

彰化縣新庄國小「素養導向教學與評量」設計案例表件

一、課程設計原則與教學理念說明

網路與 3C 科技產品越來越普及與盛行，帶來許多便利，但過度使用將影響日常生活作息、課業、與家人的關係、經濟甚至健康，而各項表現每況愈下的結果，又可能造成逃避，轉而陷入網路世界的惡性循環。本單元旨在讓孩子了解，網路並不能完全替代現實中的人際關係，幫助孩子發覺自我的生活目標，學習規畫時間，發展多樣性的休閒娛樂，讓孩子適時紓解壓力，不沉溺於網路遊戲或是網路交友，培養正確的網路使用習慣。

二、教學活動設計

(一) 單元

領域科目	健康	設計者	黃鈴雅、戴立中、蔡奇璋、王盈娟	
單元名稱	網路不成癮，天地任我行	總節數	共 2 節，80 分鐘	
教材來源	☐ 教科書（ ☐ 康軒 ☐ 翰林 ☐ 南一 ☐ 其他） ☒ 改編教科書（ ☒ 康軒 ☐ 翰林 ☐ 南一 ☐ 其他） ☐ 自編（說明：）			
學習階段	☐ 第一學習階段（國小一、二年級） ☐ 第二學習階段（國小三、四年級） ☒ 第三學習階段（國小五、六年級） ☐ 第四學習階段（國中七、八、九年級）		實施年級	六
學生學習經驗分析	在資訊科技的時代，網際網路促進了生活中的便利，但是相對的，也引發許多新的問題，網路成癮即是現在甚受重視的問題之一。財團法人台灣網路資訊中心（TWNIC）在 2012 年 3 月的調查報告中，個人曾上網依「年齡層」來看，全國地區 12 歲以上民眾曾經上網比例以「12 歲~14 歲」最高，為 100.00%。因此對網路成癮的認識與時間管理乃是學生應該具備的知識。			
設計依據				
學科價值定位		社會快速變遷，資訊氾濫，現代青少年對網路的認知與自制力已經面臨失控，面對日益嚴重的網路沉迷問題，提供行動策略讓學生自我覺知，建立正向上網行為，適當規畫時間，避開網路陷阱，實為當務之急。		
總綱核心素養		B2科技資訊與媒體素養		
核心素養具體內涵		健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。		
學習重點	學習表現	1a-III-2描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3b-III-3能於引導下，表現基本的「決策與批判」技能。 4a-III-2自我反省與修正促進健康的行動。		
	學習內容	Aa-III-2人生各階段成長與轉變的自我悅納 Fa-III-3人際關係良好的溝通技巧與方法		
課程目標		1. 能清楚描述自己使用網路的情形。 2. 能明確了解網路成癮的特徵與危害性。 3. 能做到「網路不成癮」的生活習慣。		
教學設備／資源		單槍、投影機		

【發展活動】 一、認識網路成癮：教師發下學習單「網路成癮評量表」給學生填寫，交卷者可得到禮物一份（我的人際網學習單發還）。 二、歸納分析 1. 結果分析：正常級、預警級、危險級人數 2. 班上同學最常上網的原因：網路遊戲、網路交友（與朋友/網友聊天）、找資料、看電影、聽歌、社群網站、看動漫、看NBA、收發電子郵件等 3. 補充資料：遠離色情陰影－色情成癮者的告白（自由時報） 【總結活動】 現在是網際網路的時代，網路促進了生活的便利，但也衍生出很多生活上的問題，如何善用網路，避免網路帶來的害處是很重要的。下節課將針對如何在假期中做好時間管理，善用時間完成生活重要事項，避免過度上網而造成對自我的傷害。	(12 分) (10 分)	學習單
第二節 【準備活動】 一、課堂準備 (一)教師： 1. 中視晚間新聞「電玩成癮者的告白」影片 https://youtu.be/uiN-sqcxNWO 2. 中視新聞「南韓"電玩成癮"列疾病 衛福部:調查輔導」 https://youtu.be/UtJUdbDjvJs 3. 學習單「假日時間分配圓餅圖」 二、引起動機 1. 播放「電玩成癮者的告白」影片 2. 利用影片內容說明上網所花的時間，可以在日常生活中做許多有意義的事。 3. 詢問同學的假日作息，並說明暑假快到了，該如何安排假期的時間呢？	(10 分)	影片
【發展活動】 完成學習單 1. 發下「假日時間分配圓餅圖－完美的一天」學習單，請同學依照學習單上的問題，一一思考。 2. 步驟： a. 請依自己的假日時間，將自己一天的生活事項一一列出，並說明其分配的時間。 b. 將自己所列的事項，按比例畫在圓餅圖上。 c. 畫完圓餅圖之後，回答「想想看」的題目。 3. 都做完後請同一組的同學，相互分享自己的時間分配圓餅圖，並討論彼此的上網時間，比較上網時間的不同是否會造成生活型態的不同。 4. 根據彼此的假日作息，討論怎樣的假日安排是較健康的，每組推派代表上台分享。 教師就各組報告內容，引導學生思考怎樣的假期安排是較適當的。	(20 分) (10 分)	學習單

【總結活動】

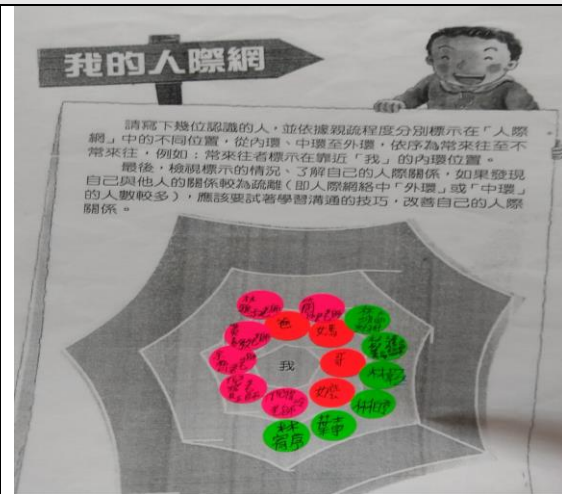
從各組的假日規劃可以看到，活動非常多元，既有休閒閱讀也有戶外運動。上網和電動遊戲不是生活的全部，提醒同學要善用暑假時間，多安排和家人、同學相處的活動，適當的上網與使用電腦，讓自己的假期更有意義。

學習任務說明

1. 在假期中做好時間管理，善用時間完成生活重要事項，避免過度上網而造成對自我的傷害。
2. 善用暑假時間，多安排和家人、同學相處的活動，適當的上網與使用電腦，讓假期更有意義。

三、教學回饋（待教學實踐後完成）

教學照片



填寫「網路成癮評量表」學習單

今日沉迷電腦，與同學一同沉迷線上遊戲的孩子，家庭關係緊張，父母擔心不已，但曾在六年級上學期時，將父母親放在人際網的內環，朋友放在中環，為何產生如此的變動？人際網在未來不同階段又會如何改變？

不說教，只請同學拿到秘密禮物（曾經認真思考完成的學習單）之後再檢視並思考一次。



觀看「電玩成癮者的告白」影片：引導學生思考，上網所花的時間，可以在日常生活中做許多有意義的事，但也可能不知不覺就荒廢掉了。

完成假日時間分配圓餅圖並討論發表

教學心得與省思

(實際依教案內容進行教學實踐後所為之省思紀錄，可含成效分析、教學省思與修正建議等)

1. 青春期的學生可能出於好奇無聊、生活感到孤單和疏離，或是因為網路資訊氾濫而接觸過多糖情資訊，那麼，更加需要了解暴露在偏差資訊中可能導致人無法自我控制而做出不恰當的行為，並且培養新的嗜好、學習交友的社交技巧，重新活出最真實和健康活力的自己。
2. 本次教學班級中，26 位學生中，網路成癮達預警級有 2 位，提醒須警覺，並改變上網習慣；而統計後發現，該班學生最常上網的原因主要為「網路遊戲(14 位)」及「聊天室交友」兩項，網路遊戲雖然可以紓解壓力、帶來升級的成就感，但是在現實生活中卻毫無意義，千萬要小心，不要和新聞影片中的主人翁一樣造成生活失控的後果，而聊天室交友(8 位)分為與朋友/網友聊天兩類，跟認識的朋友不應該只靠網路聊天的方式交流，跟不認識的朋友聊天，更要注意自己的安全。
3. 學習做好時間管理，有助於個人身心健康、家庭生活、人際互動與社會適應，在現今這個網路與 3C 科技產品盛行的年代，疏導勝於防堵、預防勝於治療，建立正向上網行為，適當規畫時間，讓資訊科技的快速發展對孩子們的影響能夠利大於弊。