

## 單元名稱：《青春好樣》

### 一、教學設計理念說明：

透過本節的學習，希望能讓學生了解檳榔的危害，並知道檳榔對個人、家庭、社會的影響及其可能造成的可怕後果。能知道因種植檳榔對環境的影響，進而提出有效證據勸告親友拒絕嚼檳榔，並且能用適當的方式拒絕嚼檳榔。

### 二、教學單元設計：

領域/科目	健康與體育	設計者 學校/姓名	天盛國小/吳瑞隆
實施年級	六年級	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	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。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。
	B1符號運用 與溝通表達	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。	2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。
	B2科技資訊 與媒體素養	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	
	C1道德實踐 與公民意識	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。	
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"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 協商技巧 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input checked="" type="checkbox"/> 拒絕技能 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力		

(領綱)學習重點	<p>(1)學習表現</p> <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p>		
(2)學習內容	<p>(3)學習目標</p> <p>Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。</p> <p>Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、嚼檳榔行為的影響。</p> <p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。</p> <p>1. 能了解檳榔的成分對人體的危害情形，並告知親友拒食檳榔。</p> <p>2. 能了解嚼檳榔對家庭、社會及生態環境的影響及其可能的後果。</p> <p>3. 能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。</p> <p>4. 能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度，並能影響周遭的親友。</p>		
議題融入	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 人權教育</li> </ul> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 安全教育</li> </ul> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>安 E9 學習相互尊重的精神。</p>		
教具設備	電子白板		
教學活動內容及實施方式		時間	備註

## 第一節：《檳榔危害知多少》

### 一、課前準備

師生蒐集有關檳榔產品與嚼檳榔罹患口腔癌的圖片與資料。

### 二、引起動機

教師拿出「檳榔」的實物或圖片，請學童發表對它看法，教師可從發表中，了解學童對檳榔認識的多寡。

### 三、主要內容／活動

#### 1. 迷思討論

- (1) 迷思 1：嚼檳榔可以訓練咀嚼力，比較不會蛀牙？
- (2) 迷思 2：嚼檳榔可以「提神」嗎？
- (3) 迷思 3：檳榔添加了石灰才會致癌？

#### 2. 破解對檳榔的迷思

- (1) 嚼檳榔不僅不會訓練咀嚼力，反而會造成牙周病。
- (2) 「提神」只是暫時性，既然累了，就該休息一下或是找比較健康的方式取代。
- (3) 國際癌症研究總署（IARC）證實即使不含任何添加物的檳榔子也會致癌。

#### 3. 探討嚼檳榔導致罹患口腔癌的案例，藉由口腔癌患者的現身說法，讓學童了解嚼檳榔可能對身體健康造成嚴重的後果。

#### 4. 觀察「紅脣族」嚼檳榔的情形

- (1) 當我看到嚼檳榔的人，心中有什麼感覺？為什麼？（請學童觀察周邊的人，如果可以訪問嚼檳榔者，有何感覺？由學童自由發表或訪問的結果）
- (2) 他們的行為會對自己的身體及生活環境造成什麼影響？（外觀形象不好、亂吐檳榔汁、渣造成環境的汙染及髒亂（詳見第 43 頁補充教材～檳榔的危害）

#### 5. 如果山坡地大量種植檳榔，可能會造成什麼後果？（破壞自然環境及水土保持，可能造成土石崩塌或土石流……）

### 四、總結活動/評量

QUIZIZZ<8 個題目>

5 分鐘

30 分鐘

5 分鐘

能參與  
討論、發  
表

<b>第二節：《拒檳我最行》</b>			
<p><b>一、課前準備</b> 師生蒐集資料：吃檳榔的原因與拒絕檳榔的方式。</p> <p><b>二、引起動機</b> 教師請學童說明自己最喜歡吃的食物及喜歡的理由，進而討論影響嚼食檳榔者的因素。</p> <p><b>三、主要內容／活動</b> 角色扮演</p> <p>1. 拒絕檳榔行動劇：教師準備卡片，上面書寫情景、角色、劇情，讓學童分組抽籤演出內容，也鼓勵學童發揮創意改編。學童可以從角色演出中，觀察與了解影響個人嚼檳榔的因素及幫助他人拒絕嚼檳榔的方法。</p> <p>(1) 場景 1：小客車駕駛座。 ① 角色扮演：父與子。 ② 劇情：擔任卡車司機的父親想藉助嚼食檳榔提神，兒子則建議加件外套就好。</p> <p>(2) 場景 2：馬路邊檳榔攤前。 ① 角色扮演：爺爺與孫女。 ② 劇情：爺爺以前喜歡吃檳榔，最近正在戒食，無聊時又想要嚼食檳榔，孫女提醒爺爺已經戒除一段時間，就不要再買了，可別半途而廢。</p> <p>2. 拒絕檳榔六招：師生討論六項拒絕原則，並提醒拒絕的態度語氣必須堅定，再分組討論對話內容並演出，演出後再發表個人拒絕別人時的感受。</p> <p>(1) 態度堅定。(2) 說明理由。(3) 告知後果。(4) 建議轉向。 (5) 藉故搪塞。(6) 藉故離開。</p> <p><b>四、總結活動/評量</b> 1. QUIZIZZ&lt;8 個題目&gt; 2. 學習單</p>	<p>5 分鐘</p> <p>30 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>能參與討論、發表</p> <p>能參與角色扮演</p> <p>能參與討論、發表</p>	
<b>評 量</b>	1. QUIZIZZ      2. 學習單		

備註：參考南一版6上健康與體育教師手冊



# 青春好樣

六年甲班\_\_\_\_號 姓名\_\_\_\_\_

## 一、檳榔的危害

1. 從課程中，你學習嚼檳榔造成的傷害不容輕忽，請從報章雜誌或網路資源搜尋一則嚼檳榔新聞，並依表格內容做分析與討論。

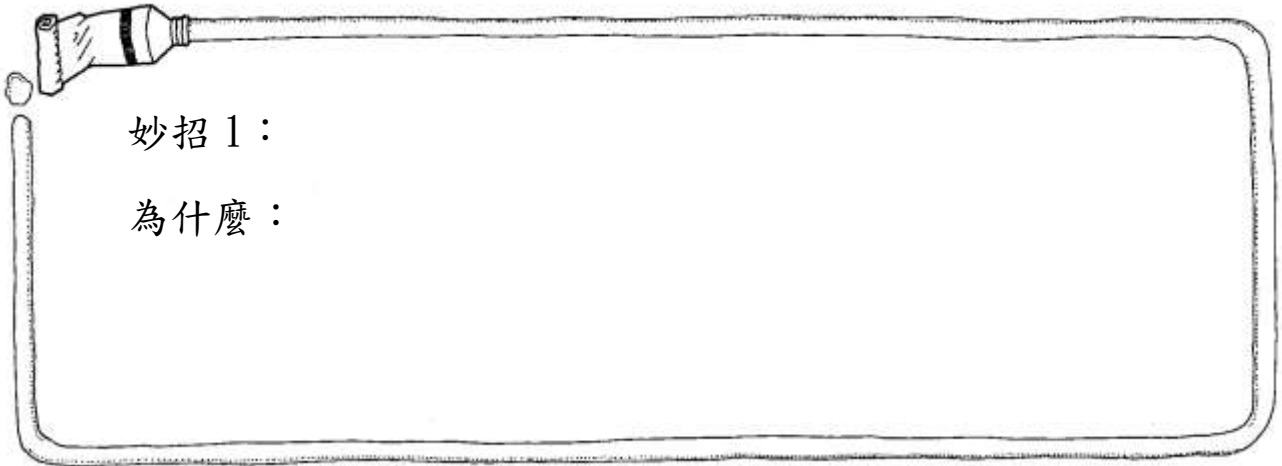
新聞標題	
嚼檳榔原因	
影響層面 (請打✓可複選)	<input type="checkbox"/> 個人健康 <input type="checkbox"/> 家庭幸福 <input type="checkbox"/> 社會安全
影響情形	

2. 針對上述的這件新聞，想想看，你對嚼檳榔的想法是什麼？並提出「拒嚼檳榔宣言」。

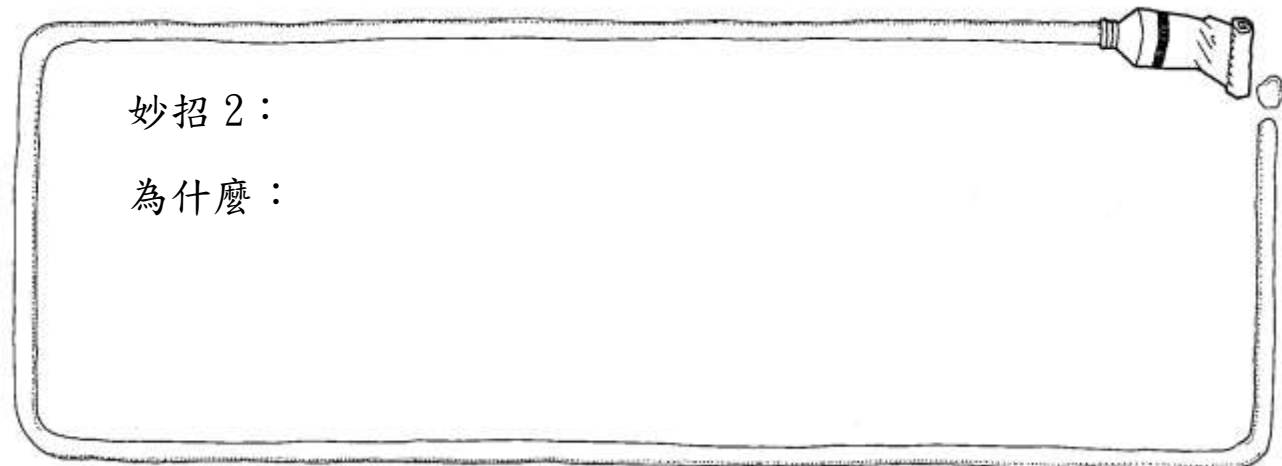
對於這件新聞，我的想法是……	我的「拒嚼檳榔宣言」
----------------	------------

## 二、拒絕檳榔六招

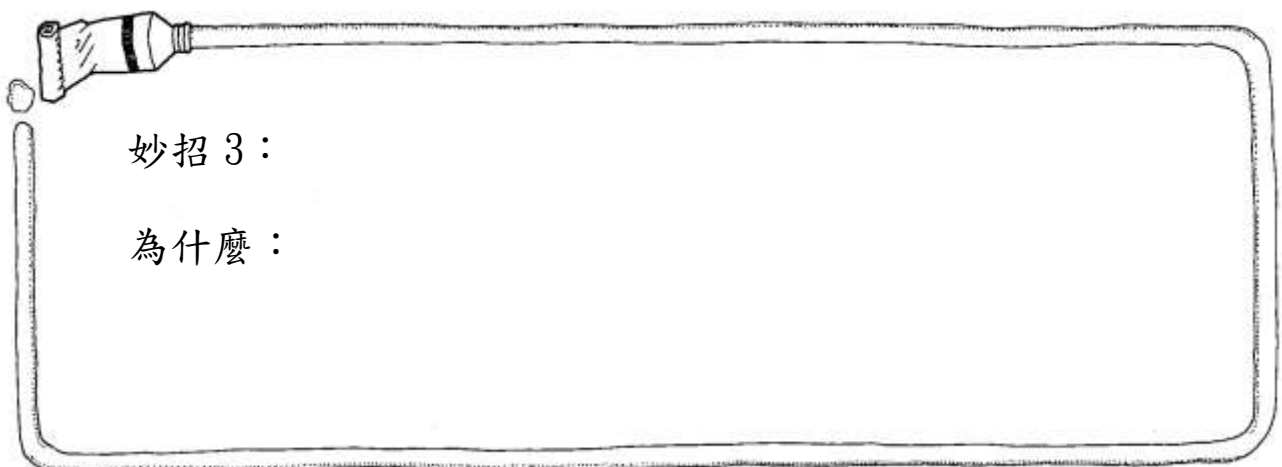
拒絕檳榔的六妙招中有藉故離開、態度堅定、藉故搪塞、說明理由、建議轉向以及告知後果，你會使用的是哪幾種方式？為什麼？



妙招 1：  
為什麼：



妙招 2：  
為什麼：



妙招 3：  
為什麼：

備註：參考南一版 6 上健康與體育教師手冊