

# 大学生低头玩手机、上课抬头率与教学效果的调查研究

程曦雅 王宝森\* 马婷 宫泽怡

北京第二外国语学院中瑞酒店管理学院

DOI:10.12238/er.v8i12.6648

**[摘要]** 伴随人们对手机依赖性增强，大学生在课堂上玩手机的现象逐渐引起高校和社会的广泛关注，相关学术研究也持续深入，并被纳入教学效果的评价框架中。设计了大学生低头玩手机、上课抬头率与教学效果之间关系的调查问卷，通过对6所高校的1159份有效问卷进行数据分析并给出建议，低头玩手机与教学效果呈负相关，抬头率与教学效果呈正相关，都具有统计学上的显著性。

**[关键词]** 大学生低头玩手机；上课抬头率；教学效果；建议

中图分类号：G642.0 文献标识码：A

A Survey Study on College Students' Smartphone Use, Attention Rate in Class, and Teaching Effectiveness

Xiya Cheng, Baosen Wang\*, Ting Ma, Zeyi Gong

China-Switzerland Hotel Management College, Beijing International Studies University

**Abstract:** With the increasing dependence on smartphones, the phenomenon of college students using their phones in class has gradually attracted widespread attention from universities and society. Relevant academic research has also deepened and been incorporated into the evaluation framework of teaching effectiveness. A survey questionnaire was designed to explore the relationship between college students' smartphone use, attention rate in class, and teaching effectiveness. Data analysis of 1,159 valid questionnaires from six universities revealed a negative correlation between smartphone use and teaching effectiveness, while attention rate showed a positive correlation with teaching effectiveness, both of which are statistically significant.

**Keywords:** College students' smartphone use; Attention rate in class; Teaching effectiveness; Suggestions

## 引言

高等院校教学质量评价是高校研究的重要课题，目前高校教学质量的评价体系日益多元化与精细化，其中，上课抬头率作为一个直观反映学生课堂参与度和注意力集中的指标，近年来被许多高校纳入对教师教学效果评估的范畴之内。然而，过度依赖手机以及在课堂上频繁使用手机的现象也逐渐引起了高校和社会的广泛关注。许多研究表明，课堂上玩手机的行为可能会分散学生的注意力，降低他们的学习效果，进而对教学质量产生负面影响。高等教育的目标是培养具有扎实专业知识和良好学习能力的高素质人才，而教学效果的提升是实现这一目标的关键。随着教育理念的不断演进和教学方法的持续革新，高校的教学质量评估体系也在不断发展和完善。教学效果的评价不再仅仅局限于考试成绩，还包括学生的课堂参与度、学习积极性等多个方面。在这样的背景下，学生在课堂上的行为表现，尤其是低头玩手机的行为，以及其与教学效果之间的关系，成为了一个值得深入研究的课题。

## 1 研究背景

高等教育教学效果的提升是一个高校持续关注的议题，随着教育理念的演进和教学方法的革新，高等教育机构的教学质量评估体系也在不断发展和完善，更加多样化和科学化。目前智能手机已经成为大学生们必备学习工具之一，这为他们获取信息、进行学习和交流提供了便利，但是在课堂上低头玩手机甚至打游戏必定影响学习和教学效果，哪些原因造成这种玩手机的问题？与上课玩手机关联的上课抬头率问题，不少高校也作为教学效果评价的重要指标，哪些影响上课抬头率，其与教学效果具有哪些关系？目前国内、外针对这些问题缺乏系统地研究，面向在校大学生设计了系统的问卷，对大学生低头玩手机、上课抬头率与教学效果进行调查，并给出解决方案。

## 2 研究假设

### 2.1 研究假设

假设一：上课玩手机与教学效果呈负相关关系。

这意味着在课堂上玩手机的行为会负面影响教学效果。

也就是说，学生如果在课堂上频繁玩手机，他们很可能无法

充分集中注意力于教师的讲解和课堂内容，从而导致学习效果下降。因此，假设认为玩手机与良好的教学效果之间存在一种反向关系。

假设二：自我控制与上课玩手机呈负相关关系。

假设认为学生自我控制能力与其在课堂上玩手机行为成反比。即自我控制能力较弱的学生更可能在课堂上玩手机，而自我控制能力较强的学生则更能够抵制手机的诱惑，专注于课堂学习。假设强调了自我控制在控制课堂行为、提高学习效果方面的重要性。

假设三：抬头率与教学效果呈正相关关系。

假设表明学生的抬头率与教学效果之间存在正向关系。抬头率越高，意味着学生更积极地参与课堂，更可能理解和吸收课堂内容，从而教学效果更好。即假设认为提高学生的抬头率有助于提升教学效果。

### 3 验证假设

#### 3.1 通过线性回归分析验证假设一、假设二

低头玩手机行为对教学效果有一定负面影响，为了论证假设一和假设二，我们将对数据进一步进行分析。

##### 3.1.1 低头玩手机对教学效果的相关关系分析

教学质量评估体系完善不仅是教育工作者的责任。通过建立一个开放、透明、持续改进的评估体系，高等教育机构可以更好地满足社会和学生需求，培养出适应未来挑战的高素质人才。

通过线性回归分析探讨了学生在课堂上的行为习惯与教学效果之间的关系。研究数据表明，某些课堂行为因素对教学效果具有显著影响，而其他因素则没有显著相关性。教师不管理课堂 ( $B=0.146, p<0.01$ )、受到外界干扰而玩手机 ( $B=0.134, p<0.05$ )、教师讲课缺乏吸引力 ( $B=0.104, p<0.05$ ) 而最终形成了上课玩手机的习惯均与影响教学效果呈现出显著的负相关关系。确认了上课玩手机与教学效果之间存在显著负相关关系。这一发现与我们的假设一相符。这种关系强调了课堂纪律和学生专注度对于教学成效重要性。我们进一步验证了自我控制能力与上课玩手机行为之间的负相关性，这与我们的假设二相一致。综上研究，强调了教师在课堂教学中的重要性，尤其是在提高讲课吸引力和加强课堂管理方面。它也揭示了课堂环境和学生行为习惯对教学效果的潜在影响。

##### 3.1.2 通过方差分析检验假设三

在深入研究学与教学效果之间的关系后，我们进行了一系列的方差分析，以检验假设三。通过收集和分析数据，我们发现学生的抬头率与他们的学习成果之间存在显著的正相关性。较高 F 值 (211.682) 表明组间差异远大于组内差异，意味着统计结果极显著。方差分析的结果支持了这一假设，表明提高学生的抬头率是提升教学效果的有效途径。

从数据分析得出，课程内容吸引力不足 ( $F=61.669,$

$p=0.000$ ) 和教师讲课缺乏吸引力 ( $F=72.462, p=0.000$ ) 均在 0.01 水平上显著，这强调了教学内容和教学方法在提升学生学习效果中的核心作用。同时，教师不管理课堂 ( $F=98.023, p=0.000$ ) 和教师讲授过多，缺乏互动 ( $F=77.679, p=0.000$ ) 也显示出显著性差异，这提示我们在教学过程中需要更多地关注学生的参与和互动。缺乏自我控制能力 ( $F=72.144, p=0.000$ ) 和受到外界干扰 ( $F=111.742, p=0.000$ ) 在 0.01 水平上显著，这表明学生个人特质和课堂环境对其学习效果有着不可忽视的作用。

在对课堂行为与教学效果关系的深入分析中，我们采用了方差分析这一统计方法来探究不同课堂行为对教学效果的影响。结果发现强调了学生对课堂内容参与度和专注度是影响教学效果的关键因素。具体来看，低头听课与教学效果之间的相关性在 0.01 显著性水平上得到了验证 ( $F=48.089, p=0.000$ )，这表明当学生低头专注于听课时，其教学效果得到了显著提升。此外，低头玩手机的相关性更为显著 ( $F=54.758, p=0.000$ )，这可能反映了现代技术在教育中的双刃剑效应。此外，我们的分析结果显示，课堂抬头率这一指标影响教学效果的程度最大，( $F=211.682, p=0.000$ )。这一结果肯定了假设三，提示我们可能需要通过提高抬头率来提升教学效果。

### 4 调查研究结论与建议

#### 4.1 研究结论

深入剖析上课玩手机、自我控制、低头听课以及教学效果之间的复杂关系，通过一系列的假设验证，我们获得了更加全面和深入的认识。

关于假设一，即上课玩手机与教学效果呈负相关关系，我们的验证结果明确支持了这一观点。这一结论揭示了课堂上玩手机对教学效果的潜在破坏作用。学生在课堂上玩手机，不仅分散了他们的注意力，减少了他们对课堂内容的吸收和理解，还可能造成他们对学习任务的忽视和拖延。因此，为了提升教学质量，我们需要采取措施限制或引导学生合理使用手机，确保他们能够全身心地投入到学习中。

关于假设二，即自我控制与上课玩手机呈负相关关系，经过验证，该假设成立。这一结论进一步强调了自我控制在学生行为管理中的重要性。自我控制能力强的学生往往能够更好地抵制手机诱惑，保持对学习的专注和投入。因此，为了提升学生的学习效果，我们需要注重培养他们的自我控制能力，帮助他们建立良好的学习习惯和自律意识。

关于假设三，即抬头率与教学效果呈正相关关系，我们的验证结果显示这一假设成立。当学生保持较高的抬头率时，表明他们更专注于教师的讲解、板书等展示，这种视觉注意力的集中直接促进了知识接收的效率。同时，高抬头率往往伴随着师生眼神交流频率的增加，这不仅有利于教师实时捕捉学生的理解状态并调整教学节奏，更能激发学生课堂参与

意愿，形成双向互动的良性循环。

#### 4.2 建议

##### 4.2.1 上课玩手机与教学效果的建议

根据调查问卷数据基于线性回归分析发现，发现大学生上课玩手机影响因素中，影响因素显著性排序为：教师不管理课堂 $\beta=0.125$  ( $p=0.001^{**}$ ，显著)、受到外界干扰 $\beta=0.112$  ( $p=0.011^{*}$ ，显著)、缺乏自我控制能力 $\beta=0.108$  ( $p=0.001^{*}$ ，显著)

##### 4.2.2 提高自我控制与抗外界干扰能力对策

###### (1) 开设冥想课程

冥想课程能够帮助学生平静内心、集中注意力。学校可以安排每周一次的冥想课程，由专业冥想老师进行指导。学校还可以提供一些冥想音乐或指导语，帮助学生在日常生活中自主进行冥想练习，从而提升学生的自我控制力。

###### (2) 开设时间管理课程

学校可以教授学生如何制定合理的学习计划、分配时间资源、提高学习效率。在课程中，老师可以引导学生分析自己的时间利用情况，找出时间浪费的原因，并提供相应的时间管理技巧和工具。

##### 4.2.3 加强教师科学管理课堂

###### (1) 分场景管理管制手机使用

将课程分为两种类型，无手机课堂、手机辅助教学课堂。无手机课堂：即除了签到用手机以外，不需要使用手机的课堂，要求课前签到后，统一将手机存放至手机袋；手机辅助教学课堂：即手机用于课堂互动、查阅资料、辅助计算等课堂，在不需要使用手机情景下，被发现玩手机者，告知每次平时成绩扣10分。

###### (2) 科技辅助专注管理

要求课堂派、学习通等学习管理系统增加课堂手机屏幕管理工具，用课堂派、学习通等签到后，让学生开启专注模式，如学生玩手机自动减少课堂关注度，每次关注度达标平时成绩1分。

###### (3) 手机滥用后果透明化

要求课堂派、学习通等学习管理系统每周公布所有课程“课堂专注度报告”，向学生展示个人玩手机时长与奖惩平时成绩汇总，直观体现手机对学习影响。

##### 4.3 抬头率与教学效果的建议

根据调查问卷数据方差分析表明，根据方差分析，在抬头率低影响因素中，影响因素显著性排序为：教师讲课缺乏吸引力 $\beta=0.089$  ( $p=0.045^{*}$ ，显著)、认为低头听课更专注于课程内容 $\beta=0.033$  ( $p=0.001^{**}$ ，显著)。

##### 4.3.1 针对显著性因素改进策略

###### (1) 教师讲课吸引力优化

问题定位：吸引力不足直接导致学生抬头率降低(标准化效应量高于其他因素)。

教学方法升级：引入问题驱动教学或案例教学法，通过

真实情境关联知识点；每15分钟插入一个“认知钩子”(如悬念提问)，维持注意力阈值。

教师培训重点：开展课堂表现力工作坊(如肢体语言训练)；录制教学视频并基于学生反馈进行针对性改进。

激励机制：将“课堂吸引力”纳入教师考核指标，并与绩效奖励挂钩。

###### (2) 学生认知偏好适配

矛盾点解读：学生认为低头听课反而更专注，与“抬头率=参与度”传统假设冲突，反映个体学习策略差异。

差异化教学支持：提供多模态学习资源(如课件提前发放+课堂重点精讲)，允许学生在听讲时低头浏览资料或记笔记；设置“专注模式”时间块(如前20分钟抬头互动，后30分钟开放自主选择学习姿态)。

物理环境改造：采用可调节课桌(如部分桌面倾斜便于学生低头书写时，保持与教师视线接触)，平衡低头行为与师生互动。

## 5 结语

研究通过对大学生课堂行为与教学效果之间关系的深入探讨，揭示了低头玩手机、抬头率以及自我控制能力对教学效果的显著影响。研究表明，课堂上频繁玩手机会显著降低教学效果，而较高的抬头率则有助于提升学生的学习成果。此外，自我控制能力在学生课堂行为管理中起到了关键作用，能够有效减少手机使用频率并提高课堂专注度。这些建议不仅为高校改进教学管理提供了实践指导，也为未来相关研究奠定了理论基础。

### [参考文献]

- [1]周方.《提升学生课堂参与度的实践研究》[D].桂林:广西师范大学,2018.
- [2]徐玲,袁合静,孟佳琳.《智能手机的普及对大学生课堂学习的影响》[J].中国成人教育,2014(14):61-63.
- [3]北京师范大学学报(自然科学版).《深度学习模型驱动的师生课堂行为识别》[J].北京师范大学学报(自然科学版),2021.

### 作者简介:

程曦雅(2005-),女,汉族,湖南长沙人,本科,研究方向为期货方向。

王宝森(1963-),男,汉族,河北青县人,博士研究生,教授,研究方向为金融工程,从事工作金融教学工作。

官泽怡(2005-),男,汉族,上海人,本科,研究方向为期货方向。

马婷(2004-),女,汉族,内蒙古呼和浩特人,本科,研究方向为期货方向。

### 基金项目:

北京市高等教育学会课题立项(2025年)“大学生低头玩手机、上课抬头率与教学效果的调查及对策研究”。