

彰化縣永豐國小公開授課教案

主題：遠離菸檳 勇敢 SAY NO

課程規劃/ 楊慧琪 老師

一、教學設計理念說明

(一)單元設計緣起

透過教學活動，傳遞菸檳對身心健康之傷害，讓學生養成自我健康堅定意念，遠離誘惑，並正確表達與提倡促進健康的技能與行為，建立無菸無檳的健康環境。

(二)學生學習素養與需求

讓學生了解電子菸與檳榔得迷思與對健康的危害，並學會拒絕的方法。

(三)核心素養的展現

領域核心素養具體內涵	主要教學內容
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。	一、能描述香菸、電子菸和檳榔的成分及害處，並了解反菸檳的意義和重要性。
健體-E-A2 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。	二、願意培養健康促進反菸拒檳的生活型態。
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。	三、能建立無菸無檳的健康環境。
	四、能提倡拒絕香菸和檳榔的誘惑，展現促進健康的信念與行為。

(四)學習重點(表現與內容)的統整與銜接

學習內容	學習表現
	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。
Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	單元名稱： 遠離菸檳 勇敢 SAY NO 學習目標： 認知：能描述香菸、電子菸和檳榔的成分及害處，並了解反菸檳的意義和重要性。 情意：願意培養健康促進反菸拒檳的生活型態。

Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	技能：能建立無菸無檳的健康環境。 行為：能提倡拒絕香菸和檳榔的誘惑，展現促進健康的信念與行為。
-------------------------	--

(五)重要教學策略與評量說明

- 1、活動參與：能專心觀看影片、聆聽並適時口頭回饋。
- 2、口頭發表：能分享有關反菸拒檳的經驗。
- 3、紙筆評量：能準時完成學習單。

二、活動設計

領域/科目	健康領域	設計者	楊慧琪
實施年級	五年級	總節數	共 1 節，40 分鐘。
單元名稱	遠離菸檳 勇敢 SAY NO		
設計依據			
學習重點	學習表現	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	核心素養
	學習內容	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	
議題融入	議題/學習主題	人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。	
	實質內涵	一、能描述香菸、電子菸和檳榔的成分及害處，並了解反菸檳的意義和重要性。 二、願意培養健康促進反菸拒檳的生活型態。	

		<p>三、能建立無菸無檳的健康環境。</p> <p>四、能提倡拒絕香菸和檳榔的誘惑，展現促進健康的信念與行為。</p>
與其他領域/ 科目的連結	綜合活動	
教材來源及設備	反菸檳海報看板、影片	
學習目標		
<p>認知：能描述香菸、電子菸和檳榔的成分及害處，並了解反菸檳的意義和重要性。</p> <p>情意：願意培養健康促進反菸拒檳的生活型態。</p> <p>技能：能建立無菸無檳的健康環境。</p> <p>行為：能提倡拒絕香菸和檳榔的誘惑，展現促進健康的信念與行為。</p>		
學習活動設計		
學習引導內容及實施方式	學習評量	備註
<p style="text-align: center;">《 遠離菸檳 勇敢 SAY NO 》</p> <p>一、 課前準備</p> <p>(一) 教師準備電子菸、檳榔危害和拒絕方法等相關教學影片。</p> <p>(二) 設計「遠離菸檳 勇敢 SAY NO」學習單。</p> <p>二、引起動機</p> <p>觀看影片：加熱式菸品？電子煙？傻傻分不清楚 https://www.youtube.com/watch?v=GtIli2AI0Q8</p> <p>三、主要內容／活動</p> <p>▲教師配合影片介紹電子煙及其對健康的危害。</p> <p>電子煙危害宣導影片 https://www.youtube.com/watch?v=Pk77inU5nCY</p> <p>1. 電子煙的定義：用電加熱「煙油」產生煙霧。</p> <p>2. 電子煙的健康危害</p> <p>(1) 電子煙會產生二手煙、三手煙，對人體造成危害。</p> <p>(2) 電子煙可能會爆炸，造成人體灼燙傷。</p> <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</p>	<p>活動參與：能專心觀看影片、聆聽並適時口頭回饋。</p>	

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。)

(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。)

(3)迷思三：電子煙可以戒菸。(正解：目前沒有證據證明電子煙是安全且能幫助戒菸的。)

4. 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。

5. 教師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。

6. 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。

▲遠離檳榔

(一)教師播放檳榔相關影片，澄清迷思。

破解檳榔三大迷思 B 動畫 1

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

1. 迷思一：嚼檳榔可以保暖又提神。(正解：要保暖衣服穿多一點就好；要提神運動才是最正確的方法)
2. 迷思二：嚼檳榔可以保護牙齒。(正解：嚼檳榔不僅不能保護牙齒，還可能增加罹患牙周病、口腔癌等口腔疾病的機率。)檳榔只要不添加荖花、紅灰、白灰等添加物，就不會致癌。(正解：檳榔籽本身就具有致癌性，即使沒有添加荖花、紅灰、白灰等添加物，嚼檳榔還是會致癌。)
3. 迷思三：檳榔樹可以乘涼。(正解：檳榔樹的樹根很淺，無法抓住土壤，只要大雨或颱風

活動參與：能專心觀看影片、聆聽並適時口頭回饋。

來襲，就會造成土石流。)

(二)教師說明：檳榔的粗纖維就像菜瓜布，咀嚼檳榔時會不斷磨損口腔黏膜，加上檳榔成分影響，使修補傷口的膠原蛋白過多，久而久之會讓口腔硬化而難以張開嘴巴，無法像正常人吃東西和說話。

(三)教師說明：根據衛生福利部 國民健康署《戒檳教戰手冊》中的統計資料顯示，嚼檳榔的人罹患口腔癌的機率是一般人的 28 倍。

▲教師提問：如果有人力邀你吸菸、嚼檳榔，你會怎麼拒絕呢？

(一)播放影片說明拒絕的方法
拒菸拒檳之天龍八不法

<https://www.youtube.com/watch?v=zZglQGt6cMU>

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。)

(二)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。

(三)教師請學生完成「**遠離菸檳 勇敢 SAY NO**」學習單。

發表討論：能分享有關反菸拒檳的經驗。

紙筆評量：能準時完成學習單。

資料來源

參考網站

1. 影片：加熱式菸品？電子煙？傻傻分不清楚
<https://www.youtube.com/watch?v=GtIli2AI0Q8>
2. 電子煙危害宣導影片 <https://www.youtube.com/watch?v=Pk77inU5nCY>
3. 破解檳榔三大迷思 B 動畫 1
<https://www.youtube.com/watch?v=vJQHUMzAbKA>
4. 影片：拒檳之天龍八不法 <https://www.youtube.com/watch?v=zZglQGt6cMU>
5. 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>
6. 香菸知多少 <http://www2.mmh.org.tw/nutrition/nutrroom/smoke224.htm>
7. 董氏基金會 <http://www.jtf.org.tw/>
8. 戒檳教戰手冊
9. 檳榔對身體的危害 <https://dalin.tzuchi.com.tw/health/2551>
10. 衛生福利部國民健康署 健康九九+網站
<https://health99.hpa.gov.tw/material/4258>

遠離菸檳 勇敢 SAY NO 學習單

_____年 _____班 _____號 姓名：_____

1. 請寫出電子煙的危害

_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. 請寫出拒菸拒檳之天龍八不法

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. 如果有人力邀你吸菸、嚼檳榔，你會用哪一招拒絕呢？

我會跟對方說：
