

健體課程六上主題壹單元一教案

領域/科目		健體		設計者	
實施年級		六上		教學時間	160分鐘
主題名稱		壹、成長與蛻變			
單元名稱		一、青春好樣			
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。 2b-Ⅲ-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。		總綱與領綱之核心素養	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。 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。 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-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。			
融入議題與其實質內涵		• 人權教育 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。 • 安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。			
與其他領域/科目目的連結		無			
教材		• 南一版健康與體育六上主題壹單元一			

來源			
教學設備/資源	師生蒐集有關酒精危害及酒後肇事的資料、圖卡(酒駕新聞、含酒精飲料、一般飲料、檳榔)、教師事先準備數瓶一般飲料與含酒精飲料，讓學童觀察二者的差異、師生蒐集有關檳榔產品與嚼檳榔罹患口腔癌的圖片與資料、師生蒐集有關檳榔產品與嚼檳榔罹患口腔癌的圖片與資料。		
學習目標			
1. 能了解過量飲酒對身體器官危害的情形。 2. 能了解不當飲酒，對個人、家庭及社會的影響及其可能後果。 3. 能評估飲酒的危害，進而表達拒絕的態度，並以其他飲料代替含有酒精的飲料。 4. 能了解一般飲料與含酒精飲料的區別。 5. 能了解青少年不能飲酒的重要性。 6. 能評估飲酒的危害，以其他飲料代替含有酒精的飲料，進而表達拒絕的態度。 7. 能了解檳榔的成分對人體的危害情形，並告知親友拒食檳榔。 8. 能了解嚼檳榔對家庭、社會及生態環境的影響及其可能的後果。 9. 能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。 10. 能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度，並能影響周遭的親友。			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		時間	評量方式
【活動 1：認識酒的危害】 (一)引起動機：請學童發表對於政府宣導「開車不喝酒，喝酒不開車」、「醉不上道」的看法。 (二)共同討論 1. 閱讀課本圖文內容。 2. 飲酒是在祭典喜慶、應酬宴會等社交場合中的常見風氣。 3. 了解過量飲酒對個人身體器官健康的危害情形：長期過量飲酒易使人上癮，引發酒精中毒、傷害腦部或導致急性肝炎、脂肪肝、肝硬化、胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、高血壓及心血管疾病。婦女在懷孕時飲酒，會造成胎兒發育發生障礙。 4. 酗酒不但浪費錢，更會影響家庭生活，造成家人間的爭執，及可能引發的家庭暴力事件或家庭悲劇。 5. 酒精容易使人意識不清，影響判斷力、反應速度與操作能力。喝酒後如果開車上路，很可能不自覺的高速行駛，容易發生翻車，衝撞橋墩、其他車輛或路人等交通事故，影響自己及他人的安全，甚至造成家庭破碎的悲劇。 (三)資料分析與討論：學童將蒐集的不當飲酒而造成傷害事件的資料，事先分析、整理，再上臺發表。 1. 說明危害的情形 (1)事件發生的時間與地點。 (2)簡述事件發生的經過。 (3)簡述事件發生所造成的結果。 (4)當事人可能的反應。		40	能參與討論、發表

2.發表個人對此案例、事件的想法與心得。 (1)對於他們的飲酒行為，個人的看法是什麼？ (2)新聞媒體為什麼要讓我們知道這類訊息？ (3)是否曾在各種新聞媒體中得知類似案例？ (4)當得知這些案例時，對飲酒的感覺是什麼？ (四)師生共同歸納 1.根據交通部對「酒駕」研究統計資料顯示，酒駕案件不僅占了死亡交通事故的 30%左右，平均每年更發生了約 14,000 件，造成 800 多人死亡。 2.酒駕不僅讓自己觸犯法律，還可能傷害無辜的他人，抱憾終身。 3.酒癮患者比一般人減短壽命。 ～第一節結束/共 4 節～ 【活動 2：青春歲月不飲酒】 (一)引起動機：請學童發表關於在超市、賣場，市售的雞尾酒飲料與一般果汁、汽水陳列販賣，有魚目混珠的疑慮，易使青少年誤買的看法。 (二)共同討論 1.閱讀本課內容。 2.各類賣場常將酒類產品與一般果汁、汽水放一起陳列販賣，加上酒類飲品標示及廣告與一般飲品的相似度極高，使得青少年往往不易分辨，恐被誤導而飲酒。 3.了解青少年飲酒對身心危害的情形。 (1)在身體方面，腦部正值發展關鍵期，攝取過量的酒精將影響神經發育及智力發展，嚴重酗酒者，還可能導致大腦萎縮。 (2)在心理方面，由於青少年對自我行為控制不易，往往誤判自己對酒類攝取的可接受度，加上課業壓力及青春期的情緒困擾，久而久之依賴成性，進而染上酒癮。 4.《兒童及少年福利法》規定未滿 18 歲的青少年禁止飲酒。 (三)「拒絕酒的誘惑」情境思考與練習： 1.情境一：家中櫥櫃展示各式各樣的收藏酒。 拒絕：我愛我的身體，不因好奇而嘗試。 2.情境二：便利商店陳列偶像明星代言廣告的酒精飲料。 拒絕：我未滿18歲不可以飲酒，店員也會拒絕販賣。 3.情境三：聚會或節慶時，親友喝酒助興。 拒絕：我會以茶代酒，依然快樂無比！ 4.情境四：聚會時，朋友邀約我飲酒。 拒絕：我會說明法律與父母嚴禁，否則會被罰款或禁足。 (四)師生共同歸納 1.建立正確的飲酒觀，可以让你因酒造成的傷害減到最輕。 (1)不要急著喝，要淺斟慢酌，尤其濃度高的酒。 (2)空腹飲酒，喝猛酒及飲用酒精濃度高的酒，都很容易醉。 2.唯有不喝、少喝才是保健之道。	40	能參與討論、發表
--	-----------	-----------------

～第二節結束/共4節～

【活動3：檳榔危害知多少】

(一)引起動機：教師拿出「檳榔」的實物或圖片，請學童發表對它看法，教師可從發表中，了解學童對檳榔認識的多寡。

(二)觀察與討論

1.迷思討論

(1)迷思1：嚼檳榔可以訓練咀嚼力，比較不會蛀牙？

(2)迷思2：嚼檳榔可以「提神」嗎？

(3)迷思3：檳榔添加了石灰才會致癌？

2.破解對檳榔的迷思

(1)嚼檳榔不僅不會訓練咀嚼力，反而會造成牙周病。

(2)「提神」只是暫時性，既然累了，就該休息一下或是找比較健康的方式取代。

(3)國際癌症研究總署（IARC）證實即使不含任何添加物的檳榔子也會致癌。

3.探討嚼檳榔導致罹患口腔癌的案例，藉由口腔癌患者的現身說法，讓學童了解嚼檳榔可能對身體健康造成嚴重的後果。

4.觀察「紅脣族」嚼檳榔的情形

(1)當我看到嚼檳榔的人，心中有什麼感覺？為什麼？（請學童觀察周邊的人，如果可以訪問嚼檳榔者，有何感覺？由學童自由發表或訪問的結果）

(2)他們的行為會對自己的身體及生活環境造成什麼影響？（外觀形象不好、亂吐檳榔汁、渣造成環境的汙染及髒亂（詳見第43頁補充教材～檳榔的危害）

5.如果山坡地大量種植檳榔，可能會造成什麼後果？（破壞自然環境及水土保持，可能造成土石崩塌或土石流……）

(三)師生共同歸納：嚼檳榔除了會傷害個人健康、汙染環境、破壞自然，甚至造成土石流，導致人們生命財產的損失。

～第三節結束/共4節～

【活動4：拒檳我最行】

(一)引起動機：教師請學童說明自己最喜歡吃的食物及喜歡的理由，進而討論影響嚼食檳榔者的因素。

(二)角色扮演

1.拒絕檳榔行動劇：教師準備卡片，上面書寫情景、角色、劇情，讓學童分組抽籤演出內容，也鼓勵學童發揮創意改編。學童可以從角色演出中，觀察與了解影響個人嚼檳榔的因素及幫助他人拒絕嚼檳榔的方法。

(1)場景1：小客車駕駛座。

①角色扮演：父與子。

②劇情：擔任卡車司機的父親想藉助嚼食檳榔提神，兒子則建議加

40

能參與討論、發表

40

能參與討論、發表

能參與角色扮演

	件外套就好。 (2)場景 2：馬路邊檳榔攤前。 ①角色扮演：爺爺與孫女。 ②劇情：爺爺以前喜歡吃檳榔，最近正在戒食，無聊時又想要嚼食檳榔，孫女提醒爺爺已經戒除一段時間，就不要再買了，可別半途而廢。 2.拒絕檳榔六招：師生討論六項拒絕原則，並提醒拒絕的態度語氣必須堅定，再分組討論對話內容並演出，演出後再發表個人拒絕別人時的感受。 (1)態度堅定。 (2)說明理由。 (3)告知後果。 (4)建議轉向。 (5)藉故搪塞。 (6)藉故離開。 (三)師生共同歸納：嚼檳榔會傷害個人健康、汙染環境、破壞自然，危害情形極大。我們對於有關健康的選擇要做明智的決定，能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度，並能使用適當的方式影響周遭的親友拒絕嚼檳榔。 ～第四節結束/共 4 節～	
參考資料	• 南一版健體六上教師手冊 • 游若箴、李啟豪、吳瑞碧（1994），酒的釀造與飲酒對健康的影響，臺北：科學發展第 384 期。 • 重生的幸福—12 名口腔癌病友及家屬生命紀實，衛生福利部國民健康署 2009 年 12 月。 • 揮灑青春色彩，勇敢向檳榔說不癌症防治宣導單張，衛生福利部國民健康署 2005 年 4 月。 • 交通安全入口網首頁/教材專區/交通安全教材/酒精對人體及駕駛行為影響電子書 http://168.motc.gov.tw/TC/TeachingContent.aspx?id=4&chk=b81d68c2-e256-4a42-a014-626cfd5ef735&param= • 酒與社會責任促進會/未成年飲酒 http://www.tbaf.org.tw/article.php?category=underage_drinking&app_id=2 • 健康九九網站～衛生福利部國民健康署 http://www.health99.doh.gov.tw/	