

第一堂 看電視大體檢

台灣的小朋友，每年大約花將近 1000 個小時在電視機前面，與每年坐在教室裡的時間（1200 小時）相去不遠。看電視的時間大約佔掉每個小朋友除了上學與睡覺時間之外餘暇時間的 1/3。而這寶貴的 1000 個小時依量排序，分別是奉獻給卡通、綜藝節目、連續劇、電影頻道與影集。看到最多的節目內容是人與人的語言衝突、肢體暴力、謊言陰謀、警匪槍戰、畸情愛戀、恐嚇詐騙、汽車追逐、街巷械鬥，以及各式各樣超越常人經驗，扭曲的人際物我關係。

現代的小朋友與青少年需要在電視觀看上，打一針三合一疫苗來預防對電視信以為真的病害。注射時程從幼兒、兒童、青少年到成年，注射對象是全民。因為電視或其他形式的媒介已經密佈在我們的生活周圍，如同空氣一般。當我們身處在資訊污濁的情境中，體內就必須有一套自我澄清的濾鏡思考機制，隨時能有排毒、解毒的環保能力。我們建議就從老師與家長從教室與自己家裡的電視行為大掃除開始，打下電視環保的基礎。

本堂課程的學習目標

1. 瞭解媒體素養教育的內涵與意義
2. 瞭解兒童觀看電視對作息的影響
3. 能描述和評估個人的電視觀看目的和行為
4. 能進行個人的家庭電視觀看時間與媒體行為管理

基本概念

一、媒體素養與兒童的關係

有人說，二十世紀人類最偉大發明之一，就是電視。電視將近身與遠方的訊息穿越家裡的圍牆，進駐每一個家庭的客廳，快速地鑽進我們的耳朵、眼睛和腦袋裡，帶給我們五花八門的資訊，也帶領我們認識外面的世界---一個被媒體所建構的世界。電視與其他不同形式的媒體已成為現代生活中的重要資訊來源，也是人類探索世界的重要窗口之一。透過媒體資訊的提供，影響人類對外在世界的認識與了解，進而導致我們想法與行為的改變。

傳統上媒體可以分為印刷媒體如報紙、雜誌，電子媒體如電影、電視和廣播，還有新媒體如電腦和網路等等。你有沒有想過這個問題，電視、廣播、網路的媒體資訊是怎麼製作出來的呢？媒體從業人員又是怎麼決定這些內容的？

其實，媒體不單佔據我們的時間，更重要的是，它形成我們對外在人、事、地、物的知覺與看法。面對這樣的事實，世界上許多國家都已經開始進行「媒體教育」(media education)，將電影、電視、報紙、雜誌、小說、漫畫、廣播、流行音樂、廣告等各種媒體的特質與運作加以介紹與分析，一方面教導小朋友熟悉並有效利用各種媒體來傳遞資訊，另一方面讓學習者瞭解媒體的內容往往不是反映事實，也無法客觀的轉述，事實上，媒體是經過選擇、建構的過程而產生的。一般而言，媒體在提供資訊時有五項重要的本質：

- 媒體的資訊並不全然真實地反映世界。
- 媒體訊息都經過複雜的篩選、包裝、選擇與組合。
- 訊息的呈現，可能受到影響包括媒體記者與編輯者、媒體部門與組織負責人，甚或政府、政黨或財團的影響。
- 媒體的傳播科技特質，塑造了媒體的表現形式或內涵。
- 閱聽人（接收資訊的觀眾或是讀者）是媒體工業運作下所產生的市場商品，作為廣告商欲觸及的目標對象。

由上面的觀點我們發現，在媒體資訊形成過程中有太多被操縱的可能；因此，當務之急就是培養每一個人成為耳聰目明的觀眾或讀者，必須對媒體的深入瞭解，使我們不再消極地閱讀和接收媒體資訊，更可積極『解毒與『解讀』媒體，成為主動的閱聽人。

二、媒體素養學些什麼

傳統上人們學習發展的過程中，花了許多時間來學習文字與語言的聽說讀寫，而媒體教育強調內涵是藉由思辨每天使用的電視、廣播或網路等各種媒體，學會如何『看』與『思考』媒體訊息傳達出什麼樣的意義，對我們每個人有什麼影響。簡言之，所謂「媒體素養」是指有能力去近用（access）、分析（analysis）、評估（evaluate）各種媒介訊息，並達到溝通（communicate）思想的目的。具體而言，透過教育的過程，培養小朋友的理性思考能力，以及裝備具思辨性的媒體觀看技巧（比如，懂得如何選擇適合自己收看的節目等）。總之，媒體教育最終的目的，是培養具有敏銳觀察力與思辨能力的未來公民，能駕馭媒體而不是被動地接受媒體。我們在媒體素養裡主要學習的五大重點包括：

■ 瞭解媒體組織：誰主宰了節目菜單？

電視、廣播或報紙上的節目與資訊是誰的想法？是記者或製作人自己決定寫什麼或做什麼節目給我們看的嗎？還是媒體公司的老闆或者編輯、主播等資訊守門人也可以決定寫什麼或播什麼、請什麼人上節目，或要求刪減部分資訊？要回答這些問題，身為資訊消費者的每一個人都要瞭解，媒介提供的資訊是經過層層的人為包裝、修飾，甚至是有目的地被剪裁後的結果。誰主宰節目菜單，誰又決定如何配菜，在在都影響我們『吃』的資訊品質。

■ 探討媒體的型態：使用何種媒體來傳播？節目屬於哪種類型？

不同的媒介（電視、廣播、報紙、網路、雜誌和漫畫等），不同的節目型態（新聞報導、戲劇、紀錄、綜藝等）其反映社會真實的程度也不同。同時，也運用不同的方法去組織資料。當然，節目的目的也就有天壤之別。有些資訊是告知多於娛樂，有些則是看來是娛樂性質卻明顯在促銷流行文化商品給我們。而有些資訊悄悄地在賣人生價值給我們，如當下最明顯的價值觀，瘦即是美，男人必須買高級房子或車子給太太子女。

■ 了解傳播科技：SNG 的意義為何？有什麼社會考慮？

電視節目是如何做出來的？又是如何送到我們家中？報紙、廣播、網路的製作過程是什麼？雖然我們每天從事各式各樣的媒介消費行為，但是對上述問題，一般人的了解十分有限。電視新聞的 SNG 是如何辦到的，而這種異地同時的製播科技對電視機前面的觀眾代表著什麼意義？現場即時播出的警匪槍戰、電視記者與當事人通話的直播，對觀眾的心理與整體社會有什麼衝擊與影響？我們是因此而更了解事情的始末，還是媒體刻意的組織安排資訊，使觀眾看完產生「媒體」所要的效果？電腦網際網路所建構的虛擬實境又如何影響我們對外在世界的瞭解與判斷？瞭解傳播的技能可以使閱聽人更能洞察真實與虛假。

■ 瞭解媒體的語言文法：如何閱讀媒體訊息？如何理解媒體訊息？

不同的媒體是如何使用他們的「符號」來達意？我們大概多少了解文字符號的語法與文法，因為目前的教育裡仍然以文字符號教學為主，即使如此，我們在看新聞報紙與閱讀雜誌時，「標題」有什麼作用？身為讀者，我們是否留意到事實的敘述與個人意見的陳述，對資訊可能產生的扭曲？而電視與廣播在使用視覺與聽覺符號時哪些是常規？哪些是不同類型的風格？不同的媒體使用不同的「語言」往往會使我們產生不同的認知，而對同一件事有了不同的看法。

■ 探索閱聽人的概念：誰在接收媒體訊息？

究竟閱聽人是永遠第一的顧客，還是閱聽人是媒體組織利用所謂「收聽率」、「收視率」與「發行人」，把閱聽人賣給廣告商的「商品」？收視率是什麼意思？為什麼這些數字如此重要？電視台、廣播電台、報紙、雜誌為什麼一天到晚要說自己是「收視第一」或「最大報」？媒介處在社會、政治與經濟角力運作下，閱聽人日夜被餵食的「節目」，感覺上「俗擱大碗」、「物超所值」的媒介資訊，卻讓我們有了品牌忠誠度。換句話說，我們被媒體賣給各式各樣的「公司」試著使閱聽人再接受資訊的同時順帶成為廣告品牌終生的顧客。想想，孩子們為什麼要去麥當勞，為什麼要穿 Levis 牛仔褲？為什麼夢想著要去迪士尼遊樂園？名牌、偶像、流行是如何透過媒介的推銷與我們的購買

而創造出來的？

■ **思考媒介對真實的再現：人如何透過媒介來呈現？媒體如何塑造刻板印象？**

細想看看出現在媒體中各個次團體的女性是什麼樣子？男人、兒童、老人、少數及弱勢團體又在你我心中有什麼「樣板」？仔細想想，很可能我們每天讀的報紙，聽的廣播與看的電視，已經把許多我們一輩子沒去過、沒看到、沒經驗過的「人」與「類」都塑造了一個「樣板」。工程師是什麼樣子，是西裝畢挺的中年男子，還是頭戴安全帽，身著牛仔褲的年輕女性？警察「先生」、護士「小姐」、男「教授」、女「高中老師」等等的想法，又是從哪裡來的？

介紹媒體教育和媒體素養概念，你會不會覺得有些陌生呢？讓我舉個簡單的例子，你就很容易明白了。比方說，我們常看到有些電視節目中出現暴力流血的畫面，若你學習了媒體素養技巧，你就可以判斷這種暴力流血畫面是真實還是假造的，還有你可以思考一下這種節目對小朋友來說，有什麼價值？這個節目運用哪些攝影技巧來製造緊張刺激？這種節目出現暴力解決問題的方法適合嗎？這樣解說，是不是對學習媒體素養有些好奇了呢？我們就從電視這個媒介開始討論，因為媒體教育中最受大家注重的就是「電視」媒體，由於電視媒體兼具聲光音影，觀眾不受識字能力或教育程度的限制，好像是人類後天長出來的另一種感覺器官，每天我們從電視中知道國家大事、接受新知訊息、掌握購物資訊，並獲得休閒和娛樂，無論喜歡或排斥，任何人都無法否認電視對我們現代生活的滲透和影響。

三、電視素養

根據吳翠珍 1997 年的統計，台灣國小學童，平均每年大約花 1000 小時在電視機前面，而國小小朋友上課平均一年才 1200 小時，如果以時間量而來說，電視就成了小朋友的另一個社會化機構；因為小朋友可以從電視傳遞的訊息中瞭解社會形貌，也可以經由電視來建構認知和態度；因此，瞭解電視怎樣選擇、組織和傳播資訊，是現代公民不可或缺的基本素養。

電視容易受小朋友喜愛的原因是因爲，電視使用擬似真實的符號（如影像與聲音），因此不受教育、地域和年齡的限制，小朋友和成人在媒體的使用上，不分軒輊，而且小朋友在家使用媒體不分年齡，往往也沒有人教導而自我解讀與示意，小朋友的媒體接觸與消費內容，往往是跨齡的影視與電子產品，彷彿是不用學習，即可得知。不過，台灣地區的小朋友除了卡通外，最常接觸的節目型態是綜藝、連續劇和影集，看的多而且內容很雜，卻不見得對媒體訊息意涵有更多的瞭解，但是電視卻會影響和改變小朋友對自己以及這個世界的看法，所以電視的媒體教育相當重要。

所謂「內行看門道，外行的看熱鬧」，電視形式特質與節目內容的關係，就好比球賽與球賽規則的關係一樣，要看懂球賽，比需懂得球賽的規則，才能進一步看出門道，對球員表現和整體比賽有瞭解。雖然某些看電視的素養能力發展，可隨著年齡和觀看經驗自然形成，但是電視呈現的符碼由簡單到複雜，具體到抽象，有不同的層次，並不能全然的無師自通。基本上，電視符號有三種層次，第一種是由視覺和聽覺直接敘述真實世界的訊息，小朋友處理這種符碼的直接感知和真實世界外在刺激完全一樣，比如小朋友看到電視報導動物園中的動物，和他真實看到的動物是一樣的。第二種是媒體運用特定的形式語言來表達，比如電視會運用特效和剪接讓廣告中的汽車的駕駛技術超級神奇霹靂，可以翻山越嶺，吸引你去買車。第三層意義是象徵的語言，比如爲什麼廣告中喜歡用女生來扮演秘書或助理，而不是演老闆，這又代表什麼樣的文化意義？因此作爲一個電視的觀眾，學習每一層次的呈現所代表的意義與企圖，可以幫助我們較完整地評估電視資訊。

根據吳翠珍在 83 年作的研究發現，看電視越多的小朋友，不會因此就更能瞭解或洞察電視節目的多層意義與人爲建構的本質，可見電視素養的養成，必須經過有系統、方法的教育過程，才能獲得。依照西方國家如英國、美國和澳洲，以及本土研究發現，教導小朋友電視素養，必須有階段性，整體的電視素養，可分爲四大類：

- 觀看行爲的管理：比如評估和瞭解自己看電視的目的、時間等
- 節目真實性的區辯：去認識電視的媒介特質和節目價值體系、製作技術等
- 勸服性論證與訊息的檢視：理解電視廣告商品或節目中的勸服性技術和影

響、價值等

- 媒介生態與組織的瞭解：理解電視工業的運作和商業競爭的影響等。

透過電視素養教導，使小朋友對電視媒體的形式特質有更深一層的瞭解，並能培養思辨能力，來認知媒體對自己生活的影響和意義。觀看電視時，除了電視（媒體）知識和個人一般性知識結構會影響一個人如何解讀電視外，電視觀看情境也會對小朋友如何詮釋電視訊息有重要的中介影響，其中最重要的影響是，小朋友通常與誰共視，共視者又如何幫助小朋友詮釋節目的內容與意義。

四、親子共視且與小朋友共同學習電視素養

許多研究發現，小朋友多是在家中收看電視的，所以家庭當中的電視觀看情境，便對小朋友有相當大的影響。家庭是建構人際脈絡的地點，也是人類最初成長與學習的地點，每個家庭因不同的生活型態，而會展現不同的收視行為類型。以台灣地區來說，看電視常是家中最常從事的休閒活動，當家庭成員一起看電視時，他們並不是孤立的個體，而是彼此的交流互動、談話聊天或是情緒分享的一個過程。每一個家庭會以相當個別的溝通形式來詮釋電視，家庭觀看情境可能影響觀看電視的意義，也改變閱聽人對某個節目的觀看角度。一般而言，家長如果介入電視節目的詮釋過程，會加深或扭轉小朋友看電視的角度；又如果收視過程中家長與小朋友有充分的討論，將減弱電視的影響。大人們對兒童看電視的反應必須更聰明些，應更注意電視的內容，以及它的外顯與內涵意義。

電視是最普及的媒體之一，影響小朋友的生活。就算是小朋友每天看電視不多，但是電視形成文化已進入他們同儕的生活當中。吳翠珍 83 年的研究證明，小朋友會從媒體上看到的東西來模仿或形塑他們的行為，媒體上的經驗和知識會形成小朋友的世界觀。因為媒體的影響對兒童的發展具有重要意義，因此我們鼓勵父母和老師一同和小朋友學習媒體素養。請家長與老師和小朋友一起分享成長經驗，學會如何觀賞和思辨媒體吧！

小朋友活動篇

愛看電視指數到底有多高？

學習目標：

- 1.能檢視和省思自己的電視觀看行為
- 2.能評估電視觀看時間的適當性

活動進行

星期六那天涼涼的晚上，吃完晚飯，鐘小文窩在沙發上看電視，但是媽媽走過來說：「看電視不好，關掉。」，小文：『媽媽，我再看一下電視嘛！明天又不用上課』，媽媽回答：「不好，去房間作功課去」。

小文心不甘情不願地關了電視，其實他心裡明白，

反正爸爸媽媽要出去不在家，他和姊姊愛看多久就看多久...

小朋友你是不是覺得，你曾有過和小文相同的經驗嗎？你想看電視的時候有什麼樣的感覺呢？來作個小小的心理測驗吧！請你回答下面每一題，你按照自己心裡的想法，來給燈，塗上顏色，塗的燈越多，就表示你身有同感.....回答完下面的題目後，請再算算分數...

你是哈電族嗎?

---愛看電視的 x 光檢查---

檢 查 項 目	給 分
1.不看電視會使我情緒不好	○○○○○
2.我看電視時經常看到欲罷不能	○○○○○
3.被禁止不能看電視會使我感到生氣	○○○○○
4.一旦打開電視我就像被黏住一樣，無法走開	○○○○○
5.週末或假日時我最想做的事就是看電視	○○○○○
6.其實不管電視播出什麼內容我都想看	○○○○○
7.每次我看電視的時候，都時常忘記時間	○○○○○
8.老實說一看完電視後，我常會心情低落，不知道要如何安排時間。	○○○○○
9.當我看完電視時，我會對自己愛看電視這種行為感到不安	○○○○○
10.看太多電視，我自己會產生罪惡感。	○○○○○

😊小朋友請你自己填完答案後，自己算一下分數喔！

每個○ 算一分，把全部的分數加起來，然後看看下頁你是屬於哪種類型的電視觀眾？

看看我的電視指數

得分	類 型	症 狀 與 解 藥
20 分以下	上癮症輕微者	只要不會去沉迷電視，你可以做其他更多的活動。
20-35 分	上癮症中度者	看了不少的電視，應該改變一下你的生活習慣。否則，你將變成沙發上的馬鈴薯了，一定也不動了。
35 分以上	上癮症狀明顯者	你看太多電視了，真令人擔心，你睡覺和作功課時間有沒有受到影響呢？勸你立刻改掉看這麼多電視節目的習慣，如有困難，可請爸爸媽媽或師長協助你挑選節目，不要每一個都看，否則，你快變成植物而不是動物了。

充電時間：

美國的調查研究發現，每個家庭平均每天開機時間是 7 小時，基本上家庭中看電視少於 1 小時者是輕度收視者，大於 4 小時以上為重度收視者。兒童心理發展專家表示，小孩看太多會導致日常活動分配不均衡。電視看很多的小朋友，可能會有下列特徵：

- 在學業上努力較少或課業表現不佳。
- 閱讀技巧不良。
- 選擇看電視而不會和其他小朋友相處遊玩。
- 興趣和活動缺乏。
- 體重過重。
- 說話內容常是電視節目和明星人物。

這時家長應該去減少小朋友看電視和坐在電視機前的時間。我們建議學齡前小朋友和國小小朋友，週間每天看電視不超過 1 小時，週末則不超過 2 小時。



大人活動篇

家庭電視觀賞定期健康檢查

學習目標：

1. 能檢視全家的電視共視行為
2. 能評估電視對家庭生活的影響
3. 能建立溝通良好的電視共視情境

活動進行

大部分的小朋友都看電視，甚至有些小朋友還會看一些不適合他們年紀的節目，因為家長並沒有注意小朋友看了哪些節目。其實電視節目中有很多不合適小朋友看的內容，在缺乏大人的引導會對小朋友產生負面的影響。所以家長和老師，請您主動來瞭解小朋友看電視的行為吧，幫助他們在媒體世界裡健康地成長，而且聰明地看電視。

家庭觀賞電視之健康檢查

這部分得請父母作答，回想一下你家看電視的習慣，也可以請小朋友一起回憶一下家庭的看電視情況，作一下全家自我的電視健康檢查，一起想想，你家怎麼看電視的喔.....

電 視 觀 賞 健 康 體 檢 表

請家長，檢查一下你家的電視習慣，答「是」請圈左欄，答「不是」請圈右欄。

家庭電視觀賞體檢項目	答「是」 請圈這裡	答「不是」 請圈這裡
1.你家小孩每天看電視超過 2 小時嗎？	是	不是
2 你對限制小孩看電視的時間覺得束手無策嗎？	是	不是
3.你們會邊吃早餐、午餐或晚餐，邊看電視嗎？	是	不是
4.你們全家經常以看電視為主要的休閒活動嗎？	是	不是
5.你小孩的房間裡有電視機嗎？	是	不是
6.你家電視機大部分的時間都是開著嗎？	是	不是
7.你常無法有效地限制小朋友看到某些電視節目嗎？	是	不是
8.你家電視經常開著，但沒有人在看嗎？	是	不是

檢查完家裡的電視習慣後，家長和小朋友，有什麼心得呢？你家的電視習慣健康嗎？這些檢查項目，代表著什麼意義？如果你上表的答案中有四個以上的「是」，表示你家電視觀賞的健康檢查不良需要改進，我們可以怎麼做呢？

充電時間：

針對兒童的看電視時間，我們有以下建議：

一、小朋友每天平均看電視的時間，最好不要超過 1 小時。

家長應規定小朋友接觸電視螢幕的時間，包括電視、電腦和電視遊樂器。長時間接觸電視或電腦螢幕，可能導致視力異常、近視或坐姿不良（駝背）。至於怎樣看電視，才不會傷害小朋友的眼睛呢？

- 確定電視機的影像是清晰的
- 電視的畫面保持穩定
- 保持房間適度的照明度：注意房間與螢幕的明暗對比不要太大。柔和的光線最好、避免直接照射螢幕或眼睛，此外，避免螢幕反光干擾視覺，傷害了小朋友的視力。
- 讓小朋友坐的位置和電視維持一定的觀看距離，而且要看電視時要保持平視的角度，將電視擺得太高或太偏都不恰當。
- 廣告時間，讓小朋友的眼睛離開螢光幕休息一下。

二、吃飯配看電視會養成小朋友不良的吃飯習慣

看電視配飯，不但減少了全家共餐的溝通時間，也容易養成小朋友邊看電視邊吃東西，吃高脂肪、高糖等高熱量零食的習慣。因此建議家長應協助小朋友養成專心作息的習慣：

- 吃飯、作功課時間把電視關掉，養成小朋友專心從事活動，不需要電視陪伴的習慣。
- 避免讓電視替代父母的角色成為小朋友的電子褓姆，過度依賴。

三、全家一起觀賞電視，家長可陪伴小朋友觀看適時說明內容

父母與小朋友一起看電視的優點在於，可提出父母對節目價值的看法，有助小朋友區辨媒體訊息的虛實。

- 陪小朋友一起看電視，並且和小朋友說明和討論部分的電視節目內容。
- 當小朋友對看到或聽到的電視節目有不懂的地方，家長應適時解惑。
- 假如父母無法陪小朋友看電視時，一定要知道小朋友看了哪些節目。或

者利用錄影機錄下好節目，然後放心讓兒童單獨觀賞。

四、電視應該遠離小朋友的房間（書房或臥房）

研究發現，小朋友房裡如果有一台自己的電視機，則看電視的時間會增加很多，因為，看電視會分散小朋友的注意力，也會減少小朋友閱讀與從事其他活動，所以避免小朋友邊看電視邊寫作業。而且電視和電腦最好擺在家長可看見的位置，也可充分瞭解小朋友看的節目內容。

五、家長和老師應規定某些節目不可觀看

電視上播映的某些節目，比如暴力節目充斥著以衝突解決問題的方式，將誤導小朋友認知和引起小朋友的模仿學習問題的解決方式，建議小朋友不要看；如果無法避免，那麼父母和老師就必須在共視的情況加以詮釋。

- 看到暴力內容時，包括新聞中的暴力和暴力卡通，若共視看到這類內容，應該適時和小朋友討論大人對用暴力解決衝突的看法，並且瞭解小朋友的觀感。
- 若不小心看到不該看的內容，這是一個機會教育的最好時刻，家長和老師可以解釋，經常出現在電視上的反社會行為在現實生活中出現的可能性很低，但是不要一味否認它的存在。
- 記得喔！和小朋友溝通時，使用小朋友懂的語詞，並且表現出願意討論問題的態度，這樣的溝通才能發揮良好的教育作用

六、小心電視律化家庭生活

家中的電視不管有人看或沒有人看都開著，將使電視成為家庭作息的背景聲響，甚至成為家庭活動的律化器，全家可能不由自主地依照節目來安排生活作息，讓電視主宰家庭生活。我們建議，看完電視節目就關掉，也不要隨意打開遙控器漫無目的地尋找可以看的節目。



我家的電視與食物

學習目標：

- 1.能瞭解看的電視和吃的食物對身體的影響一樣重要
- 2.能分析自己看電視節目的喜好和觀看的目的
- 3.能檢視觀賞節目的均衡度

怎麼吃和怎麼看？

小朋友，嘿！瞭解媒體，認識媒體之前，其實認識自己也是非常重要的喔！

想一想，你是怎樣開始使用媒體的？其實啊！這是一個非常值得去關心的一個問題喔！如果小朋友曾經看過爸爸、媽媽和家人怎樣使用媒體的，也許小朋友就可以瞭解你自己為何這樣使用媒體的。

這個問題一點也不難，來！我們一起來進行這個很有趣的觀察...

你和爸爸媽媽與家人，平常怎麼**看**電視和怎麼**吃**東西的呢？去比較一下。

回想一下.....

- 爸爸媽媽曾告訴你電視是什麼樣的東西（他們覺得電視如何？）
- 他們規定你怎麼看電視的？
- 你的爸媽會讓你愛看哪些節目就看哪些節目嗎？
- 還是他們控制了你可以看的節目種類和時間呢？
- 回想一下，你們家對食物的吃法和態度也有一些類似規定嗎？
（可吃什麼），可吃什麼？

怎麼樣，有趣吧！吃的食物和看電視有什麼關係？請小朋友先回答下列問題：

.....小朋友動動腦.....

- 平常你看多少時間的電視？在上學的星期一到星期五_____
- 在週末或假期_____
- 你通常什麼時間看電視？在上學的星期一到星期五：_____點到_____點
- 在週末或假期：_____點到_____點
- 你會挑節目來看嗎？或者你是來者不拒，通通看？
- 你有沒有覺得因為看電視，而錯失了一些活動，覺得可惜？
- 家裡電視常常開著，卻沒有人看呢？
- 你家有幾台電視機呢？電視放哪裡，客廳、飯廳還是臥房裡？
- 你們常全家一起看電視節目，還是每個人看自己愛看的節目？
- 你家看電視有什麼規定？你看電視時，爸媽最常講哪一句話？
- 你滿意自己吃的食物嗎？還是你常吃下的食物比你真正想吃的還多呢？
- 你曾經節食過嗎？或者你曾想調整你吃的食物呢？
- 你曾想過少看一點電視，或是調整你看的節目（就像是少吃垃圾食物 24 小時的道理一樣）？

當然，如果小朋友想多了解一下自己的家人，也可以邀請家長一起加入，一起和你動動動腦吧！

....家長動動腦....

- 你們家吃東西有什麼規定嗎？比方說什麼時候吃？在哪兒吃？吃什麼？吃多少？
- 你曾規定孩子怎樣看電視嗎？有哪些規定？
- 你給小朋友在吃食物上的要求，和規範他們怎樣看電視的方式，有哪些相似或相異之處呢？
- 你和小孩間曾因吃食物有不同意見嗎？你怎樣解決的？
- 你和小孩間曾因哪些電視節目而有過不同意見？你如何來解決？
- 你怎樣來比較自己和孩子吃的食物？你自己吃的東西和孩子不同嗎？
- 那你看電視的原則和給小孩看電視的規定有什麼不同嗎？
- 如果你能堅持食物的態度，你對孩子的電視餐也有同樣而有效的堅持嗎？

小朋友與家長一起動動腦

- 在家裡通常是父母影響到小朋友喜歡的節目，還是小朋友去影響父母呢？
- 小朋友和父母自己覺得最好吃的食物是什麼？好在哪裡？哪個電視節目讓你也有這種相同感受？那最不喜歡的電視節目是什麼？不好在哪裡？是你不喜歡節目的內容，還是節目呈現的方式不好？這會讓你聯想到什麼食物呢？
- 試想一下，如果大停電，家裡不能看電視了，你們會做什麼活動呢？

充電時間

一、吃東西有選擇，看電視怎麼可以沒選擇呢？

我們吃東西為什麼會有選擇？會挑東西吃呢？因為我們不可能吃下太多的食物，食物吃太多，或是沒有節制的吃高脂、高鹽、高糖，還有一堆垃圾，對身體一點好處也沒有，還會變胖呢！其實，看電視也和吃東西一樣，你也得有所選擇，因為我們不可能把時間都花在看電視上，什麼也不做，我們也不能毫無選擇，什麼都看，因為太過刺激、低級趣味或是垃圾節目，對自己身心一點好處也沒有，又累又傷神...

你吃什麼就會變成什麼？....瘦、胖、壯、弱

小心呦！你會不會也會看什麼..就變成什麼呢....？

我們常常邊看電視邊吃東西，所以當你這麼享受的時候，想想.. 我們能節制飲食少吃高脂、垃圾食物時；我們也能，也應該『減少』我們看垃圾電視節目的時間。

二、均衡的家庭生活

家長可以創造和鼓勵小朋友從事建設性的替代活動，比如，運動、看書、出去玩、觀察大自然或彈樂器。別讓小朋友利用同儕壓力打倒父母的正確判斷，當小朋友哀求家長，同學都笑他沒看某個電視節目時，父母可以用正面積極方式來指導他；比如，你們做了其他有意義且全家分享的活動等，替代沒看電視的不滿。要養成小朋友均衡的活動，減少看電視，家長必須花時間來共同營造，單單一句「你不要看」的禁令是行不通的。

小朋友活動篇

我家的電視筆記

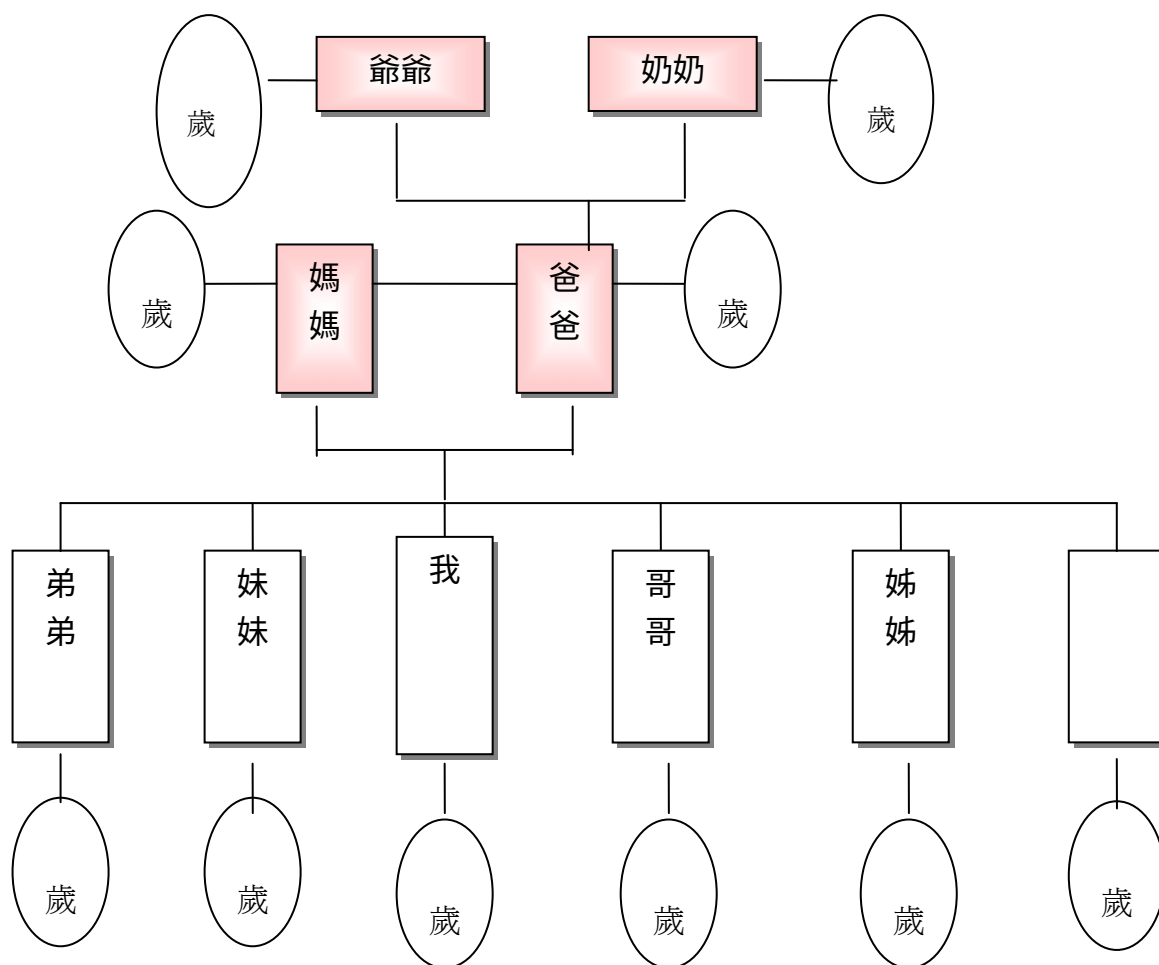
學習目標：

- 1.能瞭解全家的電子媒體數量和使用行為
- 2.能評估自己的電視使用行為
- 3.能描述家庭電視觀看的互動情境

活動進行

小朋友動手寫下自己的電視筆記，瞭解自己使用電視的習慣、電視的偏好、看電視的動機，以及與家人看電視的互動情形

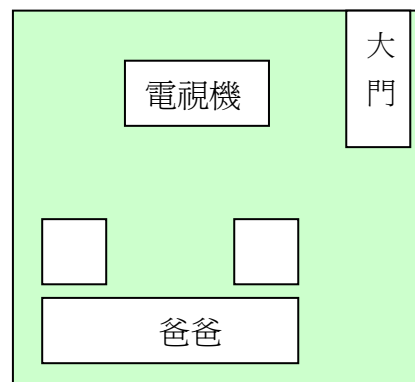
我的家庭真可愛：請簡述一下你家的人口和年齡



我家的電視地圖：請小朋友畫一張家庭電視位置的簡圖。

例如：這是某一戶人家客廳的電視地圖，
上面數字代表這家人看電視的座位，
和電視機擺放的地點。

請畫出.....



客廳

我家的電視地圖

家裡有的媒介

姓名：

電 子 設 備	有無	數量	位置	你每天平均使用時間
電視				
有線電視（第四台）				
錄放影機				
影碟機（LD, DVD, CVD）				
攝影機				
電視遊樂器				
雷射唱機（CD player）				
收錄音機				
電子樂器（如電子琴）				
普通隨身聽				
CD 隨身聽				
個人電腦				
電子辭典				
掌上型電子遊樂器				
其他：				
其他：				
其他：				
其他：				
其他：				
傳 統 媒 體	有無	數量	位置	你每天平均使用時間
報紙早報				
報紙晚報				
雜誌				
漫畫				
其他：				
其他：				
其他：				

我的電視習慣

1.我決定要看什麼電視節目的方法是_____

2.我最喜歡的節目是_____

3.我喜歡它的原因是（列出三個）1._____ 2._____

3._____

4.我最不喜歡的節目是_____

5.我不喜歡的原因是_____

6.我最喜歡的廣告是_____ 因為_____

7.我最喜歡的綜藝是_____ 因為_____

8.我最喜歡的連續劇是_____ 因為_____

9.我最喜歡的新聞是_____ 因為_____

10.我最喜歡的卡通是_____ 因為_____

11.什麼樣的電視內容讓我覺得不舒服，想轉台_____

12.我的父母_____(經常或不常)和我一起看電視。

我們會一起看的節目是_____，通常是__點到__點間。

13.我的父母親對我的電視行為最常說的一句話語是：

小朋友活動篇

老師與家長的電視教戰守則

學習目標：

- 1.能瞭解親子電視共視的重要性
- 2.能檢視全家的電視觀看行為
- 3.能訂立家庭的電視觀看契約
- 4.能計畫性安排電視觀看時間表

親子共視—看電視新主張

電視的使用行為基本上分為結構性使用和社會性使用兩大類，結構性使用代表著電視已成為家庭生活背景之一，規律化我們的家庭生活。而電視的關係性使用，則著重在家庭溝通上的角色。看電視可成為溝通的助力，電視內容提供觀看者即時話題，破解短時間內的冰凍關係。也可拉近或推拒彼此的關係，讓共視者產生親近距離，或是成為規避溝通的手段。看電視是重要的社會學習，電視除了提供各類資訊，更可讓我們在不知不覺中學習人際關係處理、角色期望。另外，看電視也經常成為父母或者掌握遙控器的人展現「權力」的機會。

老師和家長平常在家裡，最常遇到的問題大概是和小朋友討價還價，『看電視有什麼不好？』。可是您知道嗎？完全不看電視，對小朋友而言，減少了一項資訊來源，而小朋友在同學間，也少了話題參與討論。

沒錯，長久以來，有越來越多的老師和家長開始對電視的影響力感到憂慮，媒體的資訊太複雜太多樣，因此，我們建議讓小朋友吸取媒體所呈現的優質資訊，又要讓小朋友備有一些能力以對抗媒體的負面影響，最佳的方式就是老師與家長和小朋友一起看電視，一起玩電動，一起上網等媒體活動。老師與父母的意見對小朋友而言是非常重要的。因為媒體教育中非常重要的，就是小朋友和大人

之間的互動和對話，這個單元希望幫助老師和家長一起來管理家中的媒體活動，讓你和小朋友一起討論媒體，並讓小朋友在愉悅又健康的環境中獲得愉快的媒體經驗。

親子互動家長的 Know How 咚！咚！

一、設定看電視時間和兒童一起選擇優質節目

- 幫助小朋友計劃，安排每一天的電視觀看。
- 幫助小朋友從電視節目表上選擇好節目。
- 選擇適合小朋友年齡和心智發展的電視節目。
- 記得看完節目後，一定要關掉電視，不要留戀在電視機前面。
- 全家訂立電視契約，小朋友如果遵守家庭電視契約，應該給予獎勵或鼓勵，但是卻不是以更多的電視作為鼓勵，也不要以減看電視作為懲罰。
- 當家中年紀較大或年幼的小朋友為看電視而爭吵的時候，家長必須特別注意的是，『小小』孩收視的節目不應該由大小孩來主導控制，還是必須透過父母的判斷來決定，家長可以明確規定家中『每個』小孩每天可看電視的時間和內容是不一樣的，必須有年齡差異，而且持續的執行；使小朋友能夠有預期心理，知道該怎麼遵守，並且接受這樣的規定。
- 父母自己必須貫徹家中看電視規定，且在執行前解釋規定的背後原因。

二、家長遵守家規以身作則

- 觀賞那些家長自己贊同的家庭價值觀的節目。
- 家長自我監督花多少時間看電視，特別注意小朋友在旁共視時你看的什麼節目，是否適合小孩子。
- 家長自己不要一看電視就忘了小朋友的存在。
- 經常讚美一些好節目的價值，告訴孩子們理由，並且機會教育小朋友，觀眾有權收看好節目的道理。

全家活動篇

誰！誰在看電視？

學習目標：

- 1.檢視全家的電視觀看時間和內容
- 2.能評估全家的電視使用行為
- 3.能建立家庭電視使用契約
- 4.能計畫性安排電視使用行為

活動進行

請老師、家長和小朋友以一周為單位，紀錄本週全家每個人看的「**電視節目**」、「**時間**」、和「**每日觀看時數**」，並於一週後進行統計和心得分享，請自行影印圖表記錄。

誰！在看電視

項目 日期	我	姊姊/哥哥	弟弟/妹妹	媽媽	爸爸	爺爺/奶奶
例如	神奇寶貝	晚間新聞	神奇寶貝	流氓教授	晚間新聞	飛龍在天
星期一	5:30-6:30 共 1 小時	7:30-8:00 共 0.5 小時	5:30-6:30 共 1 小時	8:00-9:00 共 1 小時	7:00-8:00 共 1 小時	13:00-15:00 共 2 小時
星期一	共 小時	共 小時	共 小時	共 小時	共 小時	共 小時
星期二	共 小時	共 小時	共 小時	共 小時	共 小時	共 小時
星期三	共 小時	共 小時	共 小時	共 小時	共 小時	共 小時
星期四	共 小時	共 小時	共 小時	共 小時	共 小時	共 小時
星期五	共 小時	共 小時	共 小時	共 小時	共 小時	共 小時
星期六	共 小時	共 小時	共 小時	共 小時	共 小時	共 小時
星期日	共 小時	共 小時	共 小時	共 小時	共 小時	共 小時
算總帳	共 小時	共 小時	共 小時	共 小時	共 小時	共 小時
誰看最多						

家庭電視合約

全家共同討論電視觀時數統計表，並計算出這星期全家人共花多少時間在電視上，是過多還是剛剛好呢，請家長協助小朋友瞭解電視觀看時的意義，同時定下「家庭電視合約」，目的使小朋友從父母身上學會電視控制觀看時間的觀念和管理規則。（請老師和家長影印使用）

家的家庭電視合約

我_____ 經過家庭會議，同意遵守以下的電視規定：

1. 我每周的『電視零用錢』是_____小時（建議每週不超過 14 小時）。
2. 我同意每天看電視不超過 1 小時，假日不超過 2 小時，並依照規定只收看每週的電視計畫表上寫明的節目。
3. 爸爸媽媽不在家時，我仍得遵守電視合約。
4. 同學來家裡一定先說明，我家的電視規定，不隨便吵鬧。
5. 如果有特別想看的節目，一定要和爸媽商量，並經過他們的同意才可收看，並且扣除原本電視計畫表上的時數。
6. 如果外出或自己錯過了特定節目的播出時間，不能要求補償。
7. 嚴格遵守吃飯和寫功課時，不能看電視的規定。
8. 本合約，每月依實際狀況再做調整，重新訂約

立約人 _____ 見證人_____（請其他家人作證）

中華民國 年 月 日

每週電視計畫表

請每週日晚上，由家長協助，參考電視週刊或有線電視月刊、報紙、網路資訊等，計畫下週的收看節目表，並由爸媽協助挑選優良好節目，並依照家庭電視合約書，符合觀看時數。

姓名：_____， 年 月 日

計劃收看節目		節目名稱	節目名稱	節目名稱	小計 小時
日期					
月	一				
日					
月	二				
日					
月	三				
日					
月	四				
日					
月	五				
日					
月	六				
日					
月	日				
日					
備註					總計
					小時

參考資料

1. 吳翠珍（1992），電視形式特質對兒童與電視研究的啓示。廣播與電視，創刊號。台北:政大廣電系。頁：35-47。
2. 吳翠珍（1994），兒童之電視釋義基模初探。新聞學研究，48集，台北：政大新研所。頁：1-41
3. 吳翠珍、朱則剛（1994），我國國小學生電視識讀能力研究。台北：國科會。
4. 吳翠珍（1996），媒體教育中的電視素養。新聞學研究，53集，台北：政大新研所。頁：39-60。
5. 吳翠珍（1998），解毒媒體：我們需要媒體素養教育。人本教育札記，111期.台北：人本教育文教基金會。頁：17-20
6. 吳翠珍（1999），媒體素養：地球村的公民教育核心。發表於「公民教育學術研討會」，台北：師範大學公訓系。
7. Chen, M.（1994）. The smart parent's guide to kids' TV. CA：KQED Books .
8. Media Awareness.（2001.4）. <http://www.media-awareness.org.ca>.