

## 美國各州陸續推動課堂螢幕使用時間限制政策

駐美國代表處教育組

近年美國多州議會陸續在民主、共和兩黨支持下通過校園手機禁令後，各州立法重點也開始轉向規範學生在課堂上的螢幕使用時間。2026 年已有四個州通過相關法案，針對托育機構至小學五年級學生的螢幕使用時間訂定限制或管理規範。

其中，愛荷華州規定幼兒園至小學五年級學生每日接受數位教學的時間不得超過 60 分鐘，但特殊教育、測驗及電腦科學課程不受此限制。猶他州 2026 年要求州教育委員會依不同年級制定科技使用規範，包括限制幼兒園至小學三年級學生的課堂螢幕使用時間，並禁止小學全面採行每位學生配發一臺數位設備的「一人一機」配置模式。田納西州則規定，所有設有幼兒園至小學五年級的學區及特許學校，均須制定符合學生年齡需求的數位設備使用政策，以減少不必要的螢幕使用時間。此外，阿拉巴馬州 2026 年也通過相關法案，要求托育機構、學前教育及幼兒園建立螢幕使用時間標準，並提供教師相關培訓。

不過，密蘇里州要求學區及特許學校制定幼兒園至小學五年級學生課堂螢幕使用政策的法案，以及奧克拉荷馬州限制學前班至小學五年級學生每日螢幕使用時間不得超過 60 分鐘的提案，最終皆未能完成立法程序。其中，密蘇里州法案雖順利通過眾議院審議，最終仍未獲參議院通過，奧克拉荷馬州提案雖在眾議院獲得一致支持，同樣止步於參議院，並遭到科技產業團體反對。軟體與資訊產業協會（Software and Information Industry Association）認為，這項提案屬於「未提供經費支持的強制性規定」，不僅將增加學校行政負擔，也可能削弱學生未來的就業準備能力。

部分學區也開始為新學年度制定課堂螢幕使用政策。其中，全美第二大學區—洛杉磯聯合學區率先推動全學區、依不同年級訂定的課堂螢幕使用規範。新政策禁止幼兒園至小學一年級學生在課堂中使用螢幕設備，並依年級逐步放寬使用時間，規定國中生每週每門課最多

使用 60 分鐘，高中生則提高至每週每門課 90 分鐘。

麻薩諸塞州 Amherst Regional High School 即將升上高三的學生表示，學生學習如何管理自己的螢幕使用時間很重要，學校應該協助學生建立良好的螢幕使用習慣，而非僅透過限制或禁止使用科技設備來解決問題。她認為，如果學生在校期間完全無法接觸手機或其他螢幕設備，反而較難培養放學後自主管理螢幕使用時間的能力。她平時也會使用名為 Opal 的應用程式，在寫作業時阻擋容易分散注意力的內容，以協助自己維持專注。

目前，美國尚未建立全國性統計資料，能明確掌握學生在課堂中使用螢幕進行教學的平均時間。然而，美國衛生及公共服務部已將兒童螢幕使用時間列為重要關注議題之一，公共衛生總監辦公室也曾發布相關警示，提醒兒童過度使用螢幕可能帶來的影響。

教育科技公司 Instructure 教育政策與策略資深總監 Tracy Weeks 表示，各州制定課堂螢幕使用政策時，不應僅以使用時間作為衡量標準，而應進一步考量學生實際使用科技的方式。她表示，目前政策討論過度聚焦於螢幕使用的分鐘數，非所有使用時間都具有相同價值，例如花 10 分鐘瀏覽社群媒體，與花 10 分鐘透過數位工具進行學習，兩者對學生學習的影響截然不同，因此政策制定應更重視科技的教育應用品質，而不是只著眼於使用的時間長短。

此外，維吉尼亞州目前已要求公立學校將電子設備使用時間及其成癮風險納入教學內容，緬因州則要求州內教育政策研究所針對課堂科技使用情形進行研究，包括學生使用學校配發設備進行教學的平均時間，以及現行相關保護措施是否足夠。

撰稿人/譯稿人：駐美國代表處教育組

資料來源：2026/7/23 (Virginia Mercury)

<https://virginiamercury.com/2026/07/23/repub/states-move-to-limit-classroom-screen-time/>