



桃園市同安國小 六下健康單元四 學習紀錄單

14

6年1班 座號：11 姓名：戴言安

科技的進步與日新月異的 3C 產品讓人目不暇給，也讓人忍不住想要使用。產品發明的目的是讓人類工作及溝通更有效率，但近年來 3C 產品所帶來的問題有愈來愈多的趨勢。

一、請勾選出你平時使用的 3C 產品有哪幾種？

智慧型手機 平板 電腦

二、你使用 3C 產品時最常做哪三件事？請依序寫出。

(1). 玩線上遊戲 (2). 查資料 (3). 用 Youtube 看影片

三、仔細想想看，你每天花多少時間在 3C 產品？

(1). 有到校上課的日子：3 小時

(2). 沒有到校上課的日子：5~7 小時



四、你上網時最常瀏覽(或使用)的網站是 messenger-Discord Youtube

五、從前面四題，你覺得使用 3C 產品上網，自己得到什麼好處？

+3 能放鬆、排除課業壓力、交線上網友、增進知識

六、接續第五題，你覺得有什麼壞處？

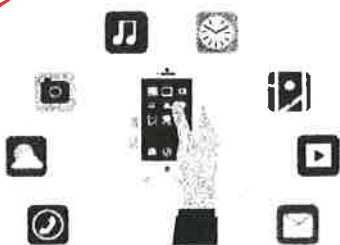
+5 過於沉迷、忘記時間無法克制、生氣暴躁、時時刻刻想

七、假如每天沒有 3C 產品可以使用，這些時間你會做些什麼？

+4 出去運動、看書、複習功課、幫忙做家事、陪家人講話

八、在課本及觀看的影片中，分別提供了各種改善網路沉迷的做法，請寫出你覺得比較有效的三種方法。

+2 (1). 進行簡單的遊戲轉移注意力。
(2). 做自我監控紀錄。
(3). 將電腦放在家中的公共場所，上網必須遵守約定好的時間限制。





六年二班 座號：25 姓名：林家妍

科技的進步與日新月異的 3C 產品讓人目不暇給，也讓人忍不住想要使用。產品發明的目的是讓人類工作及溝通更有效率，但近年來 3C 產品所帶來的問題有愈來愈多的趨勢。

一、請勾選出你平時使用的 3C 產品有哪幾種？

智慧型手機 平板 電腦

二、你使用 3C 產品時最常做哪三件事？請依序寫出。

(1). 和朋友傳訊息 (2). 聽音樂 (3). 查資料

三、仔細想想看，你每天花多少時間在 3C 產品？

(1). 有到校上課的日子：1 小時

(2). 沒有到校上課的日子：3.5 小時



四、你上網時最常瀏覽(或使用)的網站是 ig

五、從前面四題，你覺得使用 3C 產品上網，自己得到什麼好處？

+1 1. 放鬆壓力, 2. 得到許多關於課業方面的知識。

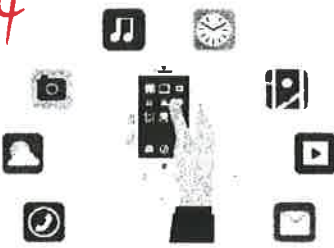
六、接續第五題，你覺得有什麼壞處？

+2 1. 近視加深 2. 影響人類身體健康 3. 人際關係疏遠。

七、假如每天沒有 3C 產品可以使用，這些時間你會做些什麼？

+3 1. 看小說 2. 打羽毛球 3. 出去旅遊 4. 做餅乾

八、在課本及觀看的影片中，分別提供了各種改善網路沉迷的做法，請寫出你覺得比較有效的三種方法。

+4  (1). 參加社團活動。
(2). 約定好上網時間。
(3). 和家人一起運動。



桃園市同安國小 六下健康單元四 學習紀錄單

13

六年三班 座號：2 姓名：董軒睿

科技的進步與日新月異的 3C 產品讓人目不暇給，也讓人忍不住想要使用。產品發明的目的是讓人類工作及溝通更有效率，但近年來 3C 產品所帶來的問題有愈來愈多的趨勢。

一、請勾選出你平時使用的 3C 產品有哪幾種？

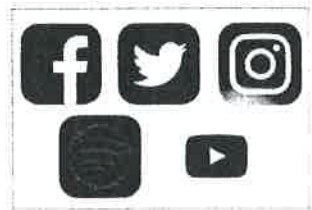
- 智慧型手機
- 平板
- 電腦

二、你使用 3C 產品時最常做哪三件事？請依序寫出。

- (1). 拍照 (2). 看新聞 (3). 玩遊戲

三、仔細想想看，你每天花多少時間在 3C 產品？

- (1). 有到校上課的日子：0-3 小時
 (2). 沒有到校上課的日子：2 小時



四、你上網時最常瀏覽(或使用)的網站是 NBA Live

五、從前面四題，你覺得使用 3C 產品上網，自己得到什麼好處？

- +2 ①能知道時事 ②放鬆心情 ③讓自己跟上潮流 ④

六、接續第五題，你覺得有什麼壞處？

- +4 ①眼睛近視加深 ②網路路沉迷 ③破壞人際和諧 ④懶惰 ⑤作息不正常

七、假如每天沒有 3C 產品可以使用，這些時間你會做些什麼？

- +5 ①拿來看書 ②打籃球 ③和家人聊天 ④玩桌遊 ⑤畫圖 ⑥學習樂器 ⑦唱歌

八、在課本及觀看的影片中，分別提供了各種改善網路沉迷的做法，請寫出你覺得比較有效的三種方法。

- +2 (1). 和家人一起運動
 (2). 設置定時器
 (3). 使用前問家長





桃園市同安國小 六下健康單元四 學習紀錄單

三年 4 班 座號：13 姓名：楊閔堯

科技的進步與日新月異的 3C 產品讓人目不暇給，也讓人忍不住想要使用。產品發明的目的是讓人類工作及溝通更有效率，但近年來 3C 產品所帶來的問題有愈來愈多的趨勢。

一、請勾選出你平時使用的 3C 產品有哪幾種？

- 智慧型手機
- 平版
- 電腦

二、你使用 3C 產品時最常做哪三件事？請依序寫出。

- (1). 玩遊戲 (2). 看影片 (3). 寫程式

三、仔細想想看，你每天花多少時間在 3C 產品？

- (1). 有到校上課的日子：1 小時
 (2). 沒有到校上課的日子：2 小時



四、你上網時最常瀏覽(或使用)的網站是 Google

五、從前面四題，你覺得使用 3C 產品上網，自己得到什麼好處？

+1 學習用程式編輯遊戲可以適放壓力。

六、接續第五題，你覺得有什麼壞處？

+1 沉迷遊戲而忘記時間已因為上網而擔誤原本要做的事情

七、假如每天沒有 3C 產品可以使用，這些時間你會做些什麼？

+4 1看小說 2打羽毛球 3玩玩具 4畫畫 5做家事。

八、在課本及觀看的影片中，分別提供了各種改善網路沉迷的做法，請寫出你覺得比較有效的三種方法。



- (1). 找出替代行為來取代上網。
 (2). 設定鬧鐘來提醒自己。
 (3). 笑畫自己的上網時間。



桃園市同安國小 六下健康單元四 學習紀錄單

6 年 8 班 座號： 11 姓名： 蔡張

科技的進步與日新月異的 3C 產品讓人目不暇給，也讓人忍不住想要使用。產品發明的目的是讓人類工作及溝通更有效率，但近年來 3C 產品所帶來的問題有愈來愈多的趨勢。

一、請勾選出你平時使用的 3C 產品有哪幾種？

- 智慧型手機
- 平板
- 電腦

二、你使用 3C 產品時最常做哪三件事？請依序寫出。

(1). 查資料 (2). 玩 PaGamO (3).

三、仔細想想看，你每天花多少時間在 3C 產品？

(1). 有到校上課的日子： 0 小時

(2). 沒有到校上課的日子： 1 小時



四、你上網時最常瀏覽(或使用)的網站是 Google、PaGamO

五、從前面四題，你覺得使用 3C 產品上網，自己得到什麼好處？

+3 吸收更多資料、知識、滿足上網遊戲的慾望、復習功課

六、接續第五題，你覺得有什麼壞處？

+3 容易眼睛酸痛、影響生活作息、駝背、易怒、暴躁不安

七、假如每天沒有 3C 產品可以使用，這些時間你會做些什麼？

+3 玩 lego、下樓和朋友玩、和家人出遊去圖書館借書看、游泳

八、在課本及觀看的影片中，分別提供了各種改善網路沉迷的做法，請寫出你覺得比較有效的三種方法。

+4



(1). 設鬧鐘並準時關機

(2). 請父母保管

(3). 設定定時關機並請父母重設密碼



6 年 7 班 座號：11 姓名：劉恆禧

科技的進步與日新月異的 3C 產品讓人目不暇給，也讓人忍不住想要使用。產品發明的目的是讓人類工作及溝通更有效率，但近年來 3C 產品所帶來的問題有愈來愈多的趨勢。

一、請勾選出你平時使用的 3C 產品有哪幾種？

智慧型手機 平版 電腦

二、你使用 3C 產品時最常做哪三件事？請依序寫出。

(1). 查資料 (2). 看影片 (3). 玩第一人稱

三、仔細想想看，你每天花多少時間在 3C 產品？

(1). 有到校上課的日子：1 小時

(2). 沒有到校上課的日子：2~3 小時



四、你上網時最常瀏覽(或使用)的網站是 youtube

五、從前面四題，你覺得使用 3C 產品上網，自己得到什麼好處？

+1 讓我覺得快樂，可查到自己想要的資料

六、接續第五題，你覺得有什麼壞處？

+2 有視力問題，原本要寫功課的時間被用來上網

七、假如每天沒有 3C 產品可以使用，這些時間你會做些什麼？

+2 看書，玩桌遊，打麻將

八、在課本及觀看的影片中，分別提供了各種改善網路沉迷的做法，請寫出你覺得比較有效的三種方法。

+5 (1). 定時休息，如：用 30 分鐘，休息 1~2 小時

(2). 累了後不能用手機

(3). 一天不能用超過 2 小時





桃園市同安國小 六下健康單元四 學習紀錄單

+13

6 年 6 班 座號： 5 姓名： 蕭如語

科技的進步與日新月異的 3C 產品讓人目不暇給，也讓人忍不住想要使用。產品發明的目的是讓人類工作及溝通更有效率，但近年來 3C 產品所帶來的問題有愈來愈多的趨勢。

一、請勾選出你平時使用的 3C 產品有哪幾種？

- 智慧型手機
- 平板
- 電腦

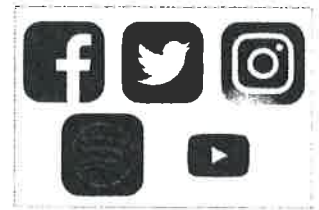
二、你使用 3C 產品時最常做哪三件事？請依序寫出。

- (1). 看影片 漫畫 (2). 社交 (3). 玩遊戲

三、仔細想想看，你每天花多少時間在 3C 產品？

(1). 有到校上課的日子：1~2 小時

(2). 沒有到校上課的日子：6~11 小時



四、你上網時最常瀏覽(或使用)的網站是 我同學妹不可能這麼萌!

五、從前面四題，你覺得使用 3C 產品上網，自己得到什麼好處？

+2 遊戲升等時心情快樂 不見面也可以和朋友聊天 得到更多資訊

六、接續第五題，你覺得有什麼壞處？

+3 視力下降 和家人朋友相處時間減少 課業退步 被父母罵

七、假如每天沒有 3C 產品可以使用，這些時間你會做些什麼？

+3 和歐出去玩 看書 玩桌遊 和朋友父母聊天

八、在課本及觀看的影片中，分別提供了各種改善網路沉迷的做法，請寫出你覺得比較有效的三種方法。



(1). 設定時間 超過就不能玩 請朋友、父母幫忙

(2). 做其它事像 和父母朋友聊天 出去玩等

(3). 斷網路

網



桃園市同安國小 六下健康單元四 學習紀錄單

+14

六年 5 班 座號： 13 姓名： 林育嫻

科技的進步與日新月異的 3C 產品讓人目不暇給，也讓人忍不住想要使用。產品發明的目的是讓人類工作及溝通更有效率，但近年來 3C 產品所帶來的問題有愈來愈多的趨勢。

一、請勾選出你平時使用的 3C 產品有哪幾種？

智慧型手機 平板 電腦

二、你使用 3C 產品時最常做哪三件事？請依序寫出。

(1). 玩遊戲 (2). 傳訊息 (3). 看社群軟體

三、仔細想想看，你每天花多少時間在 3C 產品？

(1). 有到校上課的日子： 0 小時

(2). 沒有到校上課的日子： 1~2 小時



四、你上網時最常瀏覽(或使用)的網站是 IG

五、從前面四題，你覺得使用 3C 產品上網，自己得到什麼好處？

+2 ① 消磨時間 ② 了解社會時事 ③ 和同學有更多的話題

六、接續第五題，你覺得有什麼壞處？

+3 ① 使眼睛容易近視 ② 與家人互動次數減少 ③ 如果每天都坐在電腦前，而不動會變胖.....

七、假如每天沒有 3C 產品可以使用，這些時間你會做些什麼？

+5 打籃球, 玩桌遊, 和家人聊天, 打羽球, 和小嬰兒玩, 寫數獨, 玩象棋.....

八、在課本及觀看的影片中，分別提供了各種改善網路沉迷的做法，請寫出你覺得比較有效的三種方法。

+4 (1). 自己定時間 (例 1hr), 時間一到就請家人保管。
(2). 定一個時間 (例: 1hr) 時間到便自動收起 3C 產品。
(3). 貼上網路成癮的警語提醒自己。

