

# 國小健康與體育領域四上 克癮防衛隊--消滅菸蟲行動

實施年級	四年級	總節數	共 3 節，120 分鐘
單元名稱	單元三 克癮防衛隊 活動一 消滅菸蟲行動		
設計依據			
學習重點	學習表現	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	核心素養  健體-E-A3 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。
	學習內容	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	
議題融入	實質內涵	人權教育 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 家庭教育 家 E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 環境教育 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	
	所融入之學習重點		
與其他領域/科目的連結			
教材來源	翰林四上健康與體育課本		
教學設備/資源	教用版電子教科書、菸害防制測驗單、消滅菸蟲行動PPT		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解吸菸對健康的危害。</li> <li>2. 建立無菸家庭。</li> <li>3. 支持家人戒菸，建立無菸家庭。</li> </ol>			



<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師提問：菸害會影響那些生殖功能？</li> <li>● 作答菸害防制測驗單第六題。</li> <li>● 教師提問：長期抽菸的人和沒有抽菸的人外觀有何不同？</li> <li>● 教師提問：如果家裡有人抽菸，只有抽菸的人會生病嗎？</li> <li>● 教師說明：家中有人抽菸，全家人的健康都會受到影響，不是沒有抽菸的家人就沒事。菸品的煙霧可以隨著空氣飄散在四處，且停留很長的時間，這些煙霧中的有害物質會因吸入或皮膚吸收進入人體，產生危害，而且煙霧所在之處難以完全清除，最好的保護就是不點菸。</li> <li>● 教師總結：為了全家人的健康，家中有吸菸者，一定要鼓勵家中的吸菸者戒菸。</li> </ul>		<p>發表：說出長期抽菸的人和沒有抽菸的人外觀有何不同。</p> <p>問答：家中有吸菸者，一定要鼓勵家中的吸菸者戒菸。</p>
<p><b>✚ 第二節課 了解吸菸的動機</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師提問：是否有詢問過抽菸的親友吸菸的原因是什麼？</li> <li>● 教師請同學朗讀對話框的內容，並說明吸菸者持續吸菸的原因。</li> <li>● 教師提問：是否有別的方式可以取代吸菸者的吸菸動機？如壓力大只能吸菸嗎？交朋友除了吸菸還可以用什麼方式？</li> </ul>	5分	
<p><b>✚ 增強戒菸動機</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師提問：是否有規勸過身邊的親友戒菸，成效如何？</li> <li>● 教師提問：有什麼原因可以提高親友戒菸的意願？</li> <li>● 教師請同學朗誦課本對話框的內容，並依照課本提供的策略思考該如何表達希望親友戒菸的意願，將自己的對白分享給同學。</li> <li>● 教師提問：如果你是吸菸者，聽到哪種規勸策略會比較想戒菸？</li> <li>● 教師請同學實際跟吸菸的親友練習表達希望對方戒菸的意願。</li> <li>● 教師播放影片：《到底該怎麼戒菸 我的四個戒菸方法》</li> </ul>	15分	
<p><b>✚ 建立無菸家庭</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師提問：有看過親友戒菸嗎？他們用了什麼方法？是否成功？學生自由發表。</li> <li>● 教師說明：香菸有尼古丁會讓人成癮，戒菸時血液中尼古丁的濃度下降，會讓吸菸者產生許多身心症狀，例如：體重增加、焦慮不安、易怒等，稱為戒斷症狀。因此戒菸時可去看戒菸門診，尋求專業醫療的協助。</li> <li>● 教師請同學朗誦無菸家庭六步驟，說明如果家人給戒菸者提供心理及行動上的支持，可以提升戒菸成功的機率。</li> <li>● 教師播放戒菸影片，根據影片內容提問請同學回答。</li> </ul>	20分	<p>發表：如何幫助親友戒菸呢？</p>

