

臺北市私立延平高級中學「資訊教育融入學習領域」教學活動紀錄表

|                 |   |            |          |
|-----------------|---|------------|----------|
| 學年度<br>與學期      | 104 學年度 第二學期  | 領域<br>科目名稱 | 網路沉迷     |
| 教師姓名            | 涂珮萱   | 授課班級       | 803      |
| 資訊教材<br>單元名稱    | 嘿!你讀了嗎<br><a href="https://eteacher.edu.tw/Material.aspx?id=262">https://eteacher.edu.tw/Material.aspx?id=262</a>   | 資訊教材<br>形式 | 動畫短片、學習單 |
| 教學活動概況<br>(請簡述) | <p>教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能瞭解各種網路通訊軟體的優點與缺點。</li> <li>2.能瞭解使用網路通訊軟體時遇到焦慮狀況的可能處理方法。</li> </ol> <p>教學步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 詢問學生是否有使用通訊軟體的經驗</li> <li>2. 播放影片</li> <li>3. 討論影片並寫學習單</li> </ol> <p>學生回饋：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不要花費太多時間在即時通訊軟體上。</li> <li>2. 使用的文字要態度溫和，並清楚說明自己的想法。</li> <li>3. 當下不要過度擔心，事後再找機會與朋友溝通自己的想法。</li> </ol> |            |          |

1. 新進教師(含國高中)須連續兩年(4學期)實施資訊教育融入學習領域之教學。
2. 每學期以教授一個新單元的資訊教材為原則，同一個班級勿上下學期重複教授同一個資訊教材。
3. 資訊教材之授課時間，每學期每班以 5~10 分鐘為原則。
4. 教學活動紀錄表中之授課班級，以實際有教授資訊教材的班級才填寫。請授課老師提醒學藝股長於教學日誌中記載，俾便將來教育局視導時有佐證資料。
5. 資訊教材單元名稱可以自訂，參考名稱如下：資訊素養、資訊倫理、網路資料蒐集與識讀、網路禮節、資訊犯罪與相關法令、網路沉迷與成癮、網路交易、網路交友與戀情、著作權合理使用、個人資料保護法、網路社群使用、網路霸凌、網路拍賣、數位詐騙、網路隱私、中小學網路素養與認知網站介紹、病毒防護、優質通行碼設定與使用原則、或新興資訊教育議題。
6. 資訊教材形式可以為教案、講義、學習單、PPT、Word、影片等多樣性。
7. 為配合教育局每半年追蹤實施成果，每學期請於第 13 週結束前，將本教學活動紀錄表(檔案)及資訊教材(檔案)，一併 Email 至教學資源中心彙整。  
資訊教材檔案名稱格式：學年度-學期-教師姓名-資訊教材單元名稱(或教學活動紀錄表)(例如：104-1-陳啟聰-網路霸凌介紹)
8. 資訊教材(檔案)彙整後將置於本校網站供下載與推廣，下載連結處：  
本校中文版首頁→網路服務→資訊素養與資訊安全→本校「資訊教育融入學習領域」教材。

## 【嘿！你讀了嗎？】學習單

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

1. 你都用什麼方式跟朋友連絡呢？請寫出這些方法的優點與缺點。

| 聯絡方式  | 有 | 否 | 優點 | 缺點 |
|---|---|---|----|----|
| Line<br>通訊軟體     |   |   |    |    |
| Yahoo!<br>奇摩即時通  |   |   |    |    |
| Facebook<br>臉書   |   |   |    |    |
| 家用<br>電話         |   |   |    |    |
| 其他:   |   |   |    |    |
| 其他:   |   |   |    |    |

2. 你最喜歡用哪種方式跟朋友進行連絡，為什麼？

---



---

3. 如果與朋友間的對話發生了「已讀不回」的狀況，讓你感到很焦慮，應該怎麼辦呢？

- 暫時斷絕網路，做其他事情轉移注意力。
- 告訴自己不要胡思亂想，不要過度在意朋友的訊息。
- 學會自主管理，將時間做良好的分配。
- 當朋友間產生猜忌、焦慮時，應該與朋友多溝通和討論。
- 讓自己有充足的睡眠，遠離感到焦慮的事情。

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

◎ 如果你的好友也常常為了「已讀不回」很焦慮，別忘了把學習單給他參考喔~