

I. 教師 e 學院(原 教育部數位學習平台)及教育雲 帳號統整

II. <上網，不迷網> 線上研習

## 操作步驟

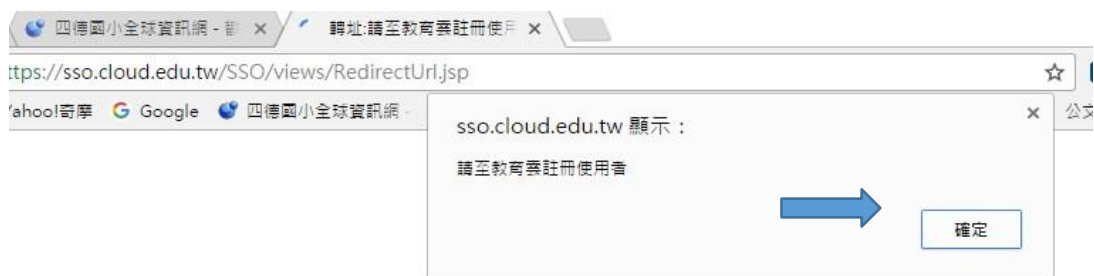
1. 連結網址 <https://ups.moe.edu.tw/>

2. 登入教育雲(目前這網站很夯，有點慢請耐心等待)



3. 使用<臺北市> Open ID 教師認證登入。(目前這些網站很夯，有點慢請耐心等待)

## 4 進行教師 e 學院和教育雲帳號整合 按確定



## 5.拉到下方按同意



學習拍

教育大市集

教育百科

教育媒體影音

教學寶庫

校園電子郵件

### 教育雲會員註冊同意書

歡迎使用教育部教育雲服務，教育雲整合教育部所屬各單位所建立之各種教育學習資源，提供包括：教育大市集、教育百科、教育媒體影音、學習拍立得、學習工具、線上學習等網路資源與服務（以下稱「本網站」）。由於部分的教育學習資源僅對具有教師或學生身分的成員開放，本網站將可能採取確認前開身分的程序或要求核對或填寫相關資料，後續亦可能因您已不具備該等身分而無法使用特定教育學習資源，請您見諒。

請求損害賠償，包括但不限於訴訟費用、合理律師費用等。

(五)您同意如因本網站出現中斷或故障等現象，而造成使用者使用上的不便、資料喪失、錯誤，或其他損害時，本網站及其管理者毋須負任何法律責任。

(六)本網站所提供之內容或資源之連結，不論有無審查機制，對於該內容或資源是否可供利用、有一定品質、適於特定目的之利用，本網站均不予保證。

#### 七、服務建議

若您發現本網站有任何錯誤或其他未及時更新、維護之情形，請您儘速通知本網站，以促進本網站之服務品質；若有任何對本網站使用或功能上之建議，亦請不吝告知。

不同意並返回

同意



6. 選臺北市登入, 公務帳號密碼再輸入一次 → 永久認證或單次認證, 有點煩沒錯



7 設定教育雲密碼(密碼請記起來) (真的很煩!請有點耐心)

The screenshot shows the 'edu 教育雲' registration page. The title is '教師/職員/學生 會員註冊'. There are several input fields: 姓名, 職稱 (with '教師' selected), 帳號(Email) (with a placeholder ending in '@mail.edu.tw'), 備用信箱, 備用信箱確認, 密碼, 密碼確認, and 暱稱. A blue box highlights the '備用信箱' field, and a blue arrow points to it from the right. Below the '備用信箱' field, there is a '說明' (Note) section with three points:

1. 此帳號(Email)為您之前曾經申請過的教育部雲端電子郵件, 故無法提供修改。
2. 註冊成功後, 此帳號(Email)會綁定您的Open ID帳號。
3. 註冊成功後, 您可以使用以下方式擇一登入教育雲:
  - (1) 此帳號(Email)與下方欄位所填入的密碼。
  - (2) 各縣市教育局之Open ID帳號、密碼。

8 看到自己的名字，表示教育雲已設定完成(網站有點慢請耐心等待)



9 回到教師 e 學院連結<https://ups.moe.edu.tw/>→登入

不需要輸入任何資料，直接按 **帳號整合**



10 輸入身分證字號 進行帳號合併(目前這網站很夯，有點慢請耐心等待)

帳號整合

請輸入教師e學院身分證字號與教育雲進行帳號合併

\* 身分證字號

帳號合併 取消

沒有帳號? 設定資料

11 看到自己的名字，終於登入教師 e 學院→於搜尋列輸入”上網，不迷網” 搜尋

教師e學院

登入 登出

上網，不迷網 搜尋 進階搜尋

課程類別

- 一般民眾課程
- 國民中小學教師資訊課程
- 高中職課程
- 大專校院課程
- 相關成果
- 資訊技能
- 十二年國教教育部

找到 1 篇課程

上網·不迷網

蔡小姐 自學式

開課期間: 即日起~無限期

12 按報名課程

教師e學院

登入 登出

上網·不迷網

選課期間: 從 2017-04-01 到 2017-12-31

課程期間: 從 2017-04-01 到 2017-12-31

報名課程

課程介紹

課程基本資料

- 課程編號: 01040110
- 課程名稱: 上網·不迷網
- 課程屬性: 自學式
- 課程性質: 資訊倫理類

開課人員

蔡小姐

13 按上課去，開始研習課程，大約 50 分鐘。



14 線上研習中，大約每十分鐘會跳出確認鈕，超過 60 秒沒按會被登出

• 研習過程中的小試身手參考解答：

◦ 19:14，答案(D)



◦ 34:45，答案(B)



- 最後還要完成：畫面左邊的評量區

<測驗/考試>：參考答案 如附件 (注意題目會調整順序)

<問卷/投票>：請自行決定要不要回答...

附件

壹、 通過認證測驗，<上網，不迷網>線上研習課後測驗參考答案如下：

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	答案
1	依據本課程，沉迷於網路者，可能會造成以下哪種影響？	(A)高親和性	(B)高嚴謹性	(C)邊緣性格偏差	(D)因放鬆而降低神經質	C
2	依據本課程，關於網路沉迷之敘述，下列何者正確？	(A)現今社會科技發達，網路取得容易，大部分的人，都有網路沉迷的現象	(B)學生利用假日時間上網為正當休閒活動，不需有時時間限制	(C)網路上有太多好資訊，應該要全部看完，才能增長知識	(D)網路沉迷屬於不當的網路使用行為，有可能會嚴重影響日常生活功能	D
3	依據本課程，關於網路沉迷類型，下列何者敘述正確？	(A)網路沉迷類型包含性沉迷與關係沉迷	(B)網路沉迷類型包含網路零件購置沉迷	(C)資訊蒐集超載不屬於網路沉迷的類型	(D)網路之強迫行為指的是在網路上強迫他人的行為	A
4	依據本課程，網路沉迷所造成的影響，下列何者為非？	(A)長期經營社群網站，人際關係變好	(B)網路沉迷行為耽誤睡眠習慣	(C)網路沉迷行為使得情緒易緊張、焦慮	(D)網路沉迷行為使得視力加速惡化	A
5	身為學校老師，如果班上有網路沉迷傾向學生，我們可以怎麼做？	(A)與家長合作，完全禁止孩子使用網路	(B)與家長合作，找到孩子沉迷可能成因，並予以協助	(C)增加作業量，使孩子專注於課業	(D)網路沉迷行為是家長的責任，老師不需插手	B

題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	答案
6	對於學生網路沉迷的介入輔導，下列何者為非？	(A)師長以關心、同理、陪伴的態度引導孩子	(B)發展替代性的正向活動	(C)直接替孩子作時間規劃，訓練發展適當行為	(D)培養孩子自我負責的行為	C
7	依據本課程，下列何者為有效預防網路沉迷之策略？	(A)鼓勵家長將家中電腦放在公共空間	(B)了解孩子需求並發展其優勢能力	(C)教孩子正確使用數位資訊與服務，同時滿足學習與娛樂之雙項需求	(D)完全禁止孩子使用網路	ABC
8	班上同學小華期中考後，成績退步許多，上課也常提不起勁、打瞌睡，與同學互動時也經常談論最新網路遊戲。與家長聯繫後發現小華經常一回家就上網，常常一玩遊戲就到半夜。老師擔心小華有網路沉迷的現象，因此前來請教您，您會建議老師從哪些方面幫助小華呢？（可複選）	(A)課程上發展孩子多元能力	(B)與家長合作，分享網路沉迷相關知識	(C)培養孩子正確使用網路的概念	(D)教導孩子時間管理的重要性	ABC D
9	國中二年級的多多，與父母約定好假日使用一小時的時間，使用電腦與朋友一起進行線上遊戲，幾個禮拜後，多多急於破關，也喜歡和戰友一起進行任務的感覺，開始希望上網時間能延長，若父母不答應就大發脾氣，就連與家人相聚的晚餐時間也都停留在「光氩戰記」裡，作業更是開始拖延。請問，文中多多的行為呈現哪些	(A)耐受性：所需上網時間越來越長	(B)戒斷性：上網行為被打斷時，會感到憤怒	(C)強迫性：過度的網路使用行為	(D)高自律性：做什麼事情都把自己的行為規範的很好	ABC



題號	題目	選項A	選項B	選項C	選項D	答案
	網路沉迷現象？					
10	<p>升上國小五年級的阿哲很想要交朋友，但卻不知道怎麼和同學互動，於是阿哲使用社群網站大量加入好友，每天晚上在網路上找朋友聊天，並擔心失去線上的朋友而想辦法滿足朋友所有的要求，努力玩遊戲賺取金幣。回到班上，阿哲仍然沒有朋友，只有在社群網站上，阿哲才能藉著金幣維繫友誼。對於阿哲的處境，下列敘述何者正確？（可複選）</p>	(A)商業媒體的影響，對網路沉迷行為沒有影響	(B)在人際互動上易感受到挫折者，網路沉迷行為機率較高	(C)阿哲用自己的方式建立友誼，是網路新世代的趨勢，沒什麼不好	(D)可教導阿哲交朋友的方法，讓阿哲在班上能有歸屬感並建立平等互惠的友誼關係	B、D

<p>單選 配分：[10.00]</p>	<p>1. 依據本課程，關於網路沉迷類型，下列何者敘述正確？</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. <input type="radio"/> 網路沉迷類型包含網路零件購置沉迷</li><li>b. <input type="radio"/> 資訊蒐集超載不屬於網路沉迷的類型</li><li>c. <input checked="" type="radio"/> 網路沉迷類型包含性沉迷與關係沉迷</li><li>d. <input type="radio"/> 網路之強迫行為指的是在網路上強迫他人的行為</li></ul>
<p>單選 配分：[10.00]</p>	<p>2. 依據本課程，關於網路沉迷之敘述，下列何者正確？</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. <input type="radio"/> 現今社會科技發達，網路取得容易，大部分的人，都有網路沉迷的現象</li><li>b. <input type="radio"/> 學生利用假日時間上網為正當休閒活動，不需有時間限制</li><li>c. <input checked="" type="radio"/> 網路沉迷屬於不當的網路使用行為，有可能會嚴重影響日常生活功能</li><li>d. <input type="radio"/> 網路上有太多好資訊，應該要全部看完，才能增長知識</li></ul>
<p>單選 配分：[10.00]</p>	<p>3. 依據本課程，沉迷於網路者，可能會造成以下哪種影響？</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. <input type="radio"/> 高嚴謹性</li><li>b. <input checked="" type="radio"/> 邊緣性格偏差</li><li>c. <input type="radio"/> 因放鬆而降低神經質</li><li>d. <input type="radio"/> 高親和性</li></ul>
<p>單選 配分：[10.00]</p>	<p>4. 依據本課程，網路沉迷所造成的影響，下列何者為非？</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. <input type="radio"/> 網路沉迷行為使得情緒易緊張、焦慮</li><li>b. <input checked="" type="radio"/> 長期經營社群網站，人際關係變好</li><li>c. <input type="radio"/> 網路沉迷行為使得視力加速惡化</li><li>d. <input type="radio"/> 網路沉迷行為耽誤睡眠習慣</li></ul>
<p>單選 配分：[10.00]</p>	<p>5. 身為學校老師，如果班上有網路沉迷傾向學生，我們可以怎麼做？</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. <input checked="" type="radio"/> 與家長合作，找到孩子沉迷可能成因，並予以協助</li><li>b. <input type="radio"/> 與家長合作，完全禁止孩子使用網路</li><li>c. <input type="radio"/> 增加作業量，使孩子專注於課業</li><li>d. <input type="radio"/> 網路沉迷行為是家長的責任，老師不需插手</li></ul>

<p>單選 配分：[10.00]</p>	<p>6. 對於學生網路沉迷的介入輔導，下列何者為非？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="radio"/> 直接替孩子作時間規劃，訓練發展適當行為</li> <li><input type="radio"/> 發展替代性的正向活動</li> <li><input type="radio"/> 師長以關心、同理、陪伴的態度引導孩子</li> <li><input type="radio"/> 培養孩子自我負責的行為</li> </ol>
<p>多選 配分：[10.00]</p>	<p>7. 國中二年級的多多，與父母約定好假日使用一小時的時間，使用電腦與朋友一起進行線上遊戲，幾個禮拜後，多多急於破關，也喜歡和戰友一起進行任務的感覺，開始希望上網時間能延長，若父母不答應就大發脾氣，就連與家人相聚的晚餐時間也都停留在線上遊戲裡，作業更是開始拖延。請問，文中多多的行為呈現哪些網路沉迷現象？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 高自律性：做什麼事情都把自己的行為規範的很好</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 戒斷性：上網行為被打斷時，會感到憤怒</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 耐受性：所需上網時間越來越長</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 強迫性：過度的網路使用行為</li> </ol>
<p>多選 配分：[10.00]</p>	<p>8. 班上同學小華期中考後，成績退步許多，上課也常提不起勁、打瞌睡，與同學互動時也經常談論最新網路遊戲。與家長聯繫後發現小華經常一回家就上網，常常一玩遊戲就到半夜。老師擔心小華有網路沉迷的現象，因此前來請教您，您會建議老師從哪些方面幫助小華呢？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 教導孩子時間管理的重要性</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 課程上發展孩子多元能力</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 培養孩子正確使用網路的概念</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 與家長合作，分享網路沉迷相關知識</li> </ol>
<p>多選 配分：[10.00]</p>	<p>9. 升上國小五年級的阿哲很想要交朋友，但卻不知道怎麼和同學互動，於是阿哲使用社群網站大量加入好友，每天晚上在網路上找朋友聊天，並擔心失去線上的朋友而想辦法滿足朋友所有的要求，努力玩遊戲賺取金幣。回到班上，阿哲仍然沒有朋友，只有在社群網站上，阿哲才能藉著金幣維繫友誼。對於阿哲的處境，下列敘述何者正確？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 阿哲用自己的方式建立友誼，是網路新世代的趨勢，沒什麼不好</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 可教導阿哲交朋友的方法，讓阿哲在班上能有歸屬感並建立平等互惠的友誼關係</li> <li><input type="checkbox"/> 商業媒體的影響，對網路沉迷行為沒有影響</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 在人際互動上易感受到挫折者，網路沉迷行為機率較高</li> </ol>
<p>多選 配分：[10.00]</p>	<p>10. 依據本課程，下列何者為有效預防網路沉迷之策略？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 了解孩子需求並發展其優勢能力</li> <li><input type="checkbox"/> 完全禁止孩子使用網路</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 鼓勵家長將家中電腦放在公共空間</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 教孩子正確使用數位資訊與服務，同時滿足學習與娛樂之雙項需求</li> </ol>