影響整體發展。師大新聞。取自 <https://pr.ntnu.edu.tw/ntnunews/index.php?mode=data&id=20702>

■ 許育慈 (2022)。家長 3C 教養行為、幼兒 3C 產品使用時間與幼兒社會行為關聯之研究 (未出版之碩士論文)。輔仁大學，新北。

■ 陳瑞欣 (2022)。別讓 3C 產品成為孩子成長路上的絆腳石，3C 產品使用時機。彰基院訊，39(11)，16-17。

■ Kalas, I. (2010). *Recognizing the potential of ICT in early childhood education: Analytical survey*. Moscow: Unesco Institute for Information Technologies in Education. Retrieved from <http://unesdoc.unesco.org/images/0019/001904/190433e.pdf>

■ Lillard, A. S., & Peterson, J. (2011). The immediate impact of different types of television on young children's executive function. *Pediatrics*, 128(4), 1-6.

