



實踐行動紀錄 之 避免沉迷上網/電玩

實踐行動紀錄 避免沉迷上網/電玩 (小學)

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____

甲、下圖代表你一天所擁有的二十四小時，請按指示用顏色筆填滿每一格：

- (一) 藍色代表你睡眠的時間
- (二) 紅色代表你上學的時間
- (三) 綠色代表你溫習和做功課的時間
- (四) 黃色代表你上網或玩電玩的時間
- (五) 啡色代表你看電視的時間

12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
AM												PM											

乙、參看上圖，請選擇合適答案：

- ☐ 我每天上網 / 玩電玩約一小時 (時間適量，希望你能保持！)
- ☐ 我每天上網 / 玩電玩約兩小時 (時間尚可，但能做得更好！)
- ☐ 我每天上網 / 玩電玩三小時或以上 (時間過多了，要節制！)

丙、試根據上述問題的結果，嘗試釐訂一些目標或行動以管束自己：

- (例) 每天減少玩電子遊戲機一小時
- (一) _____
- (二) _____
- (三) _____

家長回應/鼓勵：	教師回應/鼓勵：