

洛杉磯聯合學區在多年來鼓勵課堂使用科技之後，將限制學生的螢幕使用時間

駐洛杉磯辦事處教育組

Los Angeles Unified School District (洛杉磯聯合學區) 教育委員會近期通過一項決議，將大幅削減學生在課堂上的螢幕使用時間，這意味著一個重大轉變—過去多年來，學區一直推動為每位學生配發電腦並不斷擴大其使用。

這項措施是為了回應家長對學生過度使用螢幕的日益反對，也讓洛杉磯聯合學區在加州的「反螢幕」運動中走在前列—就像該學區此前率先禁止學生在校使用手機一樣。專家已將過度使用螢幕與學業、身體及情緒方面的傷害聯結起來，而這些研究主要聚焦於課外螢幕時間，例如學生沉迷於遊戲、影片和社群媒體。此次決議不僅授權限制或禁止學生使用 YouTube 以及遊戲平台 Roblox 和 Fortnite，還特別關注學生在「學習用途」下累積的螢幕時間。

教育委員會成員 Nick Melvoin (該決議的主要提出者) 表示：「孩子長時間坐在螢幕前，並不會因為內容在網上就獲得更好的教育。」根據該決議，學生在二年級之前將完全禁止使用螢幕；之後，螢幕使用時間將被追蹤並加以限制。同時，學區也要求行政人員引導教師增加「紙筆作業」。

洛杉磯聯合學區也加入了全美多個州的行列，這些州正在考慮或已經採取相關立法措施。

2026 年 3 月，Utah 州州長 Spencer Cox 簽署一項法案，要求州教育委員會在 12 月前制定一套「平衡課堂科技使用」的示範政策，強調「符合發展階段」，並禁止「損害學生安全、隱私或福祉」的教學科技做法。Alabama 州立法機構也已通過類似的螢幕時間限制措施。此外，一些學區也自行採取行動，例如 Connecticut 的部分學區限制學生使用 YouTube；在加州，San Marcos 已禁止小學生使用 YouTube；而 Fresno 的小學生 2026 年開始限制筆電可攜帶回家，改為僅在校內使用電腦。

決議指出：「雖然在數位時代中，獲取並發展科技技能至關重要，但過度螢幕使用可能與視力問題、焦慮與憂鬱增加、成癮行為、注意力下降、情緒管理困難、學業成績下降以及認知能力減弱有關。」Melvoyn 也承認，YouTube 上確實有許多有價值的教學資源，但他指出三個主要問題：螢幕時間增加、廣告干擾，以及自動播放與演算法帶來的「沉迷效應」。該計畫還包括加強螢幕時間的追蹤。此外，這項政策也帶有「回歸過去」的意味—可能重新啟用電腦教室，以取代過去「一人一機」的模式。

學區鼓勵二至五年級使用筆電推車或電腦教室，並禁止中小學生在課間、午餐與休息時間使用設備（除非經教師批准用於學習）。決議還要求進行成本效益分析，並提交一份詳盡報告，列出與課堂科技相關的所有支出，包括設備採購、維護以及各類軟體與應用程式。

撰稿人/譯稿人：駐洛杉磯辦事處教育組

資料來源：2026年4月21日

<https://www.latimes.com/california/story/2026-04-21/lausd-screen-time-limits-school-classrooms-los-angeles>