

# 臺南市 107 年度友善校園學生事務與輔導工作

## 「網路成癮防制創意教案設計」

壹、單元（或主題）名稱：網路幸!不幸

貳、教學年級：六年級

參、教學節數：五節課

肆、設計理念：

有網路是幸?或者不幸?端看如何使用網路，若正常使用網路，相信網路可以為自己帶來助益，有網路是幸福的；但沉迷於網路，卻會為自己帶來不幸，甚至是成為網路成癮者。本教案設計為每節課有不同的小主題，希望由這五節課的小主題，使學生能學到紮實的網路成癮防制!

第一節課的小主題是**認識網路成癮**，藉由《網路成癮大解析》的影片，使學生了解網路成癮是什麼；再由動畫《網路成癮教學動畫》結合六頂思考帽的闖關活動，從不同的面向思考網路成癮；而後有學習單【你被『網』住了嗎】，以了解學生在家使用網路的狀況，並及時發現瀕臨網路成癮的學生。

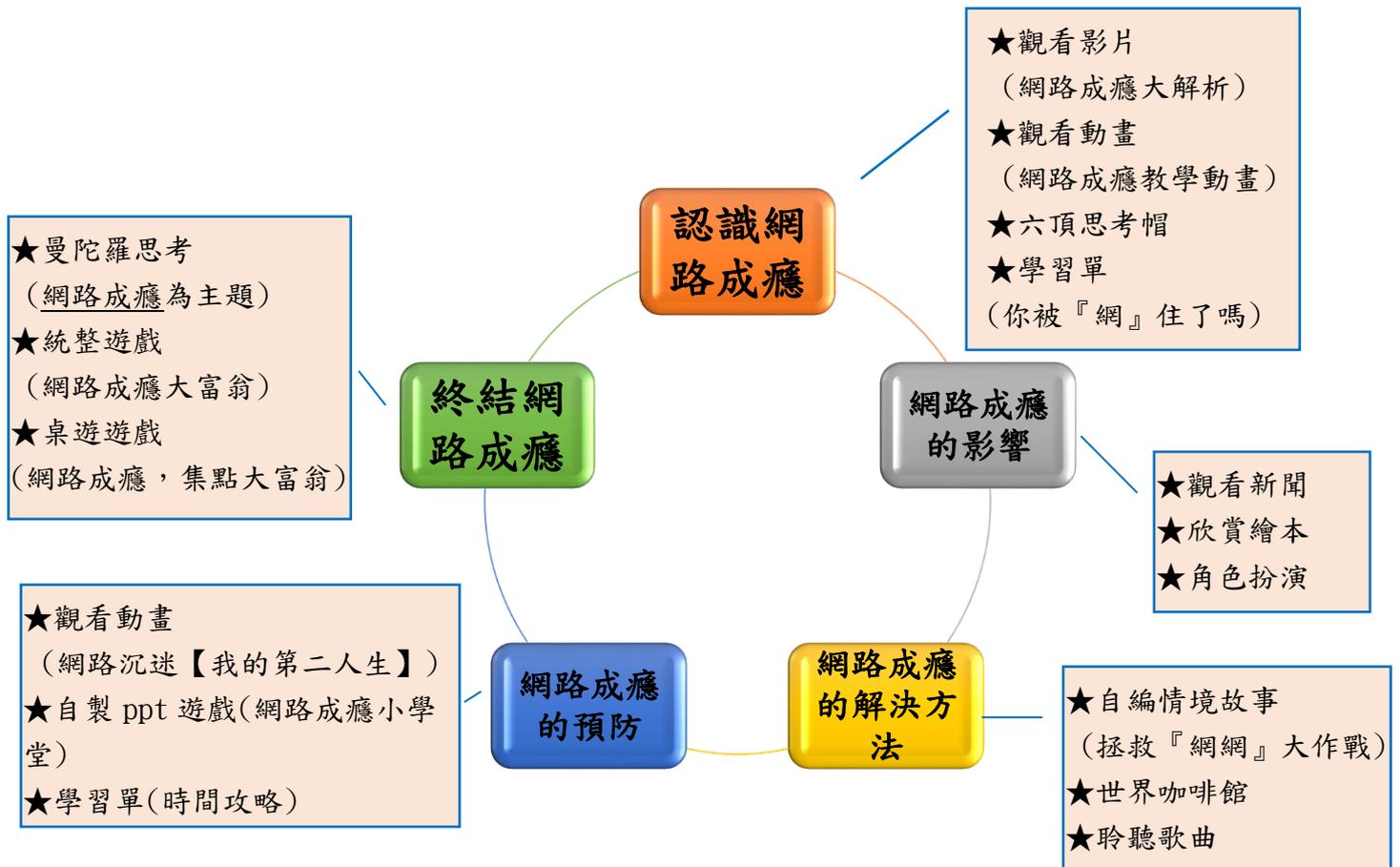
第二節課的小主題是**網路成癮的影響**，觀看新聞《電玩成癮者的自省告白》了解網路成癮的影響是什麼；再藉由繪本《叮咚!你在嗎?網路是我的家》，使學生了解網路成癮帶來生活上不良的影響，期望透過繪本找回人與人面對面相處的那份感動；再以角色扮演的的方式使學生感同身受發揮同理心，知道網路成癮防制的重要性。

第三節課的小主題是**網路成癮的解決方法**，自編情境故事《拯救『網網』大作戰》使學生了解網路成癮的原因、影響與解決方法；接著進行世界咖啡館的對話與深度討論；再由歌曲《say hello》鼓勵學生安全健康地使用網路，遠離網路沉迷。

第四節課的小主題**網路成癮的預防**，先觀看動畫《網路沉迷【我的第二人生】》，使學生分辨「網路世界」與「現實世界」的異同；再以教師自製小學堂的遊戲 ppt 培養學生對網路成癮防制的素養並增強後設認知的能力(學生出題);最後藉由學習單【時間攻略】，使學生學會妥善安排自己的時間。

第五節課的小主題是**終結網路成癮**，先經由曼陀羅思考(以網路成癮為主題)，來增強學生對網路成癮的思維與創價能力。上了四節有關網路成癮防制的課程，最後一節以大富翁遊戲來統整本課程；另外，再製作類似桌遊的網路成癮集點大富翁，使學生在下課也可以藉由玩遊戲，學到有關網路成癮的相關概念。

伍、教材架構：



陸、教學活動設計：

單元(主題)名稱	網路幸!不幸	
能力指標 (或 108 課綱核心素養、學習內容或表現)	<p>➤ <b>國語文領域</b></p> <p>1-III-1 能夠聆聽他人的發言，並簡要紀錄。(學習表現)</p> <p>1-III-3 判斷聆聽內容的合理性，並分辨事實或意見。(學習表現)</p> <p>➤ <b>綜合活動領域</b></p> <p>1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。(學習表現)</p> <p>Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。(學習內容)</p>	<p>教學目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>了解網路成癮之概念               <ol style="list-style-type: none"> <li>1-1 了解網路成癮的意義。</li> <li>1-2 知道網路成癮的影響。</li> <li>1-3 了解網路成癮的解決方法。</li> <li>1-4 知道網路成癮的預防。</li> </ol> </li> <li>培養對網路成癮防制的素養               <ol style="list-style-type: none"> <li>2-1 知道網路成癮防制的重要性。</li> </ol> </li> <li>培養網路成癮防制的態度               <ol style="list-style-type: none"> <li>3-1 能描述自己使用網路的情形。</li> <li>3-2 能夠妥善規劃自己的時間。</li> </ol> </li> </ol>

	<p>2b-III-1參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。(學習表現)</p> <p>Bb-III-2團隊運作的問題與解決。(學習內容)</p>				
	<p>2c-III-1分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。(學習表現)</p> <p>Bc-III-1各類資源的分析與判讀。(學習內容)</p> <p>Bc-III-3運用各類資源解決問題的規劃。(學習內容)</p>				
情境佈置	網路成癮防制學習角(玩桌遊)	教學準備	電腦、喇叭、投影機、繪本(叮咚! 你在嗎? 網路是我的家)、學習單(網路成癮思考闖關帽、你被『網』住了嗎、網路成癮咖啡館、天羅地網、時間攻略)、骰子、代表各組的記號、大富翁 ppt、大富翁圖卡(包括機會與命運)		
教學目標	教學活動流程		時間分配	教學資源	評量方式
1-1	<p><b>《第一節課》—認識網路成癮</b></p> <p><b>引起動機</b></p> <p>1. 觀看影片-《網路成癮大解析》 虛擬的網路世界，給人類文明帶來革命，也帶來新的問題。太過沈溺於虛擬世界，以致和真實生活脫節，衍生出的社會問題層出不窮。就像菸癮、酒癮一樣，問題的本身絕對不只是菸酒。</p> <p>2. 教師提問並引導學生回答</p> <p>(1) 網路包羅萬象，能做很多事。想一想，可以利用網路做什麼事？(查資料、玩遊戲、聊天、購物、部落格、建構理想中的世界…)</p> <p>(2) 說一說，你們大部分都用什麼時間上網？(功課做完的時候、假日、無聊的時候…)</p> <p>(3) 想想看，你們想要上網的原因是什麼？</p> <p>(4) 說說看，你覺得網路成癮是什麼？(不想</p>		2'	電腦、喇叭、投影機	能認真看影片
			5'		能在引導下進行思考並踴躍發表

<p>1-1</p>	<p>上網玩遊戲的瞬間，無法控制不想玩的念頭…)</p> <p>3. 教師鼓勵學生思考與回答，並給予回饋。</p> <p><b>發展活動</b></p> <p>1. 動畫欣賞-《[毒不添下]網路成癮教學動畫》</p> <p>你知道什麼是網路成癮？網路成癮真的很嚴重？讓<u>小潘</u>帶領我們認識網路成癮吧！</p> <p>2. 小組討論闖關活動-【網路成癮思考闖關帽】</p> <p>(1) 教師先教導學生如何使用不同顏色的帽子回答問題並完成闖關學習單。(六頂思考帽)</p> <p>(2) 【<b>家暴思考闖關帽</b>】學習單</p> <p>① 第一關--白帽(新聞主播) 請寫下【<b>毒不添下</b>】網路成癮動畫中的重點或摘要。</p> <p>② 第二關--黑帽(反對黨) 網路成癮的人會有什麼樣的症狀？</p> <p>③ 第三關--黃帽(讚美者) 沒有網路成癮的人，認為網路有什麼優點呢？</p> <p>④ 第四關--紅帽(演員) 看完【<b>毒不添下</b>】網路成癮動畫後，有什麼感覺？</p> <p>⑤ 第五關--藍帽(監控者) 我們這組對網路成癮的價值觀為何？</p> <p>⑥ 第六關--綠帽(創意家) 預防網路成癮可以怎麼做會更好？</p> <p><b>**網路世界不迷『網』**</b></p> <p>(3) 採用合作學習方式寫【<b>網路成癮思考闖關帽</b>】學習單(每組4~6人)，每組一張學習單，並在各組內根據學習單的內容進行討論與完成學習單。</p> <p>(4) 各小組要記錄自己組別所討論出來的結果。</p> <p>(5) 教師會到各組觀看各組討論的狀況，必</p>	<p>8'</p> <p>10'</p>	<p>電腦、喇叭、投影機</p> <p>學習單(附件一)</p>	<p>能認真看動畫</p> <p>能專心參與討論活動</p>
------------	---	----------------------	----------------------------------	--------------------------------

	<p>要時教師會給予協助。</p> <p>(6)教師指導學生認真完成學習單。</p> <p><b>綜合活動</b></p> <p>1. 師生共同檢討【網路成癮思考闖關帽】學習單</p> <p>(1)各小組推派一位代表上台對著全班同學發表所屬組別的討論結果。</p> <p>(2)教師根據發表內容給予回饋與肯定</p> <p>2. 師生共同統整與歸納本節所學習的內容。</p> <p>3. 學習單-【你被『網』住了嗎】</p> <p>教師可根據此學習單，了解學生對於網路的使用狀況。第一題如果有5朵以上的白雲塗上顏色，教師須注意該生使用網路的情形(已經達到網路沉癮)。</p> <p><b>《第二節課》—網路成癮的影響</b></p> <p><b>引起動機</b></p> <p>1. 觀看新聞-《電玩成癮者的自省告白》</p> <p>根據統計，多數網路成癮者是因為沉迷玩電玩，記得不要在電玩的世界裡投資自己的人生，真實的人生無法像電玩一樣可以重來。藉由電玩成癮者的新聞，引導學生了解網路成癮的影響。</p> <p>2. 教師提問並引導學生回答</p> <p>(1)為了上網，電玩成癮者放棄了什麼?(放棄睡眠、健康、學業的企圖心、飲食、交友…)</p> <p>(2)新聞中的網路成癮者，後來認為可以利用上網玩電玩的時間做什麼事?(交朋友、畫畫、多到戶外活動、做有意義的事…)</p> <p>(3)動動腦，網路成癮帶來什麼影響?</p> <p>3. 教師鼓勵學生思考與回答，並給予回饋。</p> <p>4. 教師解說：</p> <p>電玩遊戲會刺激大腦在應該休息的時候處於興奮狀態，影響睡眠，甚至誘發出暴力傾向。</p> <p><b>發展活動</b></p> <p>1. 繪本欣賞-《叮咚! 你在嗎? 網路是我的</p>	10'		能踴躍發表
1-1 2-1		2'		能正確說出課堂上所歸納的學習重點
3-1		2'	學習單(附件二)	能認真寫學習單內容
1-2		2'	電腦、喇叭、投影機	能認真看新聞
		5'		能在引導下進行思考並踴躍發表
		1'		
1-1 1-2		5'	繪本	能專心聆

	<p style="text-align: center;"><b>家》</b></p> <p>在 3C 產品充斥的社會環境裡，人們的問候語不再是：「你好嗎？」反而被「叮咚」聲所取代。人們寧願沉迷在虛擬的網路世界互動，卻不願抬頭與周遭的家人朋友話家常。網路成癮帶來生活上不良的影響，期望透過繪本找回人與人面對面相處的那份感動。</p> <p>2. 教師提問並引導學生回答</p> <p>(1) 為什麼繪本裡的<u>小熊</u>會覺得『只要有網路，我家就無所不在』？</p> <p>(2) 繪本裡的<u>小熊</u>是網路成癮者，網路成癮對他造成什麼影響？</p> <p>(3) <u>小熊</u>最後怎麼走出虛擬的網路世界？</p> <p>(4) 想一想，如果你一直上網會為你帶來什麼影響？(媽媽叫自己的時候不想理媽媽、上課會想著網路的遊戲、玩遊戲玩到半夜、功課亂寫只想上網…)</p>	7'		聽繪本故事
1-2 2-1	<p>3. 角色扮演-《天羅地網》</p> <p>(1) 教師將學生分成四組，並指派二組表演剛剛的繪本故事，<u>小熊</u>最後願意與家人話家常的<u>感動劇</u>(主角：<u>小熊</u>、<u>熊媽</u>…)，另二組表演<u>小熊</u>一直沉迷網路世界的<u>成癮劇</u>(主角：<u>小熊</u>、<u>熊媽</u>…)</p> <p>(2) 請各組學生選出一位組長，再共同討論劇情(可改編)，並分配角色(可再增加角色或自訂)。</p> <p>(3) 請各組學生上臺表演(每組最多表演 3 分鐘)。</p> <p>4. 教師需要到各組瞭解討論狀況並給予協助。</p>	15'	學習單(附件三)	能專心參與角色扮演活動
1-2 2-1	<p><b>綜合活動</b></p> <p>1. 師生共同統整與歸納本節所學習的內容。</p> <p>(1) 網路成癮容易造成時間管理不當、作息不定，遂而耽誤學業、工作，進而影響正常生活。</p> <p>(2) 讓身體出現不適症狀，例如：眼睛酸、視力減退、頭痛、肩膀酸痛、睡眠不足、胃</p>	5'		能正確說出課堂上所歸納的學習重點

<p>1-1 1-2 1-3 1-4</p>	<p>腸不適等狀況。</p> <p>2. 回家作業-【網路成癮咖啡館】</p> <p>(1)讓學生先回去思考【網路成癮咖啡館】的討論內容並查資料，以便下一節課的活動進行。</p> <p>(2)【網路成癮咖啡館】的討論內容</p> <p>①網路成癮的原因②網路成癮的影響③網路成癮的解決方法④網路成癮的預防</p> <p>《第三節課》—網路成癮的解決方法</p> <p><b>引起動機</b></p>			<p>能確實回家完成思考的作業</p>
<p>1-1 1-2 1-3</p>	<p>1. 自編情境故事-《拯救『網網』大作戰》</p> <p><u>網網</u>一直坐在電腦前面，朋友來邀請她出去玩，但她還是一直玩電腦，<u>網網</u>媽發現，大聲地吼：「不要再玩電腦了！」<u>網網</u>反而生氣地說：「我還要玩！」後來<u>網網</u>出門去，跟朋友道歉說：「不好意思，剛剛一直上網，明明知道上網是不好的，但不知道為什麼停不下來。」<u>網網</u>朋友說：「妳這是★★★★的表現，沒有節制又沒有目的花大量時間上網」<u>網網</u>說：「雖然會感覺疲勞，但一不上網我就會煩躁。」<u>網網</u>朋友說：「妳再繼續下去，會影響妳的社交、甚至身心健康。」這時，<u>網網</u>朋友給<u>網網</u>5本祕笈，祕笈裡提到-①上網時間要適度②多與父母同學保持交流③不要迷戀網上的社交關係④到戶外伸展身體，呼吸新鮮空氣⑤發現有成癮的狀況，要及時找導師輔導。<u>網網</u>說：「這些祕笈真的很有用，我無法控制自己玩電腦，但我想和你出去玩！」拯救<u>網網</u>，果然要靠自我控制。</p>	<p>5'</p>	<p>簡報</p>	<p>能專心聆聽情境故事</p>
	<p>2. 教師提問並引導學生回答</p> <p>(1)<u>網網</u>朋友說的★★★★，的是指什麼？(網路成癮)</p> <p>(2)<u>網網</u>一直上網，對她的生活造成什麼影響?(易怒、疲勞、煩躁、影響身心健康…)</p> <p>(3)<u>網網</u>後來怎麼控制自己一直想上網的行</p>	<p>5'</p>		<p>能在引導下進行思考並踴躍發表</p>

<p>1-1 1-2 1-3 1-4</p>	<p>為?(和朋友到戶外活動…) 3. 教師鼓勵學生思考與回答，並給予回饋。 <b>發展活動</b> 1. 世界咖啡館-【網路成癮咖啡館】 (1) 教師教導世界咖啡館的玩法 ① 請各小組派代表抽籤，根據【網路成癮咖啡館】的討論內容抽籤。 ② 先在小組內討論【網路成癮咖啡館】的內容(例如:抽到網路成癮的原因，該組須針對抽到的內容進行討論)。 ③ 小組內選出一位桌長，桌長不需要跟著組員移動。 ④ 桌長需要講解自己組別討論的內容給其他組的組員聽。 ⑤ 依照實際的時間狀況，可以循環3~4次(例如:第一組組員到第二組，第二組的組員到第三組…；而後，第一組組員到第三組，第二組組員到第四組…，以此類推)。 ⑥ 每一組組員可以聽到不同組別討論的內容並寫學習單記錄，而桌長可以藉由循環重複講解並精熟，桌長與組員皆可以更了解網路成癮。 (2)【網路成癮咖啡館】的討論內容 ① 網路成癮的原因② 網路成癮的影響③ 網路成癮的解決方法④ 網路成癮的預防</p>	<p>20'</p>	<p>學習單 (附件四)</p>	<p>能專心參與討論活動</p>
<p>1-1 1-2 1-3 1-4 2-1</p>	<p><b>綜合活動</b> 1. 教師根據網路成癮咖啡館的討論狀況給予回饋。 2. 師生共同統整與歸納本節所學習的內容。網路成癮的解決方法，不是單純的杜絕就行，而是從心理、精神，要由內外徹底的扭轉制約。 3. 聆聽歌曲-《Say Hello》 鼓勵學生安全健康地使用網路，遠離網路沉迷，以深刻的旋律和簡單易學的舞蹈，鼓勵學生不要隱身在網路世界裡，使用網路之餘也能夠走出戶外，並且與身邊的親朋好友保持良好的互動。</p>	<p>7'</p>	<p>電腦、喇叭、投影機</p>	<p>能專心聆聽他人的分享  能踴躍發表 能正確說出課堂上所歸納的學習重點 能認真聆聽歌曲與歌詞</p>

<p>1-4</p> <p>1-1 1-2 1-3 1-4 2-1</p>	<p><b>《第四節課》—網路成癮的預防</b></p> <p><b>引起動機</b></p> <p>1. 動畫欣賞-《網路沉迷【我的第二人生】》        網路上的自己，與現實生活的自己，是否有差距呢？「虛擬」與「現實」的身分，需要分清楚。</p> <p>2. 教師提問並引導學生回答        (1) 動畫中的<u>小義</u>，為什麼會覺得老師、同學、爸媽不喜歡他？        (2) 動畫中網路成癮的人，看起來如何？        (3) 「現實生活」與「網路生活」有什麼不一樣？(①現實生活-需要吃東西補充體力，遊戲世界-需要補血增加生命值②在學校念書要花時間理解，就像要花很多時間練功一樣③打怪破關就像每次考試挑戰不同科目與考題④在遊戲中需要隊友就像在學校需要家人、朋友)</p> <p>3. 教師鼓勵學生思考與回答，並給予回饋。</p> <p><b>發展活動</b></p> <p>1. <b>【網路成癮小學堂】</b>        透過 PPT 的小遊戲，請學生進行問題挑戰，答對的學生可得一分，共計十題。遊戲過程中學生可以任選三種求救機會。</p> <p>* 求救機會  <b>【call out 卡】</b>：        可詢問班級導師或授課教師  <b>【求救卡】</b>：        在限定時間內查書或問同學  <b>【刪去卡】</b>：可刪去其中一項答案</p> <p>* 題目：        (1) 知識題：        下列哪一個選項，有網路成癮的症狀？        A: 有上網玩一下就好了        B: 不一定要上網，可以做別的事情        C: 喜歡上網但會停下來休息一下        D: 不能上網時會出現躁鬱不安</p> <p>(2) 比較題：</p>	<p>6'</p> <p>5'</p> <p>15'</p>	<p>電腦、喇叭、投影機</p> <p>電腦、喇叭、投影機、自製小學堂(附件五)</p>	<p>能專注看動畫</p> <p>能在引導下進行思考並踴躍發表</p> <p>能熱情參與遊戲活動</p>
---	---	--------------------------------	--	--

	<p>比較上網的優點與缺點是什麼？</p> <p>(3)預防題： 有什麼方法可以預防網路成癮？舉出 2 個例子。</p> <p>(4)成癮題： 網路成癮會產生什麼影響？ A:作息正常                      B:功課按時繳交 C:眼睛痠，視力變差 D:三餐正常吃</p> <p>(5)應變題： 如果已經網路成癮了，該怎麼辦？</p> <p>(6)動腦題： 網路很方便也很有趣，但從不同角度去思考，網路會帶來什麼問題？</p> <p>(7)抉擇題： 「網路成癮」會影響家庭和現實的人際關係，因為上網時間過長而精神不濟影響學業和健康，在惡性循環之下，網路成癮的狀況就會愈來愈嚴重。請問，下列哪一個選項可以預防網路成癮？ A:不再上網玩電玩，改成網路聊天 B:回家上網玩完後，再寫功課 C:使用電腦 5 小時後，再休息 D:培養正當的興趣</p> <p>(8)思考題： 為什麼網路會讓人上癮？</p> <p>(9)安全題： 請問如何健康又安全的使用網路？</p> <p>(10)挑戰題 請你根據之前所上過的網路成癮課程內容，出一道有關網路成癮的題目，考考班上的同學有沒有了解網路成癮的相關概念。(題目可有是非題、選擇題、問答題)</p> <p><b>綜合活動</b></p> <p>1. 教師統整與歸納本節所學習的內容。 網路是一個虛幻的世界，會有一時短暫的快樂與刺激，當離開網路後，你要付出代價，你的時間、身體健康（近視、</p>	5'	能正確說出課堂上所歸納的學習重點
--	--	----	------------------

<p>3-2</p> <p>1-1 1-2 1-3 1-4 2-1</p> <p>1-1 1-2 1-3 1-4 2-1</p>	<p>腰酸背痛)、功課變差、人際關係變差。要學會做自己的主人，不要變成網路的奴隸!</p> <p>2. 學習單-【時間攻略】 「成功的人學會掌控時間，失敗的人被時間所掌控」，使學生思考自己的時間如何運用，並做時間的主人，而不是浪費時間一直上網。</p> <p><b>《第五節課》—終結網路成癮</b></p> <p><b>引起動機</b></p> <p>1. 動動腦-【網路成癮曼陀羅】 以<u>網路成癮</u>為主題，聯想八個與主題有關的事物，以擴大學生的思維與創價能力</p> <div data-bbox="592 842 850 1055" data-label="Image"> </div> <p>(1)教師將九宮格畫在黑板(如上圖)，請學生多發言與表達想法，一起腦力激盪。 (2)並請學生上台寫在空格中。</p> <p>2. 教師給予引導與回饋。</p> <p><b>發展活動</b></p> <p>1. 【網路成癮大富翁】 此大富翁是根據本教案的課程內容所設計並達統整的效果。希望能藉由遊戲引導學生快樂學習，並學到相關的<u>網路成癮</u>之概念。可以讓學生在遊戲與學習中成長，激發潛能(懂得<u>網路成癮</u>的概念，才是真正的「大富翁」)。</p> <p>2. 以小組競賽為主，每組4~6人。 3. 介紹大富翁的遊戲規則。 (1)以猜拳來決定各組投擲骰子的順序，並讓各組內的成員輪流擲骰子。 (2)前進到「紫色」圓圈： 答對前進1步，答錯暫停1次。 (3)前進到「綠色」圓圈： 答對前進2步，答錯暫停1次。</p>	<p>9'</p> <p>10'</p> <p>20'</p>	<p>學習單(附件六)</p> <p>大富翁ppt(附件七)、骰子、代表各組的記號</p>	<p>能認真完成學習單</p> <p>能專心參與討論活動</p> <p>能熱情參與遊戲活動</p>
--	---	---------------------------------	---	---

2-1	<p>(4)前進到「機會」或「命運」： 可抽卡片一張，並依照內容指示前進或退後。</p> <p>4. 先到達終點的小組為優勝者，並給予獎勵</p> <p><b>綜合活動</b></p> <p>1. 教師與學生共同思考與歸納。</p> <p>2. 請學生試著發言並歸納本課程的概念與感想。</p> <p>3. 教師鼓勵學生思考與回答，並給予回饋。</p> <p>4. 終結網路成癮桌遊活動—【網路成癮，集點大富翁】</p>	8'		
1-1 1-2 1-3 1-4 2-1	<p>(1)藉由此大富翁加深課堂中學習內容的印象與延伸學習。</p> <p>(2)教師說明大富翁的集點活動</p> <p>①在班級裡，設置有關終結網路成癮的學習角。</p> <p>②請學生利用下課時間在學習角中玩大富翁(放置2張大富翁圖卡)。</p> <p>③一次最多4個人玩一張大富翁圖卡。</p> <p>④每人皆可參加集點活動，玩大富翁獲得第一名者蓋2個章，第二名者蓋1個章，累積獲得15個章，可以得到精美獎品。</p>	2'	大富翁圖卡 (附件八)	能正確說出課堂上所歸納的學習重點 能熱情參與遊戲活動

### 柒、學習評量：

學習單、表演、實作、參與活動的表現。

### 捌、試教評估：

本主題活動藉由影片、動畫、新聞、繪本、歌曲、角色扮演、自編情境故事、小學堂、大富翁、桌遊大富翁等，結合理論六頂思考帽、曼陀羅思考、世界咖啡館、學生出題，以減少理論與實務的距離，讓學生在豐富的創意教學情境中，快樂學習有關網路成癮的議題，應對學生的學習動機與興趣有所提升。

### 玖、省思與建議：

#### 一、影片、動畫、新聞、繪本、歌曲的教學方式

藉由影片、動畫、新聞、繪本、歌曲找題材並教導網路成癮的相關概念，學生的接受度比較高，也不會太枯燥乏味，反而可以提高學生的學習興趣與動機。看完影片、動畫、新聞後，藉由教師的提問，使學生可以深入探究網路成癮的原因與影響。

繪本的部分，建議教師述說繪本前，可以讓學生先預測繪本的題目，因為繪本題目中已有「網路是我的家」，所以六年級學生預測的方向比較不會偏題，學生也會覺得有趣。另，一邊說故事要一邊觀察學生的反應，可以偶爾稍作停頓，請學生預測接下來的故事如何發展，因為教導的學生是六年級，基本上都有預測故事接下來發展的能力，而不是教師直接講述故事而已，通常學生會給予教師想不到的回饋，也可以激發學生的創意！

歌曲的部分，學生藉由《say hello》的歌詞內容了解網路成癮的解決方法，歌詞與歌曲可以讓學生朗朗上口，並會想跟著打節拍，以深刻的旋律和簡單易學的舞蹈，鼓勵學生不要隱身在網路世界裡，使用網路之餘也能夠走出戶外，並且與身邊的親朋好友保持良好的互動。

## 二、角色扮演

剛開始有點擔心學生對於編劇情這一部分較陌生，所以教師要到各組去觀看學生的討論狀況，有些組別很優秀，先選出對編劇有興趣的人來編劇情，接著開始設計角色、安排內容等，但有些組別需要教師較多的引導與幫忙，所以教師要講個大概的小故事，讓學生有方向繼續編劇情。角色扮演的成果，學生有把網路成癮的概念表現出來，並表演得很有趣，學生的創意無限。

## 三、結合理論與實務

理論有六頂思考帽(創意思考)、曼陀羅思考(擴散性思考)、世界咖啡館、學生出題，將這些理論用學習單、遊戲等方式結合教學實務，不會有太大的距離感，而且學生討論的時候很熱烈、玩遊戲時也很投入，這樣就達到了解網路成癮的效果。

六頂思考帽不只在此主題課程發揮創意與思考，也能運用至日常生活中。六頂思考帽的主要功能在於為學生建立一個思考結構，按照特定的方式進行思考，可以提高討論的成效(避免有些學生在團體討論中不參與討論)並擴散學生對網路成癮的思考模式。其實可以從學生的學習單中發現，經由小組討論而有不錯的學習效果。

曼陀羅思考以「網路成癮」為主題，逐漸擴散學生思考網路成癮的原因、影響、解決方法、預防，解決方法還可以應用至學校與日常生活中，可藉由曼陀羅思考得到學生很多的想法，在教學的過程中，有些學生的回饋超出教師的預料之外，所以這個結果令人驚喜，也高興學生的思考有更上一層的可能性效果。

世界咖啡館的前置作業要做好，讓學生先回家思考世界咖啡館所要討論的內容，如果回家沒有思考或查資料的學生，在討論的過程會比較艱難。有些組別的桌長口語表達好，可以藉由每一次的換桌，講得更深入，並修改前一次講的不好的部分，這一點令人驚喜，學生可以從世界咖啡館的過程中，精進自己口語表達的能力；其他組員也藉由換桌聽別桌桌長講的內容，不知不覺學會網路成癮的相關概念。

學生出題雖然只出現在網路成癮小學堂中的挑戰題，但以學生出題的相關實證研究可以發現，使學生能試著出題目，可以提升學生的後設認知能力，因為學生以前習慣教師出題，接著學生回答答案，但如果讓學生有出題的經驗，等於換位思考，如此一來，後設認知的能力才可以被觸動，也可從中了解學生學習了多少概念。

## 四、自編情境故事

情境故事需要教師較多的引導，故事中，主角遇到的狀況可以讓學生思考哪些是網

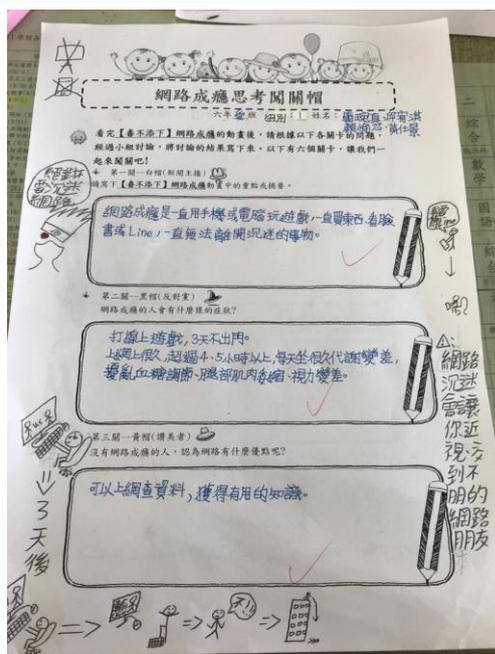
路成癮的原因、影響與解決方法。情境故事的編排，花了一些時間構想，只希望這樣的小故事，能啟發學生思考網路成癮防制的不同面向。

### 五、小學堂、大富翁、桌遊

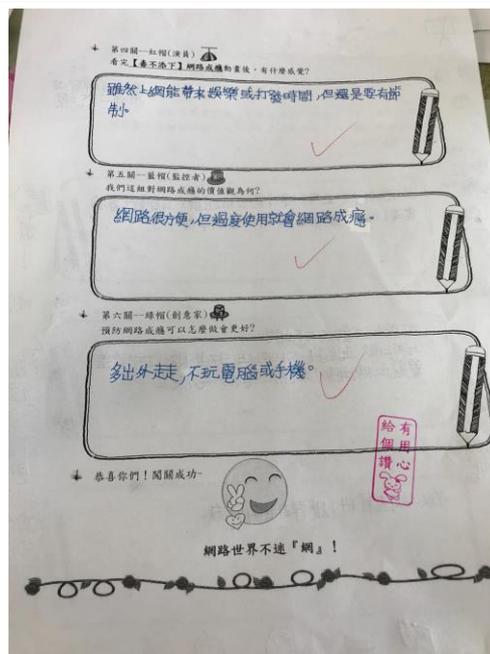
【網路成癮小學堂】是自製的 PPT 小遊戲，請學生進行對網路成癮的問題來挑戰，有點像是百萬小學堂一樣，其實【網路成癮小學堂】的題目設計都是之前第一節~第四節所教過的內容，所以學生的表現皆可圈可點。另外，挑戰題是結合學生出題的部分，請學生出一道題目考考班上學生是否了解網路成癮的概念，在出題的過程中，可以提升學生的後設認知的能力。【網路成癮小學堂】對於其他教師在學校使用很方便，如果教到相關的網路成癮之概念時，也可以輕鬆使用已經設計好的【網路成癮小學堂】來檢測學生是否都了解。經過教學後發現，從遊戲中的引導學習，較能激起學生的學習動機，學生也較易專注於教師所教導的內容。

【網路成癮大富翁】是根據本教案的課程內容所設計並達統整的效果。希望能藉由遊戲引導學生快樂學習，並得到相關的網路成癮之概念。可以讓學生在遊戲與學習中成長，激發潛能(懂得網路成癮的概念，才是真正的「大富翁」)。在活動的過程中，學生的反應與回答的狀況，可以知道學生的理解程度。【網路成癮大富翁】的教法可以永續使用，幫助其他教師藉由遊戲的方法引導學生對網路成癮的統整。另外，【網路成癮，集點大富翁】的桌遊，藉由集點活動，學生可以增加學習樂趣，並學到有關網路成癮防制的概念。

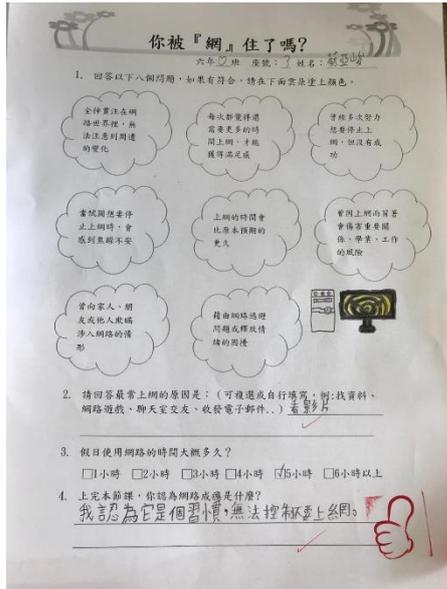
## 教學照片檢附



▲圖 1 網路成癮思考闖關帽-學生作品



▲圖 2 網路成癮思考闖關帽-學生作品



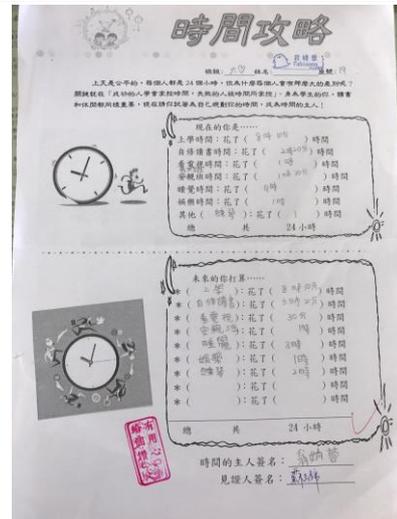
▲圖 3 學習單-【你被『網』住了嗎】



▲圖 4【網路成癮咖啡館】討論情形



▲圖 5【網路成癮小學堂】上課情形



▲圖 6 學習單-【時間攻略】，家長一同見證



▲圖 7【網路成癮大富翁】上課情形



▲圖 6【網路成癮，集點大富翁】活動情形

拾、附件：

附件一



## 網路成癮思考闖關帽

六年\_\_班 座號：\_\_ 姓名：\_\_



看完【毒不添下】網路成癮的動畫後，請根據以下各關卡的問題，經過小組討論，將討論的結果寫下來。以下有六個關卡，讓我們一起來闖關吧！

✚ 第一關—白帽(新聞主播)

請寫下【毒不添下】網路成癮動畫中的重點或摘要。



✚ 第二關—黑帽(反對黨) 

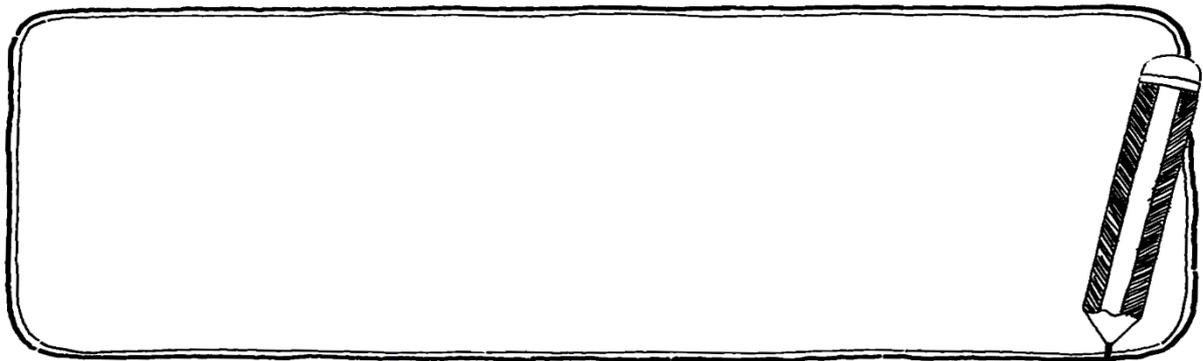
網路成癮的人會有什麼樣的症狀？

✚ 第三關—黃帽(讚美者) 

沒有網路成癮的人，認為網路有什麼優點呢？

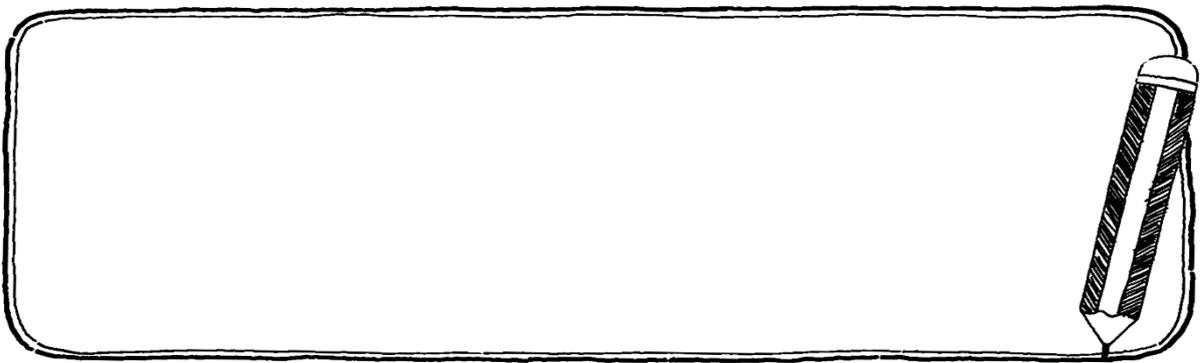
第四關--紅帽(演員) 

看完【毒不添下】網路成癮動畫後，有什麼感覺？



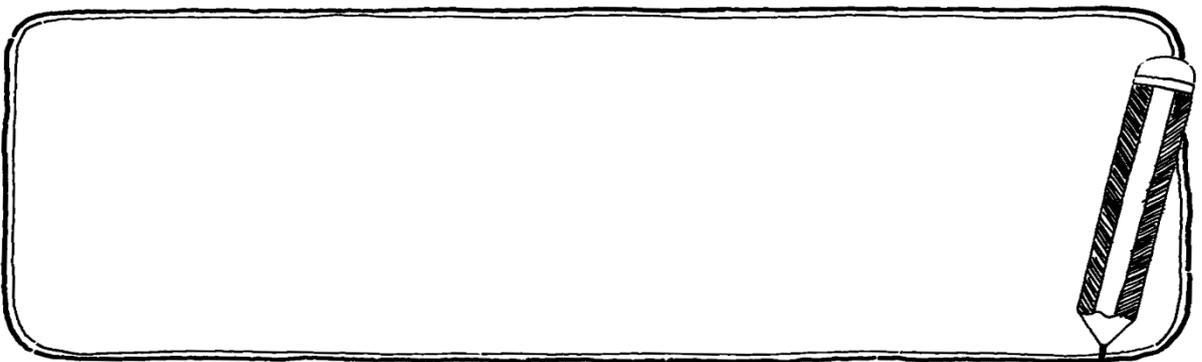
第五關--藍帽(監控者) 

我們這組對網路成癮的價值觀為何？



第六關--綠帽(創意家) 

預防網路成癮可以怎麼做會更好？



網路世界不迷『網』！





# 你被『網』住了嗎？

六年\_\_班 座號：\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

1. 回答以下八個問題，如果有符合，請在下面雲朵塗上顏色。

全神貫注在網路世界裡，無法注意到周遭的變化

每次都覺得還需要更多的時間上網，才能獲得滿足感

曾經多次努力想要停止上網，但沒有成功

當試圖想要停止上網時，會感到焦躁不安

上網的時間會比原本預期的更久

曾因上網而冒著會傷害重要關係、學業、工作的風險

曾向家人、朋友或他人欺瞞涉入網路的情形

藉由網路逃避問題或釋放情緒的困擾

2. 請回答最常上網的原因是：（可複選或自行填寫，例：找資料、網路遊戲、聊天室交友、收發電子郵件..）\_\_\_\_\_

3. 假日使用網路的時間大概多久？

1小時 2小時 3小時 4小時 5小時 6小時以上

4. 上完本節課，你認為網路成癮是什麼？

---

---



班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 組別：\_\_\_\_\_

✚ 年度鉅獻——片名 \_\_\_\_\_

✚ 角色介紹：

---

---

✚ 改編之劇情大綱：

---

---

---

---

---

小組思考：網路成癮的影響是什麼？

---

---





# 網路成癮咖啡館



班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 組別



根據題目的內容，將答案寫在小花瓣上並進行網路成癮咖啡館的深度討論喔~

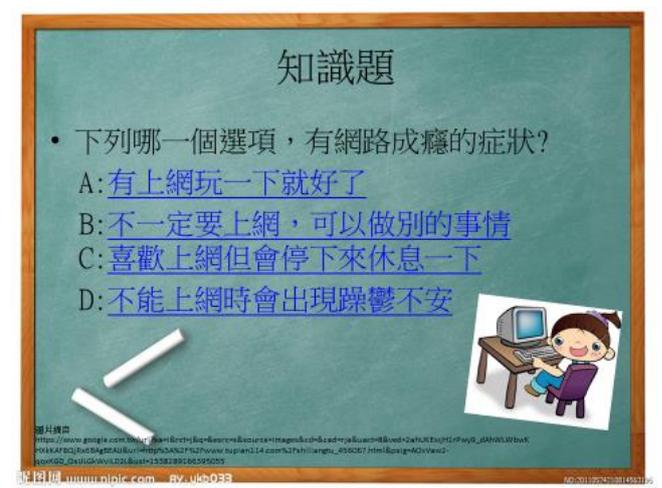
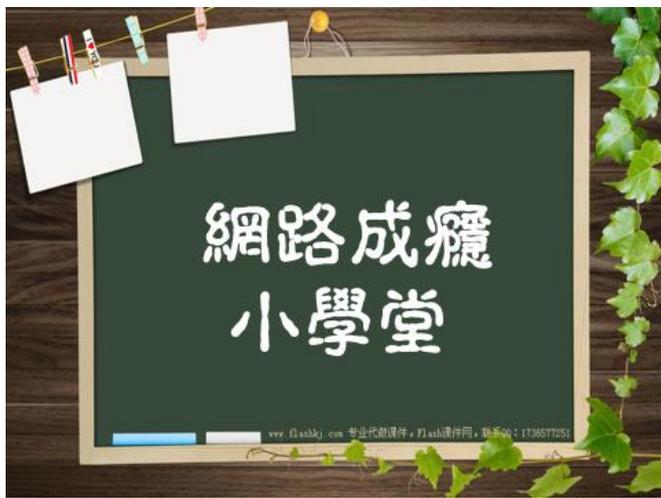
網路成癮的原因

網路成癮的影響

網路成癮的解決方法

網路成癮的預防

# 網路成癮小學堂(簡報)



## 成癮題

- 網路成癮會產生什麼影響?  
A: 作息正常  
B: 功課按時繳交  
C: 眼睛痠，視力變差  
D: 三餐正常吃



## 應變題

- 如果已經網路成癮了，該怎麼辦?



## 動腦題

- 網路很方便也很有趣，但從不同角度去思考，網路會帶來什麼問題?



## 抉擇題

- 「網路成癮」會影響家庭和現實的人際關係，因為上網時間過長而精神不濟影響學業和健康，在惡性循環之下，網路成癮的狀況就會愈來愈嚴重。請問，下列哪一個選項可以預防網路成癮?

- A: 不再上網玩電玩，改成網路聊天
- B: 回家上網玩完後，再寫功課
- C: 使用電腦5小時後，再休息
- D: 培養正當的興趣



## 思考題

- 為什麼網路會讓人上癮?



## 安全題

- 請問如何健康又安全的使用網路?



## 挑戰題

- 請你根據之前所上過的網路成癮課程內容，出一道有關網路成癮的題目，考考班上的同學有沒有了解網路成癮的相關概念。(題目可有是非題、選擇題、問答題)



圖片提供: [http://i.gbc.hk/ghr\\_img/7/002/396/2599625.png](http://i.gbc.hk/ghr_img/7/002/396/2599625.png)  
圖庫提供: [www.pipic.com](http://www.pipic.com) BY: Ukko053

恭喜你  
答對了!!!



還要再加油!!!



圖庫提供: [http://photo.cocpic.com/eda/aw/8bb/attachments/next\\_gif/20122112131632665927508591.gif](http://photo.cocpic.com/eda/aw/8bb/attachments/next_gif/20122112131632665927508591.gif)



# 時間攻略



現在的你是……

- 上學時間：花了 (                    ) 時間
  - 自修讀書時間：花了 (                    ) 時間
  - 看電視時間：花了 (                    ) 時間
  - 安親班時間：花了 (                    ) 時間
  - 睡覺時間：花了 (                    ) 時間
  - 娛樂時間：花了 (                    ) 時間
  - 其他 (                    )：花了 (                    ) 時間
- 總                    共                    24 小時

未來的你打算……

- \* (                    )：花了 (                    ) 時間

總                    共                    24 小時

時間的主人簽名： \_\_\_\_\_

見證人簽名： \_\_\_\_\_



附件七



# 命運

懂得自我克制，多想想網路成癮的缺點

(前進 3 格)

培養多元的興趣，例如：閱讀、打球、戶外活動

(前進 3 格)

如果已經網路成癮，要慢慢減少上網的時間

(前進 3 格)

不能上網時，會焦躁不安

(退後 3 格)

無法克制上網的衝動

(退後 2 格)

# 機會

如果已經網路成癮，可以尋求家長或老師的協助

(前進 3 格)

網路成癮會讓人失去自我控制的能力

(前進 3 格)

上網 30 鐘，要休息 5 分鐘，並做伸展

(前進 3 格)

上網的欲望越來越無法滿足，使用時間越來越長

(退後 3 格)

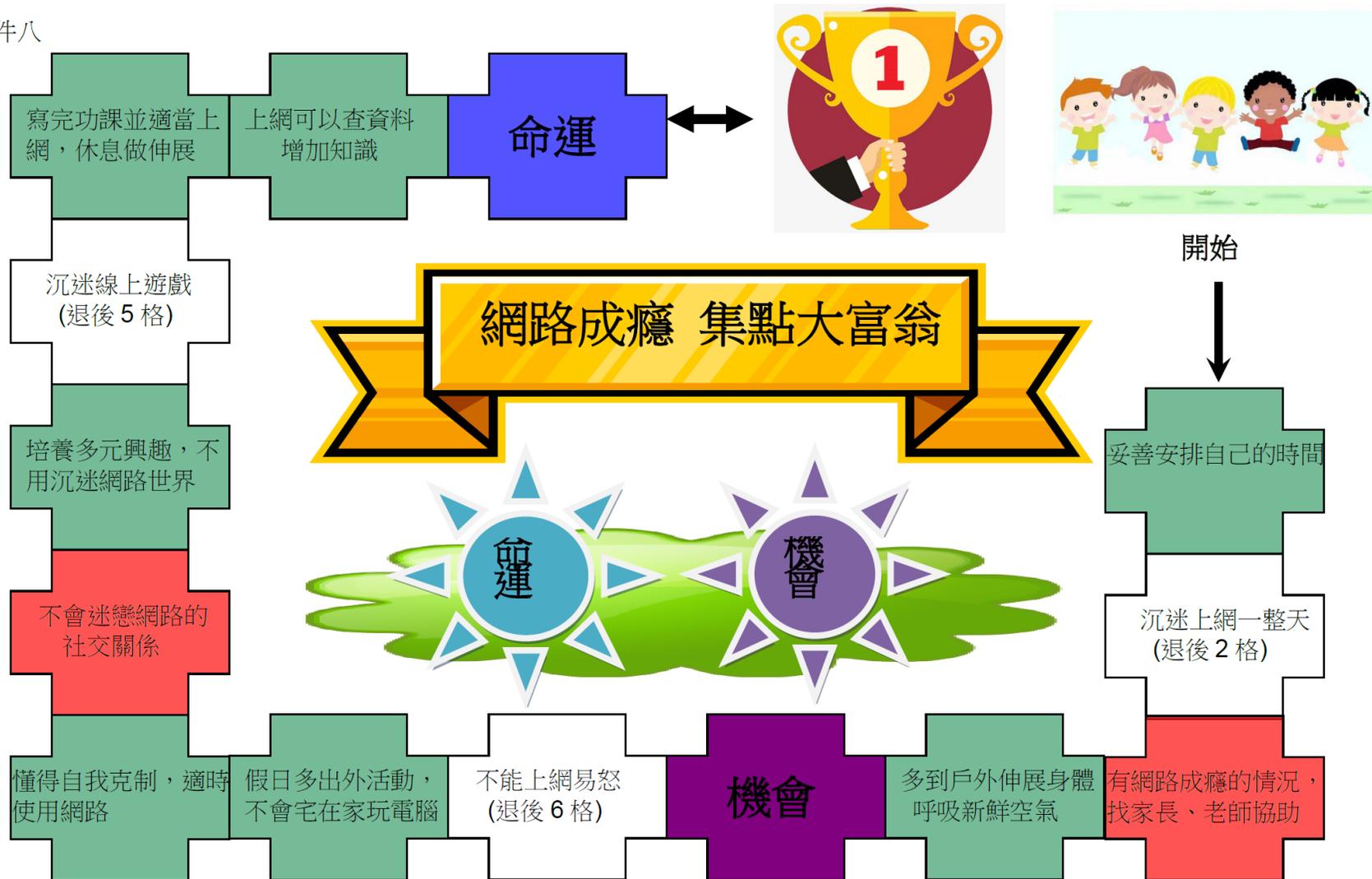
為了上網，三餐不正常

(退後 6 格)

起點圖片摘自 [http://img05.toopen.com/images/20140507/sy\\_60527678695.jpg](http://img05.toopen.com/images/20140507/sy_60527678695.jpg)

終點圖片摘自 [http://img05.toopen.com/images/20140509/sy\\_60664738276.jpg](http://img05.toopen.com/images/20140509/sy_60664738276.jpg)

附件八



# 命運

在網路的世界裡，我不會沉迷

(前進 1 格)

我會節制上網的時間

(前進 1 格)

與家長訂好上網的規則

(前進 1 格)

無聊沒事做，就去上網玩遊戲、聊天

(退後 2 格)

因為上網影響自己的學業、交友與生活

(退後 2 格)

# 機會

我會上網30分鐘，休息10分鐘

(前進 5 格)

我會運用並規劃好自己的時間，而不是所有時間都在上網

(前進 4 格)

我會培養自己多元的興趣，並走出戶外活動

(前進 2 格)

想要努力停止上網的壞習慣，卻沒有成功，還讓上網的時間加長

(退後 4 格)

要花很多時間上網，才能獲得心理上的滿足

(退後 5 格)

起點圖片摘自: [http://www.sohu.com/a/61899867\\_355548](http://www.sohu.com/a/61899867_355548)

終點圖片摘自: <http://qiao88.com/show/4419449.html>

## 拾壹、參考資料：

- 網路成癮大解析  
<https://www.youtube.com/watch?v=ARw7wFd2LHM>
- [毒不添下]網路成癮教學動畫  
<https://www.youtube.com/watch?v=9kNYFzAjSzQ>
- 中視新聞 6 一下\_電玩成癮者的自省告白  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=32&v=uiN-sqcxNW0](https://www.youtube.com/watch?time_continue=32&v=uiN-sqcxNW0)
- 秘笈 11 - 沉迷網絡真危險  
<https://www.youtube.com/watch?v=oFJFu8M1-dw>
- Say Hello  
<https://www.youtube.com/watch?v=U8us-4eH8Jc>
- 網路沉迷【我的第二人生】  
<https://www.youtube.com/watch?v=3WY4lz4Jnls>