



不只是禁用手機

課堂中引導 正向使用的教學設計

|| 陳德明 國立光復高級商工職業學校校長

一、前言

「科技始終來自於人性。」這句出自手機大廠的經典名言，點出了科技的核心價值。然而，這個連結彼此的工具，卻成了校園中築起師生間的高牆。校園正面臨前所未有的張力：期待科技提升學習效能，同時手機成癮、專注力渙散等副作用，卻迫使教育工作者築起防線。

面對此一現象，手機在當代校園中究竟是學習的利器，還是失序的亂源？本文試圖跳脫單純的「禁與放」二元對立，首先說明歐美先進國家與臺灣在法規治理上的差異，進而探討在臺灣的教育脈絡下，如何透過教學

設計的轉化，將手機從「違禁品」轉變為「數位工具」，在規範與引導之間取得務實的平衡。

二、全球校園手機治理

近年來，全球教育界對於校園手機管理的態度，出現顯著的「校正回歸」現象，歐美先進國家紛紛透過立法，採取較為強硬的阻斷措施，其立論基礎多引用聯合國教科文組織（UNESCO）的報告：過度使用手機與學生學業表現下降及情緒焦慮有顯著正相關。

法國早已立法禁止中小學生在校使用手機，2024年起更試行「數位



暫停」(digital pause)計畫，要求學生入校即繳交手機，創造一個完全「離線」的學習環境。同年，英國教育部建議學校實施「無手機校園」，賦予教師沒收權力。美國加州、佛羅里達等州亦相繼通過法案，限制或禁止學生在校園使用手機。這些國家的共同點是以「國家／州」層級，採取強硬隔離策略，將手機視為影響學習與心理健康的干擾源。

相較之下，臺灣的做法展現了不同的文化脈絡與教育哲學。教育部訂定的《高級中等以下學校校園行動載

具使用原則》，同樣正視手機帶來的挑戰，但其治理邏輯更傾向於「自律引導」與「共同約定」。

臺灣的規範並非強制「全有或全無」的禁止，而是建立一個原則性的框架：除教師引導學習或緊急必要聯繫外，其餘時間以「關機」為原則。更重要的是，臺灣的法規強調程序的民主性，要求學校在訂定管理規範時，必須邀集教師、家長與學生代表共同討論。這種做法在執行面上給予學校較大的彈性與挑戰，旨在培養學生在使用上的自律能力，並回應教育



現場的真實需求。臺灣模式的核心在於：我們不只希望學生在校園內不玩手機，更希望他們在離開校園後，具備管理自己使用手機的能力。

三、手機融入教學的具體實踐

既然政策保留了「教師引導學習」的空間，那麼如何將手機從「書包裡的炸彈」轉化為「課堂上的助攻手」，便是教學專業展現的關鍵時刻。對於數位原住民（Digital Natives）世代而言，手機不只是通訊器材，更是一臺高效能電腦。若能在課堂中設計有目的性的使用情境，手機就能與數位學習無縫接軌。以下提出三種具體的教學整合策略：

（一）成為口袋裡的實驗室與創作棚

在科學與藝術領域，手機強大的感測與多媒體功能是傳統教具難以企及的。在自然科學課程中，教師可引導學生使用手機的「慢動作攝影」功能來分析物理拋體運動，或使用免費的 App（如光度計、分貝計）來進行環境檢測實驗。這不僅解決了昂貴實驗器材不足的問題，更讓學生體驗

到「數據隨手可得」。在語文或社會科教學中，手機則是田野調查的最佳工具，學生可以用它進行口述歷史的錄音採訪、拍攝社區地景，並利用剪輯軟體在課堂上即時產出微紀錄片。這種「創作者」的角色轉換，能有效降低學生只想「滑手機」的被動娛樂心態。

（二）即時反饋與差異化學習

透過手機結合互動平臺，教師可以在講述一個段落後，立即進行全班性的快問快答。這不僅能瞬間抓住學生的注意力，避免課程進行時的分心，更能讓教師從後臺數據即時掌握哪些學生尚未跟上進度，進而調整教學節奏。此外，對於內向不敢發言的學生，手機提供了一個安全的「發聲管道」，讓他們能透過文字雲或匿名提問參與課堂討論，落實科技促進的教育平權。

（三）生成式 AI 的隨身助教

隨著 ChatGPT、Gemini 等生成式 AI 的普及，禁止學生使用手機查詢反而可能造成數位落差。在探究與

實作課程中，教師可以示範如何將手機作為「隨身助教」。例如，引導學生利用 AI 進行腦力激盪、優化寫作大綱，或是進行英語口說的對話練習。重點應放在「如何對 AI 下精準指令（Prompt）」以及「如何查核 AI 資訊的正確性」，這正是培養數位學習與媒體識讀素養的最佳場域。

四、建立落實自律的配套

開放手機使用並不意味著放任。要讓數位學習成功，必須搭配明確且具體的班級經營策略，這也是使用原則強調「訂定使用管理規範」的重要性。

建議教師可採取直觀的「紅綠燈」管理機制：

（一）**紅燈區（Red Zone）**：考試、重要講述、需要深度沉浸閱讀或小組討論時，必須強制關機放入書包或附有座號的「手機袋」、「停機坪」等集中區。這是對學習的尊重，也是大腦的休息。

（二）**黃燈區（Yellow Zone）**：課程進行時，要求學生將手機螢幕朝下置於桌角且禁止觸碰，專注聆聽教師講解或同學發表，藉此訓練學生的「延宕滿足」能力。

（三）**綠燈區（Green Zone）**：使用手機進行學習任務，設定明確的時間限制。例如：「現在給大家 5 分鐘時間，用手機搜尋這個專有名詞」或「現在請拿出手機掃描 QR Code 進行測驗，時間 5 分鐘」。

透過可視化的規則，建立師生間「有界限的信任」。讓學生知道教師是為了學習目標而開放手機，並非無理地全面封殺，促使學生更願意遵守「紅燈區」的規範，因為限制造成的衝突也較容易轉化為成長的契機。

五、實踐中的風險辨識與應對

在教學現場，儘管教師採取了正向引導的教學策略，但仍存有潛在的風險與應用限制。首先，「數位分心」是最大的挑戰，在學習過程中，



學生極易在切換視窗的瞬間，受軟體推播影響。其次，教師數位素養的落差，可能導致教學策略淪為套用工具的「表演教學」，若無法引導學生深度思考，手機僅是昂貴的電子課本。再者，過度依賴與學術倫理亦不容忽視，特別是在引入生成式 AI 時，學生若缺乏批判性思考，可能演變成抄襲或喪失自主思考能力的危機。

針對上述風險，教育行政與教學現場應建立對應的支撐體系：

- （一）**素養先行的評量設計：**調整評量方式，從知識記憶轉向重視「過程」的探究。例如，要求學生提交 AI 協作紀錄，並說明其修正過程，而非僅繳交成品。
- （二）**持續性的師資培力：**校園不應只提供硬體，更需建立教師社群，對如何處理課堂中「不當使用」的軟性技巧進行交流。
- （三）**情境化的動態調整：**教師需體認「並非所有情境皆適用手機」，在需要高度深度思

考或感官體驗的環節（如文學賞析或體育操作），應果斷劃定「科技禁區」。

六、結語

校園手機管理是一場關於「自律」的長期教育。歐美國家的強硬法規或許能換來校園一時的寧靜，但臺灣選擇了一條較為艱辛卻具深意的道路——透過規範與引導的雙軌並行，試圖在教學效能與教育意涵之間，尋求更周延且務實的平衡。

作為教育工作者，我們不應將手機視為洪水猛獸，而應將其視為這個世代學生身體的一部分。我們的任務，是教導他們如何讓這個延伸的器官，成為探索世界的觸角，而非禁錮靈魂的枷鎖。唯有透過課堂中正向的教學設計，讓學生親身體驗到手機作為「生產力工具」的成就感，才能真正協助學生建立起數位時代應有的生活智慧，讓科技真正發揮其正向的教育價值。✕