

12 年國教素養導向教學方案格式

教案名稱：網路成癮與家庭衝突

領域/科目	社會		設計者	陳育宗(菁寮國中) 郭小翠(文賢國中)
實施年級	7 年級		教學節次	共_1_節，本次教學為第_1_節
單元名稱	網路成癮是病了嗎？			
設計依據				
學習重點	學習表現	1. 成果發表(小組) 2. 能完成導讀文本與網路成癮量表		核心素養 人 B2 能有效利用資訊與媒體，蒐集人權相關之訊息或宣傳與推動人權相關之活動與倡議。並能覺察、思辨、批判媒體上各種歧視與偏見的內容。
	學習內容	1. 使用網路的程度認知 2. 個人對過度使用網路是否具有病識感 3. 學生察覺後是否願意改變建立正確觀念		
議題融入	實質內涵	人 J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。		
	所融入之學習重點	兒童權利公約-發展權的意義與內涵		
與其他領域/科目的連結				
教材來源				
教學設備/資源				
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 讓學生通過自我評估了解自己的網路使用情況 幫助學生識別網路使用對學習和生活的影響 通過互動活動，教導學生如何合理安排網路使用時間 				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
1. 導入活動 (10 分鐘)：教師引導閱讀 2 個案例，以診斷證明格式問學生一些引導性的問題，如你認為“哪些是生活習慣？”、“哪些是生病症狀？”		

2. 學生分享：透過診斷證明說明自己的觀察。自我評估自己是否也有相同狀況。(5分鐘)
3. 量表填寫：分發“網路使用情況量表”給學生，讓他們獨立完成。(5分鐘)
4. 結果分析：教師簡單說明如何計算得分，並指導學生計算他們的總分。
5. 小組討論：分組活動將學生分成小組(每組4-5人)，討論他們的評估結果和感受。(10分鐘)
6. 問題引導：
你對自己的得分有什麼感覺？
你認為自己的網路使用情況有沒有需要改變的地方？
有什麼方法可以幫助你更合理地使用網路？(5分鐘)

教學反思與總結(10分鐘)

全班討論：每組分享他們的討論結果。

教師總結：總結學生的反思和討論結果，強調合理使用網路的重要性，並給予一些實用的建議和方法。

家庭作業：請學生觀察自己上網時間表。

教學方法

講授法：介紹網路使用的利弊。

小組討論：讓學生分享經驗和看法，互相學習。

角色扮演：模擬不同情境，練習如何做出正確選擇。

情境模擬：讓學生實際操作和練習。

評估方式

量表結果分析：分析學生的量表結果，了解他們的網路使用情況。

小組報告：學生總結他們在小組討論中的學習和反思。

觀察和反饋：教師觀察學生在課堂中的表現，並給予及時的反饋。

導入活動閱讀文本或案例

案例 1：小明的故事

小明是一名國中生，他非常喜歡玩手機遊戲。每天放學回家後，小明總是迫不及待地打開手機，投入到他的遊戲世界中。漸漸地，小明發現自己做作業的時間越來越少，學校的成績也開始下滑。他經常熬夜玩遊戲，第二天上課時精神不振，無法集中注意力。更糟的是，小明與家人和朋友的交流也變得越來越少，大家都對他的狀態表示擔憂。

一天，老師在課堂上提出了網路使用過度的問題，並請同學們分享自己的經歷。小明聽到其他同學也有類似的困擾，開始反思自己的行為。他決定嘗試減少玩遊戲的時間，重新安

排自己的時間表。最終，小明不僅改善了學習成績，還找回了與家人和朋友的相處時間。

案例 2：小華的故事

小華是一個成績優異的學生，但他有一個習慣：一旦有空閒時間，就會打開社交媒體瀏覽朋友的動態。最初，小華只是偶爾看看，但隨著時間的推移，他發現自己無法停止這個習慣。即使在做作業或上課時，他也忍不住想要查看手機。

這種情況讓小華的學習效率大大降低，他經常因為分心而忘記老師講解的內容。一次期末考試，小華發現自己很多知識點都沒有記住，成績也比以前差了很多。小華感到非常困擾，決定尋求老師的幫助。在老師的建議下，小華開始記錄自己的上網時間，並嘗試設定每天的上網時限。他還參加了一些課外活動，讓自己不再過度依賴手機。逐漸地，小華的學習效率提高了，成績也回升了。

設計一份量表來檢視國中生是否過度沉迷於網路，可以使用 Likert 評分尺度（例如：1 = 完全不同意，2 = 不同意，3 = 中立，4 = 同意，5 = 完全同意），以便於量化學生的回應。以下是建議的問題範例：

網路使用情況量表

部分一：網路使用頻率

每天上網的時間超過 4 小時。

每週花在網路遊戲上的時間超過 20 小時。

每天都會花大量時間瀏覽社交媒體（如 Facebook, Instagram, TikTok 等）。

部分二：網路使用影響

因為上網，經常耽誤學校的作業或家庭作業。

因為上網，經常感到疲倦或缺乏睡眠。

因為上網，與家人和朋友的互動時間減少。

因為上網，成績有明顯的下降。

部分三：情緒與行為

0 如果無法上網，會感到煩躁或不安。

當無法使用網路時，會感到空虛或無聊。

經常因為上網而忽視現實生活中的重要事情。

部分四：自我認識與控制

我意識到自己花在網路上的時間過多。

我曾經嘗試減少上網時間但失敗。

我認為自己能夠控制上網的時間。

量表總結

低風險：得分介於 13-26 分，表示學生的網路使用情況較為正常，沒有明顯的沉迷現象。

中等風險：得分介於 27-39 分，表示學生的網路使用情況需要關注，可能存在一定程度的沉迷。

<p>高風險：得分介於 40-65 分，表示學生的網路使用情況嚴重，需要及時採取干預措施。</p> <p>使用說明</p> <p>讓學生在安靜、無干擾的環境下填寫量表。</p> <p>由教師或輔導員分析結果，並根據結果進行相應的輔導或干預。</p> <p>對於得分高的學生，建議進行進一步的訪談和評估，以了解具體情況並提供幫助。</p> <p>這份量表可以幫助教師和家長了解學生的網路使用情況，及早發現並干預過度沉迷的問題。</p>		
<p>試教成果：（非必要項目）</p>		
<p>參考資料：（若有請列出）</p>		
<p>附錄：</p>		