

# 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		
<b>設計依據</b>					
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	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。	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。		
	<b>學習內容</b>	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。	<b>領域核心素養</b>		
<b>核心素養呼應說明</b>					
<b>議題融入</b>	<b>實質內涵</b>	資E11 建立康健的數位使用習慣與態度。			
	<b>所融入之學習重點</b>	6. 願意培養正向的網路使用習慣。			
<b>與其他領域/科目的連結</b>	國語文、資訊				
<b>摘要</b>					
<b>學習目標</b>	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。				

	<p>6. 願意培養正向的網路使用習慣。</p> <p>7. 運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通使用網路使用的時間。</p> <p>8. 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>9. 運用生活技能「自我管理與監督」，反省與修正使用網路使用的習慣。</p> <p>10. 運用生活技能「抗壓能力」，調適壓力。</p> <p>11. 理解生活技能「抗壓能力」對健康維護的重要性。</p> <p>12. 運用「五正四樂促進健康」原則，強化面對壓力的能力。</p>	
教材來源	康軒健康與體育領域第十一冊(6上)單元一	
教學設備/資源	<p>1. 教師準備網路沉迷相關影片。</p> <p>2. 教師準備第 199 頁「網路使用習慣自我篩檢量表」學習單、「規畫作息時間」學習單、第 201 頁「作息時間表」學習單、第 202 頁「網路和 3C 產品的使用規範」學習單、第 203 頁「改進網路使用習慣」學習單、第 204 頁「我的壓力紀錄表（一）」學習單、第 205 頁「我的壓力紀錄表（二）」學習單、第 206 頁「五正四樂促進健康」。</p> <p>3. 電子書。</p> <p>4. 平板。</p>	
教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註
<p>《活動 1》遠離迷「網」</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第 12~15 頁，說明避免網路沉迷的方法。</p> <p>1. 學習管理時間。</p> <p>2. 訂定網路和 3C 產品的使用規範。</p> <p>3. 培養多元興趣，轉移對網路的依賴。</p> <p>4. 請家人協助提醒上網時間。</p> <p>(二)教師帶領學生使用平板軟體：Canva 規畫放學後的作息時間表，列出「一定要完成的事」和「很想做的事」，接著排列執行順序，就能避免只做很想做的事，而忽略一定要完成的事。接著製作作息時間表，並確實執行時間表的規畫，完成「規畫作息時間」練習。</p> <p>(三)教師請學生分享作息時間表，分組討論時間規畫的適當性，並於課後嘗試規畫週末的作息時間表。</p> <p>(四)教師請學生討論訂定網路和 3C 產品的使用規範，完成「網路和 3C 產品的使用規範」練習。</p> <p>(五)教師說明：培養多元興趣，可以轉移對網路的依賴，提問：</p> <p>1. 你的興趣是什麼？平時會從事什麼活動？</p> <p>2. 如果要培養新的興趣，你會怎麼做？</p> <p>(六)重點歸納：理解避免網路沉迷的方法。</p>	30'	<p>1. 實作</p> <p>(1)完成平板練習「規畫作息時間」。</p> <p>(2)完成「網路和 3C 產品的使用規範」練習。</p> <p>評量原則</p> <p>(1)能規畫放學後的作息時間表。</p> <p>(2)能共同討論訂定網路和 3C 產品的使用規範，並確實遵守規範。</p> <p>2. 發表：</p> <p>(1)分享個人作息時間安排。</p> <p>(2)說出避免網路沉迷的方法。</p> <p>評量原則：能舉例說明避免網路沉迷的方法，至少三項。</p>

教學提醒	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
網站資源	<p>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></p> <p>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></p>
關鍵字	網路沉迷, 時間管理, 壓力