

單元名稱：《拒菸我最行》

一、教學設計理念說明：

主要構想：期待透過菸害、拒菸技巧介紹，再透過小組競賽、分組合作學習方式加強學習成果。

理由：有鑑於目前青少年接觸菸品的年齡有下降趨勢，期待透過此課程讓學生了解菸害，進而學會如何拒絕菸品，保持健康。

特色：透過小組競賽及分組合作強化學習成果，融合生涯規劃，設計相關學習單予學生運用。

二、教學單元設計：

領域/科目	健體領域/健康		設計者	蕭建峻
			學校/姓名	二水國中
實施年級	八年級		總節數	2
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A2 系統思考與 解決問題 C2 人際關係與 團隊合作	健體-J-A2 具備系統思考、分析與 探索體育與健康的素養，深化後設 思考，並積極面對挑戰，以解決人 生中各種體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能 與態度，並在體育活動和健康生活 中培育相互合作及與人和諧互動的 素養。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成 分與成癮性，以及對個人身心健康 與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技 巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行 動與支持性規範、戒治資源的運 用。	
健康促進九大議題		<input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 健康體位 <input checked="" type="checkbox"/> 菸檳防制 <input type="checkbox"/> 安全教育與急救 <input type="checkbox"/> 全民健保含正確用藥 <input type="checkbox"/> 性教育含愛滋病防治 <input type="checkbox"/> 慢性病學童健康管理 <input type="checkbox"/> 正向心理健康		

生活技能融入	<input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 協商技巧 <input checked="" type="checkbox"/> 拒絕技能 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力		
(領綱)學習重點	(1)學習表現 1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。		
(2)學習內容 (請參照各領綱)	(3)學習目標 認知 1 讓學生認識菸的成分。 2 讓學生思考菸對健康造成的威脅感、嚴重性及相關罰則。 技能 1 學會拒絕菸品的誘惑 2 學會使用社會資源協助戒菸 情意 1 察覺並同意吸菸行為是危害自己的健康。		
議題融入	(若本單元設計融入重大議題，請於此處註明所融入的議題項目與實質內涵) 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 【生涯規劃】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。		
教具設備	電腦、投影機、學習單、桌遊器具		
教學活動內容及實施方式		時間	備註

第一節：《拒菸我最行》			
<p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：預習菸害防制課文</p> <p>(二)教師：準備菸害防制授課內容及所需器具</p> <p>二、引起動機</p> <p>提問：就課本P75抽菸圖片，詢問學生以下兩個問題</p> <p>1你對吸菸的人有什麼想法？</p> <p>2.法律規定青少年是禁止抽菸的，為什麼還是有人會去嘗試？</p> <p>歸納：教師歸納學生的答案，並且給予適當的引導，並連結到後面的課文。</p>	2		
<p>三、主要內容 / 活動</p> <p>(此為每堂課教學活動的主體，應依序具體說明，並兼顧老師要做什麼教學活動？與學生要進行哪些學習活動？)</p> <p>(一)菸害介紹：請各組利用半開海報紙，畫出一人形圖形，再請學生閱讀課本 p78-79 人形圖片，簡單陳列出就眼睛、牙齒、呼吸、生殖能力、頭髮、皮膚、心臟、四肢等方面菸品(包含電子菸)可能所造成的傷害；完成之後再請小組上台分享。</p>	12		
<p>(二)菸害防制九宮格撰寫：請學生每組拿一張 b4 紙張，將其折成九宮格，請學生於中央寫出主題「菸害防制」，再請同學就 p82-83 課本內容填寫或畫出圖化以表示相關的防制措施；完成之後進行小組分享，每組留一人解釋其組別撰寫內容，其餘組員依序往下一組前進聆聽，並可依照各人喜愛，畫上愛心、驚嘆號、問號等符號，待分享結束，再累計得分最多的組別。</p>	13		
<p>(三)拒菸技巧之天龍八「不」</p> <p>引導學生閱讀課本相關拒菸技巧後，善用溪州國中葉志宏老師所設計的「拒菸大富翁」桌遊，協助學生複習相關拒菸技巧。</p>	15		
<p>四、總結活動/評量</p> <p>利用各組所畫的海報、撰寫的九宮格、桌遊內容進行複習本節上課重點；並提醒同學預習下次上課內容：吸菸的代價、拒菸的相關資源。</p>	3		

第二節：《拒菸我最行》

一、課前準備

(一)學生：預習菸害防制課文

(二)教師：準備菸害防制授課內容及所需器具

二、引起動機

提問：請問同學，如果你在公車站等車時，有一位女士在你身邊吸菸，你會
有怎樣的反應呢？

發表：請同學上台將反應演出來。

說明：吸菸不只是吸菸者本身受害，二手菸更是劇毒，為了要降低國民吸菸的比率，政府訂定菸害防制法以保護青少年和眾多國民的健康。

三、主要內容 / 活動

(一)「吸菸的代價」與「戒菸行動家」腦力激盪

提供分別以「吸菸的代價」和「戒菸行動家」為主題設計的相關問題予學生尋找相關答案或分享。

吸菸的罰則	菸品的健康損是嗎少？	未滿幾歲不得抽菸
抽菸如何危害身體	吸菸的代價	檢舉電話
抽菸如何傷荷包	抽菸如何影響下一代	抽菸如何影響人際關係

何謂尼古丁戒斷症候群	如何解進尼古丁戒斷症候群	戒菸資源有哪些？
營造正向環境	戒菸行動家	戒菸專線？
正向回饋	替代法	拒菸好招

每組每人只要選兩項回答問題，在二分鐘內完成答案填寫，時間到可選擇在組內或組間互傳，等到所有題目都回答完畢，各組再由手頭上的腦力激盪卷進行分享。

(二)戒菸路上大家一起來

戒菸的過程中，或許需要戒菸的人看起來可能只有一個，但卻需要這個社會上許許多多人的協助；譬如，到藥局需要藥師協助拿藥，到戒菸班需要

3

15

15

<p>講師、老師專業說明；在醫院需要醫師、護士協助；戒菸過程心理的壓力需要心理醫師傾訴；相關的法律責任需要律師的說明；便利商店的店員拒絕販售菸品給未成年人士；具有戒菸經驗的公眾人物或是運動員的經驗分享；然後要同學選擇一特定職業，搜尋該職業身分所需要的能力，畫出該職業在其心中的圖像，最後以該職業的身份，要怎麼來做才能鼓勵參加戒菸課程的人們，並設法想出一個戒菸的標語來協助戒菸的持續進行。</p> <p>四、總結活動/評量</p> <p>將全班分成兩組進行 tug of war 遊戲就菸害防制的相關內容進行小組搶答競賽。首先由教師在黑板畫上活動所需的圖形，兩組進行搶答，答對的組數可以和老師決定對方前進數字，再由先前寫在黑板上的數字排序決定，若對方被拉入被鯊魚咬到，該組可決定畫在黑板上的哪隻手指被「切」掉；到最後有一方手指都消失時該，另一方即獲勝。</p>		12	
<p>評 量</p>	<p>(請列出本單元的評量方式，注意多元評量的運用，適時兼顧形成性與總結性) 學習單的完成及分享。</p>		

戒菸路上大家一起來-學習單

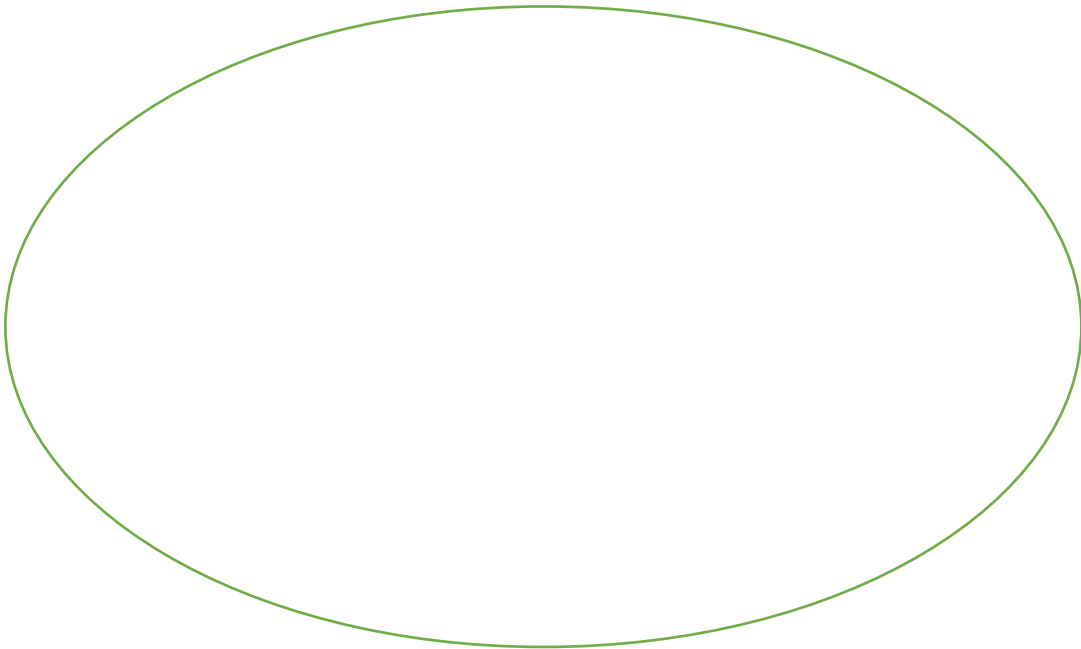
戒菸的過程中，或許需要戒菸的人看起來可能只有一個，但卻需要這個社會上許許多多人的協助；譬如，到藥局需要_____協助拿藥，到戒菸班需要講師、老師專業說明；在醫院需要_____協助；戒菸過程心理的壓力需要_____傾訴；相關的法律責任需要_____的說明；便利商店的店員拒絕販售菸品給未成年人士也需要了解本身的重要性；具有戒菸經驗的公眾人物或是運動員的經驗分享更是能夠提供學習楷模；

現在，同學請你選擇一個在戒菸路上一個重要的職業，搜尋該職業身分所需要的能力，將相關能力寫在下方：

能力1_____

能力2_____

再來，請同學畫出該職業在其心中的圖像。



最後以該職業的身份，要怎麼來做才能鼓勵參加戒菸課程的人們，並設法想出一個戒菸的標語/圖像來協助戒菸的持續進行。請將戒菸標語/圖像表現在下方框內。

