

臺南市公立七股區七股國民小學 108 學年度第一學期五年級彈性學習_____性侵害防治教育_____課程計畫

教材來源	自編	教學節數 第 19、21 週實施，本學期共 (2) 節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解性騷擾的錯誤觀念與事實。 2. 能教導一般兒童對性侵害的認識，加強認識兒童性侵害的各種可能情境。 3. 能辨識週圍可能性侵害的徵兆。 4. 能學習自己的人身安全，以及如何自我保護。 5. 教導孩子以自己的直覺及感受來做決定(Anderson, 1979)。 6. 教導孩子對不同觸摸方式及觸摸感覺的認識 7. 教導孩子身體隱私部位 8. 教導孩子拒絕不好的接觸 9. 教導孩子認識侵害的各種方式/手法與過程。 	
相關領域	健康與體育、綜合活動、性別平等教育	
能力指標 (總綱核心素養)	<p>【健康與體育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。 2-3-2 學習兩性間的互動與合作。 3-3-1 學習分享兩性的成長經驗。 3-3-6 主動探索青少年文化和身體意象的關係。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 <p>【綜合活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 4-1-1 觀察住家和學校週遭環境，並知道保護自己的方法。 4-2-1 辨識各種人為的危險情境，並演練自我保護的方法。 	

	4-2-3 了解自己在各種情境中可能的反應，並學習抗拒誘惑。				
融入議題之能力指標(議題實質內涵)	【性別平等教育】 1-2-5 尊重兩性皆具有做決定的自主權。 2-2-1 認識兩性在家庭間的互動關係。 2-3-6 關懷受到性別歧視或性侵害的同儕。 3-2-1 學習尊重兩性的行為。				
教學期程	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
第十九週(12/29-1/4)	【健康與體育】 1-2-6 2-3-2 3-3-1 3-3-6 5-1-1 5-1-3 5-2-3 【綜合活動】 4-1-1 4-2-1 4-2-3	如何保護自己	1	口頭發表 學習單寫作	性別平等教育 1-2-5 2-2-1 2-3-6 3-2-1
第二十一週(1/12-1/18)	【健康與體育】 1-2-6 2-3-2 3-3-1 3-3-6 5-1-1 5-1-3 5-2-3 【綜合活動】 4-1-1 4-2-1 4-2-3	如何保護自己	1	口頭發表 學習單寫作	性別平等教育 1-2-5 2-2-1 2-3-6 3-2-1

◎「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標(學習重點)序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立七股區七股國民小學 108 學年度第二學期五年級彈性學習 性侵害防治教育 課程計畫

教材來源	自編	教學節數	第 16.17 週 本學期共 (2) 節
課程目標	1. 認識多元化的交友管道 2. 了解網路交友的優缺點及潛在危機 3. 探討如何防範網路交友危機的發生		
相關領域	【健康與體育】【社會】【性別平等教育】		
能力指標 (總綱核心素養)	【健康與體育】 2-1-2 尊重自己與別人的身體自主權 2-1-3 適當表達自己的意見和感受，不受性別的限制 2-1-4 尊重自己和別人的隱私 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 【社會】 9-1-2 察覺並尊重不同文化間的歧異性 9-3-4 列舉全球面臨與關心的課題（如環保、飢餓、犯罪、疫病、基本人權、經貿與科		

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	【性別平等教育】 2-1-1 保護自己的身體，避免受到性侵害 2-1-4 尊重自己和別人的隱私 3-4-11 主動探究兩性平等相關議題（例如：約會強暴、人身安全、性取向、安全性行為等）				
教學期程	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
第十六週 5/24~5/30	【健康與體育】 2-1-2 2-1-3 2-1-4 5-3-2 6-3-4 【社會】 9-1-2 9-3-4	小心狼人就在網路中	1	1. 口頭評量 2. 觀察評量 3. 學習單評量 4. 發表	性別平等教育 2-1-1 2-1-4 3-4-11
第十七週 5/31~6/6	【健康與體育】	小心狼人就在網路中	1	1. 口頭評量 2. 觀察評量	性別平等教育

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

	2-1-2 2-1-3 2-1-4 5-3-2 6-3-4 【社會】 9-1-2 9-3-4			3. 學習單評量 4. 發表	2-1-1 2-1-4 3-4-11

◎「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標（學習重點）序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

活動名稱：如何保護自己（性教育及性侵害防治教育）

適用年級	五年級	教學時間	80 分鐘	連結領域	綜合活動、健康與體育
設計理念	<p>教導孩子認識性騷擾的錯誤觀念與事實。</p> <p>教導一般孩子對性侵害的認識，加強認識孩子性侵害的各種可能情境。</p> <p>有能力辨識週圍孩子性侵害的徵兆。</p> <p>教導孩子人身安全。</p> <p>教導孩子以自己的直覺及感受來做決定。</p>				
教學研究					
單元目標	<p>1. 能了解性騷擾的錯誤觀念與事實。</p> <p>2. 能教導一般兒童對性侵害的認識，加強認識兒童性侵害的各種可能情境。</p> <p>3. 能辨識週圍可能性侵害的徵兆。</p> <p>4. 能學習自己的人身安全，以及如何自我保護。</p> <p>5. 教導孩子以自己的直覺及感受來做決定(Anderson, 1979)</p> <p>6. 教導孩子對不同觸摸方式及觸摸感覺的認識</p> <p>7. 教導孩子身體隱私部位</p> <p>8. 教導孩子拒絕不好的接觸</p> <p>9. 教導孩子認識侵害的各種方式/手法與過程。</p>	分段能力指標	<p>1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。</p> <p>2-3-2 學習兩性間的互動與合作。</p> <p>3-3-1 學習分享兩性的成長經驗。</p> <p>3-3-6 主動探索青少年文化和身體意象的關係。</p> <p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。</p> <p>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p>		
			<p>連結領域</p> <p>【綜合活動】</p> <p>4-1-1 觀察住家和學校週遭環境，並知道保護自己的方法。</p> <p>4-2-1 辨識各種人為的危險情境，並演練自我保護的方法。</p> <p>4-2-3 了解自己在各種情境中可能的反應，並學習抗拒誘惑。</p>		

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

教學活動	教具	教學時間	評量重點	注意事項

<p>一、引起動機 請先將全班分組(盡量以男生、女生分開分組)，每一組約 4-5 人。</p>	PPT	5 分		
<p>二、主要活動 活動一：性騷擾的錯誤觀念與事實 老師：「請各組發表最討厭異性對你說什麼話，或做什麼事」，請小組討論並列舉出來。 1. 具體說出異性正確及錯誤的行為及原因為何？ 2. 教導性騷擾的錯誤觀念與事實。</p>	PPT 問題條	10 分	<ul style="list-style-type: none"> ● 能用心觀察。 ● 能踴躍發表。 	
<p>活動二：被性騷擾時的處理方式以及性騷擾發生的可能地點 1. 老師：「當你被騷擾時，你該怎麼辦？」，請小組討論並列舉出來。 2. 老師：「性騷擾發生地點可能是哪些？」，請小組討論並列舉出來。 先經由小組討論，老師再說明，更能加深印象。</p>	PPT 問題條	10 分	<ul style="list-style-type: none"> ● 能仔細聆聽與觀察。 ● 能踴躍參與討論。 	
<p>三、綜合活動 老師整理以上重點，並用 PPT 呈現來教導同學(參考附件一) 資料來源：兒童性侵害防治網站 http://childsafes.isu.edu.tw/c/c4.asp# 第一節結束</p>	PPT	15 分	<ul style="list-style-type: none"> ● 能主動參與發表。 ● 能踴躍討論。 	
<p>一、引起動機 請先將全班分組(盡量以男生、女生分開分組)，每一組約 4-5 人。</p> <p>二、主要活動 活動一：老師先講解避免性侵害的安全教育，以及其執行策略及介入目標、對象。(參考附件二)</p>	PPT	5 分	<ul style="list-style-type: none"> ● 能仔細聆聽。 	
<p>活動二：被性騷擾時的處理方式以及性騷擾發生的可能地點 1. 老師：「性侵害發生地點可能是哪些？」，請小組討論並列舉出來。 2. 老師：「為了避免被侵害，如何做自我保護訓練？」</p>	問題條	10 分 15 分	<ul style="list-style-type: none"> ● 能用心觀察。 ● 能踴躍發表。 	

<p>請小組討論並列舉出來，並完成學習單 「如何告訴大人和朋友」 先經由小組討論，老師再說明，更能加深印象。</p> <p>三、綜合活動 老師整理以上重點，並用 PPT 呈現來教導同學（參考附件二），並收回學習單 資料來源：兒童性侵害防治網站 http://childsafesafe.isu.edu.tw/c/c4.asp# 第二節結束</p>	<p>學習單</p> <p>PPT</p>	<p>10</p>	<p>表。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 能仔細聆聽與觀察。 ● 能踴躍參與討論。 ● 能主動參與發表。 ● 能踴躍討論。 <ul style="list-style-type: none"> ● 能仔細聆聽。 ● 能確實完成學習單。 	
--	-----------------------	-----------	--	--

五年____班

姓名：_____



如果一些不好的事發生在你身上時，你應該告訴身邊信任的大人，如果你不敢告訴他們，也可以告訴你的朋友，請你的朋友轉告大人。大人有能力幫助你，解決問題，讓不好的事停止。

請寫出在下面的情況，你會告訴誰？

生日快到了，我會告訴 _____

同學用三字經罵我，我會告訴 _____

有陌生人和我聊天，我會告訴 _____

網友要約我出去，我會告訴 _____

同學用 e-mail 寄給我色情圖片，我會告訴 _____

高年級的同学扯我的裙子，我會告訴 _____

小菁的舅舅在夜裡睡覺的時候，壓在小菁身上，我會告訴 _____

哥哥在學校被恐嚇，同學向他要錢，我會告訴 _____

美美偷改成績騙他的父母，我會告訴 _____



如何保護自己

年 班 號
姓名

(一) 是非題：

- 1、() 男生開女生玩笑，這是正常的
- 2、() 性騷擾故意壓迫性別，使人無法建立平等互相尊重的態度
- 3、() 兒童比成年人更不知如何解決性騷擾問題
- 4、() 男孩也會被性騷擾或強暴
- 5、() 性騷擾無所不在，根本無法防止
- 6、() 性騷擾不會造成什麼傷害
- 7、() 男生本來就比較神經大條或粗鹵些，他們不是有意要騷擾女生
- 8、() 事實上，性騷擾影響心理、生理及生活品質、教育品質。
- 9、() 被騷擾的人是罪有應得，他們一定做了什麼錯事。
- 10 () 男孩也會被性騷擾或強暴
- 11 () 性騷擾牽涉到不平等、傷害性的態度對待他人，會造成傷害
- 12 () 兒童同儕性騷擾情形相當嚴重

(二) 當你被騷擾時，你該怎麼辦？

(三) 性騷擾發生地點可能是哪些？

(四) 必須記住歹徒的哪些特徵，來通報警方？

(五) 如何留下證物？

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

附件一：有關性騷擾的錯誤觀念與事實：

錯誤觀念

- 1、男生開女生玩笑，這是正常的
- 2、那只是開玩笑，不是性騷擾，別大驚小怪
- 3、性騷擾無所不在，根本無法防止
- 4、性騷擾不會造成什麼傷害
- 5、男生本來就比較神經大條或粗鹵些，他們不是有意要騷擾女生
- 6、被騷擾的人是罪有應得，他們一定做了什麼錯事。
- 7、男孩也會被性騷擾或強暴

事實

1. 事實上，性騷擾影響心理、生理及生活品質、教育品質。
2. 性騷擾故意壓迫性別，使人無法建立平等互相尊重的態度
3. 性騷擾牽涉到不平等、傷害性的態度對待他人，會造成傷害
4. 兒童同儕性騷擾情形相當嚴重
5. 兒童比成年人更不知如何解決性騷擾問題
6. 男孩也會被性騷擾或強暴

當你被騷擾時，你該怎麼辦？

- 1、詳細說清楚被騷擾的日期、時間、地點
- 2、記下騷擾者所說的話、所做的行為，特別是讓你不舒服、無法接受、特別困擾的細節
- 3、詳細說明對方所說／所做的騷擾，他的言語／行動對你所產生的影響。
- 4、若有人看到此事，請說出他的姓名／長相，以及反應。
- 5、若有其他證物(如事發時穿的衣服，騷擾者留下的私人用品)需提供出來。

性騷擾發生地點可能是：

學校班級

社區裡

安親班

家庭裏

工作場所

醫院

廁所

公共汽車、火車

電梯

教堂寺廟

電影院

網咖店

漫畫書店

量販店等

附件二：安全教育

Roberts (1991) 提出多重模式教育及治療計劃，針對以下四項改善兒童性侵害狀況：

- 1、性侵害者的特定行為成分，包含對性侵害的想法、感覺、行為及反應等。
- 2、性侵害者相關的行為成份：如挫折忍受度、情緒控制、上癮行為、問題解決技巧。
- 3、性侵害者個人環境的問題：如失業、輟學、婚姻破碎、結交惡友等。
- 4、社區的支持：學校教育、社區教育、親職教育、兒童人身安全教育、就業輔導、義工訓練、成長團體等。

安全教育執行策略及介入目標、對象

對象：兒童、家長、專業人士、司法人士、研究人員、一般民眾

安全教育執行策略：

1. 一般兒童

目標：教導一般兒童對性侵害的認識，加強認識兒童性侵害的各種可能情境。

有能力辨識週圍兒童性侵害的徵兆

教導孩子人身安全

教導孩子對不同觸摸方式及觸摸感覺的認識

教導孩子以自己的直覺及感受來做決定(Anderson, 1979)

教導孩子正確的性器名稱及身體部位名稱

教導孩子身體隱私部位

教導孩子拒絕不好的接觸

教導孩子認識侵害的各種方式/手法與過程。

2. 侵害者：

研究侵害者人格、個性特徵（病態特性及正常特徵）

研究並了解侵害行為如何發展成形（助長因子及阻礙因子）

安全教育執行層面：

一級安全教育：預防孩子被侵害，以一般孩子群為主要目標，採用公共衛生模式，減少或改變環境的壓力源及加強兒童的資源避開性侵害。

二級安全教育：辨認出性侵害的徵兆，及時制止侵害的繼續，減少其傷害。

所採方式為個案發現法及立即的早期治療

主要對象為受侵害的孩子，協助受害兒童說出侵害及改善周圍的支持度。

三級安全教育：治療對象有侵害者及受害兒童，避免侵害者再度加害其他兒童，也防止受害兒童成

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

為加害者。所採方法為醫療治療模式。

性侵害發生地點可能是：

(三) 性騷擾或性侵害發生地點可能是：

學校班級、社區裡、安親班、家庭裏、工作場所、醫院、廁所、公共汽車、火車、電梯、教堂寺廟、電影院、網咖店、漫畫書店、量販店等。

自我保護訓練

- 1、拒絕不適當的要求。
- 2、仔細察言觀色，覺得不對勁，要立刻離開。
- 3、向孩子強調鎮定冷靜，教孩子察言觀色，伺機而動。

適用年級	高年級	教學時間	80 分鐘	連結領域	健康與體育、社會
設計理念	網際網路是通往世界的任意門，但也是潛藏危機及陷阱的糖衣毒果，特別是網路性侵害案例逐年增加，正反映出網路犯罪事件的不定性與隱密性。希望藉由課程討論，使同學對於網路性侵害有具體的觀念，明白在使用網路時，如何保護自己。				
教學研究					
單元目標	1. 認識多元化的交友管道 2. 了解網路交友的優缺點及潛在危機 3. 探討如何防範網路交友危機的發生		分段能力指標	兩性教育 2-1-1 保護自己的身體，避免受到性侵害 2-1-4 尊重自己和別人的隱私 3-4-11 主動探究兩性平等相關議題 （例如：約會強暴、人身安全、性取向、安全性行為等）	
十大基本能力	<input checked="" type="checkbox"/> 瞭解自我與發展潛能。 <input type="checkbox"/> 欣賞、表現與創新。 <input type="checkbox"/> 生涯規畫與終身學習。 <input checked="" type="checkbox"/> 表達、溝通與分享。 <input checked="" type="checkbox"/> 尊重、關懷與團隊合作。 <input type="checkbox"/> 文化學習與國際瞭解。 <input type="checkbox"/> 規畫、組織與實踐。 <input type="checkbox"/> 運用科技與資訊。 <input checked="" type="checkbox"/> 主動探索與研究。 <input checked="" type="checkbox"/> 獨立思考與解決問題。			連結領域 【健康與體育】 2-1-2 尊重自己與別人的身體自主權 2-1-3 適當表達自己的意見和感受，不受性別的限制 2-1-4 尊重自己和別人的隱私 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 【社會】 9-1-2 察覺並尊重不同文化間的歧異性 9-3-4 列舉全球面臨與關心的課題（如環保、飢餓、犯罪、疫病、基本人權、經貿與科技研究等），並提出問題解決的途徑。	
教學準備					
教師準備	1. 學習單。 2. 電腦網路及單槍。		學生準備	1. 筆。	

教學活動	教具	教學時間	評量重點	注意事項
<p>一、準備活動</p> <p>讓學生分成 6 組〔</p> <p>二、引起動機</p> <p>讓學生分享自己上網的目的及其中得到的樂趣為何？ (問學生是否玩過網路遊戲，其中獲得的樂趣是什麼？交友或有其他的因素？)</p> <p>三、主要活動</p> <p>1. 讓學生說出網路交友最怕遇到什麼樣的網友。</p> <p>2. 詢問同學交友的管道有哪些？</p> <p>老師講解，並舉例說明：常見的網路交友性侵害案分成三大類種：1 是援交、2 是強制性侵害、3 是兩小無猜、兩情相悅型，這同時也是網路較常見的兒少性侵害類型。</p> <p>學生填寫學習單第一題、第二題，再與同組學生討論。</p> <p>3. 探討使用網路，會遇到什麼危機？要注意哪些事項？</p> <p>老師講解，並舉例說明：無論是兒童、青少朋友或為人父母者，在使用網路時，只是把握以下的六大網路安全守則，就能大大避免憾事的發生——「不留真實姓名、不給電話、不附照片、不單獨碰面、不買賣身體、不進入色情網站」。</p> <p>第一結束</p> <p>學生填寫學習單第三題，再與同組學生討論</p> <p>4. 什麼叫做「網路成癮」？</p> <p>學生填寫學習單第四題，再與同組學生討論</p> <p>老師講解，並舉例說明：所謂的「網路成癮」是指那些過度使用網際網路而無法正常過日常生活的人</p> <p>探討自己使用網路，是否出現以下問題？當自己出現上網時間愈來愈長、講話次數愈來愈少、睡覺時間愈來愈晚、電話或手機愈講愈久、零用錢愈要愈多、情緒愈來愈不穩定等 6 大警訊時，就要特別注意自己的交友、生活情況，以免上網誤交損友。</p> <p>學生填寫「網路上癮指數評量表」。並帶回一份「親子網路沉迷問卷」，由家長填寫，並讓家長注意孩子的網路交友及網路使用情形。</p> <p>四、歸納統整</p> <p>5. 老師根據學生填寫的「網路上癮指數評量表」及家長填寫的「親子網路沉迷問卷」來做總結。除了根據學生及家長的填寫結果，來宣導網路使用的安全以外，更要防範網路交友危機的發</p>	網路電腦單槍	5' 5' 5' 10' 10' 10' 10'	<p>●能主動分享自己的看法。</p> <p>●能完成學習單</p>	<p>●分組活動於課前進行，或利用班級現有的分組即可。但重新分組的好處是學生可以學習和其他人合作與相處，而非固定的好朋友。</p> <p>●網路上案例很多，老師可以擇一兩個案例詳細描述，其他案例則帶過，一方面也讓學生感受到其實這樣的事離我們並不遙遠，有可能會發生在我們身邊。</p>

教學活動	教具	教學時間	評量重點	注意事項
<p>生。學校與家長的雙方合作，才能避免「狼人」身處網路中。</p> <p>第二節結束</p> <p>參考資料：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 台南市家庭暴力防治暨性侵害防治中心 http://www.nownews.com/2008/06/23/37-2293969.htm 2. 大紀元新聞網 www.epochtimes.com/b5/9/7/18/n2593551.htm 3. 教育部性別平等教育全球資料 http://www.gender.edu.tw/study/index_senior.asp?cate=444 <p>網路上癮指數評量表 http://web2.yzu.edu.tw/yzit/st/psy/health/health1.doc</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. 親子網路沉迷問卷 Young(1998). [On-line] Available:http://www.netaddiction.com <p>～ 本活動結束 ～</p>	網路 電腦 單槍		能完成 「網路上癮指數評量表」及 「親子網路沉迷問卷」	「親子網路沉迷問卷」，請由家長親自填寫，並讓家長注意孩子的網路交友及網路使用情形。



小心狼人就在網路中

年 班 號
姓名

一、網路交友最怕遇到什麼樣的網友。



二、常見的網路交友性侵害案分成哪三大類？

三、在使用網路時，要把握哪六大網路安全守則？

四、什麼叫做「網路上癮」？

評 量 項 目	學生自評	家長複評	教師評量
1. 能知道如何保護自己遠離網路性侵害。			
2. 如何防範網路交友危機的發生。。			

班級：六年 班 學生：

網路上癮指數評量表

這份評量表是由美國匹茲堡大學 Kimberly S. Young 教授設計的評量問卷，可以讓你了解是否有了網路耽溺的傾向。

幾 乎 不 曾	偶 爾	常 常	幾 乎 常 常	總 是 如 此
1	2	3	4	5

你會發現上網時間超過原先的計劃時間？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你會不顧該做的事而都將時間用來上網？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你會得上網的興奮感更勝於對伴侶之間的親密感嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你常會在網路上結交朋友嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你會因為在上網耗費時間的問題而受他人抱怨嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你會因為上網耗費時間而產生課業或工作上的困擾嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你會不自由的檢查電子郵件信箱嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你會因為上網而使得工作表現或成績不理想嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
當有人問你在網上做什麼的時候，你會有所防衛或隱瞞嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你會因為現實生活紛擾不安而在上網後得到慰藉嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
再次上網之前你會迫不及待的提前上網嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
若有人在網上打擾你，你會叫罵或是感到妨礙嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你會因為上網而犧牲晚上睡眠嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你會在離線時對網路念念不忘，或是一上網便充滿遐思嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
當你上網後會常常說「再幾分鐘就好了」這句話嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你有嘗試縮減上網時間卻失敗的經驗嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你會試著隱瞞己的上網時數嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你會選擇把時間花在網路上而不想與他人出去走走嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你會因為沒上網而心情鬱阻、易怒、神經不定，一上網就百病全消嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

計分：

請將每題的分數相加（幾乎不會 1 分、偶爾 2 分、常常 3 分、幾乎常常 4 分、總是如此 5 分），所得的總分就是你的「網路上癮指數」。

結果分析：

1. 正常級（20~49 分）你是屬於正常的上網行為，雖然有時候你會多花了些時間在網路上消磨，但還尚有自我控制的能力。

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

2. 預警級（50～79分）你正遭遇到因網路而引起的問題，雖然並非到了積重難返的地步，還是應該正視網路帶給你人生的衝擊。最好要有警覺，並改變上網習慣囉！
3. 危險級（80～100分）你的網路使用情形已經引起生活上的嚴重問題，你應該評估網路帶來的重大人生影響，並且找出依賴網路的問題根源。你差不多屬於網路耽溺者，恐怕需要很強的意志力，才能回復常態。建議你趕快找專業的心理諮商老師談一談！