

國小健體領域第七冊(四上)單元二 拒菸拒酒拒檳榔

單元名稱	第 1 課 菸與煙的真相	總節數	共 2 節，80 分鐘
設計依據			
學習重點	學習表現	1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。	領域核心素養
	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。	
核心素養呼應說明			
議題融入	實質內涵	資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
	所融入之學習重點	4. 運用生活技能「批判性思考」，破除電子煙的迷思。	
與其他領域/科目的連結			
摘要			
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識一手菸、二手菸、三手菸。 2. 注意吸菸對健康的危害。 3. 認識電子煙。 4. 運用生活技能「批判性思考」，破除電子煙的迷思。 	
教材來源		康軒健康與體育領域第七冊(4上)單元二	
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備菸害教學影片。 2. 教師準備第「吸菸的危害」學習單。 3. 教師準備電子煙教學影片。 4. 教師準備第「電子煙的迷思」學習單。 	
教學活動內容及實施方式			時間
<p>《活動 1》認識一手菸、二手菸、三手菸</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第 28 頁情境，並提問：什麼是一手菸、二手菸、三手菸呢？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一手菸：菸品點燃後產生的煙霧，吸菸者直接吸入肺部。 2. 二手菸：吸菸時所吐出來的煙，或點燃的菸靜置時冒出的煙。 3. 三手菸：菸品熄滅後，在環境中殘留的汙染物。 <p>(二)教師補充說明：三手菸可能會附著在頭髮、衣物、</p>			16'
			教學評量/備註
			<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表：說出一手菸、二手菸、三手菸的定義，以及吸菸對健康的危害。 評量原則 (1)能說出一手菸、二手菸、三手菸的定義。 (2)能舉例說明吸菸對健康的危害。 2. 專注觀看

牆壁、家具等物體表面，即使菸味散去，汙染物仍然存在環境中。

(三)重點歸納：認識一手菸、二手菸、三手菸。

《活動 2》菸對健康的危害

(一)教師帶領學生閱讀課本第 29 頁情境，並提問：菸可能會對吸菸者和家人的健康造成哪些危害呢？

(二)教師配合影片說明吸菸對健康的危害，例如：眼睛發炎、中耳炎、心臟病、頭痛、記憶力退化、學習能力變差、喉痛、氣喘、支氣管炎、肺炎，還可能導致免疫力降低、罹患癌症。對孕婦來說，易影響胎兒發育，並可能造成胎兒早產或流產。

(三)教師配合課本第 29 頁比較健康的肺和吸菸者的肺，說明長期吸菸會讓肺部變黑，甚至失去功能，加深學生對於吸菸危害健康的印象。

(四)菸害教學影片觀賞：

<戒菸專線三手菸> (海綿篇)

<https://www.youtube.com/watch?v=yzBpDyVoWQ8>

<不只一手菸傷身體 二手、三手菸更致命>

<https://www.youtube.com/watch?v=a5eJ56sSP1I>

(五)教師請學生完成「吸菸的危害」學習單。

(六)重點歸納：認識吸菸對健康的危害。

《活動 3》電子煙是菸嗎？

(一)教師帶領學生閱讀課本第 30~31 頁情境，並提問：你看過電子煙嗎？你認為電子煙是菸的一種嗎？

(二)教師說明：當你不確定訊息的真實性，你可以運用生活技能「批判性思考」做出合理的判斷和選擇。對於鄰居姐姐說的話，琳琳可以怎麼進行批判性思考呢？

1. 懷疑一下。(根據過去的經驗，質疑不合理之處。)
2. 蒐集資料，檢視自己的想法是否正確。
3. 聽別人的想法，思考並討論他的意見。
4. 釐清真相，說出自己的主張。

(三)教師配合影片介紹電子煙及其對健康的危害。

1. 電子煙的定義：用電加熱「煙油」產生煙霧。

2. 電子煙的健康危害

(1)電子煙會產生二手煙、三手煙，對人體造成危害。

(2)電子煙可能會爆炸，造成人體灼燙傷。

3. 實作：完成「吸菸的危害」學習單。

評量原則：能正確寫下一手菸、二手菸、三手菸的定義，以及吸菸對健康的危害。

24'

40'

1. 演練：運用生活技能「批判性思考」，破除電子煙的迷思。

評量原則：能依照生活技能「批判性思考」的步驟，破除電子煙的迷思。

2. 實作：完成「電子煙的迷思」學習單。

評量原則：能澄清對電子煙的迷思，完成學習單。

	<p>3. 關於電子煙的迷思</p> <p>(1)迷思一：電子煙不是菸，因為一般菸品都臭臭的，它的煙霧有甜甜的香味。（正解：電子煙的煙油裡有各種調味劑，加熱後會有香味，雖然有香味，但它是一種菸。）</p> <p>(2)迷思二：電子煙對健康的危害比一般菸品少，吸了也沒關係。（正解：電子煙和一般菸品都含多種有害物質，會對健康造成嚴重危害。）</p> <p>(3)迷思三：電子煙可以幫助戒菸。（正解：目前沒有證據證明電子煙是安全且能幫助戒菸的。）</p> <p>(四)教師請學生分組演練運用生活技能「批判性思考」破除電子煙的迷思。</p> <p>(五)教師說明：為了吸引人購買菸品，網路上充斥著聳動的宣傳手法，看到時要運用「批判性思考」來判斷，才不會受騙上當。</p> <p>(六)教師播放影片，延伸介紹加熱式菸品：加熱式菸品是將填裝之菸草柱進行加熱後產生菸霧，雖然原理構造和電子煙不同，但兩者都含有多種致癌和毒性物質，一樣會造成二手煙、三手煙的危害。</p> <p>(七)教師補充說明：新興菸品（電子煙、加熱式菸品）無法幫助戒菸，如果需要戒菸，可撥打戒菸專線 0800-63-63-63 獲得相關資訊。</p> <p>(八)教師請學生完成「電子煙的迷思」學習單，破除巴迪對於電子煙的迷思。</p> <p>(九)重點歸納：運用生活技能「批判性思考」，破除電子煙的迷思。</p>	
<p>教學提醒</p>		<p>1. 學生已於本版教材二年級學習二手菸的定義與危害，教師可以此為基礎引導本課的學習。</p> <p>2. 新興菸品（電子煙、加熱式菸品）常藉由酷炫的造型行銷，容易吸引青少年族群關注，進而成為染上菸癮的入門物品，必須特別關心。</p> <p>3. 本節課透過生活技能「批判性思考」協助學生澄清對於電子煙的迷思。教師可延伸介紹加熱式菸品。</p>
<p>網站資源</p>		<p>1. 衛生福利部國民健康署健康九九網站—菸害防制館 https://health99.hpa.gov.tw/theme/42. 影片：戒菸專線三手菸（海綿篇） https://www.youtube.com/watch?v=yzBpDyVoWQ8</p> <p>3. 影片：吸菸對身體的影響 https://www.youtube.com/watch?v=Iv-s9FEEtkY</p> <p>4. 影片：拒絕三手菸從戒菸開始 https://www.youtube.com/watch?v=2irpYoQjcI0</p> <p>5. 影片：菸害 OUT 戒菸 IN，無菸的家好處多 https://www.youtube.com/watch?v=PcsfCRYsxG0</p> <p>6. 影片：加熱式菸品？電子煙？傻傻分不清楚 https://www.youtube.com/watch?v=GtIli2AI0Q8</p>

	7. 影片：電子煙的 23 事 https://www.youtube.com/watch?v=Fu0Ymac1JTA
關鍵字	菸, 電子煙, 一手菸, 二手菸, 三手菸

