



網路沈迷與網路交友

物理科
傅斯平



網路沉迷與成癮

- 網路沈迷與成癮的症狀
- 時下流行的網路交友方式
- 網路交友安全



問題討論

- 你經常使用網路的地點？
- 你經常使用網路的時段？
- 你使用1次網路通常需花多少時間？

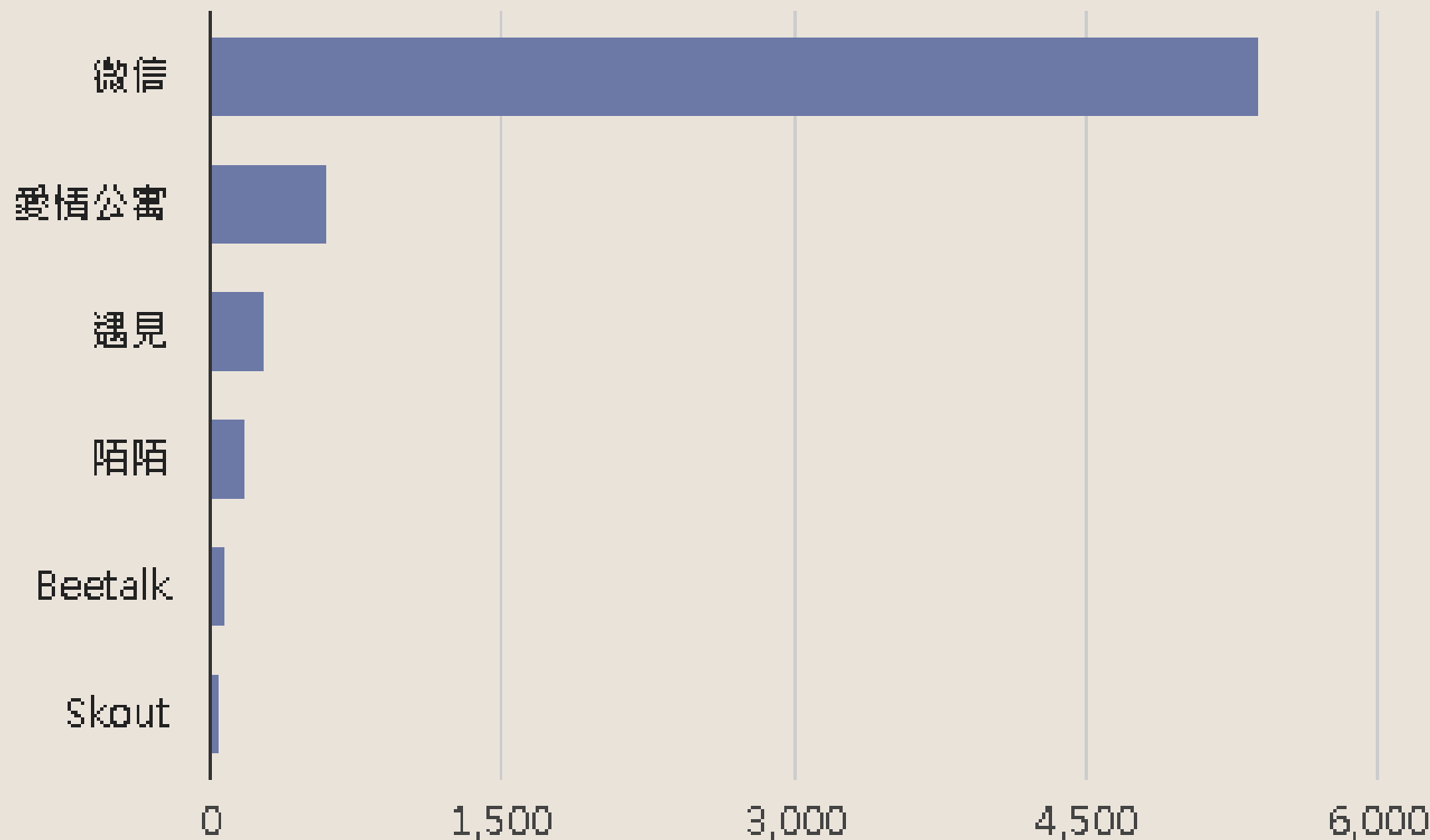


網路成癮核心症狀

- 強迫性：不能克制上網的衝動
- 戒斷性：不能上網時出現了身心症狀
- 耐受性：上網的慾望越來越不能滿足
所需上網時間越來越長
- 在1.人際問題，2.健康問題，3.時間管理問題
都受到負面的影響，而造成人際孤立、
身體受損、失學與失業等問題。

「交友APP」網路聲量排行

聲量





網路交友安全

- 不可任意在網路上留下真實姓名、電話、住址、身份及就讀學校等資料。
- 進入網路聊天場合應使用匿名。
- 和網友相約見面時應另外找朋友作陪，避免單獨與網友見面。
- 和網友見面地點應選擇明亮、人多、交通方便且自己熟悉的公共場所。
- 若網友藉故要更改見面地點，例如改至對方家中或偏遠僻靜之地，則千萬不可答應。
- 不喝來路不明的飲料，離座回來後亦不再吃之前未吃完的食物。



網路交友安全

- 不可隨便將信用卡帳號登錄在網路上，即使是父母的信用卡號亦同，自己的網路帳號密碼應妥善保管，不可給予他人（包括自己的朋友也不可以）。

- 不輕易將個人照片寄給他人。

- 接到任何令自己感到不舒服的訊息或信件時不需理會它，必要時請師長協助處理。

- 避免和陌生網友有金錢上的往來。

- 人格如網格，作網路的紳士淑女不要用粗俗不雅與挑逗的語言交談並拒絕和使用這類語言的人交往。

- 天下沒有白吃的午餐，如果有人提供好得難以置信的禮物或差事時，就是要特別小心的時刻。

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 與學期	104 學年度 01 學期	領域 科目名稱	自然領域 物理科
教師姓名	傅斯平	授課班級	高一 4 班
資訊教材 單元名稱	網路沉迷與網路交友	資訊教材 形式	PPT
教學活動概況 (請簡述)	(可針對教材設計、教學方式、使用教具、教學流程、教學心得、學生反應、省思、建議等方面描述)		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由部分學生上課精神不濟或是學業成績大幅退步，討論可能的原因，再引導到網路沈迷或成癮的主題。 2. 討論目前沈迷於網路的幾個可能的面向，包括交友，線上遊戲... 並討論時下最夯的幾種交友軟體或線上遊戲... 3. 宣導網路交友安全守則。 4. 以教師的生活經驗，提供一些轉移過度使用網路的習慣，比方說培養其他休閒興趣包括打籃球，騎腳踏車，參加藝文活動... 等等 		

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(紙本)及資訊教材(檔案)，一併繳交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
(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。
9. 「空白教學活動紀錄表」與「資訊教材參考」，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。