

單元名稱		第 3 課 向菸、酒、檳榔 說不	總節數	共 2 節，80 分鐘	
設計依據					
學習 重點	學習 表現	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 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。		領域核 心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。
	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。			
核心素養 呼應說明					
議題 融入	實質 內涵	法 E8 認識兒少保護。			
	所融入 之學習 重點	4. 清楚說明個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。			
與其他領域/ 科目的連結					
摘要					
學習目標		1. 辨別生活中適用的生活技能，拒絕菸、酒、檳榔。 2. 運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔。 3. 遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。 4. 清楚說明個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 5. 使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。			
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		1. 教師準備菸、酒、檳榔危害和拒絕方法相關教學影片。 2. 教師準備第 168 頁「拒絕菸、酒、檳榔」學習單。 3. 教師準備第 169 頁「實踐健康信念(一)」、第 170 頁「實踐健康信念(二)」學習單。			
教學活動內容及實施方式				時間	教學評量/備註
《活動 1》拒絕的方法（天龍八不） （一）教師配合影片複習吸菸、飲酒、嚼檳榔的危害。 （二）教師提問：如果有人力邀你吸菸、飲酒、嚼檳榔，你會怎麼拒絕呢？ （三）教師帶領學生閱讀課本第 36～37 頁情境，並播放				40'	1. 演練：運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔。 評量原則：能運用各種拒絕方法，拒絕菸、酒、檳

影片說明拒絕的方法（天龍八不）。

1. 堅持拒絕法。（不！我真的不想嘗試。）
2. 告知理由法。（會傷害身體健康的東西，我不想嘗試。）
3. 友誼勸服法。（這是違法的，我們是好朋友，我希望我們都不要犯法。）
4. 遠離現場法。（我想上廁所，我先離開了。）
5. 自我解嘲法。（不行，我很膽小，我不敢試啦！）
6. 轉移話題法。（你要不要和我一起去踢足球？）
7. 反說服法。（這不僅會傷害身體健康，還會讓家人擔心，我們一起拒絕吧！）
8. 反激將法。（如果因為你說我膽小我就嘗試，那我就真的太沒主見了。）

（四）教師說明拒絕時應把握以下原則：

1. 真誠的看著對方。
2. 溫和堅定的語氣。
3. 誠懇有禮的態度。

（五）教師將學生分為2人一組，運用生活技能「拒絕技能」演練下列情境，完成「拒絕菸、酒、檳榔」學習單，並輪流上臺分享。

1. 朋友拿電子煙邀請你：「吸電子煙不會危害健康，你試試看。」。
2. 朋友拿酒邀請你：「酒的味道其實和果汁差不多，你喝喝看。」。
3. 叔叔問你：「要不要嚼檳榔啊？」。

（六）教師補充說明：兒童及少年福利與權益保障法規定，未滿18歲者不能吸菸、飲酒、嚼檳榔。如果你吸菸、飲酒、嚼檳榔，你就違法了。

（七）重點歸納：運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔。

《活動2》實踐健康信念

（一）教師說明：吸菸、飲酒、嚼檳榔會對健康造成許多危害，除了拒絕它們，還可以透過行動，來支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園。

（二）教師帶領學生閱讀課本第38~39頁情境，並提問：琳琳透過哪些行動支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園？

1. 說出健康宣言。
2. 寫下拒絕菸、酒、檳榔的期望，放入時光膠囊。
3. 向家人宣傳吸菸、飲酒、嚼檳榔的危害。
4. 設計拒絕菸、酒、檳榔的標誌，張貼在家中。

榔。

2. 實作：完成「拒絕菸、酒、檳榔」學習單。

評量原則：能具體寫出生活技能「拒絕技能」的說法，拒絕菸、酒、檳榔。

40'

1. 實作：完成「實踐健康信念（一）」、「實踐健康信念（二）」學習單。

評量原則：能寫出支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園的具體做法。

2. 自評：在生活中透過行動支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園。
評量原則：能在生活中實

(三)教師請學生完成「實踐健康信念(一)」、「實踐健康信念(二)」學習單，輪流上臺分享個人支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和健康校園的行動，並鼓勵學生在生活中實踐。 (四)重點歸納：透過行動支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和健康校園。		踐無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和健康校園。 3. 總結性評量：完成課本第40～41 頁「現學現用」。 評量原則 (1)能正確完成課本第 40～41 頁「現學現用」。 (2)現學現用答案： ①第 40 頁（由上而下）：拒絕方法可自由作答（參考課本第 36～37 頁）；二手菸；肺部；眼睛。 ②第 41 頁（由上而下）：飲酒的危害可自由作答（參考課本第 32 頁）；檳榔籽；牙周；口腔。
教學提醒	本課拒絕成癮物質方法「天龍八不」，參考教育部宣導編寫。	
網站資源	1. 影片：「壞壞爭地盤」菸酒檳榔防制宣導 https://www.youtube.com/watch?v=QPd9BiuXQvg&t=34s 2. 影片：拒檳之天龍八不法 https://www.youtube.com/watch?v=zZglQGt6cMU 3. 反毒大本營—— 拒毒技巧之天龍八不 https://antidrug.moj.gov.tw/lp-26-1-xCat-02-2-20.html	
關鍵字	菸, 酒, 檳榔, 電子煙, 拒絕, 健康信念	