|  |  |
| --- | --- |
| 單元四 青春進行曲  第3課 網路沉迷知多少 | |
| 資料來源 | |
| 版別 | 康軒 |
| 領域冊別 | 健康與體育領域第十二冊(6下)單元四 |
| 學習目標 | |
| 1.了解網路沉迷對健康的影響。  2.配合網路沉迷量表評估個人上網行為。  3.了解戒除網路沉迷的策略。  4.建立正常使用網路的習慣。 | |
| 能力指標、重大議題 | |
| 1-2-3體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。  【生涯發展教育】  3-2-2學習如何解決問題及做決定。 | |
| 教學活動 | |
| 【活動三】擋得住的誘惑40'  ㈠教師說明如果有網路沉迷的問題，為了改善自己的身心健康、家庭生活、人際關係與社會適應情形，可以參考下列方法回復正常上網行為。  1.方法1：思考戒除網路沉迷的好處。例如：有更多時間做有意義的事、增進家人關係的和諧、贏得健康，視力不會惡化等。  2.方法2：找出替代行為，取代習以為常的上網習慣。例如：和家人或朋友一起運動、做些簡單的遊戲轉移注意力、學習樂器或從事社團活動等。  3.方法3：環境布置。例如：將電腦放在家中的公共場所，上網必須遵守約定好的時間限制、在家中顯眼處貼上戒除網路沉迷標語、設置定時器提醒自己。  4.方法4：堅定自我克制的決心。例如：立下宣誓書並請家人當見證人。  5.方法5：昭告天下，尋求支持的力量。例如：請家人或朋友支持鼓勵。  6.方法6：做成自我監控紀錄，訂定目標及實施日期。  ㈡請學生分組討論，以網路沉迷的組員為例，協助當事人發展適合的改善網路沉迷計畫並執行。  ㈢各組推派代表報告討論結果。教師補充說明如果這些方法都無效，就需要接受專業心理輔導與諮商。  ㈣重點歸納：網路沉迷不但影響個人生活，也造成周圍重要他人的不便，透過調整上網習慣，避免網路沉迷所衍生的負面影響。 | |