

# 一年級 健康與體育領域 教學活動設計


設計人：黃惠梅


教學節數：共 3 節

單元名稱	菸害現形記	教材來源	康軒	人數	25 人
能力指標	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。				
教學準備	一、教師：教學影片、剪報、相關教具及海報、小組討論題目與情境設計。 二、學生：回顧並分享親友或自己使用菸品的經驗。				
<b>教學重點</b>					
1. 以課本漫畫與教學影片介紹菸品歷史；帶領學生了解青少年吸菸原因及心理因素。					
2. 藉由畫面具的活動，使學生了解吸菸對人體外觀的影響。認識菸的成分與危害，帶入菸對呼吸系統的影響，並說明菸對人體全身健康的危害，以及吸菸會導致金錢花費增加與容貌的改變。					
3. 說明健康團體的反擊行動；講解菸害防制法相關規定與法律意義，並帶領學生勇敢拒絕二手菸。					
<b>學習目標</b>					
一、了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。 二、認識菸品與媒體的關係，以及《菸害防制法》的訂定內容。 三、能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。					

教學指導要點	教學時間	教學資源	評量重點
<p><b>【漫話菸歷史】</b></p> <p>一、教師拿出一根菸，詢問學生：「身邊有朋友或同學會吸菸的請舉手。好！看到許多人都舉手了，雖然大多數人是不吸菸的，但相信許多同學都曾在生活中，面對會吸菸的親友。究竟吸菸行為是如何開始的呢？」</p> <p>二、發給每位學生一張白紙，教師口頭說明：「現在是真心話大告白時間，請同學以二十～五十字寫下對吸菸或菸的感覺，討厭、喜歡或任何想法都可以寫下來。不需要很炫的文句，只要真心話。可以不具名，也可以用綽號或筆名，老師會將你的真心話放在這個箱子中，一個個抽出來幫你進行告白。」</p> <p>三、待所有同學將白紙放入箱子後，老師依序請每位學生上臺，抽出一張白紙，大聲念出學生寫的真心話，教師依照學生所寫的內容給予建議與肯定，活動結束後，謝謝學生的認真參與。</p>	15'	· 白紙、紙箱	· 課前準備 · 觀察

教學指導要點	教學時間	教學資源	評量重點
<p>四、教師以投影片介紹，從五百年前開始的吸菸行為演變，以及菸草傳播的歷史。</p> <p><b>【吸菸原因 Q&amp;A】</b></p> <p>一、請學生討論吸菸的好處及壞處，並將它寫在黑板上。例如：  (一)吸菸的好處：提神、消除煩惱和緊張、化解壓力、幫助減肥、增加國庫收入、飯後一根菸快樂似神仙、交際應酬。  (二)吸菸的壞處：引發癌症、肺活量降低、影響性能力、導致心臟病及支氣管炎、老化、口臭、牙周病、手指變黃及發抖、造成空氣汙染、影響情緒、製造垃圾、引發火災、被校方記過等。</p> <p>二、請學生仔細思考，吸菸所帶來的好處與壞處，何者影響我們較為深遠？</p> <p>三、教師引導學生思考吸菸所帶來的好處，是否有其他物質或其他正向方式可以取代。</p> <p>四、教師歸納總結：菸是一種成癮物質，一旦上癮便很難戒除，人生若淪為物質的奴隸，將是一件相當悲慘的事。</p> <p>五、教師與學生共同研讀課文所列的各種身體病變，並請學生觀察身邊吸菸的親朋好友，是否有人已出現這些顯而易見的改變？請學生分享個人的經驗。</p> <p>六、放映影片，簡單介紹菸中的成分與內容。</p> <p>七、說明十八歲以下的青少年不能使用及購買菸、酒與檳榔，這不僅是愛護自己的身體，也是一種守法的行為。</p> <div data-bbox="392 1158 850 1498" data-label="Image"> </div> <p>(第一節結束)</p>	30'	· 教學影片	· 觀察 · 實作及表現
<p><b>【引起動機—畫臉活動】</b></p> <p>一、教師請三位同學出列並戴上面具，再另請三位同學擔任彩色筆化妝師，依照老師的指示在面具上作畫，讓學生了解長期吸菸對容貌的影響。</p> <p>二、教師指導語：1. 牙齒黑黑黃黃的；2. 兩眼畫上黑眼圈；3. 額頭上畫三條皺紋；4. 在眼尾部分畫魚尾紋；5. 兩頰畫上許多黑斑；6. 眼睛的眼白上有許多血絲；7. 兩頰削瘦的樣子(可用塗黑表示)。</p> <p>三、教師說明菸中含有大量的一氧化碳，吸入後會造成紅血球的攜氧量不足，對細胞造成影響。此外，亦會影響大腦的學習功能，並使臉部的微血管缺氧，減少維生素C的吸收，造成皮膚衰老、粗糙、鬆弛、灰暗、乾燥，出現皺紋及黑斑，成為美麗的大敵。</p> <p><b>【菸草裡的祕密】</b></p> <p>一、教師引言：媒體的行銷使得菸品成為世界共同的商品，吸菸像是</p>	5'         15'	· 實作及表現          · 教學影片	· 實作及表現          · 觀察

教學指導要點	教學時間	教學資源	評量重點
<p>日常行為一樣普遍。但菸中隱瞞哪些事實是你不了解的？為什麼要禁菸，菸裡含有哪些成分？</p> <p>二、教師播放相關影片，結束後以投影片介紹菸品中最常見的化學物質：尼古丁、焦油、一氧化碳。另外。說明尼古丁讓人成癮的過程，和上癮者不補充尼古丁所帶來的生理戒斷症狀。</p> <p><b>【吸菸造成的健康危害】</b></p> <p>教師介紹長期吸菸容易導致的慢性疾病，說明菸中化學物質的危害不僅影響呼吸器官，亦可能造成全身性的病症，並針對身體的影響進行講解。</p> <p>(一)呼吸系統：支氣管炎、肺癌、肺氣腫。</p> <p>(二)心血管系統：高血壓、心絞痛、心臟病、中風。</p> <p>(三)消化系統：牙齦炎、口腔癌、食道咽喉癌、胃與十二指腸潰瘍、胰臟癌。</p> <p>(四)生殖系統：男生陽萎、女生月經失調，嚴重者甚至會導致不孕。</p> <p>(五)骨質流失：容易發生骨質疏鬆症、骨折以及關節疾病。</p> <p>(六)其他：皮膚產生皺紋、口臭、骨質疏鬆症、腳部潰爛。</p> <p><b>【吸菸的代價】</b></p> <p>一、計算不吸菸可省下多少金錢？</p> <p>(一)一包菸 70 元×一個月吸 30 包＝一個月花費 2,100 元</p> <p>(二)一個月花費 2,100 元×十二個月＝一年花費 25,200 元</p> <p>二、說明這些省下來的錢可以如何利用？請學生自由發表。教師總結，除了這些費用之外，未來可能需要花費更多錢在戒菸、健康檢查與呼吸道疾病看診的醫療費用，甚至還會折損壽命與生活品質。</p> <p>三、總結：許多青少年在吸菸一段時間後，會出現呼吸道症狀(肺活量變差、容易喘)與體力減退的情形(打籃球或從事體育活動體能會變差，甚至跑不動)。</p> <p>(三)體驗運動過後自己肺活量的情況。</p>  <p style="text-align: center;">體驗運動過後的感覺 (第二節結束)</p>	<p>15'</p> <p>10'</p>	<p>·健康危害影片</p>	<p>·觀察</p> <p>·實作及表現</p>
<p><b>【媒體影響】</b></p> <p>一、教師事先蒐集菸品平面廣告圖片，請學生分組討論：</p> <p>(一)這則廣告運用什麼手法吸引消費者注意？</p> <p>(二)你覺得這樣的方式對你具有吸引力嗎？</p> <p>(三)吸菸的青少年通常具有什麼形象？</p> <p>二、教師總結：媒體與社會價值觀塑造吸菸者的叛逆獨立形象，請學生試著想一想，吸菸者可能因染上相關病症而需要就醫甚至住院，或是一段時間就非得吸一根菸，被菸所制約的情況，真的具有獨立自主的形象嗎？</p>	<p>10'</p> <p>15'</p>		<p>·觀察</p> <p>·分組討論</p> <p>·觀察</p> <p>·實作及表現</p>

教學指導要點	教學時間	教學資源	評量重點
<p><b>【菸害防制法的勝利】</b></p> <p>一、教師說明菸害防制法制定的原因，限制青少年買菸與吸菸，並禁止菸商刊登廣告宣傳的法律，都是為了保障青少年不受吸菸廣告的影響。</p> <p>二、教師引導學生發表，有哪些場所是菸害防制法明令禁止吸菸的。</p> <p>三、菸害防制小測驗：</p> <p>(一)在大眾運輸工具上可以吸菸。(x)</p> <p>(二)在菸盒最大面積的地方應標明健康警語。(○)</p> <p>(三)菸商可以採販賣機的方式販賣菸。(x)</p> <p>(四)菸盒上應以中文標示尼古丁及菸焦油的含量。(○)</p> <p>(五)菸害防制法是民國 86 年實施。(○)</p> <p>(六)菸商可以拿菸來當作贈品。(x)</p> <p>(七)新修正的菸害防制法是民國 98 年實施。(○)</p> <p><b>【勇敢表達—拒吸二手菸】</b></p> <p>一、教師在教導拒菸課程之前，先請曾經面臨二手菸害的學生發表當時的感覺。</p> <p>二、在學生發表心得之後，教師說明每個人皆有拒吸二手菸的權利，並教導學生如何以委婉且堅定的態度，向吸菸者表明拒菸的立場。</p> <p>三、教導拒絕二手菸的小技巧之後，請學生示範演出。情境範例：在公車上或醫院內，你發現一個人正在吸菸，二手菸讓大家覺得不舒服，請問：你應該如何勸阻他不要吸菸呢？</p> <p>四、教師總結並提醒學生，既然不想成為二手菸的受害者，自己也不要成為製造菸害的人。</p> <p style="text-align: center; color: red;">教師示範拒絕二手菸的技巧</p>  <p style="text-align: center;">(第三節結束)</p>	20'	· 情境卡	· 觀察 · 實作及表現