

學生安全上網及防制不當使用網路課程與教學

方 案 名 稱	愛迷惘-網路沉迷		
設 計 理 念	藉由透過此單元，學生更能瞭解網路的功能，懂得正確使用，發揮網路的優點，避免電腦網路可能帶來的負面影響，並且舉例說出不良的網路使用行為。		
教 學 對 象	年級： <u>五年級</u>		
教 學 時 間	共 <u>1</u> 節， <u>40</u> 分鐘	設計者	戴壯任
融 入 領 域	<input type="checkbox"/> 語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然與生活科技 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 藝術與人文 <input type="checkbox"/> 綜合 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊教育		
能 力 指 標	5-3-1 能瞭解網路的虛擬特性		
教 學 資 源	中小學網路素養與認知網站 http://eteacher.edu.tw		
操作型定義代號	主 要 教 學 活 動	時 間	評 量 方 式
5-3-1	<p>一、前言</p> <p>調查班上學生玩線上遊戲的人數，是否喜歡電腦，討論網路有哪些功能。</p> <p>二、播放影片</p> <p>播放「愛迷惘-網路沉迷」影片</p> <p>三、分組討論</p> <p>1、沉迷於網路中，對日常生活有何優缺點；網路上有陷阱是需要我們留意的。</p> <p>2、日常生活中，還有哪些休閒活動是值得我們去參與的。</p> <p>3、我們該如何善用及支配我們的時間（如何規劃時間）。</p> <p>四、統整活動</p> <p>介紹如何正確及合理的使用網路</p> <p>1、網路安全</p> <p>(1)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</p>	<p>5 分鐘</p> <p>3 分鐘</p> <p>15 分鐘</p> <p>17 分鐘</p>	

等資料。

(2)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）。

(3)不輕易將個人照片寄給他人。

(4)進入網路聊天場合應使用匿名。

(5)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。

(6)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。

(7)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。

(8)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。

(9)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。

(10)避免和陌生網友有金錢上的往來。

2、網路沉迷

介紹何謂網路成癮，可能結果及預防方法。(附件一)

3、網路謠言

對於網路謠言應有質疑、求證的精神，以免因無心的轉寄而誤觸法網，並且以不製造、不輕信、不轉寄為原則。

4、線上遊戲

介紹線上遊戲的優缺點，及相關注意事項。(附件二)

----- 本 節 結 束 -----

<附件一>

網路沈迷

入口網站業者蕃薯藤數位科技在2005年1月發表一篇關於2004年網路行為的調查報告，結果發現「數位生活已然成形」，指出網際網路已經成為年輕人(十五至三十五歲)第二大的媒體，可以資料搜尋、聊天打電話、觀賞電影、收聽音樂等，網路成為一個與現實相互抗衡的虛擬世界，然而，享受縱情在虛擬世界的網路族，真的就沒有任何後顧之憂嗎？

[何謂網路沈迷] [網路會令人沈迷] [網路沈迷的後果]

[網路成癮的解決之道] [網路成癮的判別標準]

* 何謂網路沈迷

過量喝咖啡會導致咖啡上癮，甚至不喝咖啡就感覺渾身不對勁，這是咖啡中毒的現象。使用網路也會有類似這種症狀，一般都稱為「網路沈迷」。

一般人大多可以合理、健康的利用網路(use)，可能只有在需要查資料、交友、收發信件等的時候，才會利用網路，且時間控制得宜。一旦資料都已查完、或是信件收發完畢等，就可能脫離網路世界，從事其他活動。可是如果使用時間越拉越長，整天只在網路上活動，忽略了平常休閒、工作等正事，比如與原本的朋友群漸行漸遠，只願意在網路上跟人聊天，或是寧願漫無目的的瀏覽網頁，也不願意完成學業工作，甚至到沒有網路使用的時候，就會焦躁不安、情緒失調，進而影響到日常作息，這樣就屬於過度使用(abuse)，甚至到成癮(addiction)的程度了。我們若以人數多寡來分別，正常使用的人佔多數，然後才是過度使用，最後是成癮，而一般人所說的「網路沈迷」通常就包含過度使用者和成癮者。

而最容易變成網路沈迷者的，多半是國高中生、一些學生以及喜歡流連在網咖的人。由於學生可供花用的零用金較少，無法負擔昂貴的娛樂休閒費用，而網路費用通常可由父母、學校所吸收，即便是去網咖，一小時30塊的開銷也比一場電影來的便宜許多，加上網路提供的交友、資訊、遊戲功能眾多，所以非常容易吸引到學生族群，相對地，他們所佔網路成癮的比例也比其它群體來的高。

* 網路會令人沈迷

你會利用上網來逃避壓力或緩和緊張的情緒嗎？你常常向他人隱瞞自己實際的上網時數嗎？小心，你可能是得到「網路沈迷/成癮症」！

網路沈迷或成癮(Internet abuse or addiction)就是指那些過度使用網路，而產生高度依賴網路的結果。當一個人有網路沈迷的情形時，他可能沒辦法控制自己使用網路的時間，一上網便無法停下來，並且上網時間要一次比一次久才能覺得心滿意足，而且若是想要上網時，卻沒有辦法上網，比如找不到有網路的地方，或是所在地方的網路系統壞掉，他就會變得焦躁不安、易怒、沮喪，網路沈迷者通常會隱瞞自己上網程度的事實，也就是不跟人家說自己上網時間的多寡，或是不透露出自己有多依賴網路。

新竹師院教授施香如認為，造成青少年網路重度使用的可能因素包括：對網路新科技覺得好奇跟新鮮，以及網路人際互動的吸引。像網路遊戲的設計，常常是可以一邊打遊戲，一邊跟別人聊天交換心得，而且又是可以多人對打，比起電腦或是電視遊戲上有人數限制，都較為有趣。而且網路的資訊繁多，可以快速蒐集到想要的內容，符合了年輕人求新求快的個性。加上多半網友不會見面，因此不需要擔心外貌長相，而且可以用假名假身份，男扮女、女扮男都可以，這對年輕人來說是相當新奇有趣的人際關係。

* 網路沈迷的後果

不管是網路連線遊戲，還是一般的網路使用，像是逛逛網站、玩 BBS，已經有越來越多人對網路沈迷。研究報告指出網路沈迷者對於日常生活作息、課業、與家人的關係、經濟甚至健康都會受影響，因為花太多時間在網路上，可能就忽略跟家人相處聊天，也忘記經營現實生活的人際關係，甚至因為日夜都上網，睡眠不足，沒有時間唸書，上課又精神不繼，影響吸收能力，結果課業表現每況愈下，成績不好、課業壓力大的結果，又可能讓他逃避，不想理會這些惱人的問題，更鑽進網路的世界去，越陷越深，網路沈迷的情況就越來越嚴重，於是就變成惡性循環。

另外，長時間上網除了會造成一筆可觀的上網費用之外，對於健康的傷害亦不容忽視，例如，近視加深、肩膀酸痛、手腕關節發炎等等。像常常有新聞報導有人整整兩三天都呆在網咖裡面，不管是吃飯、睡覺、休息，都在網咖那一個小小的位置上處理，結果造成暴斃。雖然不是每個網路沈迷者都會有這們嚴重的後遺症出現，但是，長時間上網，眼睛一直盯著電腦螢幕，身體姿勢維持固定，這對於眼睛和身體都是很大的壓力，因此容易造成健康問題。

* 網路成癮的解決之道

當你家的孩子花了太多的時間在網路上時，你是否會懷疑網路成癮的症狀正出現在他身上？尤其當您擔憂網路正逐漸取代孩子現實生活中的人際發展時，提供你幾個專家建議的解決辦法。首先試著帶領孩子擴展他們的人際互動關係，許多夏令營、戶外活動參與、童軍隊，都是可以幫助孩子多認識別人的好方法。並且要讓孩子知道，網路並不能完全替代現實中的人際關係，而且家長必須幫助他們發覺自我的生活目標，學習規劃自我的時間，發展多樣性的休閒娛樂，而非將時間完全花費在網路之上。老師更可以從旁協助學生們，藉由適當的運動或是康樂活動，讓孩子可以適時地抒解壓力，同時也可以在遊戲互動中學習人際互動的有趣之處，而不會只是躲在網路的世界中，沈溺於網路遊戲或是網路交友，如此提供孩子多元化的人際管道以及適當的規劃方式，就能培養孩子們正確的網路使用習慣，同時又可兼顧現實中的人際關係發展。

* 網路成癮的判別標準

你想知道自己是否已經變成「網路成癮」一族了嗎？只要回答下面八個問題，就可以判斷出你是不是到達「網路成癮」的標準。

- 一、你是否一心一意想著網路上的一切(包括剛剛上網發生的事情；接下來在網路上又會有什麼事發生)？
- 二、你是否會覺得上網的時間需要一次比一次久，才能滿足上網的需求？
- 三、你是否無法控制自己上網的時間，上了網就是停不下來？
- 四、當你離線或不能上網時，你是否會覺得不安、易怒、沮喪或是暴躁？
- 五、你在網路上的時間常較原來預估的久。
- 六、你是否曾因為上網使得重要的人際關係、課業或工作陷入困境？
- 七、你是否曾對家人或醫生隱瞞自己對網路涉入的程度？
- 八、你是否利用網路來逃避問題或平復煩躁不安的情緒？

上面這個測量標準是由學者 Young 所提出的，如果你的答案有五題或超過五題以上的是肯定的，那麼你就可能是網路成癮者囉！雖然這個用來判斷網路成癮者的標準是過於寬鬆，但卻讓人警覺到「網路成癮」現象的存在。目前國內網路成癮的現象不如國外嚴重，但是隨著國內上網人數急遽地成長，而且在生活、工作、娛樂、教育等方面都越來越依賴網路的情況下，「網路成癮」是當今一個不容忽視的問題，值得我們重視。

<附件二>

網路遊戲相關課題

優點：1. 想像力、手眼協調能力之培養 2. 宣洩情緒、娛樂消遣 3. 培養社會化

缺點：1. 網路沈迷 2. 暴力情節 3. 性別刻板印象

師長應注意的面向：

1. 行為層面：瞭解青少年大多是在什麼場所、什麼時間玩連線遊戲，以什麼樣的心態或動機玩連線遊戲，是否因此而對日常生活的其他事物喪失了興趣。

2. 情感層面：常常玩連線遊戲是否對青少年產生了情緒上的影響(暴力、沮喪)。

3. 健康層面：觀察青少年是否有精神萎靡、恍惚的情形，是否因為玩遊戲而飲食不正常、睡眠失調、視力減退，和發育不正常的情形。

4. 自我形象：玩連線遊戲是否會對青少年的一些人格特質有正負面的影響。