

單元名稱：《 遠離菸酒檳 》

一、教學設計理念說明：

臺灣現代是民主且文明的社會，物資充足且醫療發達，人們都有媒體識讀的能力且能注重健康。可是菸酒檳榔怎麼還是那麼盛行？或許是要建立人際關係還是解憂悶，但造成的禍害卻遠比好處還要多太多，不得不慎。我們希望學童從小就要建立遠離菸酒檳的觀念，能拒絕他人強迫，也能勸導他人不碰菸酒檳，才能照顧自己也讓他人有健康的生理與心理。

二、教學單元設計：

領域/科目		健康與體育		設計者	大成國小
				學校/姓名	詹惠閔
實施年級		四年級		總節數	5
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 C1 道德實踐與 公民意識	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。		1. 認識並覺察菸、酒、檳榔對自己 與他人健康的危害。 2. 了解菸、酒、檳榔對生活及環境 的不良影響。 3. 遵守拒絕菸、酒、檳榔的行為與 規範。	
健康促進九大議題		☐ 視力保健 ☐ 口腔衛生 ☐ 健康體位 ☒ 菸檳防制 ☐ 安全教育與急救 ☐ 全民健保含正確用藥 ☐ 性教育含愛滋病防治 ☐ 慢性病學童健康管理 ☐ 正向心理健康			
生活技能融入		☒ 人際溝通能力 ☒ 做決定 ☒ 自我覺察 ☐ 協商技巧 ☐ 解決問題 ☐ 目標設定 ☒ 拒絕技能 ☒ 批判思考 ☐ 自我監控 ☐ 同理心 ☐ 情緒調適 ☐ 合作與團隊作業倡導能力 ☐ 抗壓能力 ☐ 倡導能力			
(領綱)學習重點		一、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。			

二、學習內容		三、學習目標	
Bb-II-2吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。		1.能認識檳榔、酒精、菸對健康的危害。	
		2.能了解檳榔對生活及環境的不良影響。	
Bb-II-3無菸家庭與校園的健康信念。		3.能認識酒精對行為的影響。	
		4.能認識室內、室外全面禁菸的場所。	
		5.能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。	
		6.能覺察生活周遭菸害的環境。	
		7.能了解倡導無菸環境的重要性。	
		8.能覺察菸、酒、檳榔對自己與他人的危害。	
		9.能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。	
		10.能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。	
		11.能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規範。	
議題融入	●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。		
教具設備	●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、無菸場所標誌。		
教學活動內容及實施方式		時間	備註
第一節：檳來將擋			
一、課前準備 (一)學生：四上健康與體育課本，拒絕菸酒檳單元 (二)教師：嚼食檳榔者的照片、口腔癌圖片、檳榔樹情境圖			
二、引起動機 (一)教師提問：請問有沒有看過吃檳榔的人，他們吃檳榔時會有哪些動作呢？ (二)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。		5	能參與討論、發表
三、主要內容／活動 (一)教師播放檳榔樹情境圖，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。 (二)請學童閱讀課文後，回答下列問題。 1.主角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。		5 8	能參與討論、發表 能參與討論、發表

教學活動內容及實施方式	時間	備 註
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）。 4.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。 (3)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。	8	能參與討論、發表
(四)教師播放紀錄片《遺失的微笑》，請學童上臺發表感想。	6	能參與討論、發表
四、總結活動/評量		
(一)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，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。	8	能參與討論、發表
(第一節結束)/共5節		

教學活動內容及實施方式	時間	備 註
第二節：拒酒行動 一、課前準備 (一)學生：四上健康與體育課本，拒絕菸酒檳單元 (二)教師：酒駕新聞報導資料 二、引起動機 (一)教師準備酒駕新聞報導資料，詢問學童是否看過警察進行酒測臨檢的畫面，並藉此進入主題，探討酒精對人的影響。 1.酒測值標準：駕車前、駕車中飲酒或其他類似物後，其吐氣所含酒精濃度達每公升0.15 毫克或血液中酒精濃度達0.03% 以上，即違反《道路交通安全法處罰條例》。 2.教師提問：為什麼警察要對發生車禍的人進行酒測？ (1)判斷駕駛人是否因喝酒發生車禍。 (2)因為喝酒開車是違法的。 三、主要內容／活動 (一)教師統整針對酒駕新聞報導部分，學童的回答，提出以下的說明： 1.喝酒會影響人的判斷能力及視覺能力，進而導致駕駛人無法正確判斷路況、發生交通事故。 2.「酒駕零容忍」是政府大力倡導的政策，目的就是希望民眾不要抱持僥倖心態，觸犯公共危險罪，危害自己與他人的性命。 3.酒精會抑制中樞神經，意思就是酒精會讓神經的反射降低，若是長期過量飲酒，會對健康產生許多不良影響。 (1)肝臟病變：肝硬化、肝癌。 (2)腦功能退化：智力、記憶力退化、腦部萎縮。 (3)心血管疾病：高血壓、心臟病。 (4)酒精中毒、成癮。 (5)喝酒對健康還會產生哪些不良的影響？學童討論、發表。 (二)教師詢問學童，喝酒除了會影響身體健康，還有什麼其他的負面影響？ 1.胡言亂語。 2.肢體暴力。 3.睡倒在路邊。 4.酒駕肇事。 5.教師補充說明： (1)酒精會讓人無法自我控制，還會產生衝動行為，傷害他人跟自己。 (2)教師叮嚀學童，千萬不能嘗試喝酒、或是接受他人的勸酒，以免影響生長發育。 (三)教師詢問學童，兒童或孕婦喝酒會發生什麼事情？ 1.酒類飲料熱量高，容易造成肥胖。 2.肝胃功能受損。 3.孕婦飲酒造成嬰兒先天缺陷、發展遲緩。 4.注意力分散、記憶力減退。	6 10 8 8	能參與討論、發表 能參與討論、發表 能參與討論、發表 能參與討論、發表

教學活動內容及實施方式	時間	備 註
5.教師補充說明：未成年飲酒不但會影響自己的成長發育，還會造成身體器官受損。 四、總結活動/評量 (一)師生共同歸納 1.長期或過量飲酒對身體感官、健康、行為都會產生嚴重的影響。 2.鼓勵學童回家向家中長輩宣導「喝酒不開車、開車不喝酒」的觀念，若是喝酒就須找代駕，保護自己及他人的生命安全。 (第二節結束)/共5節	8	能參與討論、發表
第三節：拒菸爭口氣(一) 一、課前準備 (一)學生：四上健康與體育課本，拒絕菸酒檳單元 (二)教師：菸盒上的警語及警示圖 二、引起動機 (一)教師詢問學童：「曾在哪些場所看過他人吸菸、聞過菸味？」請學童分享心得。 三、主要內容／活動 (一)教師提問 1.為什麼主角的妹妹遇到舅舅吸菸，就立刻躲到一旁？ (1)菸有特殊味道，經過吸、吐的煙具有刺鼻的味道，大多數不吸菸者較不喜歡，令人不想靠近。 (2)菸煙有許多有害物質，對健康不好。 2.菸裡面的有害物質有哪些呢？ (1)尼古丁。 (2)焦油。 (3)一氧化碳。 (4)其他有害物質。 3.教師補充解釋：尼古丁是讓吸菸者上癮的主要物質，焦油則會阻塞肺部的支氣管，一氧化碳會使身體缺氧、加速身體老化。 4.菸的煙霧中有多達數千種化學物質，因此吸菸等於將這些物質吸進體內、危害自己的健康。 5.世界衛生組織指出，每年光是使用菸草，就讓700多萬人失去生命。 6.世界衛生組織報告，平均不到5秒，就有1人死於菸害。在臺灣，每年約有2萬5000人死於吸菸，平均不到25分鐘就有1人死於菸害。 (二)教師補充說明：時下新興的電子煙是以電能加熱煙油產生煙霧，並以新潮的外型及各種香味吸引民眾購買。然而煙油含有毒性及成癮物質，不但對戒菸沒有幫助，還讓吸食者吸進許多毒素，一樣會對健康產生危害。 1.電子煙中可能含有的毒性物質： (1)尼古丁、甲醛、乙醛、丙二醇、二甘醇、毒藜鹼、菸草生物鹼等。	8 8 8	能參與討論、發表 能參與討論、發表 能參與討論、發表

教學活動內容及實施方式	時間	備 註
(2)電子煙煙霧中含有重金屬（銅、鉛鋅等）。 2.電子煙使用鋰電池，在存放及充電環境、溫度、溼度及煙具不當使用等因素下具有潛在的爆炸危險，以口腔吸食的狀況下爆炸極有可能造成臉部嚴重受傷。 3.教師應提醒學童，電子煙以新潮包裝吸引青少年族群，但內容物與傳統紙菸一樣傷害人體健康，若因為好奇而嘗試，可能導致不可逆的後果。 (三)教師準備菸盒上的警語及警示圖，請學童觀察後回答問題。 1.在菸盒上看到什麼？ (1)警示的圖片及文字。 (2)吸菸對健康的影響。 2.為什麼菸盒上要印製警示圖文？ (1)讓吸菸者警惕、減少購買次數。 (2)讓吸菸者知道吸菸對健康的危害。 四、總結活動/評量 (一)教師說明吸菸的危害 1.吸菸對健康有哪些危害呢？ (1)癌症：肺癌、口腔癌等。 (2)心血管疾病：心臟病、高血壓等。 (3)慢性肺部疾病：氣喘、咳嗽等。 2.每年至少有2萬人死於菸害，平均每25分鐘就有1人因菸害而失去生命。 3.吸菸會引發各種疾病，國人十大死因幾乎都與吸菸有關。 (第三節結束)/共5節	8 8	能參與討論、發表 能參與討論、發表
第四節：拒菸爭口氣(二) 一、課前準備 (一)學生：四上健康與體育課本，拒絕菸酒檳單元 (二)教師：無菸場所標誌圖案 二、引起動機：一手、二手、三手菸 (一)教師帶領學童複習一手菸、二手菸的概念： 1.一手菸：吸菸者直接吸進體內的菸。 2.二手菸：不吸菸的人所吸到的菸。 (二)教師詢問學童聽過三手菸嗎？什麼是三手菸？ 1.三手菸指的是菸熄滅後，殘留在周圍環境中的化學毒物。 2.三手菸的殘留毒物在菸煙中附著於各種物體的表面，隨著皮膚接觸、呼吸進入體內，危害人體健康。 三、主要內容／活動 (一)三手菸大搜查：教師請學童想想看，生活環境中，哪些地方可能殘留三手菸？ 1.沙發。	8 8	能參與討論、發表 能參與討論、發表

教學活動內容及實施方式	時間	備 註
2.玩具。 3.車子裡面。 4.衣服。 5.窗簾。 6.其他(學童自由發表)。 (二)教師說明戒菸的訣竅 1.家人協助支持及鼓勵。 2.利用運動等休閒活動減輕壓力及焦慮。 3.尋求「國民健康署戒菸專線服務中心」協助，會有專人提供諮詢及戒菸成效追蹤（電話：0800-636363）。 (三)教師請學童閱讀課文內容後，回答問題。 1.主角全家選擇到哪裡用餐？ 答：無菸餐廳。 2.設置無菸餐廳的目的是什麼？ 答：提供一個沒有二手菸的用餐環境。 3.無菸場所會張貼相關標誌、文字、罰則說明，提醒民眾不可以在此吸菸。 4.教師提問：還有哪一些地方是無菸場所。 (1)醫療機構。 (2)公園。 (3)動物園、海生館等政府單位機構。 (4)學校、幼兒園及托兒所。 四、總結活動/評量 (一)討論時間：加油站可以吸菸嗎？ 1.汽油屬於易揮發性物質，加上燃點低的特性，空氣中的油氣碰到火花就會導致爆炸。 2.加油站是製造、儲存或販賣易燃、易爆物品之場所，因此全面禁止吸菸。 (第四節結束)/共5節	8 10 6	能參與討論、發表 能參與討論、發表 能參與討論、發表
第五節：勇敢說不 一、課前準備 (一)學生：四上健康與體育課本，拒絕菸酒檳單元 (二)教師：兒童及少年福利與權益保障法第43、91條、白紙 二、引起動機 教師強調吸菸、喝酒、嚼檳榔都會危害身體健康，應該要堅定的拒絕，並以課本中鄰居慫恿主角接觸菸、酒及檳榔的情境為例，請學童思考，如果遇到有人請自己嘗試菸、酒及檳榔時，應該如何拒絕。 (一)禮貌拒絕：禮貌且直接了當的拒絕。 (二)曉以大義：拒絕並且告訴他人拒絕的理由。 (三)幽默自嘲：拿自己開玩笑，拒絕他人的邀請。	5	能參與討論、發表

教學活動內容及實施方式	時間	備 註
(四)一走了之：找藉口離開。 (五)動之以情：說出自己可能會面臨的責罰，拒絕別人。 三、主要內容／活動 (一) 演練活動：拒絕菸、酒、檳榔 1.教師將全班分成數組，請學童兩人一組，練習拒絕別人說服自己嘗試菸、酒、檳榔的方式，時間約5分鐘。 2.教師行間巡視，適時予以指導。 3.教師請數組學童上臺演示，並給予回饋鼓勵。 (二)教師補充說明《兒童及少年福利與權益保障法》。 1.第43 條：兒童及少年不得吸菸、飲酒嚼檳榔。 2.第91 條：販賣酒或檳榔給兒童及少年處新臺幣一萬元以上十萬元以下罰鍰（菸害防制法針對販賣菸品給兒童及少年的罰則：處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰）。 3.教師可依據上述法條提醒學童，若是有人提供菸、酒、檳榔給自己，都是違法的行為。 4.「態度」是能否成功拒絕別人的重要條件。態度有禮、堅定，會讓遊說我們嘗試菸、酒、檳榔的人知難而退。 (三)分組活動 1.教師將全班分成數組，請小組討論說服親友拒酒的方式，時間約5分鐘。 2.教師請各組上臺演出如何告訴親友拒酒的方法，並適時給予鼓勵。 3.教師統整全班的拒酒方式，分類並加以說明。 (1)以茶和果汁代替酒。 (2)語氣堅定的拒絕。 (3)酒後不開車，找代駕。 4.教師強調，任何人都不能強迫自己喝酒，每個人對自己的健康都有責任。 (四)倡議活動：教師請學童回家和家人分享拒酒、或是避免酒駕的方法，並記錄討論內容。 (五)教師引導學童發表主角舅舅戒菸及嚼檳榔後有哪些好處。 1.身體更健康，降低罹患各種疾病的風險。 2.運動更輕鬆。 3.空氣更清新。 4.減少不必要的開銷。 5.儀容乾淨整齊，身上沒有異味。 四、總結活動/評量 (一)活力存摺 1.教師請學童閱讀「菸酒檳停看聽」文章，引導學童思考並發表法律禁止商家販賣菸、酒、檳榔給兒童及少年的原因。 (1)菸、酒、檳榔是成癮物質，對健康有害無益。 (2)提高罹癌的風險。 (3)影響生長發育。	5 5 6 1 4 8	能參與討論、發表 能參與討論、發表 能參與討論、發表 能參與討論、發表 能參與討論、發表

教學活動內容及實施方式	時間	備 註
2.教師進行歸納，並指導學童回答以下問題，並將對的敘述打✓。 (1)檳榔子就算沒有添加石灰、荖花，也是致癌物。(✓) (2)尼古丁是使吸菸者成癮的物質。(✓) (3)電子煙可以幫助吸菸者戒除菸癮。(無法幫助戒菸) (4)喝酒不僅傷害身體健康，還會讓自己的行為脫序。(✓) (5)吸菸、飲酒、嚼檳榔都會提高身體罹患癌症的機率。(✓) 3.乘坐時光機，你來到10年後，面對別人慫恿你吸菸、喝酒及嚼檳榔，你會怎麼拒絕呢？ (1)請學童討論後寫下自己的做法。 (2)和同學兩人一組，演練後再請對方簽名認證。 (3)一起對10年後的自己立下一個健康宣言。 (二)補充活動：「拒絕菸酒檳」賓果遊戲 1.準備物品：每生一張白紙。 2.遊戲規則：玩法同3x3 賓果遊戲，若學童在格子中有寫上教師提到的項目即可連線，最快連線三條者獲勝。 3.賓果主題參考： (1)吸菸、飲酒及嚼檳榔的壞處。 (2)戒除菸、酒及檳榔後的好處。	6	能參與討論、發表
評 量	一、教師請學童放學後和家人分享拒酒、或是避免酒駕的方法，並記錄討論內容。 二、活力存摺 (一)教師請學童閱讀「菸酒檳停看聽」文章，引導學童思考並發表法律禁止商家販賣菸、酒、檳榔給兒童及少年的原因。 1.菸、酒、檳榔是成癮物質，對健康有害無益。 2.提高罹癌的風險。 3.影響生長發育。 (二)教師進行歸納，並指導學童回答以下問題，並將對的敘述打✓。 1.檳榔子就算沒有添加石灰、荖花，也是致癌物。(✓) 2.尼古丁是使吸菸者成癮的物質。(✓) 3.電子煙可以幫助吸菸者戒除菸癮。(無法幫助戒菸) 4.喝酒不僅傷害身體健康，還會讓自己的行為脫序。(✓) 5.吸菸、飲酒、嚼檳榔都會提高身體罹患癌症的機率。(✓) (三)乘坐時光機，你來到10年後，面對別人慫恿你吸菸、喝酒及嚼檳榔，你會怎麼拒絕呢？ 1.請學童討論後寫下自己的做法。 2.和同學兩人一組，演練後再請對方簽名認證。 3.一起對10年後的自己立下一個健康宣言。	