

「珍惜時光 健康上網」 學習單

年 班 號 姓名

快樂的暑假，你有什麼規劃呢！時間很珍貴，請一定要好好珍惜時間喔！下面的問題，可以幫助你去思考時間規劃的問題，請用心填寫。

一. 請寫下暑假中，你最想要做的**三件事情**（關於休閒活動或是學習項目都可以）

項目	詳細內容	目標
例：看漫畫	1. 去市立圖書館，借有關歷史方面的漫畫書來看 2. 去借書之前，先用網路檢索，看看跟歷史有關的漫畫有哪些	了解更多歷史方面的知識
例：運動	利用假日，叫家人帶我到學校，練習溜直排輪	鍛鍊身體與反應力
(一)		
(二)		
(三)		

二. 「網路成癮」指的是，會使用手機、平板或電腦，花非常多時間在使用網路上，無法控制自己，因而影響到生活與學習的狀況。你想知道自己是否已經變成「網路成癮」一族了嗎？回答下面八個問題，若符合其中五項，就可能是「網路成癮」了喔！

題號	題 目	有	沒有
1.	你常常專心地想著網路上發生的一切		
2.	使用 3 C 產上網的時間愈來愈長久，才能滿足你		
3.	無法控制自己上網的時間，上了網就是停不下來		
4.	當你無法使用 3 C 產品或不能上網時，你會覺得難過或是生氣		
5.	你在網路上的時間會比原先預想的還要久		
6.	因為使用 3 C 產品或網路，使得生活或課業陷入混亂或困難		
7.	你會隱瞞家長或老師使用 3 C 產品或網路的狀況		
8.	當你遇到挫折或心情不好時，你是否會利用網路來逃避問題或平復心情		

上面題目，你符合_____項，有五項以上就可能是「網路成癮」

沒有「網路成癮」，很棒！

符合「網路成癮」情況，要努力跟「網路成癮」對抗喔！