

「做個智 Net 的」互聯網教育活動冊

【小學篇】

目 錄

活動一	迷「網」的小文	2
活動二	我的美麗日記	11
活動三	奪寶小勇士	18
活動四	「智 Net」防衛隊	24
活動五	欺凌事件簿	32
活動六	勇破欺凌攻略	41
活動七	尊重版權由你起	45
活動八	網絡偵緝檔案	52
活動九	向「網絡不良資訊」說不	58
參考資料	63





活動一：迷「網」的小文



- 目標：**
1. 增強學生對沉迷上網的認知
 2. 讓學生思考健康上網的方法



價值觀 / 態度 協助學生建立自律、節制及負責任的上網態度



建議時間 40 分鐘



時間分配 【網中尋】（15 分鐘）（5 分鐘遊戲，10 分鐘討論）、
【迷「網」的小文】（25 分鐘）（10 分鐘討論，
10 分鐘滙報，5 分鐘總結）



所需物資

1. 【網中尋】（附件 1.1）
2. 【迷「網」的小文】漫畫（附件 1.2）
/ 簡報（光碟 — 簡報 1.1）
3. 顏色筆
4. 大畫紙



活動程序

活動一：【網中尋】(15 分鐘)

1. 學生分成 5-6 人一組，每組各自圍成一圈。
2. 請學生舉起右手，握著手指作圓圈狀，左手食指則送進站在其左邊的同學的手圈內。
3. 老師讀出【網中尋】文章（附件 1.1），請學生細心聆聽，每當學生聽到文章中有「網」字時，要立即捉著右手邊同學的食指，同時避免左手食指被左邊同學捉著。能捉住別人的手指而自己沒有被捉的為之勝出。



4. 遊戲完畢，可重複一次文章所提及的沉迷上網徵狀，請學生評估一下自己沉迷上網的程度，再作討論。
5. 由老師作小結，重點解釋何謂沉迷上網。



討論指引：

1. 於剛才的評估中，你符合了多少項沉迷上網之徵狀？
2. 在此之前，你有留意到這些徵狀的出現嗎？
3. 你認為自己有沉迷上網的傾向嗎？為什麼？
4. 你認為沉迷上網會對你帶來那些影響？

活動二：【迷「網」的小文】(25 分鐘)

1. 學生分成 5-6 人一組，派發顏色筆、大畫紙及【迷「網」的小文】漫畫(圖 1-5) (附件 1.2) / 放映簡報(光碟 — 簡報 1.1)。
2. 老師邀請學生分組討論有關小文的上網習慣，例如「你覺得小文是否有沉迷上網的傾向？」、「你認為小文使用互聯網的態度是否正確？」，並解釋原因。
3. 請學生建議一些具體的健康上網方法，以改善小文目前的上網習慣，並把答案寫在大畫紙上。
4. 邀請每組分別滙報及解釋討論結果。
5. 最後向各學生展示【迷「網」的小文】漫畫的結局篇(附件 1.2) / 簡報(光碟 — 簡報 1.1) 及作總結。



總結：

1. 是次活動目的是增強學生對沉迷上網的危機意識及認識沉迷上網的後果，**協助學生建立自律及節制的上網態度。**
2. **電腦是我們學習、搜尋資料、溝通和創作的工具，絕對不是玩具。**倘若我們懂得善用電腦 / 互聯網，有助增廣知識及提高生活效率，相反若不懂得節制，不但虛耗了光陰，更會陷入沉迷上網的危機，引致學業成績退步、與家人及人際關係變差、影響身體健康等的負面後果。
3. **故此，同學應對自己的上網行為負責，養成健康上網的習慣，**正確地使用互聯網。

保持自律節制的上網習慣，有以下的方法：

- i. 訂立時間表，設定每天上網的時限並嚴格遵守
- ii. 有需要時才開啟電腦
- iii. 善用電腦進行學習
- iv. 調校鬧鐘，提醒自己關機時間
- v. 每天記錄上網時間，自我監察
- vi. 先處理重要的事情，如做功課及溫習，然後才上網
- vii. 分段上網，安排 45 分鐘小休一會
- viii. 定時作息



【網中尋】

附件 1.1

沉迷上網評估

互聯網既帶來方便，但同時也很容易令人沉迷。一項調查發現，現時約一成半中小學生出現「上網成癮」徵狀，包括停止上網後仍想着網上內容、想停止上網但失敗等。不少青少年對上網已失去自控能力、產生心理的渴求和依賴，上網習慣嚴重影響學業、家庭或人際關係。美國臨床心理博士楊恩提出了八項沉迷上網的徵狀，若符合下列五項或以上，便可能有沉迷上網的傾向：

1. 無時無刻都想著上網
2. 需要花更多時間上網才能感到滿足
3. 曾多次努力去控制或停止上網，但總是失敗
4. 當無法上網或被要求停止上網時，會覺得悶悶不樂，情緒低落或暴躁
5. 上網時間往往超出預期的時限
6. 為了上網，寧願犧牲人際關係、學業成績及家人關係
7. 向家人說謊，刻意隱瞞上網的程度
8. 以上網來紓緩負面情緒，例如：苦悶、焦慮、抑鬱或沮喪等



【迷「網」的小文】漫畫

附件 1.2

1.



從前小文是一個活潑好動的學生，但自從跟同班同學阿冰學會了上網之後，每天放學只想著回家上網，寧願放棄與同學一起打籃球與溫書的時間。

2.



回家後小文只願上網玩電腦遊戲，更時常玩至半夜三更，以致近期經常欠交功課，學業成績亦開始退步。



【迷「網」的小文】漫畫

3.



小文無時無刻都會想著上網打機，終日茶飯不思，即使與家人一起晚飯的時候都會想著打機的畫面。

4.

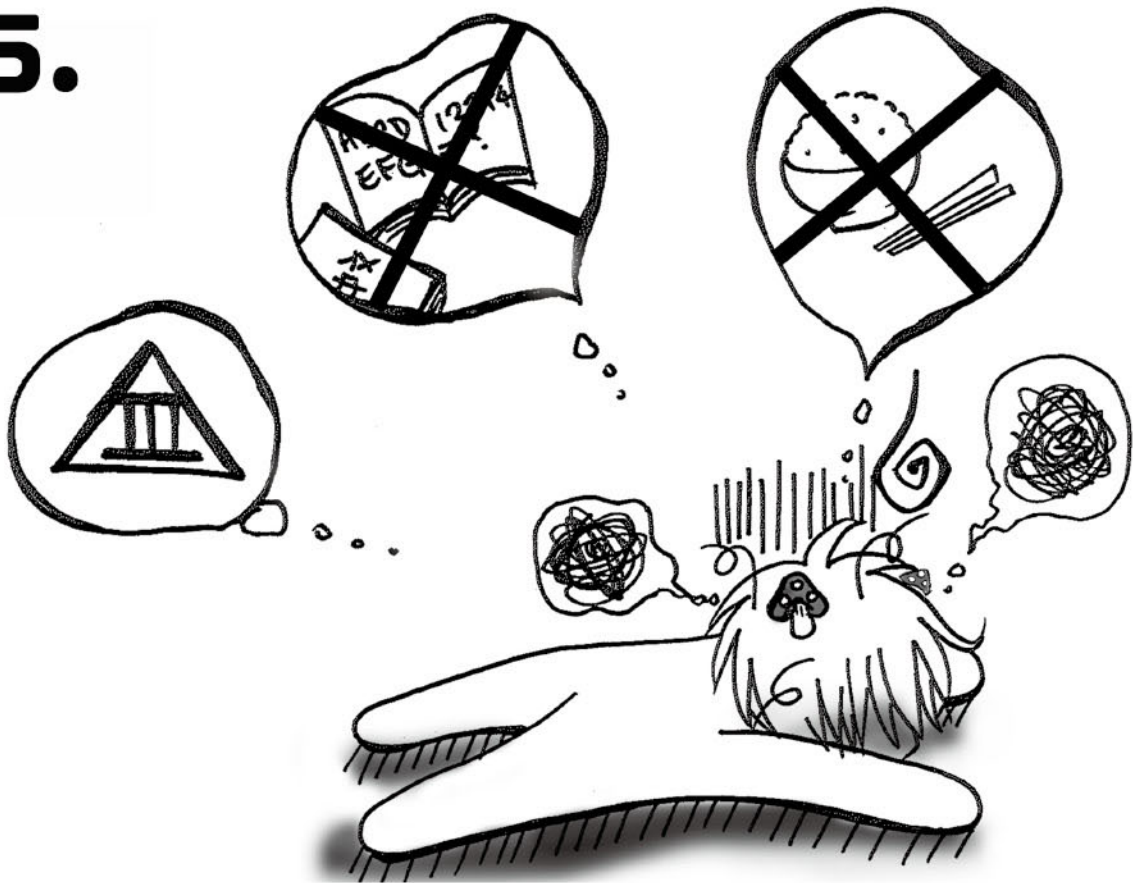


未能上網的時候，小文會悶悶不樂、情緒低落；每次媽媽叫他休息和停止上網時，他都會大發脾氣，變得非常暴躁。



【迷「網」的小文】漫畫

5.



長時間上網打機的小文生活各方面都開始受到影響，有一晚，他在打機過程中終於支持不了而暈倒……



【迷「網」的小文】結局篇



幸好「智 Net」超人拯救小文，教導他正確上網及改善壞習慣的方法，協助他訂立時間表，鼓勵他參加各種類型的課外活動。

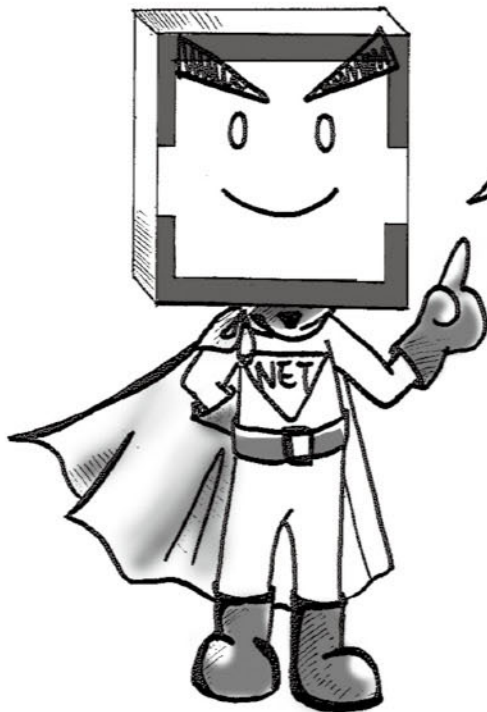


小文終於學懂自律，不再沉迷上網，成為「智 Net」的網絡使用者。



【迷「網」的小文】結局篇

3.



智Net超人話你知，
上網作息要定時，
不良網站勿瀏覽，
人人做個智Net的！