

單元名稱	關愛家人		總節數	共 5 節，200 分鐘				
設計依據								
學習重點	學習表現	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。	領域核心素養	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- I -2 吸菸的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。						
核心素養呼應說明								
議題融入	實質內涵	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。						
	所融入之學習重點	1. 能與家人和諧相處。						
與其他領域/科目的連結								
摘要								
學習目標	1. 認識二手菸的危害。 2. 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 3. 嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。							
教材來源	康軒健康與體育領域第三冊(2 上)單元一							
教學設備/資源	1. 教師準備第 146 頁學習單、動畫《二手菸的危害》。 2. 教師準備第 146 頁學習單、「禁菸標誌」圖片。							
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註				
《活動》二手菸的危害 (一)教師播放動畫《二手菸的危害》，帶領學生認識二手菸：二手菸是吸菸時所吐出來的煙，或點燃的菸靜止放置時冒出來的煙，裡面有許多有害的東西，對身體傷害很大。 (二)接著提出以下問題，請學生發表對二手菸的看法： 1. 你吸入過二手菸嗎？發生在哪些地點？ 2. 吸入二手菸之後，你有什麼感覺？ (三)教師說明：二手菸對身體的危害有很多，包含：頭			15'	1. 問答 (1)說出二手菸的定義。 (2)說出二手菸對身體的危害。 (3)舉出生活中遇到二手菸危害時適用的拒菸生活技能。 評量原則 (1)能正確說明二手菸的				

<p>痛、咳嗽、噁心、刺激眼睛、喉嚨痛、流鼻水等；長期吸入二手菸甚至可能造成氣喘、肺炎或支氣管炎、身體活動力變差等。</p> <p>(四)重點歸納：二手菸裡有許多有害物質，對身體傷害很大。</p>	<p>25'</p>	<p>定義。 (2)能說出二手菸對身體的危害，至少三項。 (3)能根據情境舉例拒絕二手菸的方法。</p>
<p>《活動》爸爸別吸菸</p> <p>(一)教師說明課本第 17 頁情境：為了全家人的健康，<u>小君</u>嘗試了各種方法，委婉但堅定的表達，希望爸爸別吸菸。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 真愛無敵：為了自己和家人的健康，請吸菸的家人設法戒菸或避免在家裡吸菸，例如：我最愛您了，您可以不要吸菸嗎？ 2. 撒嬌力量大：使出感情上的訴求表達拒絕二手菸的立場，例如：不要吸菸了，我快要不能呼吸了！ 3. 耐心溝通：以理性角度訴求，找出適當的理由拒絕二手菸，讓對方了解戒菸可以減少罹患疾病的風險，而且同住的家人也會更健康，例如：您吸菸會傷害全家人的健康，請不要吸菸。 <p>(二)教師請學生完成第 146 頁學習單第一部分，如果家人吸菸，你會怎麼向家人表達拒絕二手菸的立場？請學生討論實施的可行性，以及可能遇到的困難。師生共同討論克服的方法或其他可以嘗試的技巧，例如：和吸菸者一起做家事或運動，轉移他的注意力。</p> <p>(三)教師提醒學生：為了健康，你可以清楚表達拒絕的意思，但是態度要真誠有禮。</p> <p>(四)重點歸納：選擇合宜的拒菸技巧，遠離二手菸的危害。</p>	<p>40'</p>	<p>評量原則：能與同伴討論，完成「拒絕二手菸大作戰」學習單，思考拒菸方法的可行性與可能遇到的困難。</p>
<p>《活動》拒絕二手菸</p> <p>(一)教師展示「禁菸標誌」圖片，請學生思考並發表在哪些地方看過禁菸標誌。</p> <p>(二)教師說明在禁菸場所不得吸菸，看到有人吸菸時，可以採取行動，拒絕二手菸的危害，方法如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 離開有二手菸的環境。 2. 戴口罩保護自己。 3. 指著禁菸標誌，請他遵守規定，例如：叔叔，公 		<p>1. 問答：舉出生活中遇到二手菸危害時適用的拒菸生活技能。</p> <p>評量原則：能根據情境舉例拒絕二手菸的方法。</p> <p>2. 演練：演練拒絕二手菸的方法。</p> <p>評量原則：能根據情境演練拒絕二手菸的方法，並</p>

<p>共場所不可以吸菸。</p> <p>4. 結合大家的力量一起勸他，例如：叔叔，我們不喜歡菸味，請不要在這裡吸菸。</p> <p>(三)教師請學生2人一組，根據課本第18~19頁情境，練習拒絕二手菸的說法，演練時提醒自己先微笑、放鬆心情，並把握以下拒絕原則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 真誠的看著對方。 2. 溫和堅定的語氣。 3. 誠懇有禮的態度。 <p>(四)教師詢問學生：以前有人在你身旁吸菸時，你有什麼反應？未來你會用什麼方法拒絕二手菸呢？引導學生反思與回饋，在生活中落實拒菸。</p> <p>(五)重點歸納：在禁菸的公共場所，以適當方法拒絕二手菸。</p> <p>(三)教師請學生完成第146頁學習單第二部分。</p> <p>(四)重點歸納：以合宜的方法向二手菸說不。</p>	40'	<p>誠懇自信的表達拒絕二手菸的態度。</p> <p>3. 總結性評量：完成課本第20~21頁「現學現用」。評量原則：能正確完成課本第20~21頁「現學現用」。</p>
教學提醒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 根據統計，吸菸者平均戒菸4次才成功。所以，在拒菸活動中，教師可提醒學生：勸家人戒菸可能很困難，如果家人表示不願意戒菸，也不必灰心，可退一步，先從提醒他們少吸菸或不在家裡吸菸做起。 2. 每個人都有權利拒絕二手菸，但是面對家人時，應該避免爭執，以親情的力量，在溫馨的氣氛中表達拒絕二手菸的請求。 3. 演練「現學現用」情境題時，若學生不願意扮演某些不當行為的角色，可由教師擔任，或於演練前由教師先向學生說明。 	
網站資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國民健康署健康九九網站——菸害防制館 http://health99.hpa.gov.tw/theme/4 2. 董氏基金會華文戒菸網 https://www.e-quit.org/index.aspx 3. 線上電子書：「愛、健康」無菸繪本 https://www.health.taichung.gov.tw/26198/27065/27155/401378 4. 動畫：菸害OUT 戒菸IN，無菸的好處多 https://www.youtube.com/watch?v=L6ii1CEA8YI 	
關鍵字	家人, 二手菸, 拒菸	