大人有管有差！台師大調查，假期中，小一學童每天狂用3C逾3小時，家長若不管，孩子還會再多滑50分鐘

本文摘自「未來Family」  作者： [黃啟菱](javascript:void(0))

寒假接近尾聲，孩子還在大滑手機嗎？台灣師大調查發現，台灣的小一學童平均每天花1小時又25分鐘盯著螢幕、假日則達3小時又6分鐘，家中沒有訂定使用3C規範的孩子，還滑得更兇；建議家長多費心，常帶孩子外出運動、陪伴孩子從事其他活動等，趁著開學之際，降低孩子對手機的依賴。  
  
這項調查發現，家中訂有使用規範的小一學童，他們使用3C的時間約是1小時又24分鐘、假日平均為3小時又3分鐘，略低於整體平均值；而家中沒有使用規範的學童，平日使用時間平均是2小時又2分鐘、假日平均3小時又53分鐘，明顯偏高。顯然，父母有管有差。

台灣師範大學公布「臺灣幼兒發展調查資料庫建置計畫」最新的調查結果，這是項長期計畫，針對同一批孩子進行長期追蹤。計畫主持人、台師大人類發展與家庭學系教授張鑑如指出，民國108年就曾公布這群學童在3歲時使用3C產品（包括電視、電腦、平版、手機等）的時間，與其發展的關係，發現長時間使用螢幕，與孩子的整體發展有著負面關聯。

**研究證實，長期接觸3C有礙孩子的整體發展**

調查結果顯示，小一學童中，絕大多數回家時間都很晚，平日下午五點過後，有接近一半的小一孩子還沒回到家；若要超過九成的小一學童都回到家，要等到晚上六、七點。張鑑如說，這表示，在回家後至睡覺前短短幾小時內，小一學童就花了近1個半小時在使用螢幕。

另外，調查也發現，約有15%的小一學童在家中被規定不得看電視、不得使用任何3C產品。而可以使用3C產品的學童家庭中，97%的家長都訂了使用規範，包括「限制使用的時間長短」、「達到特定條件後才能使用（例如寫完功課）」、「限制使用的時段（例如週末）」等。

小一學童所看的電視（含各類影音媒體）節目多為卡通或兒童類節目；在3C產品的用途上，則主要用來觀看影片，玩遊戲次之。

**國際專家都建議，陪孩子玩、多運動有助於避免沉迷3C**

根據世界衛生組織和美國小兒科醫學會聯合建議，兒童每天使用螢幕的時間不應超過1個半小時。

美國小兒科醫學會也建議：家長應針對孩子3C產品的使用訂出使用規範，或者找出替代方案，如體能活動、或陪孩子玩其他遊戲等；在家中孩子使用電子產品時，需選擇高品質節目，並陪同觀賞、解說和應用於日常生活。

此外，在孩子要上床睡覺前的一小時，也應規定不得使用任何3C產品，以免影響睡眠品質。台灣師大強調，這些建議都顯示了家長對孩子在3C產品的使用上應有所管控。

**孩子運動量普遍不足，遠低於每周7小時建議值**

這項研究也調查了孩子的運動狀況，結果指出，孩子每週規律運動的時間，共約3個半小時，若加上每週在校的兩堂體育課，大約一週運動時間只有4小時又50分鐘，遠低於美國小兒科醫學會建議的、國小學童應每週規律運動至少7小時

教育部也指出，台灣國小體育課時間不及歐美日等先進國家的一半。另外，先進國家各種研究都紛發現，運動會幫助孩子在課堂上更能專注，並增進記憶力、認知能力、及學習成效，尤其是數學能力、語文閱讀、與整體上的表現。

這些都顯示了家長需要帶著孩子多從事體能活動，並鼓勵孩子養成規律運動的習慣；張鑑如直言，孩子課後若盯著電視或使用手機太久，勢必壓縮到運動的時間。

備註：

臺灣幼兒發展調查資料庫建置計畫是華人地區第一個以幼兒發展為核心的研究計畫。針對兩組樣本進行長期追蹤，包括民國105年4月至民國106年6月出生的幼兒（3月齡組）及民國102年4月至民國103年3月出生的幼兒 （36月齡組），為來自全國各縣市的代表性樣本。採分層兩階段PPS抽樣法，第一波完成家長問卷訪問人數，3月齡組共6,590人，36月齡組共2,164人。

自民國105年3月正式展開調查以來，該計畫已進行了將近五年的全國資料蒐集，累積的訪問人次超過7萬筆。當時的36月齡組的幼兒逐漸長大，約有43%的孩子們，在民國108年的九月進入國小就讀，開啟了36月齡組的第五個追蹤波次。