

九年級 健康與體育 領域 教學課程設計

主題/單元名稱		菸害現形記	設計者	王斯民
實施年級		九下	節數	3 節課（每節 45 分鐘）
領域 學習 重點	核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>	學習主題	<p>【法治教育】</p>
	學習表現	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能</p> <p>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</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	議題	<p>理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。</p>
			實質內涵	

	學習內容	<p>【主學習內容】</p> <p>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</p> <p>【輔學習內容】</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制</p>		
	學習目標	<p>一、了解使用菸品成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。</p> <p>二、面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。</p> <p>三、關注菸品與電子煙在國內外的使用現況與未來趨勢。</p> <p>四、利用菸害情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。</p> <p>五、關注臺灣對菸品的法律規範的內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。</p>		
	教學資源	<p>教師：</p> <p>一、相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>二、各單元之學習單。</p> <p>三、各樣活動所需之相關道具：吸菸小瓜呆、菸盒、反菸情境劇演練道具。</p> <p>學生：</p> <p>課前訪問或調查家中吸菸長者或親友吸菸原因與健康影響。</p>		
學習活動設計				
學習活動內容及實施方式			時間	備註

<p>古今話菸大不同（學習目標三，教學 5 分鐘）</p> <p>一、 教師利用課文漫畫介紹菸品起源與人類歷史的關係，引起動機帶入後續的課程內容，以及預告未來新興菸品電子菸的健康挑戰。</p> <p>二、 蒐集並利用網路的菸歷史短片，讓學生瞭解菸在文化與歷史的過往與現代社會有哪些變化。</p> <p>青春談菸大解密（學習目標二，教學 15 分鐘）</p> <p>一、 利用課文中的三個對菸的想法「吸菸的人看起來很酷、看來很成熟」，「吸菸很常見沒什麼大不了」，「吸菸可以放鬆心情、解除壓力」，帶領練習批判思考的四個步驟，學習搜尋正確與合理的訊息以建構有利健康的立場與想法。</p> <p>二、 許多青少年開始嘗試成癮物質，大多是好奇或想要有冒險的形象。教師可使用不記名的調查詢問學生：「對吸菸的人有什麼感覺？吸菸的人真的比較獨立成熟或勇敢？」以大多數人對菸害的實質感受調查，來破除冒險形象的迷思。</p>	45'	
--	-----	--

<p>菸草裡的祕密（學習目標一，教學 10 分鐘）</p> <p>一、 教師引言：菸品已經成為世界共同商品，吸菸行為普遍。但菸商隱瞞哪些菸害事實？社會為什麼要反菸，到底菸含有哪些成分？</p> <p>二、 教師播放相關影片，並以投影片介紹菸品中最常見的化學物質：尼古丁、菸焦油、一氧化碳。需特別說明尼古丁讓人成癮的過程，以及上癮者不定時補充尼古丁所帶來的生理戒斷症狀。</p> <p>三、 香菸中化學成分對健康的影響，教師先介紹香菸中化學成分對健康的影響，依序介紹由菸頭點燃吸菸者吸入的一手菸，二手菸與環境菸害二手菸。可請學生模仿課文中菸草小惡魔的對話，請幾位喜好表演的學生進行聲音演出，並給予表演者鼓勵。</p> <p>吸進不知名的危險~電子煙（學習目標一，教學 10 分鐘）</p> <p>一、 本頁介紹電子煙的健康與安全問題，教師搜尋電子煙爆炸相關影音新聞，並撥放贊成電子煙與反對電子煙的正反訊息。</p> <p>二、 運用分組尋找參考資料，以下三個有關電子煙的提問，進行小組討論與分享。</p> <p>Q：電子煙可以幫助戒菸？</p> <p>Q：電子煙的煙霧沒有臭味所以很安全？</p> <p>Q：電子煙使人更容易學會吸菸或吸毒？</p> <p>三、 教師介紹「批判性思考」的重要與技能步驟：</p> <p>質疑：在這項資訊中，我覺得不正確或有疑問的地方是_____</p> <p>反思：會認為這項資訊不正確或感到疑惑是因為我認為_____</p> <p>開放：我與_____討論我的想法後，他/她的看法是_____</p> <p>重建：結合我既有的知識與想法，並與同學討論過後，面對這個資訊，我覺得_____</p> <p>四、 教師在各組分享後進行概念澄清與延伸補充。</p> <p style="text-align: center;">（第一節結束）</p>		
---	--	--

學習活動內容及實施方式	時間	備註
<p>菸的健康傷害（學習目標一，教學 10 分鐘）</p> <p>一、 教師利用課文內容或教材介紹吸菸長期的健康傷害與疾病，這些傷害都是全身性的健康危害。</p> <p>二、 配合學習單 2-1 詢問學生並討論：家人有無吸菸？菸量狀況？是否出現健康問題？請學生自由發表並撰寫學習單。</p> <p>三、 舉例說明許多青少年在吸菸一段時間後，會出現肺活量變差、容易喘呼吸道症狀，還有體力減退的情形，從事體育活動體能會變差，甚至跑不動。</p> <p>吸菸的各種代價（學習目標四，教學 8 分鐘）</p> <p>一、 教師說明吸菸所造成的生活不便，以及萬一在禁菸場所吸菸，可能需要承擔的法律罰則。</p> <p>二、 請學生計算吸菸要花多少金錢？例如：一包菸 90 元×一個月吸 30 包＝每月花費 2,700 元 每月花費 2,700 元×12 個月＝每年花費 32,400 元</p> <p>三、 提問：這些錢不買菸的話可以如何使用？完成那些夢想？請學生自由發表。</p> <p>四、 教師補充除了這些買菸費用外，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，甚至還會減損壽命與生活品質。</p> <p>因為愛自己，所以我拒絕（學習目標四，教學 15 分鐘）</p> <p>一、 教師介紹吸菸邀約的拒絕技巧範例，先以角色模擬的方式示範，並希望學生情境模擬演練認識拒絕技巧步驟與方法，請教師務必帶領學生進行實際演練。</p>	45'	
<p>二、 學生扮演不同角色，一位扮慫恿者，一位扮被慫恿者。慫恿者建議台詞：「大家都是這樣做，沒甚麼」「我不會害你的」「沒有人會發現的」「你真的很膽小耶」並觀察被慫恿的反應。</p> <p>請其他學生擔任觀察者，分析扮慫恿者是否拒絕成功，成功的原因是甚麼？拒絕失敗的原因是甚麼？請學生自由發表。</p> <p>課程小結（教學 2 分鐘）教師重點歸納課程內容，鼓勵學生的演出讓班上有很棒的學習氣氛，也提醒學生未來面對吸菸的情境時，也要有勇氣拒絕。</p> <p>（第二節結束）</p>		
學習活動內容及實施方式	時間	備註

<p>二手菸拒絕行動家（學習目標四，教學 10 分鐘）</p> <p>一、詢問學生是否曾經忍受過二手菸害，邀請他們於課堂上發表感想。</p> <p>二、學生發表後，教師說明二手菸的毒害不亞於一手菸，因此每個人皆有拒吸二手菸的權利，示範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、說明拒絕二手菸的技巧之後，接著請學生演出以下情境。情境範例：在學校或醫院內，你發現某人正在吸菸，二手菸讓大家覺得不舒服，應該如何勸阻他不要吸菸呢？</p> <p>四、教師總結並提醒學生，不要成為製造二手菸害的人影響身邊的親友。</p> <p>戒菸好身體最知道（學習目標四，教學 8 分鐘）</p> <p>說明戒菸方法與戒菸的好處與戒菸方法，鼓勵學生運用策略與方法幫助吸菸親友。教師準備戒菸貼片與尼古丁口香糖實體教具，並強調最好的戒菸方法就是意志力，並詢問學生有無家人戒菸成功經驗，並請學生自由分享。</p> <p>菸害防制法（學習目標五，教學 10 分鐘）</p> <p>一、教師說明《菸害防制法》制定的原因，其中部分內容限制青少年買菸與吸菸，並禁止菸商刊登廣告宣傳的法律條文內容，都是為了保障民眾不受吸菸廣告的影響。</p> <p>二、教師進行臺灣菸害防制法內容簡介，以及國際反菸公約與國際趨勢。</p> <p>三、教師引導學生發表，哪些場所菸害防制法明令禁止吸菸，並菸害防制測試小活動，以下為題目範例：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在大眾運輸工具上可以吸菸。(x) 2. 在菸盒最大面積的地方應標明健康警語。(○) 3. 菸商可以採販賣機的方式販賣菸。(x) 4. 菸盒上應以中文標示尼古丁及菸焦油的含量。(○) 5. 菸商可以拿菸來當作贈品。(x) <p>無菸環境好自由（學習目標五，教學 10 分鐘）</p> <p>一、教師介紹臺灣的無菸環境實施概況介紹，也說明無菸環境是世界各國政府的健康潮流，而臺灣要邁向進步國家也要這樣規範環境菸害。</p> <p>二、教師歸納本單元教學內容，引導學生「反菸健康金句」撰寫與公開宣誓，並進行公開宣誓於往後落實反菸行動。</p> <p>三、「反菸健康金句」參考範例：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 菸不上身，健康一生 2. 拒絕菸害，自由自在 3. 不想菸滅你，就從滅菸起 4. 拒菸家庭最健康，掃除菸味多芬芳 5. 擺脫菸癮，戒菸就贏 6. 菸不上身，健康一生。 	45'	
<p>課程小結（教學 2 分鐘）臺灣要能真正成為無菸清新的健康環境，需要大家的努力，未成年不吸菸而成年的吸菸者能注意吸菸環境不影響他人健康，最好最棒的是在臺灣的居住者都能不依靠成癮物質健康生活。</p> <p style="text-align: center;">（第三節結束）</p>		

