

單元名稱：《 菸檳怪，請走開！ 》

一、教學設計理念說明：

長期吸菸、吃檳榔對健康影響甚大，讓學童了解菸和檳榔都會改變人體身體機能，過度接觸、使用產生可會產生癮反應，長期下來也會危害個人、家人身心健康。本教案教導孩子認識菸、檳危害，提醒學童察覺生活中所存在的二手菸和三手菸，並透過學習單與海報設計，向身邊的人宣導菸檳防制。

二、教學單元設計：

領域/科目		健康與體育	設計者 學校/姓名	湖西國小 黃雅玲
實施年級		二年級	總節數	2 節
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 A2 系統思考 與解決問題 B1 符號運用 與溝通表達	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。	(列出呼應核心素養的教學重點) 1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 認識檳榔對身體健康的危害。 3. 發表拒絕二手菸的方法。 4. 發表宣導菸檳防制的方法。 5. 能設計「拒絕菸檳」海報，並向家人宣導。	
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		(1)學習表現 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。		

	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。
(2)學習內容 Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	(3)學習目標 1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 認識檳榔對身體健康的危害。 3. 發表拒絕二手菸的方法。 4. 發表與宣導菸檳防制的方法。 5. 能設計「拒絕菸檳」海報，並向家人宣導，表達對家人健康的關心。
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) 1.人際互動與親密關係發展: 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 2.家人關係與互動: 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
教具 設備	教學網站: ◎國民健康署 x 小學課本的逆襲影片「菸害 OUT 戒菸 IN，無菸的家好處多」 https://youtu.be/L6iilCEA8YI ◎大風數位傳播 檳榔的危害-小華的一天 1 https://youtu.be/Dk7Hm1BCgIA ◎momokids 親子台 《菸怪 BYE BYE BYE》MV 一起來跳拒菸舞 https://youtu.be/qHvuFNlcDTA

教學活動內容及實施方式	時間	備 註
第一節：《菸怪！檳怪！害人多》 一、課前準備 (一)學生：想想生活中曾經在哪些場所看過菸和檳榔？ (二)教師：收集抽菸、吃檳榔的圖片案例。 二、引起動機 老師配合收集菸、檳的圖片，讓學童分享周遭曾看過抽菸、吃檳榔的場所和人事物。 老師：小朋友，從圖片裡你看到什麼？生活中，你有看過類似的情景嗎？在哪裡？他們是誰？在做什麼？ 三、主要內容／活動 (一)認識菸怪與危害 1.老師連結網站並撥放影片：國民健康署 x 小學課本的逆襲影片「菸害 OUT 戒菸 IN，無菸的家好處多」https://youtu.be/L6iilCEA8YI 2.配合影片，小組討論吸菸對身體的改變與影響。 提問一：吸煙的人外觀有什麼改變？ 學生：牙齒發黃、嘴唇呈紫色、臉上膚色變黑、精神不好、嘴巴有菸臭……。 提問二：二手菸對我們的身體有什麼危害呢？ 學生：咳嗽、頭痛、噁心、過敏……。 提問三：三手菸會殘留在那些物品上呢？對誰會有影響？ 學生：殘留在家中的地毯、窗簾、家具……等表面。對家裡的每個人和寵物都會造成危害。 (二)認識檳怪與危害 1.老師連結網站並撥放影片：大風數位傳播 檳榔的危害-小華的一天 1 https://youtu.be/Dk7Hm1BCgIA 2.配合影片，小組討論吃檳榔對身體的改變與影響。 提問一：吃檳榔的人外觀有什麼改變？ 學生：牙齒黑黑紅紅的、嘴唇紅紅的、嘴巴有臭味……。 提問二：吃檳榔對我們的身體有什麼危害呢？ 學生：牙齒會損壞、嘴巴破洞張不開、口腔癌……。 (三)小組討論與發表對二手菸、三手菸和檳榔的感受 討論一：你聞過菸味嗎？是什麼味道？有什麼感受？ 討論二：你聞過或看過身邊的吃檳榔嗎？是什麼味道？有什麼感受？ 四、總結活動/評量 1.老師總結抽菸、吃檳榔對身體健康的危害，以及長期吸入二手菸、三手菸對我們身體的影響。 2.請學生回家完成學習單「菸、檳怪，請走開」任務一。 ~第一節結束~	5 分鐘 10 分鐘 10 分鐘 10 分鐘 5 分鐘	*能說出吸菸和吃檳榔對身體的危害。 *能說出二手菸和三手菸對身體的影響。 *能紙筆完成學習單任務一。

第二節：《菸怪/檳怪/請走開》		
一、課前準備 (一)學生：想想生活中有哪些場所禁止吸菸？ (二)教師：收集禁菸場所的圖片與標誌。 二、引起動機 老師配合收集禁菸圖片與標誌，讓學童分享曾經在哪些場所看過禁菸標誌？想想這些地方為甚麼要禁菸呢？ 老師：你們在哪些地方看過禁菸標誌？ 學生：學校、車站、餐廳、電梯、加油站、醫院……。 老師：為什麼這些場所要禁菸？ 學生：人很多，是公共場所。 三、主要內容／活動 (一)一起唱跳拒菸舞，討論拒絕二手菸的方法 1.老師連結網站並撥放影片：momokids 親子台 《菸怪 BYE BYE BYE》 https://youtu.be/qHvuFNlcDTA 2.配合影片，討論外出選擇什麼場所可以遠離菸害？ 提問一：為了遠離菸害，我們外出時可以選擇有什麼標誌的場所？ 學生：禁菸標誌。 提問二：禁菸標誌有什麼圖案？是什麼顏色 學生：外框是紅色圓圈，中間有黑色香菸和一條斜線……。 3.小組發表拒絕二手菸的方法。 老師：想想看，看到禁菸場所或家裡有人抽菸時，我們可以怎麼做？怎麼說呢？ 學生：有禮貌的說明原因，讓對方知道。例如：叔叔，這裡不能吸菸，吸入二手煙我會不舒服，謝謝您！ (二)小組設計「拒絕菸檳」海報，並上台發表與宣導 1.老師發給每組一張四開圖畫紙，請小組討論拒絕二手菸與檳榔危害的圖案，可以在海報上畫上什麼標誌？寫上什麼口號？還可以畫上什麼吸引人的圖案呢？ 2.請各組上台分享海報與口號，並將海報張貼在公告欄。 四、總結活動/評量 1.老師總結拒絕與遠離菸檳的方法，提醒學童在宣導、規勸時要保持友善態度，如果對方態度不佳，最好離開現場，或尋求大人幫忙。 2.請學生回家完成學習單「菸、檳怪，請走開」任務二，向家人宣導菸檳防制對家庭的好處。 ~第二節結束~	5 分鐘 10 分鐘 23 分鐘 2 分鐘	*能舉出遠離菸檳危害的方法。 *能設計、發表與宣導「拒絕菸檳」海報內容與口號 *能完成學習單任務二並向家人宣導菸檳防制，關心家人健康。

評 量	一、口頭發表: 1. 能說出吸菸和吃檳榔對身體的危害。 2. 能說出二手菸和三手菸對身體的影響。 3. 能舉出遠離菸檳危害的方法。 二、實作 1. 能與小組合作完成「拒絕菸檳」海報。 2. 能發表與宣導「拒絕菸檳」海報內容與口號。 3. 能向家人宣導菸檳防制，關心家人健康。 三、紙筆: 1. 能完成學習單「菸、檳怪，請走開」之任務。
------------	--

『菸檳怪，請走開！』

姓_ㄣ名_ㄣ: _____

★任務_ㄞ一:

(一)回答_ㄞ下列_ㄞ問題_ㄞ(圈_ㄣ出_ㄞ適_ㄞ合_ㄞ的_ㄞ選_ㄞ項_ㄞ)

1. 吸_ㄣ菸_ㄞ的_ㄞ人_ㄞ外_ㄞ觀_ㄞ可_ㄞ能_ㄞ會_ㄞ出_ㄞ現_ㄞ: 牙_ㄞ齒_ㄞ(黃_ㄞ / 白_ㄞ)色_ㄞ、 嘴_ㄞ唇_ㄞ(紫_ㄞ / 粉_ㄞ紅_ㄞ)色_ㄞ、 嘴_ㄞ巴_ㄞ有_ㄞ(香_ㄞ / 臭_ㄞ)氣_ㄞ。

2. 長_ㄞ期_ㄞ吸_ㄣ入_ㄞ二_ㄞ手_ㄞ菸_ㄞ可_ㄞ能_ㄞ會_ㄞ產_ㄞ生_ㄞ哪_ㄞ些_ㄞ健_ㄞ康_ㄞ問_ㄞ題_ㄞ?

咳_ㄞ嗽_ㄞ 頭_ㄞ痛_ㄞ 肚_ㄞ子_ㄞ痛_ㄞ 噁_ㄞ心_ㄞ 重_ㄞ聽_ㄞ 過_ㄞ敏_ㄞ 長_ㄞ不_ㄞ高_ㄞ

3. 三_ㄞ手_ㄞ菸_ㄞ可_ㄞ能_ㄞ會_ㄞ殘_ㄞ留_ㄞ在_ㄞ哪_ㄞ些_ㄞ物_ㄞ品_ㄞ上_ㄞ?

電_ㄞ視_ㄞ 地_ㄞ毯_ㄞ 窗_ㄞ簾_ㄞ 花_ㄞ瓶_ㄞ 沙_ㄞ發_ㄞ家_ㄞ具_ㄞ 外_ㄞ套_ㄞ 冰_ㄞ箱_ㄞ

4. 吃_ㄞ檳_ㄞ榔_ㄞ的_ㄞ人_ㄞ可_ㄞ能_ㄞ會_ㄞ產_ㄞ生_ㄞ哪_ㄞ些_ㄞ健_ㄞ康_ㄞ問_ㄞ題_ㄞ?

牙_ㄞ齒_ㄞ堅_ㄞ固_ㄞ 牙_ㄞ齒_ㄞ損_ㄞ壞_ㄞ 嘴_ㄞ巴_ㄞ破_ㄞ洞_ㄞ 胃_ㄞ痛_ㄞ 口_ㄞ腔_ㄞ癌_ㄞ

(二)請_ㄞ把_ㄞ下_ㄞ面_ㄞ吸_ㄣ菸_ㄞ和_ㄞ吃_ㄞ檳_ㄞ榔_ㄞ的_ㄞ人_ㄞ， 可_ㄞ能_ㄞ外_ㄞ觀_ㄞ畫_ㄞ出_ㄞ來_ㄞ。

吸_ㄣ菸_ㄞ

吃_ㄞ檳_ㄞ榔_ㄞ



★任務二:

請把下列三個菸檳危害宣導給家人聽，並請家人認證、簽名。

【宣導一】請向家人說出3個吃檳榔的壞處。



稱謂: 【 】 / 稱謂: 【 】 / 稱謂: 【 】

☐ 我願意配合 / ☐ 我願意配合 / ☐ 我願意配合

簽名 _____ / 簽名 _____ / 簽名 _____ /

【宣導二】請向家人說出3個吸菸的壞處。



稱謂: 【 】 / 稱謂: 【 】 / 稱謂: 【 】

☐ 我願意配合 / ☐ 我願意配合 / ☐ 我願意配合

簽名 _____ / 簽名 _____ / 簽名 _____ /

【宣導三】請向家人說出3個二手菸的壞處。



稱謂: 【 】 / 稱謂: 【 】 / 稱謂: 【 】

☐ 我願意配合 / ☐ 我願意配合 / ☐ 我願意配合

簽名 _____ / 簽名 _____ / 簽名 _____ /