

健體領域二下主題壹單元三教案

領域/科目		健康與體育	設計者	
實施年級		二下	教學時間	160分鐘
主題名稱		壹、健康點點名		
單元名稱		三、我家拒菸酒		
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	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。
	學習內容	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。		
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。 • 品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。		
與其他領域/科目的連結		無		
教材來源		• 南一版健康與體育二下主題壹單元三		
教學設備/資源		電子書及播放設備、素養評量單。 教師準備：酒駕肇事相關新聞。 學童準備：繪圖用具。		
學習目標				
1. 能了解過量飲酒對個人、家庭與社會的危害。 2. 能發覺吸菸行為對健康所造成的影響。 3. 能於引導下，運用模擬情境角色扮演方式，向家人適切表達請勿吸菸的態度。 4. 能於引導下，運用模擬情境角色扮演方式，練習拒絕二手菸的技巧。 5. 在日常生活中，不嘗試含酒精飲料。 6. 能繪製禁菸標誌，發表個人拒絕二手菸的立場。				

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：飲酒危害知多少】 一、重點：透過課本中角色與家人討論的情境，引導學童了解飲酒對於個人、家庭和社會的影響，思考如何做決定表達拒絕含酒精飲料，進而能做到不受含酒精飲料的誘惑。 二、活動（建議節次：第一節） （一）教師提問 1. 逢年過節或親戚朋友團圓聚餐時，家人通常會準備什麼飲料？ 2. 當你與同學聚會時，你會想要喝什麼飲料？（參考答案：白開水、汽水、綠茶、鮮奶、啤酒或其他） 3. 在前 2 題的生活情境，你是不是曾經看過大人喝酒，也認為是個不錯的選擇而想要試著喝喝看？ （二）教師根據學童發表結果，給予讚美或指正，並鼓勵學童為了自己的健康，要小心別被歡樂氣氛或酒品廣告誤導了。 （三）教師先舉例酒駕肇事的新聞案例，說明酒駕大幅提高了發生意外的可能性，再討論飲酒的危害。 （四）師生討論課本情境：「家人從親友生活或新聞內容討論飲酒的危害」。 1. 危害身體健康：酒精傷害遍布全身上下，包括腦部、骨骼、神經、心臟、肝臟、胰臟、腸胃等器官病變。 2. 發生暴力行為：酒精會影響思考、情緒與行為控制能力，很多飲酒者會出現酒後暴力脫序行為，無論對自己、他人或社會都會造成傷害。 3. 造成經濟負擔：喝酒需要買酒錢，如果過量飲酒增加生病機率，治療費用也可能造成經濟負擔。 4. 開車不喝酒，喝酒不開車：臺灣每年車輛交通事故和酒駕有關的事件比例高。酒駕嚴重危害自己、乘客、其他車輛及行人的生命安全，非常危險。 （五）酒後生理協調平衡檢測遊戲：讓學童原地轉數圈後，進行下列活動模擬酒醉的情形。 1. 直線步行 10 公尺後迴轉走回原地。 2. 雙腳併攏，兩手貼緊大腿，一腳向前抬高離地 15 公分，停止不動 30 秒。 3. 雙腳併攏，兩手向前平伸，閉眼，輪流使用左右手的食指指尖觸摸鼻尖。 （六）教師補充說明 1. 依據《兒童及少年福利與權益保障法》，禁止未滿十八歲青少年飲酒或買酒：青少年身體機能及智能發育尚未成熟，新陳代謝未發育完全，喝酒易醉且影響神經發育及智力發展。做決定時也不如成年人判斷周全，容易誤事，所以不應該喝酒。 2. 下次親朋好友歡樂聚會或想要放鬆自我、紓解壓力時，提醒他們及自己：酒類飲料絕非是最佳的選擇。 （七）師生共同歸納：人們往往在歡慶聚會、朋友開懷、放鬆抒壓的情境，	40	能參與討論、發表，並專心聆聽別人的言論 能參與討論、發表，並專心聆聽別人的言論 能參與遊戲

營造出飲酒是一件無所傷害的事，卻忽略潛藏在這些歡樂氣氛背後的悲劇。

～第一節結束/共4節～

【活動2：菸害不要來】

一、重點

(一)透過課本主角的親友戒菸後外表改變的情境，討論吸菸行為對個人健康所造成的影響，以及他人對吸菸者的感受。

(二)模擬課本主角請家人戒菸的對話情境，演練表達請勿吸菸的態度。

二、活動（建議節次：第二節）

(一)教師播放電子書情境：「嘉嘉爸爸以前吸菸時常咳嗽，牙齒和手指又黃又髒，身上有菸臭味，讓人覺得不舒服。」

(二)教師引導學童自由發表吸菸行為對身體與家庭可能的危害。

1. 吸菸的人外表有哪些現象？（眼袋、黃板牙、皺紋、手指發黃、頭髮少、衣服會有菸臭味等）

2. 吸菸的人不僅外表醜陋，對身體還有哪些危害？（失明、牙齒損壞、胃潰瘍、骨折、心血管疾病及癌症等）

3. 吸菸的人可能對家庭的影響

(1)家裡都是菸味，味道很臭。

(2)叨菸抱小孩，可能燙傷小孩。

(3)如果菸蒂沒完全熄滅，會導致棉被、地毯或垃圾桶著火。

(三)教師調查學童平日面對身旁有人吸菸時的想法。

1. 當有人在你身邊吸菸時，你對他的外表與行為有什麼看法？

2. 你對於吸菸者吸菸時和身上殘留的味道，請說說看感受與想法？

(四)師生延伸討論，引導學童自由發表戒菸的好處。

1. 省下菸錢，作為家庭旅遊的費用。

2. 身體健康，精神更愉快。

3. 身上不再有菸臭味，人緣變好了。

4. 保護家人的健康。

5. 別讓家人擔心吸菸者的健康問題，是回應他們愛的方式。

6. 大人作為良好的示範，展現出更好的身教。

(五)注意事項

1. 教學時以班級學童家長吸菸情形做討論，適切提醒學童轉達家長菸害相關知識，勿過度重複批評家長的吸菸行為，以免傷害學童的自尊心。

2. 國小低年級學童雖然不是吸菸的主要族群，但有可能成為二手菸與三手菸的受害者，提倡無菸家庭刻不容緩。藉由低年級學童的天真話語，勸告家長戒菸是具有影響力的。希望學童在學習菸害相關知識之後，能將這些知識傳達給周遭的親友。

(六)教師提問

1. 如果你的家人吸菸，你有勇氣請他不要吸菸嗎？

2. 如果你的家人吸菸，你曾經勸告他不要吸菸嗎？

(七)鼓勵學童為了自己的健康，可以運用本課程學習到的拒菸技巧。

(八)師生討論課本「無菸練習曲」中拒吸二手菸的三個情境。

40

能參與討論、發表，並專心聆聽別人的言論

能參與討論、發表，並專心聆聽別人的言論

能參與討論、發

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• 衛生福利部國民健康署／健康九九網站／菸害防制館• 全國法規資料庫／兒童及少年福利與權益保障法• 董氏基金會華文戒菸網• TBAF 社團法人台灣酒與社會責任促進會／活動／未成年飲酒 |
|--|--|