

※單元名稱：

《藥物濫用要人命-菸檳不拒沒小命》

一、教學設計理念說明：

希望能藉由繪本的教學和網路上相關的資源，來教導高年級學生了解如何正確用藥的觀念及正確用藥五大核心能力的內容，並能將所學到的藥品正確知識落實在平常的生活當中，懂得如何正確的取藥和用藥，避免藥物濫用。也藉由生活中的新聞案例或相關的影片，教導學生正確的遠離菸檳害，並能進一步了解菸檳對人體健康的影響及危害，提供正確的反菸檳和拒菸的資訊，一起抗拒菸檳大魔王的誘惑，共同攜手防制菸檳對大家的危害。

二、教學單元設計：

領域/科目	健康與體育		設計者	李嘉峰
實施年級	高年級		總節數	共 <u>2</u> 節， <u>80</u> 分鐘
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	
	A1 身心素質 與 自我精進 A3 規劃執行 與 創新應變 B2 科技資訊 與 媒體素養 C1 道德實踐	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-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。 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。 健體-E-C1 具備生活中有關運	1. 能了解正確用藥的五大核心能力。 2. 能認識藥物對自己身體的影響，並學習如何正確因應藥物對生活的改變。 3. 能正確使用藥物，以避免藥物對自己身體的傷害。 4. 能分辨毒品與藥物的差別，進一步了解菸檳毒對人體的危害。 5. 能認識常見的菸檳及毒品。 6. 能了解菸檳和毒品對自己與社會的危害，學會避免菸檳毒品誘惑的策略。	

與 公民意識	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。	
健康促進八大議題	<input type="checkbox"/> 視力保健 <input checked="" type="checkbox"/> 菸檳防制 <input checked="" 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"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 健康教育與急救 <input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 慢性病學童健康管理
生活技能融入	<input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 協商技巧 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力	<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"/> 情緒調適 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力
(領綱)學習重點	(1)學習表現 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	
(2)學習內容	(3)學習目標 1. 能了解正確用藥的五大核心能力。 2. 能認識藥物對自己身體的影響，並學習如何正確因應藥物對生活的改變。 3. 能正確使用藥物，以避免藥物濫用對自己身體的傷害。 4. 能分辨菸檳與藥物的影響，進一步了解菸檳對人體的危害。 5. 能認識常見的菸檳及二手菸的影響。 6. 能了解菸檳對自己與社會的危害，學會避免菸檳誘惑的策略。	
議題 融入	1. 菸檳防制 2. 全民健保含正確用藥	
教具 設備	蒐集成藥、指示藥及處方藥的實物或圖片、藥物分級宣導影片（藥品三劍客 http://www.youtube.com/watch?v=ekoSrT8vIGA ）、吸菸對人體各部位影響的情境圖、菸害防制教學輔助影片、教師利用網路、報章書籍、研究報告、期刊資料……各種管道，蒐集藥物濫用等相關資料，製作成簡報、蒐集反毒相關宣導影片、教師準備反菸檳毒文宣品如海報、手冊、影片等，空白海報紙、學童上網搜尋有關反菸檳宣言、標語、海報作品，各組繪製海報的彩繪用具。	

教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p style="text-align: center;">第一節：《章節名稱》</p> <p>活動一、藥物濫用要人命 正確用藥才健康</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 引起動機：教師搭配繪本動畫描述「城市遊俠的神奇藥丸」故事： 本書的故事情節生動有趣，隨著寶弟對城市遊俠的崇拜追逐，讀者們進入了一個富有知識性的童話世界，猶如親身經歷一趟旅程，了解到各種關於使用藥品的正反面資訊。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)教師搭配教學 PPT，並詢問學生問題。</p> <p>1. 為什麼要服藥？藥物對人體有什麼樣的功用？</p> <p>2. 生病時，會用哪種方式拿藥？</p> <p>3. 醫師處方藥和自行購買成藥有什麼不同？教師播放「藥品三劍客」影片。 藥品分為醫師處方藥品（簡稱處方藥）、醫師藥師藥劑生指示藥品（簡稱指示藥）及成藥三級。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 處方藥品：必須經過醫師依患者的病情開立處方箋，交由藥師或藥劑生調劑後取得使用。 • 指示藥品：不須醫師的處方箋，但仍必須在醫師、藥師或藥劑生的建議指示下方可使用。 • 成藥：所含成分藥理作用緩和，不須醫藥專業人員指示即可購買，惟應依說明書上之指示使用 <p>(二)老師搭配教學 PPT 講解正確用藥 5 大核心能力 五大核心能力：</p> <p>1. 說清楚：看病時應向醫師說清楚</p> <p>2. 對明白：領到藥品時應核對清楚</p> <p>3. 用正確：清楚用藥的方法、服藥的時間</p> <p>4. 愛自己：做身體的主人</p> <p>5. 交朋友：與藥師、醫師做朋友</p>	<p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>教學影片</p> <p>電腦、單槍投影機</p> <p>正確用藥 PPT</p> <p>核心能力 PPT</p>

<p>(三)正確取藥</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放「行政院衛生署創意影片徵選之用藥安全類--第一名-靚仔與黑仔、第二名-西遊記之用藥安全」指導學生瞭解用藥五不原則--「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」。 2. 教師播放用藥安全宣導短片-消保會(國語版)、「護腎 33 贏得腎利人生」影片。 指導學生瞭解正確安全用藥的觀念：身體不舒服時，應該去看醫師，聽從醫師指示服藥，不能聽從他人的意見私自亂服藥。 		
<p>(四)我的健康諮詢地</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藥師可提供哪些的服務內容？ <ul style="list-style-type: none"> • 處方調劑，非處方藥及其他醫療用品的供應 • 轉介病人到診所或醫院就醫 • 加強民眾自我照顧能力 • 說明非處方藥品之特性、用法及注意事項 • 解說藥品副作用與交互作用問題 • 為處方行為及藥品的使用把關 • 確認處方，減少重複用藥的醫療浪費 • 建立病患處方藥及非處方藥檔案 2. 如何選擇值得信賴的藥局？(1)全民健康保險特約藥局。(2)藥師具備藥師識別證。(3)藥師具備執照。 3. 遇到哪些問題可以向藥師諮詢？(1)購買成藥時。(2)不知如何用藥時。(3)領慢性病處方簽時。(4)有人推薦藥品時。(5)服用藥之後，感覺不舒服時。 4. 將醫師或藥師的聯絡電話記在緊急聯絡電話簿裡，作為健康諮詢電話，或直接找藥袋上的藥師電話作為諮詢。 	10 分鐘	
<p>(五)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 生病時要先找合格的醫師診斷病因，再拿醫師開立的處方箋到藥局領藥。 2. 生病看醫師拿處方藥是正確的用藥來源，也是醫藥分開的方法。 3. 拿處方箋到藥局買藥時，一定要到擁有執照的藥劑師的藥局購買。 4. 服藥的功用是為了減輕病狀，使身體早日痊癒。 <p>完成學習單(1)：藥物濫用要人命 正確用藥才健康 ~第一節結束~</p>	5 分鐘	學習單

第二節：《章節名稱》

活動二、菸癮不拒沒小命 拒菸癮才長命

一、準備活動

引起動機：教師播放「青春不菸毒-非常藥命」影片：主要描述藥物濫用藥害多，青春不菸毒，人生才能免於慘兮兮。

二、發展活動

(一)教師搭配教學 PPT，並詢問學生，以下這些東西是藥？還是毒？

1. 花媽年紀大晚上睡不著，吃了由醫生開立處方籤到藥局買來的「安眠鎮定藥」，讓自己容易入睡。
2. 胖虎最近沉迷線上遊戲，常待在網咖打電動，會向朋友買「神奇小藥丸—安公子」來提神增加體力。
3. 宜靜參加同學的生日派對，為了感受更歡樂的氣氛，跟著大家一起使用「搖頭丸」，隨著熱鬧音樂跳舞，越來越 HIGH!
4. 蟹老闆因車禍要進行開刀手術，為了減輕疼痛，醫生幫蟹老闆打了「止痛針」，也定時服用「止痛藥」。

若是正當醫療用途或使用經由醫師開立的藥物是正確用藥的行為。

若不是正當醫療用途而使用藥物，就稱為藥物濫用，如果濫用的是一些管制的藥物毒品也就是吸毒了。

(二)教師詢問學童在哪些場合看過他人吸菸？請學童描述菸的味道及當下的感受。

※師生共同探討吸菸對人體的影響。

1. 菸品燃燒後有尼古丁、焦油、一氧化碳及多種致癌物，對健康的危害無庸置疑。
2. 吸菸時，數百種有害物質進入體內，十大死因大都與吸菸有關。
3. 估計吸一根菸將少活 7 分鐘。
4. 兒童及青少年吸菸易造成注意力不集中、活力不足及生長遲緩。
5. 吸菸會使人成癮，開始吸菸年齡愈早，成為固定吸菸者的危險性愈高，日後也有較高的機率使用酒精及毒品。

5 分鐘

教學影片

10 分鐘

電腦、單槍投影機

10 分鐘

<p>*討論二手菸的危害</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.長期吸到二手菸的民眾和吸菸者的身體傷害差不多。 2.二手菸是分布最廣且有害的室內空氣汙染物，已被聯合國世界衛生組織列為頭號的致癌物質。 3.政府基於保障多數民眾健康權的前提下，臺灣菸害防制法規範室內、公共場所、室內三人以上工作場所及大眾運輸工具內全面禁止吸菸。 <p>(三)「遠離菸檳害怎麼做」情境劇：請學童發揮創意討論拒絕菸檳害的要領並敘說想法與做法，千萬不要輕易嘗試。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.狀況一：面對朋友遞菸檳，我不吸菸不吃檳榔，我可以怎麼做…… <ol style="list-style-type: none"> (1)我會和他聊天，轉移他的注意力。 (2)我會告訴他，吸菸對身體的危害。 (3)我會直接告訴他，我不吸菸不吃檳榔。 2.狀況二：我不吸二手菸，我可以怎麼做…… <ol style="list-style-type: none"> (1)我會請吸菸的人走到戶外。 (2)我會迅速遠離正在吸菸的人。 (2)我會說：「先生（小姐），這裡不能吸菸，謝謝您！」 <p>(四)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.隨時提醒自己拒絕菸檳的誘惑，勇敢說不，做自己健康的守護者。 2.搶答擂台賽：分組搶答吸菸吃檳的害處，使學童體認吸菸吃檳的危害，未來應有明智的抉擇拒菸檳，決定權在自己。 	<p>10 分鐘</p>	<p>教學影片</p>
<p>(四)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.「藥救命與藥上癮」是一體兩面，好壞端看使用的用途而定。 2.每個人對菸檳毒品應有警覺性，千萬不要輕易嘗試，面對朋友的誘惑時，要勇敢堅定的拒絕。 <p>完成學習單(2)：菸檳不拒沒小命 拒菸檳才長命</p> <p>~第二節結束~</p>	<p>5 分鐘</p>	<p>學習單</p>

評 量	上課的參與度和發表、學習單的製作與分享、小組的討論和分工
省思與建議	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程先以繪本或影片引起學習動機，效果不錯，學生們針對內容討論熱烈，並且都能樂在其中，提高了學習的成效。 2. 學生對於正確安全用藥的內容雖然了解，但仍會因家庭現實狀況而未能實際落實於生活中，所以除了在校向學生宣導外，可再思考如何將這些知識與觀念帶回家中，讓家人也能具備正確的用藥知識，一起營造健康的生活環境。 3. 讓參與課程的每組學生上台以戲劇表演的方式，向同學介紹菸檳毒品的知識與菸檳毒品對人體的傷害，並教導同學如何勇敢的向菸檳毒品說「不」。 4. 學生親手完成的藥物濫用要人命學習單，可將作品貼在教室公佈欄，不僅能增加學生的成就感，也能做為平常反菸檳毒教育融入生活之用。 5. 透過宣導希望正確的用藥知識和反菸檳毒教育從小紮根，讓學生從小就能認識菸檳毒品的危害，落實對拒絕菸檳毒品的觀念，人人都是反菸檳毒小尖兵，讓家庭成員遠離菸檳毒品的危害並能正確的用藥。

彰化縣 南郭 國小健康促進教材教案暨學習單設計競賽作品

主題名稱	藥物濫用要人命	設計者	李嘉峰
對象	高年級學生		



藥物濫用要人命



()年()班姓名：()

一、正確用藥 5 大核心能力(連一連)

說清楚

•

•

看病時應向醫師說清楚

對明白

•

•

清楚用藥的方法、服藥的時間

用正確

•

•

做身體的主人

愛自己

•

•

與藥師、醫師做朋友

交朋友

•

•

領到藥品時應核對清楚

二、小朋友，看完「城市遊俠的神奇藥丸」後，請回答下列問題:(請在□打勾)

1. 如果生病了，要去哪裡買藥材是正確的？

夜市 地下電台 社區藥局 網路 超市

2. 合法的藥物具備什麼條件呢？

主治效能、性能或適應症。

品名及許可證字號

批號

廠商的名稱和地址

製造日期及有效期限或保存期限

副作用、禁忌及其他注意事項

主要成分含量，用量及用法

彰化縣 南郭 國小健康促進教材教案暨學習單設計競賽作品

主題名稱	菸檳不拒沒小命	設計者	李嘉峰
對象	高年級學生		

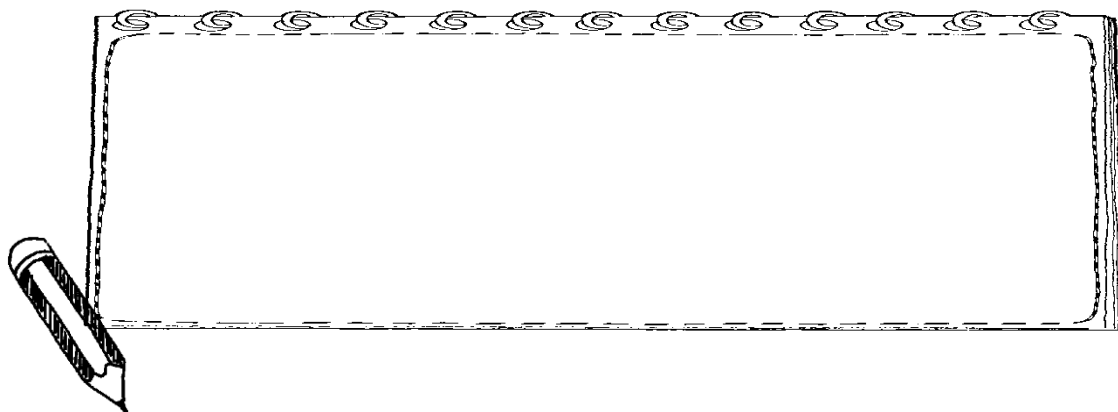


菸檳不拒沒小命

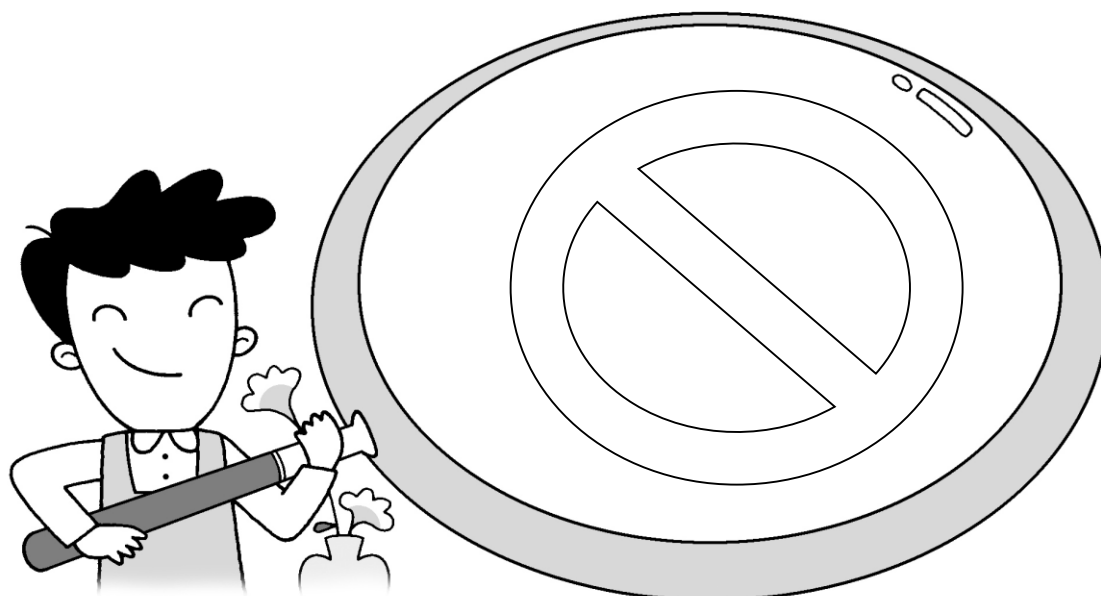


()年()班姓名：()

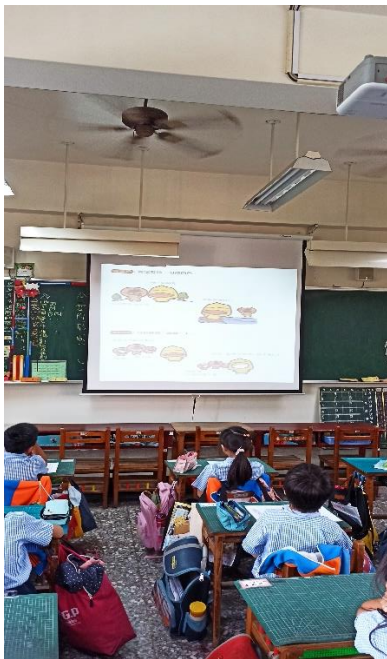
1. 同學們，請你發揮想像力和創造力，創作反菸檳標語、創意口號



2. 請設計並畫出你覺得可以讓大家都清楚了解的反菸檳標誌？



活動照片



教師搭配繪本動畫描述
「青春不煙癮」故事



教師介紹藥品分為處方
藥、指示藥及成藥三級。



教師說明正確用藥五大核
心能力



教師說明菸癮毒的危害



「藥」你知道—正確用藥



反菸癮學習單作品創作