

健康與體育領域四上第二單元教案

領域/科目		健體	設計者	吳政育
實施年級		四上	教學時間	40分鐘
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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互 動技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明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-C1 具備生活中有關運動 與健康的道德知識與是非判斷能 力，理解並遵守相關的道德規 範，培養公民意識，關懷社會。
	學習內容	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與 拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。		
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：檳榔相關圖片、酒駕新聞報導資料、菸盒警示圖文。		
學習目標				
1. 能認識檳榔、酒、菸對健康的危害。 2. 能了解檳榔對生活及環境的不良影響。 3. 能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。 4. 能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規範。 5. 能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。 6. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。				

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：檳來將擋】 一、重點 (一)了解嚼檳榔除了對身體健康造成危害，也可能形成不雅的外觀。 (二)認識嚼檳榔對人際關係及環境的不良影響。 二、活動（第一節） (一)教師準備數張嚼食檳榔者的照片，請學童分享是否有看過吃檳榔的人，及他們的嘴巴看起來如何。 (二)請學童閱讀課文後，回答下列問題。 1. 阿倫和家人回到山上外婆家，沿路看到了什麼？ 答：檳榔樹及檳榔攤。 2. 檳榔樹會產出什麼果實？ 答：檳榔樹的果實是檳榔子。 3. 檳榔是什麼東西做成的咀嚼物？ (1)檳榔子：檳榔樹的果實，含有檳榔鹼。 (2)荖葉或荖花，荖花（雌性荖藤的花穗）含有黃樟素，可致癌。 (3)石灰、紅灰：與唾液混合後，會讓口腔呈鹼性，造成口腔細胞病變。 (4)其他添加物。 4. 這些物質混合會產生紅色的汁液，嚼食後滿嘴通紅，看起來不甚雅觀。 5. 教師補充說明，檳榔子及其他的添加物，可能會導致口腔細胞萎縮變薄，導致發炎反應，而紅灰、白灰會破壞口腔黏膜細胞造成病變。 (三)教師播放口腔癌圖片，請學童觀察並回答這些照片中的口腔內有什麼變化。 1. 舌側邊緣出現紅白斑（舌側緣癌）。 2. 口腔內長出白斑（口腔疣狀癌）。 3. 牙齦長出腫瘤（牙齦癌）。 (四)教師補充說明 1. 根據衛福部《戒檳教戰手冊》的統計數字，嚼檳榔者罹患口腔癌的機率是一般人的 28 倍，若同時吸菸及喝酒，罹患口腔癌的機率更是達到 123 倍。 2. 嚼食檳榔還可能造成其他身體器官的病變，例如：腎功能衰退、誘發心律不整等，孕婦嚼檳榔更可能導致早產或提高嬰兒得心血管疾病的機率。 (五)教師依據學童發表的內容，適時做回答與指導，使學童了解嚼食檳榔會讓口腔甚至身體器官產生各種病變，同時引導學童建立「拒絕檳榔，就是執行口腔保健」的觀念。 (六)教師播放紀錄片《遺失的微笑》讓學童欣賞後，請學童上臺發表感想。 (七)教師引導學童思考，嚼食檳榔除了傷害自己的身體健康，對生活還有哪些不良影響？ 1. 咀嚼檳榔的紅色汁液產生血盆大口的外觀，而檳榔子及荖花內含致癌物，因此嚼食檳榔有極高的比率導致牙齦萎縮、牙周病等口腔病變，	10 10 10	能參與討論、發表 能參與討論、發表 能參與討論，並專心聆聽別人的言論

甚至罹患口腔癌。 2. 嚼食檳榔容易使口腔氣味難聞，讓人退避三舍，影響人際關係。 3. 嚼食檳榔者隨意亂吐檳榔汁以及檳榔渣，有礙觀瞻，汙染環境衛生、破壞街道市容。 4. 為了購買檳榔，花費額外的金錢，不但破財還傷身。若是因為長期嚼食檳榔影響健康，也會產生治療費用。 5. 請學童自由發表，嚼食檳榔還會引發哪些問題。 (八)教師播放電子書中的檳榔樹情境圖，請學童觀察檳榔樹及其樹根特徵。 1. 檳榔樹屬於淺根植物，當下大雨或是颱風天導致雨水沖刷山坡時，樹根無法有效抓住土壤，就會產生土壤崩塌的災情，破壞水土保持。 2. 種植檳榔樹且未維持水土保持，是引發土石流的因素之一。山坡地旁若有住家，因土石流衍生的災情可能嚴重威脅居民的生命安全。 (九)教師歸納：拒嚼檳榔不但能保持口腔健康，還能維護環境清潔和水土保持，一舉數得。 ～第一節結束/共 5 節～	5 5	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 ●全國法規資料庫／兒童及少年福利與權益保障法	