

單元名稱：《 克癮制勝 》

一、教學設計理念說明：

本教案設計目的為藉由課程使學生具備菸害檳榔防治相關之認知、情意及技能，以達菸檳防治並促進個人及社會健康之目的，並融入議題內容促進學生開拓人生視野。

在學生學習完「拒絕成癮」單元第一章、第二章介紹菸、酒及檳榔的成分、成癮性及對個人身心健康與家庭、社會的影響後，在本堂課程透過輕鬆有趣的戒菸和拒食檳榔科普短影片，介紹香菸及檳榔如何在生理和心理方面使人成癮及對健康的危害，以及介紹生理及心理戒癮的原理，使學生具備相關認知與情意，再配合課本及學習單內容演練批判性思考、拒絕技巧及幫助親友遠離菸檳技巧，使學生具備使自己和周圍環境遠離菸檳危害之技能，並以學習單、問答及小組發表作為評量，提高學生投入課程內容動力。

二、教學單元設計：

領域/科目	健康與體育領域/健康教育科		設計者 學校/姓名	花壇國中/陳為鼎
實施年級	七年級		總節數	1 節/45 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	
	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 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。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 菸品和檳榔成癮的機制及對個人生理及心理的危害與影響。 2. 成癮機制及戒癮的方法。 3. 使用批判性思考應用於分析菸品及各項嚼食檳榔的訊息與觀點並重建有利健康的觀點。 4. 使用拒絕技巧應用於對他人邀約使用菸品與嚼食檳榔情境並做出有利健康的決定。 5. 對菸檳使用者建立同理心並透過有效溝通幫助自己和親友遠離菸檳危害。 6. 認識國際對成癮物質致癌性定義及我國法律規定保護未成年人之意義。 	
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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力		
(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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場		
(2)學習內容 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。	(3)學習目標 1. 了解使用菸品及嚼食檳榔成癮的過程，以及對個人心理及生理的健康層面造成的衝擊與風險。(認知) 2. 認識世界衛生組織對成癮物質致癌性之定義及我國兒少法規定保護未成年人之意義。(認知) 3. 覺察並同意吸菸及嚼食檳榔行為是危害自己的健康。(情意) 4. 面對各項描述菸品及各項嚼食檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。(技能) 5. 利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕吸菸態度及拒絕嚼食檳榔的態度與立場。(技能) 6. 了解菸檳造成的社會、環境與健康問題，並建立同理心幫助親友遠離菸檳等成癮物質誘惑。(技能)		
議題融入	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 法治教育 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。		
教具設備	課本、電腦、投影設備、學習單		
教學活動內容及實施方式		時間	備註

第一節：《拒絕菸檳我最行》

一、課前準備

- (一)學生：複習本單元「克癮制勝」介紹之香菸及檳榔的成分、成癮性及對個人身心健康與家庭、社會的影響，及批判性思考、拒絕技巧及幫助親友遠離成癮物質內容。
- (二)教師：教學 PPT、學習單、教學影片。

二、引起動機

1. 提問及歸納：教師詢問同學在學習過拒絕成癮單元內容後，現在對香菸及檳榔的看法為何？並歸納學生對香菸和檳榔的相關認知內容。 2'
2. 引導：引言菸檳即使對人們造成健康危害但仍然有市場，是因為其成癮性和生活各種壓力（如人際壓力），以及人們沒有正確認知或不了解該如何順利戒癮而無法脫離菸檳危害。
3. 說明本堂課程目標：透過本堂課程再深入認識菸檳對人體在生理及心理機制的影響、危害及成癮性，在看完兩支影片完成學習單後會練習如何批判性思考菸檳資訊及拒絕菸檳相關誘惑。

三、主要內容／活動

(一)菸品的危害、成癮性及戒斷方法

1. 教師引導同學先了解學習單內容，後播放網路科普短影片「香菸是怎麼誘惑你又欺騙你的」 8'
(<https://www.youtube.com/watch?v=BVr4jRv7Bas>)，播放過程中教師透過抄寫板書、暫停影片問答(如：尼古丁如何影響大腦運作讓人上癮？剛剛影片介紹成癮性包含哪兩種類型？)等方式，讓學生可以吸收短影片知識內容，進而完成學習單。
2. 使用 PPT 引導學生完成學習單，並請同學分享身邊親友戒菸的故事(成功與否都可以)並為菸癮內容做小結。 3'

(二)檳榔的危害及成癮性

1. 教師播放播放網路科普短影片「連續吃檳榔一年，身體會發生哪些變化？」 8'
(<https://www.youtube.com/watch?v=hGXSycFUtl0>)，播放過程中教師透過抄寫板書、暫停影片問答(如：檳榔如何影響口腔健康？檳榔鹼對身體成癮的機制？)等方式，讓學生可以吸收短影片知識內容，進而完成學習單。
2. 使用 PPT 引導學生完成學習單，並介紹國際對菸檳致癌性的定義和我國法規保護未成年人的措施及在健康上的意義。 3'

(三)小組演練

1. 教師使用 PPT 帶領學生複習課本批判性思考、拒絕菸檳技巧及幫助親友遠離菸檳內容。 3'
2. 由學生分組討論並選擇演練「重建觀點」、「拒絕菸檳」或「幫助親友遠離菸檳危害」主題，並可加入學習單內容。 10'

四、總結活動/評量

由學生上台發表演練成果，如有融入學習單內容者加分，最後教師使用 PPT、學生學習單及發表內容為此章節內容做總結。 8'

評 量

1. 學習活動單
2. 課程問題回答
3. 小組發表演練成果

拒絕菸癮我最行 課程學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

(配分方式：一個答案5分，以答對數量計分，共100分)

影片一：「香菸是怎麼誘惑你又欺騙你的？」

Q1：香菸中的何種成分讓人上癮？_____，該成分如何讓人上癮？

Q2：影片中提到成癮分為生理成癮及心理成癮，請將以下影片提到的內容填入相對的菸癮欄位中（各三個）：

生理菸癮：_____

心理菸癮：_____

甲：尼古丁使大腦產生多巴胺感受到欣快感。

乙：人產生錯覺無法離開香菸，並對戒菸產生了恐懼。

丙：尼古丁被代謝掉時，人體感到空虛、飢餓、想吐。

丁：人認為壓力大沒有菸會死掉，無法戒菸。

戊：人認為沒有抽菸沒有自由。

己：人必須繼續抽菸增加尼古丁在體內含量才能緩解戒斷反應帶來的痛苦。

Q3：影片內容針對心理菸癮進行反思：「吃飯不香是因為抽菸使味覺退化、無聊是因為尼古丁引發嗜睡感、香菸無法解壓反而因為戒斷反應額為增加壓力和焦慮」，因此「堅信戒菸才是唯一正確的事情，才能戒掉對菸的心癮」，而生理菸癮則是透過不接觸尼古丁來戒除，試問影片中提到「生理菸癮」中戒斷症狀結束（尼古丁基本上被清除）的時間大約為幾周？_____

一、影片二：「連續吃檳榔一年，身體會發生哪些變化？」

Q1：檳榔的口感其實並沒有這麼美味，甚至嚼食檳榔時會有口腔灼熱感、喉嚨水腫等症狀，請問檳榔粗糙的檳榔纖維會對口腔造成那些損害？（共兩個）

Q2：檳榔中的檳榔鹼對人體造成的欣快感症狀及成癮機制包含下列那些內容（共三個）？_____

甲：搶奪大腦乙醯膽鹼（神經傳遞物）受體，分泌多巴胺產生快樂。

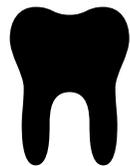
乙：使人體心律上升、臉頰紅潤、發熱出汗。

丙：抑制單胺氧化酶，使多巴胺、血清素及去甲腎上腺素持續留在大腦，讓人心情愉悅、注意力提升。

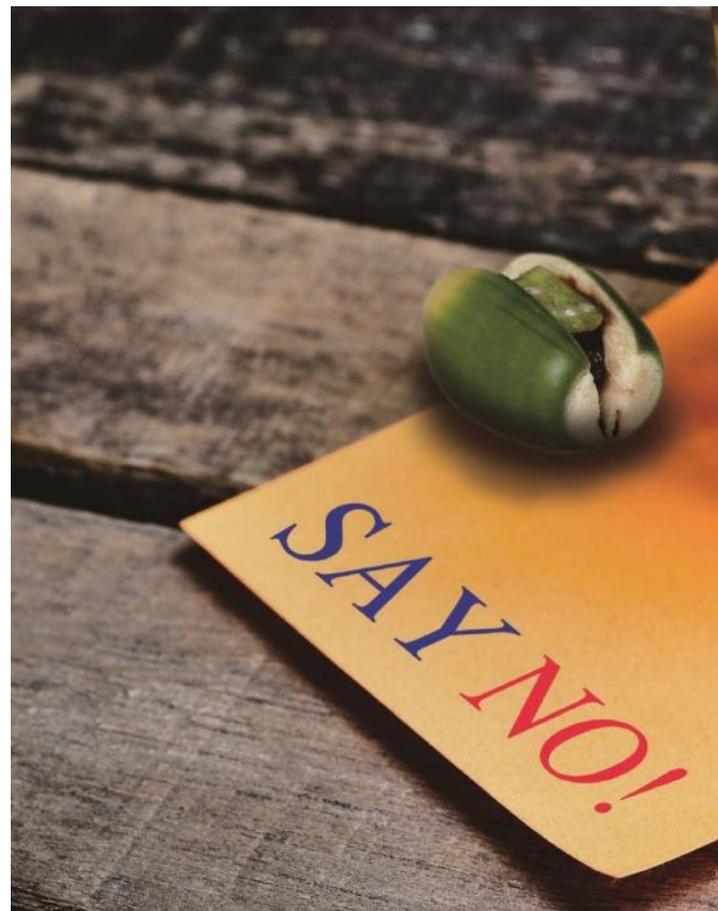
丁：亞硝酸胺促成癌細胞生成。形成口腔癌。

Q3：試舉出影片中「第三步：全身巡演」中檳榔鹼對身體的危害（共四個）：

Q4：世界衛生組織轄下的國際癌症研究機構將致癌因子按照危險程度分為3級，第1級為「對人體確定為致癌因子」、第2級為「對人體(極)有可能為致癌因子」、第3級為「對人體無法歸類為致癌因子」。影片中提到「檳榔」為「第_____級致癌物」，由上述內容可知為「對人體_____為致癌因子」。



《拒絕菸癮我最行》



複習

1. 同學現在對**菸品**及**檳榔**的看法？
2. 菸檳對我們的**生理**、**心理**和**社會**的危害為何？
3. 菸檳即使對人們造成健康危害但**仍然有市場**的原因？

影一：香菸是怎麼誘惑你又欺騙你的？

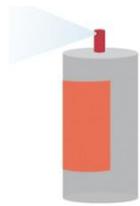


Q1：香菸中的何種成分讓人上癮？ 該成分如何讓人上癮？

A1：尼古丁

A2：尼古丁使大腦產生多巴胺感受到欣快感

尼古丁
易誘使成癮，並造成
大腦永久傷害。



尼古丁 (殺蟲劑)
成癮(addiction)、血壓
上升、凝血異常，增加
中風、心臟病風險。



Q2：影片中提到成癮分為生理成癮及心理成癮，請將以下影片提到的內容填入相對的菸癮欄位中。

1.生理菸癮： 甲、丙、己

2.心理菸癮： 乙、丁、戊

甲：尼古丁使大腦產生多巴胺感受到欣快感。

乙：人產生錯覺無法離開香菸，並對戒菸產生了恐懼。

丙：尼古丁被代謝掉時，人體感到空虛、飢餓、想吐。

丁：人認為壓力大沒有菸會死掉，無法戒菸。

戊：人認為沒有抽菸沒有自由。

己：人必須繼續抽菸增加尼古丁在體內含量才能緩解戒斷反應帶來的痛苦。

Q3：影片內容針對**心理菸癮**進行反思：「吃飯不香是因為抽菸使味覺退化、無聊是因為尼古丁引發嗜睡感、香菸無法解壓反而因為戒斷反應額為增加壓力和焦慮」，因此「堅信戒菸才是唯一正確的事情，才能戒掉對菸的心癮」，而**生理菸癮**則是透過不接觸尼古丁來戒除，試問影片中提到「**生理菸癮**」中戒斷症狀結束（尼古丁基本上被清除）的時間大約為幾周？

A3：三週

影二：連續吃檳榔一年，身體會發生哪些變化？



Q1：檳榔的口感其實**並沒有這麼美味**，甚至嚼食檳榔時會有口腔灼熱感、喉嚨水腫等症狀，請問檳榔粗糙的**檳榔纖維**會對**口腔**造成那些**損害**？（共兩個）

A1：傷害牙齒表層、傷害口腔黏膜細胞

Q2：檳榔中的檳榔鹼對人體造成的欣快感症狀及成癮機制包含下列那些內容(共三個)？

A2：甲、乙、丙

- 甲**：搶奪大腦乙醯膽鹼（神經傳遞物）受體，分泌多巴胺產生快樂。
- 乙**：使人體心律上升、臉頰紅潤、發熱出汗。
- 丙**：抑制單胺氧化酶，使多巴胺、血清素及去甲腎上腺素持續留在大腦，讓人心情愉悅、注意力提升。
- 丁**：亞硝酸胺促成癌細胞生成。形成口腔癌。

Q3：試舉出影片中「第三步：全身巡演」
中**檳榔鹼對身體的危害**(共四個)：

A3：

神經細胞凋亡(大腦上癮，睡眠障礙、情緒不穩、焦慮)

毒死肝細胞(肝硬化及肝癌)

毒死精子(造成精蟲活力及數量、型態的改變，嚴重造成不孕)

毒死卵子(生殖危害包括容易早產、流產甚至畸胎)

Q4：**世界衛生組織**轄下的**國際癌症研究機構**將致癌因子按照危險程度分為3級，第1級為「對人體確定為致癌因子」、第2級為「對人體(極)有可能為致癌因子」、第3級為「對人體無法歸類為致癌因子」。影片中提到「檳榔」為「第1級致癌物」，由上述內容可知為「對人體確定為致癌因子」。

世界衛生組織

轄下的**國際癌症研究機構**將**致癌因子**按照危險程度分為3級

1級，對人體確定為致癌因子：
如大氣污染、日曬床、黃麴毒素、砒霜、石棉、六價鉻、戴奧辛、
甲醛、**酒精飲料**、**菸草**、加工肉及**檳榔**等。

2A級，對人體極有可能為致癌因子

2B級，對人體可能為致癌因子

3級，對人體無法歸類為致癌因子



World Health
Organization

(縮寫為WHO)



International Agency
for Research
on Cancer縮寫為IARC

「兒童及少年福利與權益保障法」

十二歲以下

十二~十八歲

第四十三條(節錄)

兒童及少年不得為下列行為：

一、吸菸、飲酒、嚼檳榔。

.....任何人均不得販賣、交付或供應第一項第一款至第三款之物質、物品予兒童及少年。

第九十一條(節錄)

父母、監護人或其他實際照顧兒童及少年之人，違反第四十三條第二項規定，情節嚴重者，處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰。

販賣、交付或供應酒或檳榔予兒童及少年者，處新臺幣一萬元以上十萬元以下罰鍰。

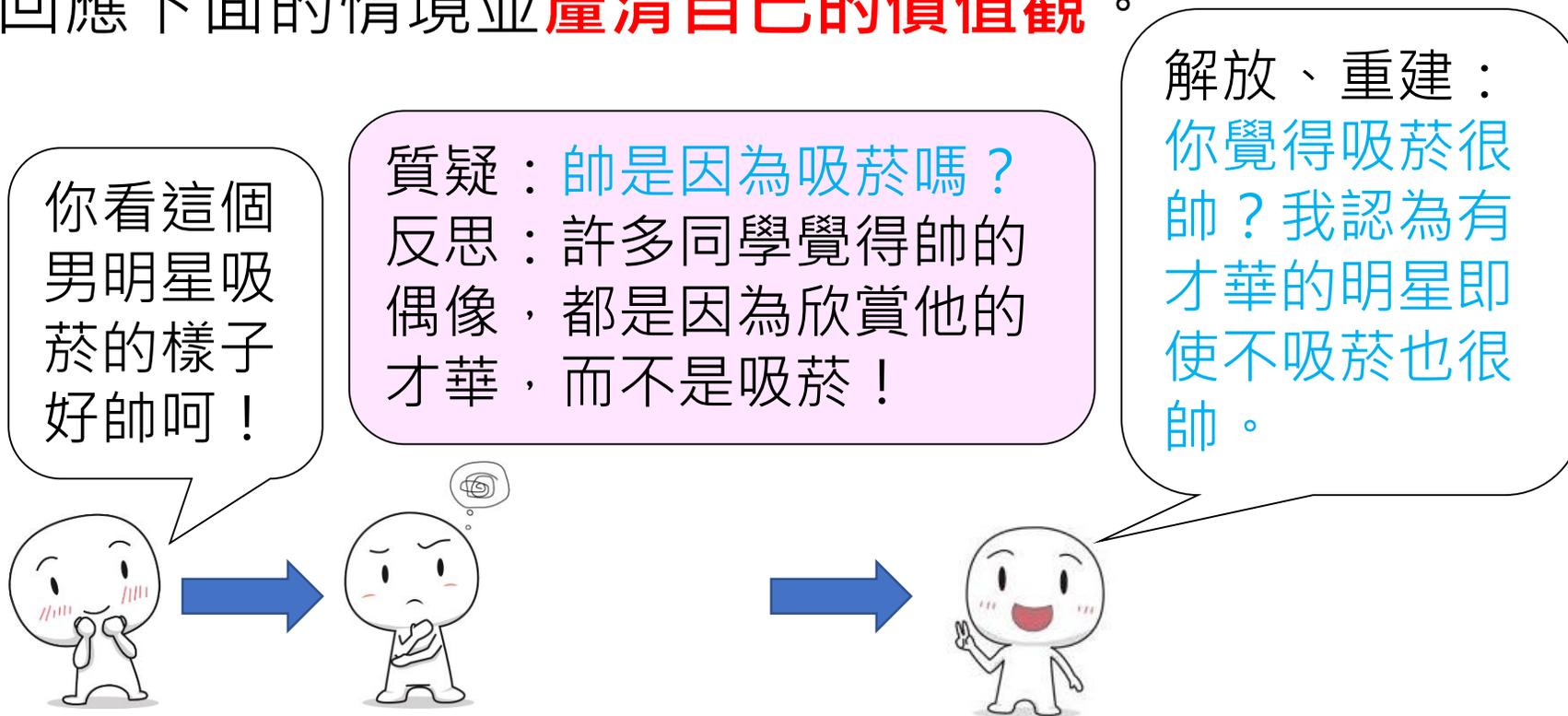
三、批判性思考(複習課本重點)



- 1.步驟：**質疑、反思、解放、重建觀點**
- 2.透過批判性思考**釐清自己的價值觀**

★ 青春談菸大解密

吸菸有害健康已是眾所周知的事實，那麼為何還有人選擇吸菸呢？對於吸菸這個問題，你的看法又是什麼？透過「**質疑→反思→解放→重建觀點**」的步驟，回應下面的情境並**釐清自己的價值觀**。



★ 青春談菸大解密

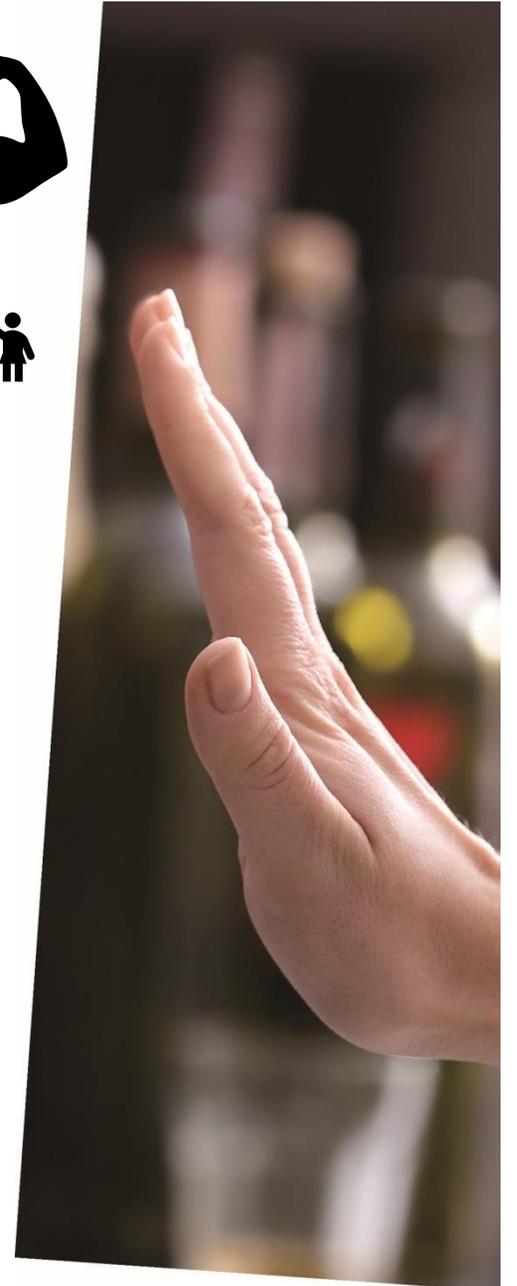
你還聽過哪些**跟吸菸有關的說法呢**？當你聽到這些說法時，會思考對方的說法**正確嗎**？除了他所說的訊息，還有哪些**隱藏的事實**？了解事情的全貌，才不會被他人左右，並**堅定健康的想法和立場**。接下來讓我們一起來探究菸品的成分及對健康的影響吧！



四、拒絕菸檳技巧及幫助親友遠離菸檳危害技巧(複習課本重點)



- 1.堅持拒絕、告知理由、友誼勸服、遠離現場、反說服、自我解嘲、反激將、轉移話題等**八大拒絕技巧**。
- 2.除了維護自己的健康外，也可以透過**證據**及**同理心**與親友**有效溝通**，說服對方遠離菸檳危害。





因為愛自己，所以我拒絕

既然已經知道吸菸對健康的危害，當朋友邀約吸菸時，你會如何說「不」？

你要不要一起吸根菸？

吸一次就會啦！

好吧！我就不勉強你了。

不好意思，我不會吸菸。

可是我真的不想吸菸。

謝謝你的尊重。



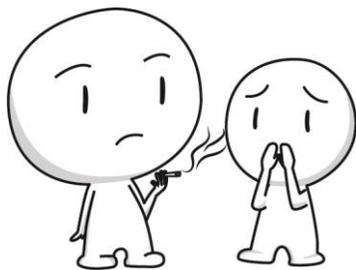
★ 因為愛自己，所以我拒絕

朋友間的拒絕不代表傷害友誼，真正的朋友是會尊重你的。以下介紹幾種常見的拒菸方法。

① 堅持拒絕不動搖

堅持拒絕

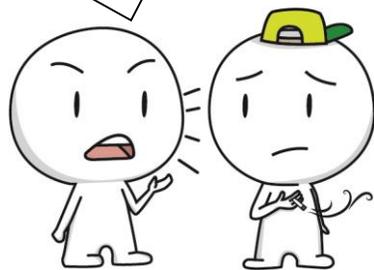
我不吸菸，麻煩你熄菸，我拒吸二手菸，謝謝。



② 口才犀利說服你

友誼勸服、反說服

是朋友才勸你，吸菸花錢又傷身，我們最好都不要吸。



③ 家教嚴厲我不行

告知理由

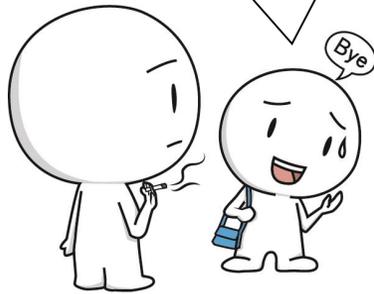
不准吸菸是我家的家規，若被爸媽知道，我就慘了！



遠離現場

④ 遠離現場快閃族

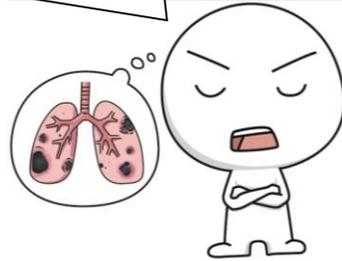
我時間來不及了，要趕去補習班。



自我解嘲

⑤ 吸菸生病我害怕

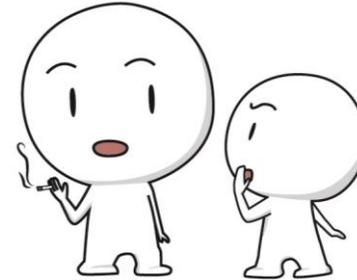
吸菸會上癮又致癌，我的親人因此生病，我絕不吸菸。



反激將、轉移話題...

⑥ 你的拒菸妙招

你會如何拒絕.....



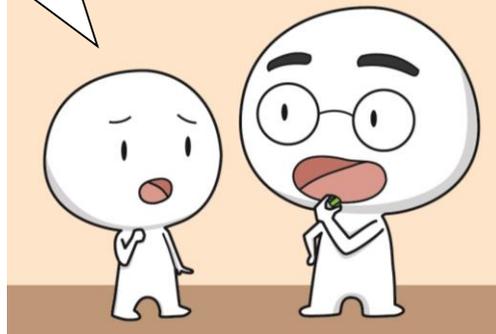
除了善用**拒絕方法**，也需用**堅定的語氣**表達，相信你可以順利**傳達自己的想法**，保有健康資本，擁有不被成癮物質控制的人生。

當家人朋友有吃檳榔或吸菸習慣時，你可以試著用以下的方式做做看。

方法一

提醒家人 口腔癌輕則毀容，嚴重則會致命，你擔心他的健康，希望能幫助他戒除檳榔。

爸爸，不要嚼檳榔啦！嚼食檳榔對身體不好。



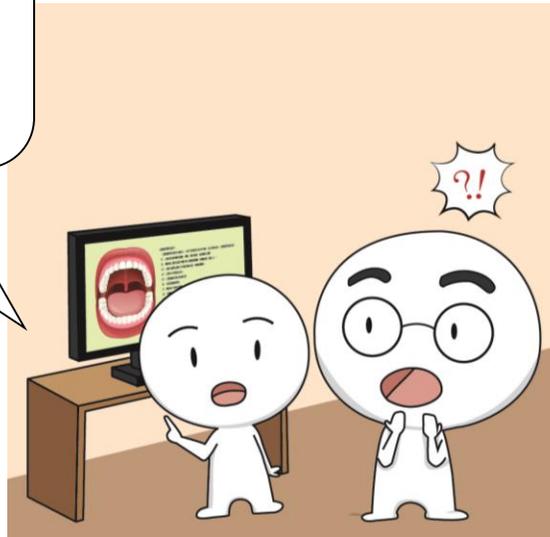
同理心

指能夠站在**對方立場設身處地思考**、於人際交往過程中能夠體會他人的情緒和想法、理解他人的**立場和感受**，並站在**他人的角度**思考和處理問題。

當家人朋友有吃檳榔或吸菸習慣時，你可以試著用以下的方式做做看。

方法二 **提供口腔癌資料(證據)**，如癌症資源網等相關網站，並提供有口腔癌篩檢的醫療院所資源。

爸爸你看，嚼食檳榔很容易得口腔癌。



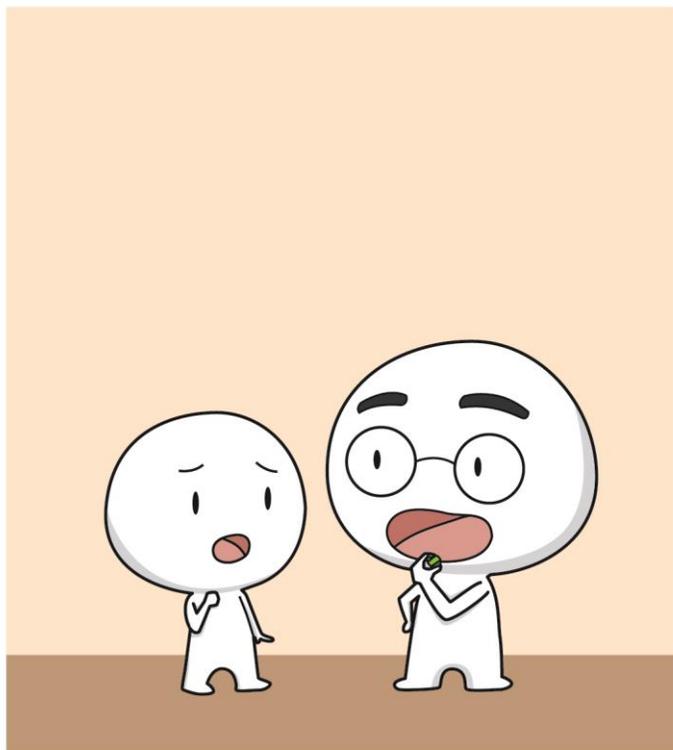
當家人朋友有吃檳榔或吸菸習慣時，你可以試著用以下的方式做做看。

方法三 **告知**家人口腔癌的初期症狀，**協助**掛號並陪伴他前往醫療院所檢查。

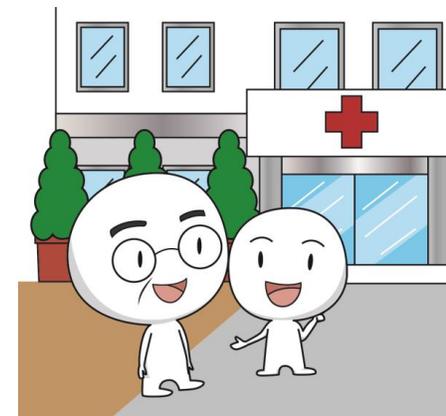
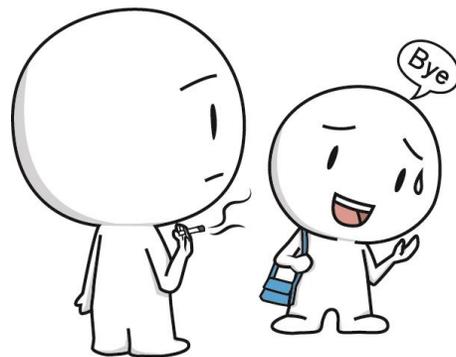
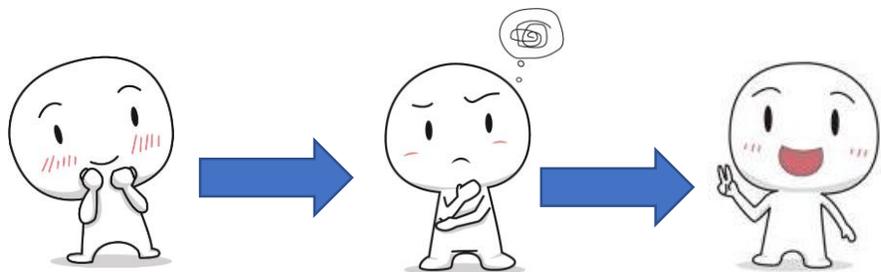


Go健康 拒絕檳榔

假如你身邊的親友有嚼食檳榔的習慣，你會怎麼
說服他戒掉檳榔呢？



分組練習



1. 選擇演練「**重建觀點**」、「**拒絕菸檳**」或「**幫助親友遠離菸檳危害**」主題，並加入學習單內容（有加入加分）。
2. **10分鐘**後抽籤上台發表
3. **發表內容**可以是與陌生人間的對話、親友間的互動或可按照課本範例發表。

上台發表時間