

領域/科目		健康與體育		設計者	周正華
實施年級		二		總節數	共 5 節，200 分鐘
單元名稱		單元一 喜愛自己，珍愛家人 第 3 課 關愛家人			
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 吸菸與飲酒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。			
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	2. 能與家人和諧相處。			
學習目標		1. 願意以言語和行動表達對家人的關愛。 2. 能與家人和諧相處。 3. 願意主動分擔家事。 4. 認識飲酒的危害。 5. 認識二手菸的危害。 6. 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 7. 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 145 頁學習單、家庭情境紙條、抽籤紙箱。 2. 教師準備動畫《飲酒的危害》。 3. 教師準備第 146 頁學習單、動畫《二手菸的危害》。 4. 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 1》體貼小達人 (一)教師提出下列問題，請學生自由發表： 1. 你的家裡有哪些家人？ 2. 從哪些地方可以感受到家人對你的關心和疼愛？ (二)教師請學生分組討論：日常生活中，可以用哪些具				10'	1. 問答：說出關愛家人的方式。 評量原則：能說出關愛家人的方式，至少三項。 2. 自評

體行動表達對家人的愛與關懷？例如：主動做家事、把愛掛在口中、體貼家人、說話有禮貌等。 (三)教師發下第 145 頁學習單，請學生記錄本週對家人的關愛行動，下次上課時和全班分享。 (四)重點歸納：平時應關愛家人、體貼家人。 《活動 2》關愛行動 (一)教師請學生輪流上臺抽取家庭情境紙條，根據紙條情境，演練關愛家人的行動。教師根據學生的表現指導，給予肯定和鼓勵。參考情境如下： 1. 媽媽下班回家，表情疲憊。 2. 奶奶生病了，躺在床上休息。 3. 爸爸下廚，煮了一頓豐盛的晚餐。 4. 妹妹考試成績不理想，心情不好。 5. 哥哥被雨淋溼了。 (二)師生共同討論：對家人表達關愛時要注意什麼？例如：語氣要和順有禮，也可以透過擁抱或親臉頰等肢體動作表達關愛。 (三)重點歸納：用具體行動表達對家人的關愛。	15'	(1)在生活中做出關愛家人的行動。 (2)主動做家事。 評量原則 (1)每天至少做一件關愛家人的行動，完成「關愛家人行動」學習單。 (2)每天至少做一件家事，並能掌握技巧。
《活動 3》家事放大鏡 (一)教師請學生自由發表：家裡有哪些家事？這些家事是誰在做呢？你可以分擔哪些家事？ (二)教師說明：只要是家庭中的一分子，都應該分擔家事。 (三)教師調查學生平日做家事的情形，請學生發表一項拿手的家事，並分享做家事的細節和完成家事的感覺。 (四)重點歸納：家裡的每個人都應依自己的能力分擔家事。	15'	
《活動 4》飲酒的危害 (一)教師提出以下問題，請學生發表看法： 1. 家裡有人喜歡喝酒嗎？你是否看過他們喝醉後的言行舉止？喝醉的他們和平常的樣子有什麼不同呢？ 2. 常常喝酒會危害身體健康嗎？ (二)教師說明：飲酒後視力會減弱、反應變慢、判斷力降低，所以酒後開車易造成車禍事故，嚴重影響個人與他人的生命安全。 (三)教師播放動畫《飲酒的危害》，說明長期飲酒會危害身體健康，導致智力減退、心臟病、肝病、胃痛等問題。	20'	1. 問答：說出長期飲酒對健康的危害。 評量原則：能說出長期飲酒對健康的危害，至少三項。 2. 演練：演練關心家人健康的行動。 評量原則：能根據家人飲酒的情境，演練關心家人健康的行動。

(四)重點歸納：飲酒會危害健康。 《活動 5》奶奶別喝酒 (一)教師說明課本第 14~15 頁情境：<u>小君</u>的奶奶每天都喝很多酒，她擔心奶奶的健康，於是，<u>小君</u>蒐集飲酒危害健康的資料來勸告奶奶，平常還會運用各種方式，溫柔堅定的提醒奶奶不要喝酒。例如： 1. 清楚表達自己的感受。（奶奶，喝酒有害健康，之前您因為喝醉失去平衡感而跌倒，我很擔心。） 2. 提供替代的選擇。（「奶奶，喝酒對身體不好，我們來泡茶喝好嗎？」、「可以改為吃水果，這樣比較健康呵！」） 3. 留心覺察，隨時提醒。 (二)教師提問：如果家人有飲酒的問題，你可以怎麼提醒家人不要喝酒？請學生分組討論後上臺演練。 (三)重點歸納：透過支持的態度和行為，勸導家人戒除飲酒的習慣。	20'	
《活動 6》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。 (四)重點歸納：二手菸裡有許多有害物質，對身體傷害很大。	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。
《活動 7》爸爸別吸菸 (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。 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	25'	2. 實作：完成「拒絕二手菸大作戰」學習單。 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。

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。

(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。

(四)重點歸納：選擇合宜的拒菸技巧，遠離二手菸的危害。

(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。

(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：

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，公共場所不可以吸菸。
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。

(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：

1. 真誠的看著對方。
2. 溫和堅定的語氣。
3. 誠懇有禮的態度。

(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。

(五)重點歸納：在禁菸的公共場所，以適當方法拒絕二手菸。

(一)教師提出下列情境，請學生分組討論拒絕二手菸的方法，再推派代表上臺表演：

1. 來家裡拜訪的叔叔，在客廳吸菸。

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。

評量原則：能根據情境舉例拒絕二手菸的方法。

2. 演練：演練拒絕二手菸的方法。

評量原則：能根據情境演練拒絕二手菸的方法，並誠懇自信的表達拒絕二手菸的態度。

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」。

(一)教師提出下列情境，請學生分組討論拒絕二手菸的方法，再推派代表上臺表演：

1. 來家裡拜訪的叔叔，在客廳吸菸。

2. 和家人等公車時，站在旁邊的叔叔正在吸菸。 3. 和家人到餐廳用餐時，有位阿姨在座位上吸菸。 (二)教師針對各組的表演給予建議，鼓勵學生在生活中實踐，如果身邊有人吸菸，可以善用這些方法拒絕二手菸。 (三)教師請學生完成第 146 頁學習單第二部分。 (四)重點歸納：以合宜的方法向二手菸說不。		
教學提醒	1. 每個家庭的互動模式不盡相同，教師應強調家人間互動與了解是需要學習和適應的，鼓勵學生嘗試以實際行動表達對家人的愛與關懷。 2. 教師宜強調家事是家中每位成員的責任，鼓勵學生學習做家事。 3. 國人有應酬時喝酒的文化，喝完酒離開時，常因酒醉駕車失控，導致自身及無辜的人遭受傷害，學生平時應該對「開車不喝酒」的宣導耳熟能詳，教學時可由酒駕相關內容引起學習動機。 4. 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。 5. 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。 6. 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	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，無菸的家好處多 https://www.youtube.com/watch?v=L6iilCEA8YI	
關鍵字	家人, 家事, 酒, 二手菸, 拒菸	