

新北市智光商工職業學校

112 學年度第二學期

家庭教育-網路成癮教學活動

智光商工輔導室

新北市智光高級商工職業學校 112 學年度第二學期 輔導科 公開授課教學活動設計表

教學單元	網路成癮			授課教師	杜蒂柔
授課班級	資訊科 一 年 圓 班	課程名稱	網路成癮		
教學日期	113 年 02 月 20、27 日 星期二 第 3 節		授課地點	203 教室	
學生學習 背景分析	1. 透過網路成癮量表分析網路成癮造成的因素 2. 融入生命教育素養議題				
教學方法	講述法、討論法				
教學資源	多媒體教學				
教學目標	一、認知目標 1. 能透過網路成癮量表分析學生的成癮程度 2. 了解網路成癮對生活造成的影響 二、技能目標 1. 透過與生命教育素養學習，融合多媒體技能 2. 網路成癮有那些技能性可以克服的能力 三、情意目標 1. 網路成癮是否對我與家人的關懷有正負面的連結 2. 建構人際互動與環境連結，與社會關懷產生共生關係				

時間	教學歷程與內容	教學資源	教學方式	教學評量
5 分鐘	【引起動機】 手機網路成癮症社會現象影片	PPT	問答法	教師以口頭問答方式評估學生能專心聽講。
10 分鐘	【發展活動】 網路成癮量表測驗 測驗一：網路成癮危險因子檢核表(10 題)	電腦 多媒體	講述法	
10 分鐘	測驗解析			
5 分鐘	測驗二：智慧型手機成癮量表(10 題)			
2 分鐘	測驗解析	電腦	講述法	
10 分鐘	測驗三：網路成癮評量表(20 題)	多媒體		
5 分鐘	測驗解析			
3 分鐘	【結束活動】 1. 回顧課程內容綱要 2. 預告下一次課程： 網路成癮對家庭關係的影響	學習單	講述法	

_____學年度第_____學期 生命教育概論學習單()：網路成癮

班級_____ 座號_____ 姓名_____

測驗一：_____【1~5 分】

題號	分數	測驗說明
1		
2		
3		
4		
5		

題號	分數	測驗說明
6		
7		
8		
9		
10		

分數說明：_____

測驗二：_____

題號	分數
1	
2	
3	
4	
5	

題號	分數
6	
7	
8	
9	
10	

總分：_____

測驗解釋：_____

測驗三：_____【1~5 分】

題號	分數	題號	分數
1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

總分：_____

結果分析：_____，_____

表一

網路成癮危險因子檢核表 (Checklist for Risk-factors of Internet Addiction, CRIA)

	1. 非 常 不 同 意	2. 不 同 意	3 . 普 通	4. 同 意	5. 非 常 同 意		
以下句子的描述與您目前的情況是否相像？							
1. 您和他人視線接觸有困難？							
2. 您作事時集中精神有困難？							
3. 您感到生活總是千篇一律或是無聊？							
4. 您傾向於認為自己是一個失敗者？							
5. 您感到悶悶不樂？							
6. 您覺得搞不懂您的課業內容或工作要求？							
7. 您不滿意和家人相處的時光？							
8. 與朋友談話時，您沒有被關心的感覺？							
9. 覺得別人或這個世界惹您生氣？							
10. 您覺得難以控制自己的衝動行為？							
測驗說明：							
第一題：社交焦慮		第二題：憂鬱		第三題：無聊感			
第四題：低自尊		第五題：神經質		第六題：課業或工作壓力			
第七題：家庭關係不佳		第八題：同儕關係不佳		第九題：敵意			
第十題：衝動控制不良							
分數說明：題項選擇 3 以上者，需多加注意該行為。							

表二

智慧型手機成癮量表-短版

智慧型手機成癮量表-短版

施測說明：排除工作與學習使用，想請問您一般使用手機的情況，1 分表示「非常不符合」，以此類推，4 分表示「非常符合」，請問這些情況跟您目前的使用情況符不符合。

1. () 雖然使用手機對您的日常人際關係造成負面影響，您仍未減少使用手機。
(1)非常不符合 (2)不符合 (3)符合 (4)非常符合
2. () 使用手機所花的時間或金錢，常常超過您自己本來預定的程度。
(1)非常不符合 (2)不符合 (3)符合 (4)非常符合
3. () 您曾常試過想花較少的時間在使用手機上，但卻無法做到
(1)非常不符合 (2)不符合 (3)符合 (4)非常符合
4. () 您曾因長時間使用手機而眼睛酸澀，肌肉酸痛，或有其他身體不適。
(1)非常不符合 (2)不符合 (3)符合 (4)非常符合
5. () 您習慣睡前使用手機，而且因此減少睡眠時間或睡眠品質變差。
(1)非常不符合 (2)不符合 (3)符合 (4)非常符合
6. () 使用智慧型手機對您的學業或工作已造成一些負面的影響。
(1)非常不符合 (2)不符合 (3)符合 (4)非常符合
7. () 如果手機突然被沒收，或是突然被限制不能用手機，您會覺得很難受。
(1)非常不符合 (2)不符合 (3)符合 (4)非常符合
8. () 您只要有一段時間沒有用手機，就會覺得心裡不舒服。
(1)非常不符合 (2)不符合 (3)符合 (4)非常符合
9. () 您發現自己使用手機的時間越來越長。
(1)非常不符合 (2)不符合 (3)符合 (4)非常符合
10. () 與三個月前比起來，平均而言您每週使用手機的時間比以前增加許多。
(1)非常不符合 (2)不符合 (3)符合 (4)非常符合

本量表為台大心理系陳淑惠教授 2015 年國發會研究報告，須經陳淑惠教授授權使用。

測驗解釋：得分在 25 分以上者，可視為手機成癮的風險群。實際上是否有手機成癮，需經專業醫師臨床診斷為主，本測驗結果不宜過度解釋。

表三

網路成癮評量表

(本評量表修改自美國匹茲堡大學心理學者 Kimberly S. Young 所設計之評量問卷，
本問卷可在台北市政府衛生局網頁找到)

問題	幾乎 不會 (1分)	偶爾 (2分)	常常 (3分)	幾乎 常常 (4分)	總是 如此 (5分)
1. 你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
2. 你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
3. 你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
4. 你會在網路上結交新朋友嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
5. 你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
6. 你會因為上網而上學或上班遲到早退或缺勤嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
7. 你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
8. 你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
9. 當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
10. 你會上網尋求情感支持或社交慰藉嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
11. 你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
12. 你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
13. 若有人在你上網時打擾你，你會憤怒嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
14. 你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
15. 你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
16. 當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
17. 你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
18. 你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
19. 你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎？	☐	☐	☐	☐	☐
20. 你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？	☐	☐	☐	☐	☐

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

計分：

請將每題的分數相加(幾乎不會1分、偶爾2分、常常3分、幾乎常常4分、總是如此5分)，所得的總分就是你的「網路偏好指數」。

結果分析：

1. 正常級(20~49分)你是屬於正常的上網行為，雖然有時候你會花了些時間在網路上消磨，但還有自我控制的能力。
2. 預警級(50~79分)你正遭遇到因網路而引起的問題，雖然並非到了積重難返的地步，還是應該正視網路帶給你人生的衝擊。最好要有警覺，並改變上網習慣囉！
3. 危險級(80~100分)你的網路使用情形已經成為嚴重的生活問題，你應該評估網路帶來的影響，並且找出病態性網路使用的根源。你或許已經成為成癮者，恐怕需要很強的自制力才能使你回覆常態。建議你趕快找專家協助。

第 2 節課	網路成癮對家庭關係的影響
--------	--------------

新北市智光高級商工職業學校 112 學年度第二學期 輔導科 公開授課教學活動設計表

教學單元	網路成癮對家庭關係的影響		授課教師	杜蒂柔
授課班級	資訊科 一 年 圓 班	課程名稱	網路成癮	
教學日期	113 年 03 月 5、12 日星期二 第 3 節		授課地點	203 教室
學生學習 背景分析	1. 家庭成員的關係 2. 家庭成員使用網路的習慣			
教學方法	講述法、討論法			
教學資源	多媒體教學			
教學目標	一、認知目標 1. 能透過網路成癮量表了解學生的成癮程度 2. 了解網路成癮對家庭的影響 二、技能目標 1. 透過與生命教育素養學習，融合多媒體技能 2. 家庭成員使用網路的習慣 三、情意目標 1. 家庭功能是否健全 2. 建立家人間的良好互動 3. 家庭互動與人際互動與環境連結 4. 家庭與社會關懷產生共生關係			

時間	教學歷程與內容	教學資源	教學方式	教學評量
5 分鐘	【引起動機】 「失控的網路，是另一個世界」影片－ 啟發網癮成癮與親子溝通的問題 【發展活動】	電腦 多媒體	問答法	教師以 口頭問 答方式
5 分鐘	1. 父母親使用網路的行為是否對親子之間產生的影響	PPT	講述法	評估
20 分鐘	2. 「家庭成員使用網路的習慣」學習單			學生能 專心聽
8 分鐘	3. 網路成癮與家庭的關係文章導讀 https://epbulletin.epc.ntnu.edu.tw/read/detail.asp?id=23	電腦 多媒體	講述法	講。
10 分鐘	4. 分組發表家庭關係中遇到的網路使用問題	學習單	講述法	
2 分鐘	【結束活動】 結語：網路成癮與家庭功能息息相關，親子能 充分溝通才是最好的做法			

_____學年度第_____學期 生命教育概論學習單()

討論主題：家庭成員互動及使用網路習慣調查

_____年 班級_____ 座號_____ 姓名_____

1. 家庭成員有：

2. 家庭成員互動中曾經因為網路使用發生過熱烈討論的問題有哪些？

我家的(3項)

同學家的：(訪問3位同學)(同學名字)





