

看見美好未來—

使用3C產品的時間管理



練習 **目標設定** 技能

→ 以設定個人使用3C產品時間管理的
具體目標。



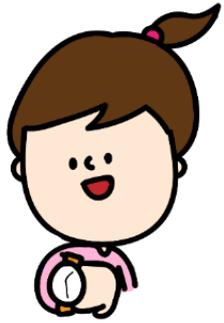
觀看影片

<http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/resource/video/detail/id-163>

What?

影片中主角設定規律運動目標時，運用了哪幾個要素呢？





決定要做個掌握健康體位的主人！行動前，先立下努力目標

目標設定技能的五項要素

具體
易懂

像你蠻喜歡打球，講出「打球」就比「運動」還要更

可測
量的

這個我知道！要再

可達
成的

不過，還是建議你在設定目標時要注意自己是否能做到，當設定一個達不成的目標，做起來會很痛苦，而且會很容易失望後放棄！

具實
際性

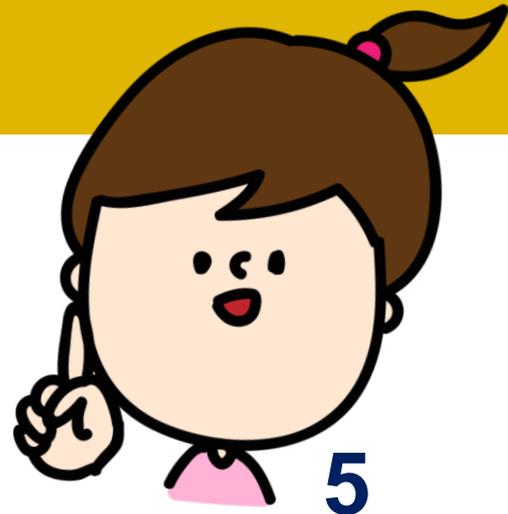
其實這一項跟上一項很像欸，如果我一開始就設定要跑操場30圈，是不可能做到的，最好的方法就是參考目前的運動量，再多一點點挑戰就好！

時間
期限

還有，記得定下一個時間來檢視自己的成果吧！如果沒有給自己定時間期限，很容易一拖再拖，等到再想到這件事情時，早就沒有動力再完成。
B：...

So What?

你(或是家人、親友)曾經設定過跟健康相關的目標嗎？
所設定的目標是什麼？
這樣的目標你覺得有符合目標設定的要素嗎？



Now What?

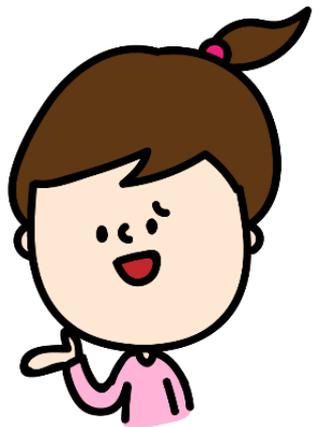
你有聽過「3C少於1」「3010」的
視力保健目標嗎？
這個目標的內容是什麼？



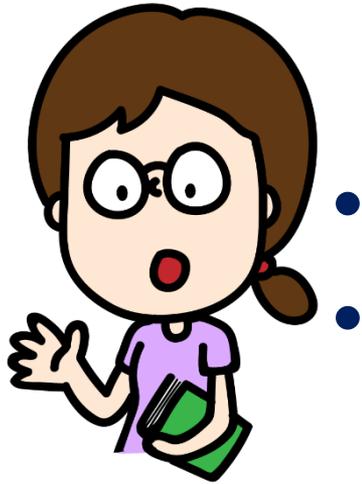
3C是對電腦 (Computer) 及其週邊
、通訊 (Communications , 多半是手機)
和消費電子 (Consumer-Electronics)
三種家用電器產品的代稱。



阿寶：我平常安親班下課後都好晚了，爸媽不准我使用電腦和手機，但假日的時候，可以窩在家裡打線上遊戲，往往連續三小時以上呢！



「阿寶」的情況可以如何設定目標呢？
請小組討論協助他完成唷！



分組討論

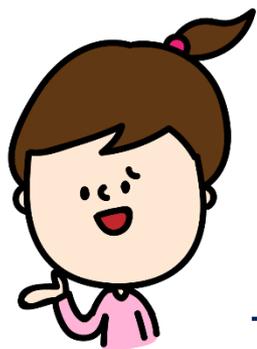
- 情境中**阿寶**的狀況。
- 針對阿寶的情況，**設定使用3C產品的時間管理的目標是什麼？**

- ✓ 具體易懂
- ✓ 可測量的
- ✓ 可達成的
- ✓ 具實際性
- ✓ 有時間期限





我想要減少使用3C
產品的使用時間！



要做到使用3C產品的時間管理需要先根據
自己的情況，**設定目標**逐步達成。

要素一

具體
易懂

目標設定要素檢核



可測量的

可達成的

具實際性



萬一無法做到這三項，則返回重新規劃。

可測量的

每次使用3C產品時間?多久一次呢?

可達成的

設定的目標有沒有困難的地方或限制?

具實際性

設定的目標對你而言簡單易行嗎?

3C少於一大進擊

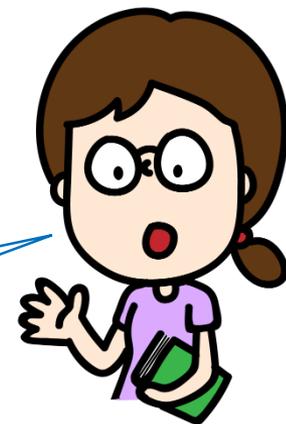
要如何進行
使用電腦時
間管理的活
動呢？



假日使用電腦或手機只能有
60分鐘，且30分鐘要讓眼睛休
息10分鐘。

- ◆ 可以分段累積使用時間，不超過六十分鐘
- ◆ 眼睛休息可以閉目養神或輕鬆遠眺，不再注視螢幕

時間
期限



記得定下一個時間來檢視
自己的成果吧！



我想要在未來一個月內能做到！

可測量的

輪流檢視各組的目標設定！



可達成的

3C少於一大進擊

要如何進行使用電腦時間管理的活動呢？

假日使用電腦或手機只能有60分鐘，且30分鐘要讓眼睛休息10分鐘。

- ◆ 可以分段累積使用時間，不超過六十分鐘
- ◆ 眼睛休息可以閉目養神或輕鬆遠眺，不再注視螢幕

具實際性



12



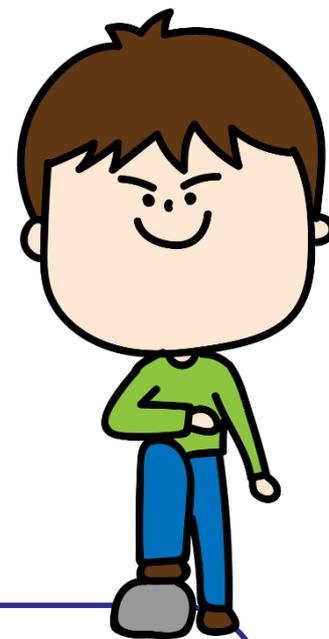
我設定的使用3C產品
時間管理的目標是

目標是否符合
具體易懂
可測量的
可達成的
具實際性
時間期限

有周詳的目標設定，才能夠有明確的成效，但目標必須訂在**合理範圍**，逐步達到預期的最後目標。

學習單

思考自己的「使用3C產品的時間管理？」
寫在以下學習單內：



我做到使用3C
產品的時間管理
是

沒有意願做
有意願但還沒
有做到
已經持續做了
一段時間

我設定的3C
產品的時間管
理的目標是

使用時間每30
分鐘休息10分鐘
每天不超過一
個小時

目標是否符合
具體易懂
可測量的
可達成的
具實際性
有時間期限

【情境題一】

() 小明視力檢查發現是視力退步了，心裡想：可能最近晚上睡前使用手機、電腦的時間太多了。如果你是小明，你會為自己設定以下哪一項行動目標呢？

(A) 我以後都不再使用手機電腦了。

(B) 我週一到周五限定每天使用手機電腦1小時，但放假日就不限定。

(C) 未來一個月內，睡前不使用手機，且每天累積使用不超過1小時。

【情境題二】

小華的視力1.0，每次玩線上遊戲往往超過一小時，欲罷不能，如果你是小華，你會為自己設定以下哪一項行動目標呢？

- (A) 我以後會控制自己使用網路的時間。
- (B) 我玩線上遊戲的時間要每30分鐘讓眼睛休息10分鐘才能繼續玩。
- (C) 未來一個月內，我會逐漸減少自己每天玩線上遊戲的時間不超過1小時，且做到3010

【情境題三】

如果你也像阿寶一樣，在假日時會瘋狂的玩線上遊戲，你覺得以下哪一項行動目標比較容易達成呢？

- (A) 我不會在假日玩線上遊戲。
- (B) 我會請家長協助設定網路的上線時間以一小時為限，且使用30分鐘後要讓眼睛休息10分鐘。
- (C) 我會控制自己使用網路的時間，使用30分鐘讓眼睛休息10分鐘。