



只看螢幕使用時長
是錯誤的思維：

將螢幕使用時長轉
化為螢幕使用價值



您的一天是否從一杯香醇的含咖啡因飲料開始？（想必您也深有同感。）一兩杯，也許加點奶精，讓您精力充沛、專注。或者在不順的日子裡，您可能發現自己喝了四杯、五杯甚至更多。也許手滑加了太多糖。您感覺如何？心神不寧？無法專注？嗯……肚子不舒服？

總之，重點是，對我們有幫助的事物，只有在適當的條件下才對我們有益。必須把握適當時機、合適的使用程度，並具備恰當的配套要素。使用後要能帶來正向成果，否則就毫無意義。

這正好反映當下一項廣受討論的顧慮：學生在校的螢幕使用時長有多長？

會產生這項疑慮並不意外，許多地區出現螢幕使用時間增加、測驗分數下滑的現象，部分學校甚至因此禁止特定年齡以下學生使用裝置。

但並非所有學校都面臨這項問題。舉例來說，美國科羅拉多州發現線上數學強化工具有助提升學生成績。在一項試辦計畫中，OECD 為學生提供了用於「運算思維與自我調節學習」的互動工具。結果顯示，使用數位科技的學生在測驗中得分最高高出 15%。

「青少年使用科技的方式，遠比使用時長更具關鍵影響。」

— 《瞭解今日的學習者：科技使用對青少年學習的認知影響》（2026），
國際文憑組織研究部，Michaela Arzmann 與 Tim Gallagher

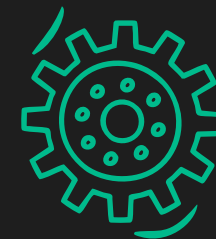


換句話說，重點不在螢幕使用時長的多寡，而在使用品質。

學校要如何確保學生獲得螢幕使用價值，也就是高品質的裝置學習時間？

接下來我們進一步說明。>>

工具的價值取決於使用方式。



過去老師是否曾禁止課堂使用計算機，理由是「畢業後您不會隨身攜帶計算機」？後續發展想必大家都清楚。一旦工具普及，外界的檢視就會減少。

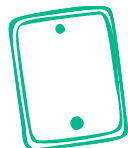
沒有人會關心學生花多少時間使用鉛筆。

家長不會抱怨孩子接觸過多書籍。



大家真正在意的，是這些工具帶來的產出。在意學生透過工具創造與發現的內容。

看待科技也應採用相同的思考邏輯。當然這件事並不簡單。舉例來說，iPad 的功能與反應能力



明顯遠勝於鉛筆。即便如此，科技的價值來自學生使用過程中的創造與發現。



並非所有螢幕使用時長都具同等價值。



讓兩位學生各使用裝置 30 分鐘。其中一台裝置未設定任何結構化存取規則，沒有 App 與內容限制，也沒有針對課程進行組態，學生就會在遊戲與隨機影片之間切換。另一台裝置依照當日課程完成組態，僅開放教師指定可使用的內容。相同時長、相同裝置。一種只產生螢幕使用時長，另一種創造出螢幕使用價值。



無引導使用

- 被動接收內容
- 大量練習作業
- 數位代管（讓裝置看管學生）
- 無規劃瀏覽



成果：30 分鐘滑動瀏覽，幾乎沒有有價值的學習



學習導向組態

- 創作
- 問題解決
- 協作
- 回饋
- 輔助使用



成果：30 分鐘由教師設計、具互動性與實質意義的學習

兩種場景的使用時長同為 30 分鐘，但學習成果天差地別。這就是為何僅靠使用時長，不足以做為有效衡量指標。您需要關注螢幕使用價值。

教師創造螢幕使用價值，合適的裝置則讓價值得以實現。



四項成果衡量螢幕使用價值：



創造力

學生以科技做為創作載體，
表達並產出原創想法。



協作

學生可在教室內，甚
至跨越國界共同協作。



批判性思考

學生主動分析、評估並解決真
實問題，而非被動接收內容。



溝通表達

學生能夠清楚且有目標
地向聆聽者傳達想法。



科技提供實現這些成果的條件，但**價值是由教師所創造**。

裝置運用要獲得成效，教師必須做到以下事項：

- 設計學習體驗
- 依據學生狀況提升學習參與度
- 決定裝置何時使用、何時收起

要達成上述目標，必須讓教師具備成功執行的條件。無法滿足教師需求的科技導入方案，只會造成阻礙。教師需要可協助管控干擾、維持學生專注度的科技。若沒有適合的工具，教師就得不斷引導學生，浪費寶貴的學習時間

透過 Jamf 建置螢幕使用價值架構。



那麼合適的工具該具備哪些特性？必須協助教師達成專注度、存取能力、安全與家校協作四大目標。讓我們逐一拆解。

專注度：課堂管理

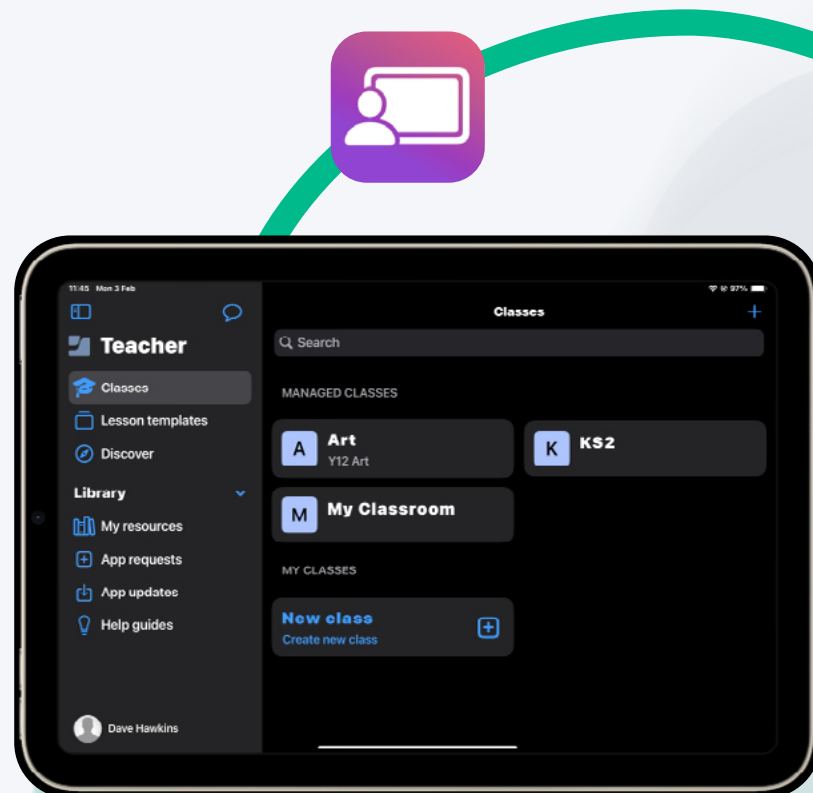
讓學生維持專注於任務，投入學習。

教室裡眾多學生本身就容易混亂，再加上裝置，混亂程度會加倍。課堂管理工具將裝置控制權交還給教師，協助控管課堂狀況。

👉 抓住需要延長的專注時長

Jamf Teacher 提供教師所需的課堂支援，功能包含：

- App 鎖定與專注畫面
- 課程範本
- App 與網站過濾
- 裝置限制與組態設定
- 學生訊息傳送



透過 Jamf 建置螢幕使用價值架構 (續)



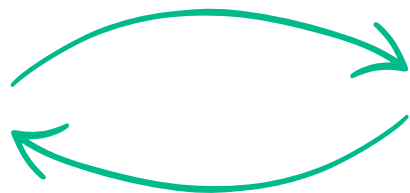
存取能力：無縫身分驗證

讓學生以最少操作障礙，順利存取學習工具。

密碼疲勞與重複登入，除了帶來資安風險，也會增加操作阻礙。要學生記住每個帳號的專屬密碼，對部分學生負擔很大。如果上課期間學生忘記密碼，教師必須延後課程，以確保所有人進度一致。

🔄 身分驗證簡單得比找舞會夥伴還輕鬆

Seamless Learning Access 簡化身分驗證流程。學生可以安全地登入所有教育 App，完全不會遇到登入畫面。如此一來，教師能維持課程節奏，保留更多時間用於教學。



透過 Jamf 建置螢幕使用價值架構 (續)



安全：內容過濾

家長能持續掌握狀況並參與其中。

學習伴隨著探索好奇心的自由。但並非所有網際網路內容都對學生安全。需封鎖不當、惡意與無關網站，讓學生可以安心探索。

🕒 在校園與網路上探索

Jamf Safe Internet 可協助學生遠離有問題的網站，同時不侵犯學生隱私，其功能包含：

- 以服務學習為目的的適度監控，而非監視
- 明確揭露監控項目與理由
- 符合年齡、尊重學生的防護機制，維護學生尊嚴
- 有限的隱私模式，讓 IT 僅在情況需要時進一步查看



透過 Jamf 建置螢幕使用價值架構 (續)



家校協作：家長溝通與監督

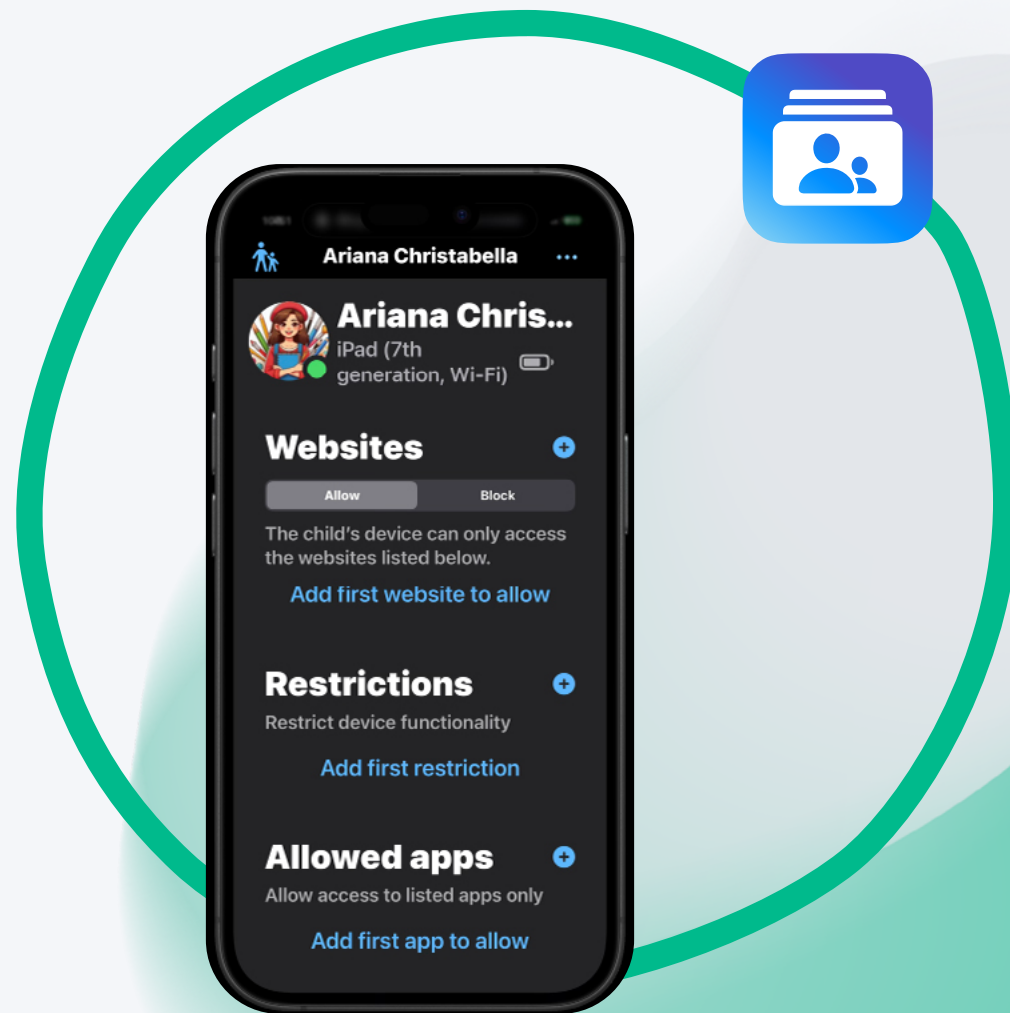
學生的學習延伸至課堂之外。

家長希望參與孩子的學習。但家長往往無法得知裝置的使用方式、在家該如何協助學習，以及如何培養良好使用習慣。

👤 家長模式：已啟用

Jamf Parent 讓家長可以進一步管理孩子的裝置，功能包含：

- 允許或封鎖特定網站與 App
- 管控社群媒體與遊戲的存取權限
- 建立 App、網站與限制規則的範本
- 關閉通訊、相機或網際網路存取功能



教育工作者 + 家庭 + 科技 = 學生成就

學生成就需要三個支援要素：教育工作者、家庭與科技。

任一要素缺失，另外兩者都會受到影響。





衡量螢幕使用價值， 而非只看螢幕使用 時長。

「我的學生使用螢幕的時間有多長？」是大家常問的問題，但這無法反映全貌。若要真正瞭解科技導入能為學生帶來什麼價值，請改問：

- 學生今天創作了什麼？
- 他們解決了哪些問題？
- 他們建立了哪些連結？
- 科技開啟了哪些機會？

所有人都期盼學生獲得成就。當教師透過裝置打造具吸引力、互動式與適性化的學習體驗，同時家長也能在家協助學習，學生就能充分成長。IT 團隊支援實現這一切所需的裝置。

螢幕使用時長衡量學生在裝置上花費的時間。

螢幕使用價值則說明這段時間的意義所在。



準備好在課堂中實現螢幕使用價值了嗎？
探索 Jamf 如何為 IT 提供工具，讓每一
台裝置都發揮價值。



探索 Jamf for K-12