國小健體領域		單元一 喜歡自己 珍愛家人	油祭业	共 5 節, 200 分鐘		
		第3課 關愛家人	總節數	公開授課為第三節課		
	設計依據					
		1a-I-1 認識基本的健康常識。		健體-E-B1 具備運用體育與		
		1b-I-1舉例說明健康生活情境中適		健康之相關符號知能,能以		
		用的健康技能和生活技能。		同理心應用在生活中的運		
	學習	2b- I-2 願意養成個人健康習慣。		動、保健與人際溝通上。		
	表現	3b- I-2 能於引導下,表現簡易的人				
學習		際溝通互動技能。	領域核			
重點		3b- I-3 能於生活中嘗試運用生活技	心素養			
		能。				
		Bb-I-2吸菸與飲酒的危害及拒絕二				
	學習	手菸的方法。				
	內容	Fa- I-2 與家人及朋友和諧相處的方				
		式。				
核心						
呼應						
	實質	【生涯規劃教育】 [[[[[]]]]]] [[[]]] [[]] [[]] [[]] [[]]				
議題	內涵	涯 E7 培養良好的人際互動能力。				
融入	所融入	2. 能與家人和諧相處。				
	之學習 重點					
與其他領域/						
科目的連結						
摘						
		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。				
學習	目標	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				
		1. 教師準備第 145 頁學習單、家庭情境紙條、抽籤紙箱。				
教學設(備/資源	2. 教師準備動畫《飲酒的危害》。				
秋子叹佣/貝/		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、「禁菸核				
	孝	发學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註		
		~第一節課~	10'	1. 問答:說出關愛家人的方		
**	》體貼了	_		式。		
		列問題,請學生自由發表: た mm 以 ウィ の		評量原則:能說出關愛家		
1. 你的家裡有哪些家人?				人的方式,至少三項。		

- 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頻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。

《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。

~第二節課~

《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

2. 自評

- (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)每天至少做一件關爱 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。

15'

15'

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。

~ ~ •

害身體健康,導致智力減退、心臟病、肝病、胃痛 等問題。

(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:小君的奶奶每天 都喝很多酒,她擔心奶奶的健康,於是,小君蒐集 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 (。)
 - 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。

~第三節課~

《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 静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。

《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, 小君嘗試了各種方法,委婉但堅定的表達,希望爸 **爸别吸菸。**
 - 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?

20'

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。
- 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。

25'

- 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,我快要不能呼吸了!
- 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。
- (二)教師請學生完成第146頁學習單第一部分,如果家人吸菸,你會怎麼向家人表達拒絕二手菸的立場? 請學生討論實施的可行性,以及可能遇到的困難。 師生共同討論克服的方法或其他可以嘗試的技巧, 例如:和吸菸者一起做家事或運動,轉移他的注意力。
- (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。

~第四節課~

《活動8》拒絕二手菸

- (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。

~第五節課~

《活動 9》拒菸練習曲

(一)教師提出下列情境,請學生分組討論拒絕二手菸的

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」。

40'

40'

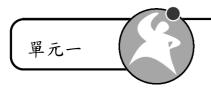
方法,再推派代表上臺表演:

- 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。

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

網站資源



拒出絕是二小手员菸文大个作品戰步

二心年至班等	姓[名]	座景號公
--------	------	------

<u> </u>	如果家家人是吸工菸事	你多會長怎是麼具向	家学人『表記達》を	出絕是二十一是於
	的自立為場象?請公寓正出	《三台個《方도式》,	並沒試产著語向正家學	人『表』達賞。

1	
2	
3	

<u></u> ,ı` `	和安家是人员等公公益申益時产,如果是旁条邊沒有文人员正是在紧吸工菸品,你至會怎麼它做是來來拒過絕是二小手交菸品呢之?