健體領域第九冊(五上)單元二 做自己愛自己

<table>
<tr><td colspan="2">單元名稱</td><td>第 2 課 全力反毒</td><td>總節數</td><td colspan="2">共 3 節，120 分鐘</td></tr>
<tr><td colspan="6">設計依據</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。
1b-Ⅲ-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。
2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。
2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。
3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。
4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。
4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</td><td rowspan="2">領域核心素養</td><td colspan="2" rowspan="2">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-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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Bb-Ⅲ-2 成癮性物質的特性及其危害。
Bb-Ⅲ-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。</td></tr>
<tr><td colspan="2">核心素養呼應說明</td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">議題融入</td><td>實質內涵</td><td colspan="4">資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</td></tr>
<tr><td>所融入之學習重點</td><td colspan="4">1.運用「批判性思考」技能，辨別新興毒品。</td></tr>
<tr><td colspan="2">與其他領域/科目的連結</td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td colspan="2">摘要</td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="4">1.運用「批判性思考」技能，辨別新興毒品。
2.認識毒品的特性與危害。
3.覺察並描述吸食毒品產生的問題對個人、家庭與社會的影響。
4.運用「天龍八不」拒絕技巧，拒絕使用毒品。
5.對照不同的情境需求，尋求適用的生活技能。
6.辨識日常生活中可能接觸毒品的危險，澄清毒品相關迷思。
7.主動表現遠離毒品的行動。
8.認同拒絕毒品的行為。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教材來源</td><td colspan="4">康軒健康與體育領域第九冊(5 上)單元二</td></tr>
</table>

教學設備/資源	1.教師準備辨別新興毒品的相關影片。 2.教師準備第 202 頁「使用成癮物質的影響」學習單。 3.教師請學生課前蒐集毒品的相關資料。 4.教師準備毒品成癮的相關影片。 5.教師請學生課前蒐集有關毒品使用的新聞報導。 6.教師準備第 203～205 頁「澄清毒品迷思」系列學習單。

教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註
《活動 1》辨識新興毒品 (一)教師帶領學生閱讀課本第 52～53 頁情境，並提問：你覺得這包特別的軟糖可能是什麼呢？如果你是戚戚，你會怎麼做？ (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。 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，思考他的意見。 4.形成自己的想法。 (三)教師配合影片說明各種毒品的偽裝方式： 1.市售改裝，混合填充：破壞原貌再包裝，包裝上有拆封痕跡。 2.山寨品牌，混合填充：與原產品相似度高的包裝，包裝完整，無拆封痕跡。 3.自創包裝，卡通圖樣：以花樣炫麗的特殊造型吸引青少年食用。 4.糖衣外表，零食外貌：以糖果或零食的樣式混淆視聽，引誘青少年誤食。 (四)教師說明：「特別的軟糖」就是毒品，只是被包裝成軟糖的形式，以降低我們的戒心，因此要時時小心來路不明或可疑的東西。而且這類毒品常混合多種毒品，對身體傷害更大，甚至可能致死。 (五)教師提醒：有人會利用友誼來誘使他人使用毒品，等到使用毒品成癮後，會無法克制的想購買並長期使用，千萬不要上當。並且持有毒品並企圖誘使他人使用，已違反《毒品危害防制條例》，是犯法行為。 (六)重點歸納：辨識新興毒品的偽裝與他人資訊的真偽。	20’	發表：說出毒品的偽裝方式。 評量原則：能說出毒品的偽裝方式，至少三種。
《活動 2》毒品的特性與危害 (一)教師引導學生分組討論所蒐集到的毒品特性相關資料，輪流上臺發表。 (二)教師帶領學生閱讀課本第 54 頁情境，並提問：什麼是成癮物質？成癮的症狀有哪些？為何中斷使用	10’	發表：說出毒品成癮的危害。 評量原則：能分別說出毒品特性與使用後的影響。

毒品會有嚴重的副作用？ (三)教師配合影片說明毒品成癮的危害：使用毒品後，藥效發作時會樂在其中。但一旦毒品失去作用，就會出現煩躁、焦慮、痛苦的感覺。你會想再次使用毒品，以擺脫痛苦。最後重複使用毒品，終至無法控制。 (四)教師提醒：毒品使用的方式可分為注射、煙吸、飲用與鼻吸等。若發現可疑針筒、吸食器等工具，要特別小心。 (五)重點歸納：了解毒品的特性與危害。		
《活動 3》使用毒品的影響 (一)教師帶領學生閱讀課本第 55 頁情境，並說明使用毒品的影響： 1. 個人層面：昏睡、眼神呆滯、眼圈發黑、體重變輕、常跑廁所、流鼻水、心臟衰竭、產生幻覺或幻聽、語無倫次等。如果使用毒品「愷他命」，膀胱會逐漸萎縮，導致尿失禁等無法恢復的健康傷害。 2. 家庭與人際層面：容易與家人、朋友產生衝突。 3. 社會層面：使用毒品後，容易因為毒癮發作而產生失去理智、判斷力下降等身心狀況，導致事故傷害；或是因為投入大量金錢買毒品，導致生活困頓而犯罪。另外，使用毒品還可能衍生許多治安問題，例如：暴力脅迫、槍枝犯罪等。 (二)教師請學生分組討論：吸菸、喝酒、嚼檳榔可能造成哪些個人、家庭與社會層面的影響呢？請學生記錄在「使用成癮物質的影響」學習單上。 (三)重點歸納：覺察毒品產生的問題對個人、家庭與社會的影響。	10’	實作：完成「使用成癮物質的影響」學習單。 評量原則：能分析使用成癮物質產生的問題對個人、家庭、社會的影響，完成學習單。
《活動 4》毒品危害實際案例分析 (一)教師引導學生分組討論所蒐集到的毒品成癮新聞案例，以毒品的危害為主題上臺報告。 (二)教師帶領學生閱讀課本第 56～57 頁情境，並提問：報導中的「搖頭丸」、「喵喵」分別是幾級毒品？ (三)教師說明：「搖頭丸」屬於二級毒品，「喵喵」屬於三級毒品，且參雜各種成分，使用後可能造成幻覺甚至死亡。無論是幾級的毒品，絕對不要接觸。依《毒品危害防制條例》毒品分為四級，不論是使用、引誘、運送毒品都犯法。 (四)教師引導學生分組討論：	25’	發表：從個人層面、家庭與人際層面、社會層面分析毒品成癮案例。 評量原則：能從個人層面、家庭與人際層面、社會層面分析毒品成癮案例。

1.雅雅為什麼使用毒品？使用毒品後對她造成什麼影響？ 2.當祖父母知道雅雅使用毒品的時候，他們的心情如何？當雅雅因毒癮導致工作不穩定，和朋友、家人的關係破裂，她的心情可能如何？ 3.如果朋友邀請你吸毒，你會做出什麼決定呢？ (五)重點歸納：堅定拒毒的信念。		
《活動 5》向毒品 SAY NO (一)教師配合課本第 58 頁，帶領學生複習拒絕的技巧「天龍八不」： 1.堅持拒絕法。（ 不！ 我不做違法的事情！） 2.告知理由法。（毒品對身體有害，最好一次都不要碰，而且我很愛我的家人，不想讓他們失望！） 3.友誼勸服法。（我們是好朋友，我擔心使用毒品會影響你的健康，你也不要使用啦！） 4.遠離現場法。（時間來不及了，我要趕緊回家，否則家人會擔心。） 5.自我解嘲法。（我是真的很膽小，不敢嘗試啦！） 6.轉移話題法。（明天有考試，我要去念書了，你要一起用功嗎？） 7.反說服法。（使用毒品是違法的，而且還很容易上癮，使用後可能再也戒不了，我們一起拒毒吧！） 8.反激將法。（如果因為你說我沒膽量我就嘗試，那我也太沒主見了！） (二)老師將學生分為 2 人一組，演練拒絕的技巧。 (三)教師提醒：拒絕他人時，要視情況與對象選擇適合的方式。另須注意，使用「反激將法」若拿捏不當，有可能造成人際衝突，並非適用於每個人。 (四)教師說明：如果身邊有人使用毒品，必須告知師長，由他們出面處理，不要讓朋友淪陷毒癮中。 (五)重點歸納：演練拒絕的技巧。	15’	演練：運用「天龍八不」拒絕技巧，拒絕使用毒品。 評量原則：能運用「天龍八不」拒絕技巧，拒絕使用毒品。
《活動 6》向毒品 SAY NO (一)教師將全班分為三組，分別負責課本第 59～61 頁的一個情境，並引導學生思考面臨這些情境的處理方式，澄清有關毒品的迷思： 1.情境一：未成年使用毒品免責。 正解：根據《兒童及少年福利與權益保障法》，兒童如果吸毒不但要接受戒治，監護人也會連帶	30’	1.實作：完成「澄清毒品迷思」系列學習單。 評量原則：能澄清關於毒品的錯誤觀念，完成學習單。 2.演練：在不同情境中，選擇適合的生活技能，以應

受罰。 2.情境二：毒品只用一次不會成癮，對身體也沒有危害。 正解：毒品最可怕的就是會使人上癮，而且很容易因為被慫恿就意志薄弱的一用再用，甚至連行為與經濟都被操控，所以最好連一次都不要碰。 3.情境三：毒品有提神效果，而且混合很多成分，即使被抓到，驗尿也驗不出來。 正解：除了驗尿之外，還可以透過毛髮或血液的檢驗，來檢測人體中毒品的成分。 (二)教師請各組將討論結果記錄在「澄清毒品迷思」系列學習單，並演練拒絕的方法。 (三)重點歸納：覺察日常生活中可能接觸毒品的情境，澄清毒品相關的迷思。		對毒品的誘惑。 評量原則：能運用拒絕技能與適宜的生活技能應對不同的情境。
《活動 7》遠離毒品的健康行動 (一)教師說明：不論是毒品或是其他成癮物質，對健康都會有所傷害，也會影響個人、家庭與社會等。因此，一定要好好保護自己，遠離高危險情境，避免接觸成癮物質。 (二)教師帶領學生閱讀課本第 62～63 頁，並說明遠離毒品的方法： 1.進行休閒活動時，遠離出入人員複雜的場所。 2.查證來自網路、社群軟體的訊息，不輕易相信。 3.隨時提高警覺，不接受陌生人提供的飲料或食物；飲料若離開視線，則不再飲用。 4.不嘗試來路不明的物品，以及包裝特殊的糖果和咖啡包，對任何人都不能掉以輕心。 5.運用多元管道求助，幫助自己不受毒品威脅。例如：找父母、朋友聊聊，或向老師求助。 (三)重點歸納：認識遠離毒品的方法。	10’	問答：說出遠離毒品的方法。 評量原則：能說出遠離毒品的方法，至少三項。

教學提醒	無。
網站資源	1.影片：新興毒品懶人包（我的未來我作主） https://www.youtube.com/watch?v=jDPkg-DGxcVc 2.衛生福利部—新興毒品變裝多，揭開糖衣大解密 https://www.mohw.gov.tw/cp-2772-18539-1.html 3.影片：毒字這條路—搖搖搖搖到奈何橋 https://www.youtube.com/watch?v=MSGH1GPvb5E 4.影片：森林小學堂（拒毒篇） https://www.youtube.com/watch?v=bNVX_jHNK9k 5.衛生福利部食品藥物管理署—藥物濫用防制系列懶人包_Ch2 成癮藥物的生理健康危害

	https://www.fda.gov.tw/TC/siteListContent.aspx?sid=10651&id=32595 6.衛生福利部食品藥物管理署—藥物濫用防制系列懶人包_Ch3 成癮藥物的心理社會健康危害 https://www.fda.gov.tw/TC/siteListContent.aspx?sid=10651&id=32594 7.學生事務及特殊教育司—拒毒技巧 https://enc.moe.edu.tw/Home/Drugs_Info 8.影片：拒絕吸毒 https://www.youtube.com/watch?v=F1OVSP9zTeo 9.影片：校園防毒守門員—國小篇「西遊小學堂」 https://www.youtube.com/watch?v=Rk2fwqa-PqhM 10.全國法規資料庫—兒童及少年福利與權益保障法 https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx-?PCode=D0050001 11.法務部反毒大本營（民眾版）—預防毒品六招 https://antidrug.moj.gov.tw/cp-150-2612-1.html
關鍵字	新興毒品,毒品,拒絕