

學習單（四時段簡版 | 3格） | 3C產品與網路使用盤點

請挑假日週末其中一天, 分別寫下『早上／下午／晚上／睡前』的主要活動; 有用到3C產品(包含筆電、電腦、平板)就在活動旁打V。

班級: 座號: 姓名: 日期:週末

提示：活動寫重點就好(例：上課、通勤、補習、吃飯、作業、社團、外食點餐...)。

① 早上

序號	活動名稱(寫重點即可)	使用 3C 產品？ (有的話打 V)	備註／用途(例：點餐、 導航、聊天...)
1		☐	
2		☐	
3		☐	
4		☐	

② 下午

序號	活動名稱(寫重點即可)	使用 3C 產品？ (有的話打 V)	備註／用途(例：點餐、 導航、聊天...)
1		☐	
2		☐	
3		☐	
4		☐	

③ 晚上

序號	活動名稱(寫重點即可)	使用3C產品？ (有的話打 V)	備註／用途(例：點餐、 導航、聊天...)
1		☐	
2		☐	
3		☐	
4		☐	

④ 睡前(最後 30 分鐘請特別留意)

序號	活動名稱(寫重點即可)	使用3C產品？ (有的話打 V)	備註／用途(例：點餐、 導航、聊天...)
1		☐	
2		☐	
3		☐	
4		☐	

自我分析 + 我的下週使用小計畫 【※請根據以上你填寫的紀錄來進行分析吧！】

A. 絕對不會用手機的時段(例：上課、球隊練習)

B. 一定會用手機的時段(例：通勤導航、聯絡家長)

C. 可用或不一定要用的時段(例：補習前等待、吃飯)

D. 今天使用比例(打 V 的數量 ÷ 活動總數) = _____ % 我想先改掉的 1 個使用時段：_____

E. 容易想使用3C產品時段(2 段)與引發點(☐通知 ☐無聊 ☐ 老師評量:☐完整(5) ☐尚可(3) ☐需補(1)
情緒 ☐拖延)

小提醒:完全遠離手機不容易;我們練習以小步驟讓手機與健康更平衡。