

國小健體領域第九冊(五上)單元二 做自己愛自己

單元名稱		第 1 課 不要被引誘	總節數	共 1 節，40 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	領域核心素養	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。
	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。		
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。 法 E8 認識兒少保護。		
	所融入之學習重點	4. 運用「批判性思考」技能，辨別媒體訊息中電子煙偽裝的手法。 5. 覺知喝酒對健康的影響。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1. 覺察媒體訊息對吸菸、新興菸品與喝酒的影響。 2. 了解避免受媒體訊息誘導的方法。 3. 覺知吸食電子煙對健康的影響。 4. 運用「批判性思考」技能，辨別媒體訊息中電子煙偽裝的手法。 5. 覺知喝酒對健康的影響。		
教材來源		康軒健康與體育領域第九冊(5上)單元二		
教學設備/資源		教師準備電子煙宣導圖文或相關影片、第 201 頁「批判性思考」學習單。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
<p>《活動 1》辨別網路訊息妙招</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第 46~47 頁情境，並提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 有些商品在網路上販售時，商品的照片與實際販售的物品不同，你是否有類似的經驗？ 如果買到的商品與照片不相符，你有什麼感受？ 如果戚戚真的購買了電子煙，可能會遇到哪些問題？ <p>(二)教師說明：電子煙若內含毒品成分，可能違反《毒</p>			10'	<p>發表：說出辨別訊息真偽的方式。</p> <p>評量原則</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)能說出辨別訊息真偽的方式。 (2)能說出販賣電子煙的方式，拒絕受騙上當。 <p>2. 實作：完成「吸菸的危害」學習單。</p> <p>評量原則：能正確寫下一</p>

品危害防制條例》；若內含尼古丁或宣稱有療效，會違反《藥事法》；使用電子煙等產品，則違反《菸害防制法》規定。

(三)教師說明：賣家常藉由網路社群行銷電子煙，透過假的訊息，意圖淡化一張張美照背後隱藏的健康風險，讓人對真實販售的物品產生美麗的誤會，不自覺的墜入陷阱。我們可以依照下列方法，辨別網路上經過「偽裝」的訊息：

1. 考慮訊息來源。

(1)Why：為什麼發布這則訊息？

(2)What：內容是真的嗎？是否有佐證的資料？

(3)Where：訊息來源是什麼？

(4)When：發布日期是什麼時候？有沒有更新的版本？

(5)Who：內容是誰寫的？

2. 詳細閱讀內文。若沒有明確寫出商品資訊，還要另外詢問賣家，這種狀況不尋常，應提高警覺。

3. 查核訊息，向老師、家人請教或上網查詢。

(四)教師提問：為什麼賣家要將電子煙偽裝成其他商品販售？還有哪些方法可以避免受騙上當？請學生分組討論後上臺分享。

(五)教師統整學生的回答後說明：在社群平臺以果凍條、棒棒糖、隨身碟等商品的名義為掩飾，再加上酷炫亮麗包裝來吸引消費者，是因為電子煙目前在臺灣不是合法的產品。

(六)重點歸納：辨別賣家販售電子煙的手法與相關訊息。

《活動 2》新興菸品訊息辨明白

(一)教師帶領學生閱讀課本第 48~49 頁情境，並提問：你覺得這段訊息說的是真的嗎？如何判斷訊息的真實性呢？

(二)教師說明：當你不確定訊息的真實性，可以運用「批判性思考」技能步驟來分析，再做出判斷。戚戚可以怎麼進行批判性思考呢？

1. 先懷疑訊息是否真實。

2. 搜尋資料，獲得正確的資訊。

3. 聽別人的想法，思考他人的意見。

4. 形成自己的想法。

(三)教師配合電子煙宣導圖文，分析「維他命棒」相關

手菸、二手菸、二手菸的定義，以及吸菸對健康的危害。

15'

1. 演練：運用「批判性思考」技能步驟，辨別新興菸品包裝訊息的真實性。評量原則：能依照「批判性思考」技能步驟，辨別新興菸品包裝訊息的真實性。

2. 實作：完成「批判性思考」學習單。評量原則：能運用「批判性思考」技能，破除對藥酒廣告的迷思，完成學習單。

訊息中的錯誤觀念：

1. 問題：吸「維他命棒」就能補充營養嗎？

正解：這是騙人的，業者以「補充維他命」等話術來誤導民眾，誘使民眾使用。

2. 問題：維他命棒添加的化學物質，對人體沒有危害，是真的嗎？

正解：目前至少有七千種調味物或香料可供製造電子煙油、維他命油，多數成分對於人體的呼吸系統有刺激性。

3. 問題：維他命棒的包裝看起來很炫，而且不像菸，應該不會像吸菸那樣傷身吧？

正解：維他命棒是電子煙，這是業者用來吸引青少年使用的手段，電子煙大部分都含有尼古丁和致癌物質，吸了就會傷害健康。

(四)教師提問：為什麼賣家要宣稱電子煙含有維他命營養成分呢？如果你在網路上看到這則訊息，你會怎麼做呢？請學生分組討論並上臺分享。

(五)教師請學生課後依照「批判性思考」技能步驟，練習判斷「喝藥酒可以提神，有益人體健康」的廣告說法，並完成「批判性思考」學習單。

(六)重點歸納：辨別新興菸品訊息的真實性。

《活動3》廣告的誘惑

(一)教師帶領學生閱讀課本第50~51頁情境，並提問：

1. 你或家人有被媒體廣告吸引而消費的經驗嗎？
2. 你知道未成年飲酒或買酒可能有哪些法律責任？
3. 飲酒過量會影響哪些身體機能，形成什麼疾病呢？

(二)教師說明：廣告中將飲酒與聚會連結在一起，這是一種宣傳手法，塑造飲酒時歡樂的氛圍，引誘消費者購買。但即使不飲酒，與朋友相聚時從事其他活動也能非常快樂。

(三)教師說明飲酒的影響：

1. 法律規定兒童及少年不得飲酒，且父母或監護人應禁止他們的飲酒行為。任何人也不得販賣或供應酒給兒童及少年。
2. 新聞中常有酒駕出車禍導致受傷甚至死亡的案例。
3. 飲酒過量會影響身體健康，不僅可能造成肝硬

15'

發表：說出媒體廣告中引誘買酒的手法。

評量原則：能說出廣告媒體推銷酒的手法，拒絕誘惑。

	<p>化、心血管疾病，還會提高罹癌風險，例如：肝癌、食道癌、口腔癌等。</p> <p>(四)教師提問：你還知道哪些類似的宣傳手法的廣告呢？請學生分組討論後上臺分享。例如：烤肉醬廣告將中秋節與烤肉連結。</p> <p>(五)重點歸納：辨別並拒絕媒體廣告的誘惑。</p>	
<p>教學提醒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 電子煙廠商常以「減害」、「可幫助戒菸」等話術來誤導民眾，誘使民眾嘗試接觸相關產品，但衛生福利部 食品藥物管理署每年抽驗電子煙煙油發現，近八成煙油含有尼古丁，會讓想要戒菸而使用電子煙的人反而更依賴尼古丁。2023 年初，「菸害防制法」修正草案已三讀通過，全面禁止各類電子煙的製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用。 2. 賣家常以行銷話術包裝產品，電子煙就是常見的例子，他們試圖打著美好的假象，標榜無害又有多種口味任君挑選，在年輕人常用的社群平臺促銷。 3. <u>國民健康署</u>提醒，飲酒危害多，傷身又傷人，因飲酒生病而衍生的醫療費用和收入損失，還會影響家庭收入，而酒後也容易引發酒駕、家暴等傷人事件；更值得注意的是，近半國人有酒精不耐症，會提高罹癌風險，建議民眾盡量避免飲酒。 	
<p>網站資源</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 影片：電子煙危害宣導影片 https://www.youtube.com/watch?v=Pk77inU5nCY 2. 影片：加熱式菸品？電子煙？傻傻分不清楚 https://www.youtube.com/watch?v=GtIli-2AI0Q8 3. 衛生福利部—買賣電子煙 違法又傷身 https://www.mohw.gov.tw/cp-5019-62769-1.html 4. 衛生福利部國民健康署之健康九九網站—菸害防制館 https://health99.hpa.gov.tw/theme/4 5. 衛生福利部國民健康署—你應該知道的電子煙. 加熱式菸品 30 問 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=594&pid=10037 6. 影片：不嘗試 不購買 不推薦電子煙 https://www.youtube.com/watch?v=JsB-73wNXLDk 7. 衛生福利部國民健康署之健康九九網站—電子煙 20 問宣導圖文 https://health99.hpa.gov.tw/material/6819 8. 衛生福利部—不喝最好！飲酒危害多 擺脫微醺 人生健康一百分 https://www.youtube.com/watch?v=Pk77inU5nCY 9. 影片：喝酒過量檢測 https://www.youtube.com/watch?v=uYAJ78AG_zg 	
<p>關鍵字</p>	<p>媒體訊息, 電子煙, 喝酒, 廣告</p>	