健體領域二下主題壹單元三教案

| 展題領域一下土規宜申九二教系 | | | | | | | | | |
|-------------------------|------|---|--|--|---|-------|--|--|--|
| 領域/科目 | | 科目 | 健康與體育 | 設計者 | | | | | |
| 實施年級 | | 年級 | 二下 | 教學時間 | | 160分鐘 | | | |
| 主題名稱 | | 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 | 2a-I-1 發 3b-I-2 創 | 忍識基本的健康常識。 發覺影響健康的生活態度與行為。 能於引導下,表現簡易的人際溝通互動技能。 發表個人對促進健康的立場。 | 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。 | | | | | |
| | 學習內容 | Bb-I-2 | 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 | 核心素養 | 健體-E-B1 具備運用體育 與健康之相關符號知 能以同理心應用在生 活中的運動、保健與人際 溝通上。 | | | | |
| 融入議期質內 | | ·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 | 40 | 能參與討論、發 | | | |
| 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? | | 表,並專心聆聽別 | | | |
| 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 | | 人的言論 | | | |
| 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」。 | | 能參與討論、發 | | | |
| 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 | | 表,並專心聆聽別 | | | |
| 臟、肝臟、胰臟、腸胃等器官病變。 | | 人的言論 | | | |
| 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 | | 能參與遊戲 | | | |
| 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 | | | | | |
| 火 。 | | | | | |
| (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, | | | | | |

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)叼菸抱小孩,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

1. 情境一

父:嘉嘉,讓爸爸抱抱。

子: 您不要吸菸, 我才讓您抱。

2. 情境二

父:飯後想吸根菸。

子:請您不要吸菸,我陪您去散步。

3. 情境三(父吸菸中)

子: 您看, 書上寫吸菸有害健康。

- (九)學童分組以角色扮演的方式,呈現在不同的情境應該如何拒吸二手 菸。
 - 1. 教師於課前準備如課本三種情境: 愛的表達、轉移想法、說明道理等 的紙籤裝入籤筒中。
 - 2. 各組派代表抽籤,小組討論後上臺,以角色扮演的方式,做出拒菸的 對話與動作,也鼓勵換句話說,或是思考其他相關臺詞。
 - 3. 其他同學欣賞並填寫互評表,全班舉手票選最佳演出小組,予以鼓勵。

~第二節結束/共4節~

【活動3:我愛無菸環境】

一、重點

- (一)透過課本人物在無菸公園遇見吸菸者的對話情境,認識二手菸的危害,進而學習拒絕二手菸的技巧。
- (二)觀察生活環境中的禁菸標誌,繪製拒絕二手菸的標誌,以表達促進健康生活的立場。
- 二、活動 (建議節次:第三至四節)
- (一)師生討論課本圖文情境「有人在無菸公園吸菸,附近行人的感受是什麼?」
- (二)教師提問:二手菸是什麼?
 - 二手菸是分布最廣且有害的空氣污染物,已經被聯合國世界衛生組織 列為「頭號的致癌物質」。
 - 2. 二手菸是由主流菸煙(吸菸的人呼出的煙霧)和側流菸煙(菸頭點燃 飄出來的煙)在空氣中混合而成。在燃燒不完全的情形下,二手菸釋 放出的化學物質中,超過250種對人體健康有害,更有93種致癌物 質及有害物質。
- (三)面對吸菸者,如何表達拒絕二手菸?(運用生活技能:解決問題技能、 有效溝通技能)
 - 1. 請學童發表自己拒吸二手菸的經驗。
 - 2. 討論課本拒絕二手菸的技巧。
 - (1)請吸菸者看禁菸標誌。
 - (2)有禮貌的請吸菸者熄菸。
 - (3)如果吸菸者不能接受,勸說無效,則離開現場。
 - 3. 教師說明表達拒絕二手菸的行動時,應注意的原則:
 - (1)自信誠懇的表情。
 - (2)謙恭有禮的態度。

表,並專心聆聽別 人的言論

能與同學合作,參 與情境演練的活 動

80 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

- (3)溫和堅定的語氣。
- 4. 學童分組演練拒絕二手菸的技巧,透過肢體動作表達想法和感受。
- 維護空氣清新是每個人的責任,教師應鼓勵學童勇於採取行動,拒絕 二手菸的危害。
- (四)延伸學習:在禁菸場所遇見有人吸菸,可以用哪種手勢來勇敢表達拒 絕二手菸的立場?
 - 1. 分組討論後輪流上臺做出拒絕二手菸的手勢。
 - 2. 全班舉手票選最合適的手勢,得票最多的手勢作為班上的禁菸標誌。
 - 3. 鼓勵學童在禁菸場所活動時,若遇見吸菸者,可以做出拒絕二手菸手勢,並且推廣給家人和親友,大家勇敢的表達出拒絕二手菸的立場。
- (五)教師展示各種禁菸標誌,並說明全國各地方政府強力推廣菸害防制, 禁菸場所基本規則如下:
 - 1. 三人以上的室內公共及工作場所,並依規定在場所入口處張貼明顯的禁菸標示。
 - 2. 室外公共場所:校園周邊、公車候車亭、公園的兒童遊戲區、藝文場 所、捷運站、火車站等都劃定禁菸區。
- (六)師生討論課本情境「無菸上學步道」。
- (七)教師提問學童,曾經在哪些地方看過禁菸標誌呢?學童舉手發表後, 分別寫在課本的氣球圖案上。
- (八)活力存摺:勇敢拒絕酒與菸,實際行動我最讚。
 - 1. 拒酒宣言讚:學童宣誓未滿 18 歲,不會去幫忙買酒,也不會嘗試飲酒。
 - 2. 無菸行動讚:學童設計禁菸標誌,表達支持無菸友善環境。
 - 3. 教師指導學童在課本或素養評量單上設計禁菸標誌,完成後上臺展示 與說明。
 - 4. 教師強調每一位學童的作品都是獨一無二的,表揚具有創意的學童。
- (九)教師鼓勵學童如果做到拒菸推廣,可以自行記錄,並在課堂上發表。

(十)注意事項

- 1. 依據醫學的研究,顯示吸入二手菸和三手菸對孩童的影響甚大,不只 哮喘機率高,甚至學習能力會降低,因此對於低年級的學童而言,這 項宣導更是刻不容緩。
- 2. 民國 98 年 1 月 11 日開始,室內工作及公共場所已落實全面禁菸的政策,但公共場所菸害漸漸減少的同時,家庭菸害依然存在,而訪客也常是家庭菸害的主要來源。由學童勸阻家人及訪客不在家中吸菸,降低家庭二手菸暴露率。
- 3. 指導學童勸阻他人不吸菸時,其遣詞用字要平和明確、語氣要委婉和 氣且堅決,並建議對方減少吸菸數量、改變吸菸地點,以減少對他人 的危害,進而才能爭取無菸的生活環境品質。
- 4. 進行「無菸環境」標誌設計時,教師針對較不善於繪圖的學童,可適時予以提醒,或是參考其他學童設計過的圖案。

~第三至四節結束/共4節~

能與同學合作,參 與情境演練的活 動

能完成課本評量 及活力存摺

- 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