

# 國小健體領域第十一冊(六上)單元一 健康用網路

單元名稱		第 1 課 網路不沉迷	總節數	共 4 節，160 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
	學習內容	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。		
	所融入之學習重點	6. 願意培養正向的網路使用習慣。		
與其他領域/科目的連結		國語文、資訊		
摘要				
學習目標		1. 認識網路的便利性與正向使用網路的方法。 2. 描述網路沉迷對健康的影響。 3. 覺知網路沉迷所造成的威脅感與嚴重性。 4. 透過篩檢量表，覺察個人網路沉迷問題。 5. 理解避免網路沉迷的方法。		



教學提醒	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 若學生具有高度網路沉迷傾向，教師宜安排學生進行諮商輔導。</li> <li>2. 若學生本人沒有需要改進的網路使用習慣，教師可引導學生協助同學改進。</li> <li>3. 網路沉迷通常由現實生活的推力（例如：遭遇生活問題，產生情緒壓力），加上接觸網路的行為和網路經驗的吸引力而造成，學習調適壓力能避免網路沉迷。</li> <li>4. 學生已於本版教材等十冊學習「五正四樂促進健康」的原則，教師可以此為基礎引導本課學習。</li> </ol>
網站資源	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教育部中小學資訊素養與認知網 <a href="https://eteacher.edu.tw/Default.aspx">https://eteacher.edu.tw/Default.aspx</a></li> <li>2. 影片：欲罷不能的數位海洛因，怎麼預防網路成癮？ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=w7GDizvznxg">https://www.youtube.com/watch?v=w7GDizvznxg</a></li> </ol>
關鍵字	網路沉迷, 時間管理, 壓力