



# 我的大腦我作主！拒絕短影音風險

北斗國小 114 學年度第 2 學期專案宣導企劃

對象：校務會議成員 / 家長委員會代表

# 我們的挑戰：別被演算法牽著走

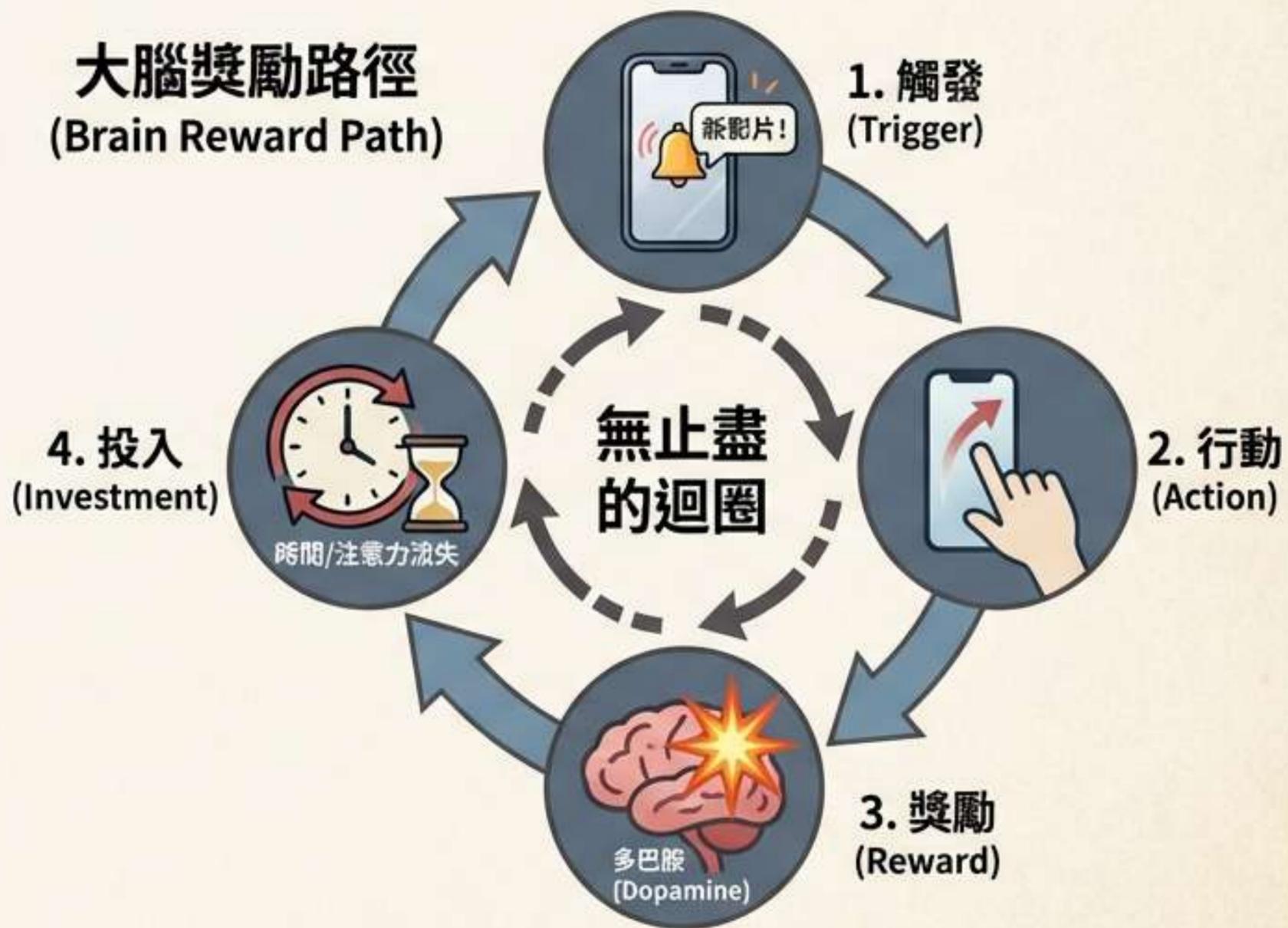
習慣了 15 秒的刺激，孩子的閱讀能力還在嗎？

## 平台機制 (The Mechanism)

TikTok、Reels、Shorts 利用「間歇性變動獎勵」(Intermittent Variable Rewards) 讓大腦不斷尋求下一次多巴胺分泌。



**認知目標：**理解演算法運作機制與「大腦獎勵路徑」的關係。



# 三大核心風險：從大腦到行為的全面威脅



## 1. 成癮風險 (Addiction)

- 多巴胺迴路劫持
- 「抖音腦」現象：專注力碎片化，難以閱讀長文。



## 2. 認知風險 (Cognitive)

- 資訊繭房 (Information Silo)
- 缺乏查證能力，易受假訊息誤導。



## 3. 行為風險 (Behavioral)

- 模仿危險網傳挑戰 (Challenges)
- 數位性別暴力與隱私外洩。

# 我們的對策：全方位數位防護網

## 校園環境 (Environment)

北小數位思辨牆、播音室特輯



## 分齡課程 (Curriculum)

低中高年級分層教學、技能樹養成

## 親師合作 (Cooperation)

家長講座、數位排毒挑戰

核心目標：思辨 (Think) · 查證 (Verify) · 要求助 (Seek Help)

# 給學生的防身五字訣：別讓短影音偷走你的腦

## 看



看到吸引人的挑戰，先停下三秒。

## 思



演算法正讓你越看越上癮嗎？

## 查



影片內容是真的，還是危險的謠言？

## 拒



拒絕有害模仿，不轉發未經證實的短片。

## 求



看到不舒服的畫面，立刻找老師和家長！

## 北斗國小 守護你的數位心靈

# 環境營造：讓思辨成為校園日常



## 北小數位思辨牆 (Digital Critical Thinking Wall)

地點：穿堂/圖書館。每兩週更新「短影音常見謠言」，讓學生互動判斷真偽。



## 播音室特輯 (Broadcasting Studio Specials)

時間：週二早自習。由導生廣播小組分享「我與短影音的距離」及危害警示。

# 低年級（1-2年級）：螢幕小偵探

## 基礎防禦與自我保護



### 核心目標

建立時間觀念，保護身體健康

### 關鍵守則

「不要隨意點擊自動播放的下一個影片」



• 繪本引導：故事化教學



• 保護眼睛：3010法則



• 時間管理：與家人約定使用時間

# 中年級（3-4年級）：破解演算法黑盒子

理解機制與警覺成癮

## 核心目標

理解手機為什麼知道你喜歡看什麼

## 關鍵警示

警覺「抖音腦」(TikTok Brain) —— 注意力流失



- 資訊課實作：演算法原理教學



- 推薦機制實驗：模擬搜尋與推播關聯



- 機制解密：打破「巧合」的迷思

# 高年級（5-6年級）：短影音大查證

## 主動查證與風險評估

### 核心目標

能夠使用工具判斷真偽，拒絕模仿

### 關鍵行動

使用查證平台（Cofacts）



• 網傳挑戰分析：評估模仿行為的危險性



• 工具掌握：操作「真的假的」LINE機器人



• 數位安全：防範數位性別暴力

# 親師合作：家庭是第一道防線

## 家長講座 (Parent Lectures)



- 主題：如何與孩子討論短影音與數位焦慮

→ 從「禁止」轉向「對話」

## 「數位排毒」挑戰賽 (Digital Detox Challenge)

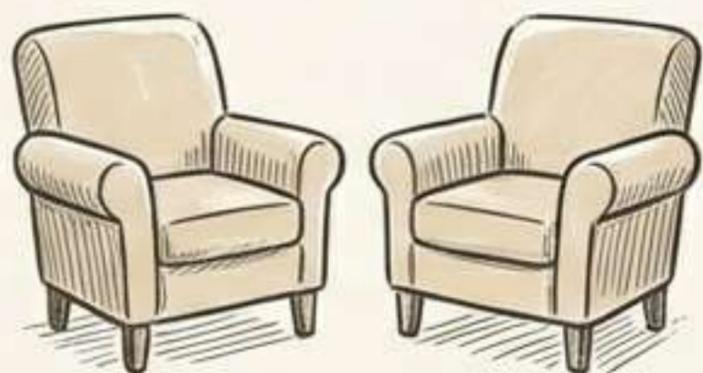


- 規則：週末減少螢幕使用時間，全家共同參與。

→ 以「離線時間」兌換點數或圖書禮券。

# 給家長的溫馨提醒：孩子在看什麼，我們一起關心

各位家長，短影音的演算法設計容易導致孩子注意力渙散及價值觀偏差。  
請試著採取以下三個行動，而非單向禁止：



## 陪伴共看 (Companionship)

了解孩子的數位足跡，不批判，先觀察。



## 約定時間 (Agreement)

設定每日螢幕使用上限，建立規則。

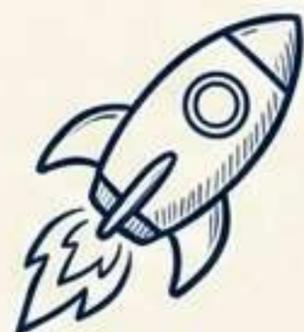


## 引導思辨 (Guidance)

詢問孩子：「你覺得這影片是真的嗎？為什麼？」

# 執行進度表 (114學年度第2學期)

第 1-2 週  
(Weeks 1-2)



啟動  
(Launch)

- 始業式大宣導
- 發放家長通知信

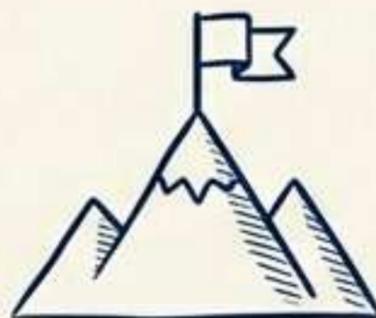
第 4-8 週  
(Weeks 4-8)



課程融入  
(Integration)

資訊與綜合課程教學  
(分齡教案執行)

第 10 週  
(Week 10)



實戰  
(Action)

全校「數位識讀」  
闖關活動

第 15 週  
(Week 15)



成果  
(Result)

數位排毒週  
優良心得表揚

## 找回深思考的力量

# 擺脫數位傀儡，守護數位心靈

- **⚠️ 拒絕 演算法陷阱** (失去主動權)
- **⚠️ 避免 查證缺失** (假訊息溫床)
- **⚠️ 停止 有害挑戰** (危險模仿)

北斗國小邀請全校師生與家長，共同參與這場奪回專注力的行動。



# 我的大腦我作主

北斗國小 114 學年度第 2 學期