

健康與體育領域四上第二單元教案

領域/科目		健體		設計者	
實施年級		四上		教學時間	200分鐘，本次為第2節課
主題名稱		壹、健康元氣站			
單元名稱		二、遠離檳酒菸			
設計依據					
學習重點	學習表現	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。		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。
	學習內容	Bb-II-2 喝酒對健康的危害與拒絕技巧。			
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。			
與其他領域/科目目的連結		無			
教材來源		●南一版健康與體育第七冊〔四上〕主題壹第二單元			
教學設備/資源		●電子書及播放設備、素養評量單。 ●教師準備：酒駕新聞報導資料、圖文。			
學習目標					
1. 能認識酒對健康的危害。 2. 能認識酒對行為的影響。 3. 能知道戒除酒帶來的好處。 4. 能覺察酒對自己與他人的危害。					
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 2：拒酒行動】 一、重點：從日常生活保健觀念著手，向學童說明酒精對身體健康的危害、學習拒酒的方式，以及能對家人倡導拒酒的方式及重要性。 二、活動（建議節次：第二節） （一）教師準備酒駕新聞報導資料，詢問學童是否看過警察進行酒測臨檢的				5	能參與討論、發表

畫面，並藉此進入主題，探討酒精對人的影響。 1. 酒測值標準：駕車前、駕車中飲酒或其他類似物後，其吐氣所含酒精濃度達每公升 0.15 毫克或血液中酒精濃度達 0.03% 以上，即違反《道路交通管理處罰條例》。 2. 教師提問：為什麼警察要對發生車禍的人進行酒測？ (1)判斷駕駛人是否因喝酒發生車禍。 (2)因為喝酒開車是違法的。 3. 教師統整學童的回答，做出回饋及鼓勵，並提出以下的說明： (1)喝酒會影響人的判斷能力及視覺能力，進而導致駕駛人無法正確判斷路況、發生交通事故。 (2)「酒駕零容忍」是政府大力倡導的政策，目的就是希望民眾不要抱持僥倖心態，觸犯公共危險罪，危害自己與他人的性命。 4. 酒精會抑制中樞神經，意思就是酒精會讓神經的反射降低，若是長期過量飲酒，會對健康產生許多不良影響。 (1)肝臟病變：肝硬化、肝癌。 (2)腦功能退化：智力、記憶力退化、腦部萎縮。 (3)心血管疾病：高血壓、心臟病。 (4)酒精中毒、成癮。 (5)喝酒對健康還會產生哪些不良的影響？學童討論、發表。 (二)教師詢問學童，喝酒除了會影響身體健康，還有什麼其他的負面影響？ 1. 胡言亂語。 2. 肢體暴力。 3. 睡倒在路邊。 4. 酒駕肇事。 (三)教師補充說明 1. 酒精會讓人無法自我控制，還會產生衝動行為，傷害他人跟自己。 2. 教師叮嚀學童，千萬不能嘗試喝酒、或是接受他人的勸酒，以免影響生長發育。 (四)教師詢問學童，兒童或孕婦喝酒會發生什麼事情？ 1. 酒類飲料熱量高，容易造成肥胖。 2. 肝胃功能受損。 3. 孕婦飲酒造成嬰兒先天缺陷、發展遲緩。 4. 注意力分散、記憶力減退。 5. 教師補充說明：未成年飲酒不但會影響自己的成長發育，還會造成身體器官受損。 (五)師生共同歸納 1. 長期或過量飲酒對身體感官、健康、行為都會產生嚴重的影響。 2. 鼓勵學童回家向家中長輩宣導「喝酒不開車、開車不喝酒」的觀念，若是喝酒就須找代駕，保護自己及他人的生命安全。	5 10 10 5 5	能參與討論、發表 能參與討論、發表
參考資料	●南一版健體四上教師手冊 ●衛生福利部國民健康署／戒檳教戰手冊	

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">●衛生福利部國民健康署／戒菸教戰手冊●衛生福利部國民健康署健康九九+網站／菸害防制館●衛生福利部國民健康署／你應該知道的電子煙窑加熱式菸品30問●衛生福利部心理及口腔健康司／酒癮衛教宣導專區●全國法規資料庫／道路交通管理處罰條例●全國法規資料庫／菸害防制法●全國法規資料庫／兒童及少年福利與權益保障法 |
|--|--|