

五年級健康教學教案：

健康與體育領域教案設計---健康生活無菸檳

領域名稱	健康與體育	學習階段	國小五年級			
單元名稱	健康生活無菸檳	授課老師	吳逸羚			
教材來源	自編	教學資源	PPT、影片			
教學研究	<p>一、學生學習條件分析 具備上網以及整理搜尋資料之能力。</p> <p>二、教材分析 (1) 說明吸菸、嚼檳榔對於個人的危害。 (2) 說明菸檳對社會的危害。 (3) 學習拒絕同儕吸菸、嚼檳榔的技巧。</p> <p>三、教學方法 討論法、發表、合作學習。</p> <p>四、教師事前準備 參閱相關資料並彙整。</p>					
教學目標	單 元 目 標		具 體 目 標			
	<p>一、瞭解菸檳對於個人的影響。</p> <p>二、瞭解菸檳對於社會的影響。</p> <p>三、能知道拒菸檳的技巧。</p>		<p>1-1 能知道菸、檳對人體所造成的影響。</p> <p>2-1 能指出二手菸對於他人與社會的危害。</p> <p>3-1 能確實討論出拒菸的可行技巧。</p>			
領域、議題	分段能力指標					
健康與體育	<p>5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。</p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。</p>					
十大基本能力	<p>四、表達、溝通與分享</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>					
能力指標	教學活動		教學資源	時間	評量	備註

<p>5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。</p>	<p>一、引起動機 老師拿出正常的肺臟與吸菸過後的肺臟圖片展示給學生看。並請學生猜猜看黑色肺臟的成因。</p> <p>二、發展活動 【活動一】台灣口香糖 1.教師提問： (1)你對嚼食檳榔者有什麼看法？ (2)你知道嚼食檳榔對身體造成哪些危害？ 2. 介紹檳榔文化 3.介紹檳榔中的成分 4.由老師講解嚼食檳榔的危害。 第一節結束 【活動二】菸害知多少？ 1.教師提問： (1)你知道吸菸對人體產生什麼樣的危害？ (2)你知道小小一根菸，存在多少有毒物質嗎？ 2. 「菸」之非福： 分組討論「一手菸、二手菸和二手菸」所帶來的危害 3. 「不必要的開支」 教師帶領學生計算出吸菸所造成的金錢損失。 【活動三】、營造無菸無檳榔環境 1.教師提問： 如果家人或親戚朋友有人抽菸、嚼食檳榔，我們要怎麼做？ 2.教師講解： (1)戒菸、不嚼食檳榔的好處。 (2)戒菸、不嚼食檳榔的方法。</p> <p>參、綜合活動 菸檳有害身體與環境，花錢傷身得不償失，切勿好奇輕易嘗試，勇敢拒絕才能保有健康的身體。</p>	<p>圖片 PPT</p>	<p>5’</p>	<p>15’</p>	<p>發表</p>
<p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作促進健康的技巧來促進健康。</p>	<p>20’</p>	<p>10’</p>	<p>10’</p>	<p>5’</p>	<p>聆聽 討論、發表 合作學習 發表 聆聽</p>

宜蘭縣礁溪鄉四結國小五年級菸檳防治教育學習單

五年_____班姓名_____

一、請列出兩種菸品的害處?

二、請列出兩種嚼檳榔的害處?

三、如果你的家人或朋友有人抽菸，你會如何處理？

四、如果有人要請你抽菸或嚼檳榔，你會如何面對？

五、請你動手設計一個「禁菸」或「拒絕檳榔」的標誌或海報，並塗上顏色。



宜蘭縣礁溪鄉四結國小五年級菸檳防治教育學習單

五年 孝 班姓名 許安周 羿澤 游子

萱 游瑋 瑩

一、請列出兩種菸品的害處？

長期吸菸可能會得肺癌、心臟血管疾病。

二、請列出兩種嚼檳榔的害處？

長期嚼檳榔可能會得到口腔黏膜纖維化、咬合不整。

三、如果你的家人或朋友有人抽菸，你會如何處理？

如果用講不聽的話，就只好打0800636363戒菸專線。

四、如果有人要請你抽菸或嚼檳榔，你會如何面對？

勇敢的說：「不」，然後說：「吸菸和嚼檳榔都不好，請你不要在吃了」

五、請你動手設計一個「禁菸」或「拒絕檳榔」的標誌或海報，並塗上顏色。



宜蘭縣礁溪鄉四結國小五年級菸癮防治教育學習單

五年 孝 班姓名 翁士庭、陳廷恩
吳惠琴、游升睿

一、請列出兩種菸品的害處？

A1: 會使家人吸入二手菸！

A2: 長期易致心血管疾病！

二、請列出兩種嚼檳榔的害處？

A1: 嘴巴看起來紅紅的，會沒人緣！

A2: 嘴巴張不開，導致口齒不清！

三、如果你的家人或朋友有人抽菸，你會如何處理？

我會告訴朋友或家人，吸菸壞處，並告訴
她戒菸！
(他)

四、如果有人要請你抽菸或嚼檳榔，你會如何面對？

如果她要請我抽菸或吃檳榔，我會轉
移話題！



五、請你動手設計一個「禁菸」或「拒絕檳榔」的標誌或海報，並塗上顏色。



宜蘭縣礁溪鄉四結國小五年級菸檳防治教育學習單

五年 忠 班姓名 謝玗琦、吳芳苑、莊力權、游承祐

一、請列出兩種菸品的害處？

1. 會傷到肺，會有心臟疾病等風險。
2. 提早變老。

二、請列出兩種嚼檳榔的害處？

1. 口齒不清。
2. 臉部變形。
3. 沒辦法講話或吃東西。

三、如果你的家人或朋友有人抽菸，你會如何處理？

1. 跟他溝通、告訴抽菸的壞處。
2. 撥打 08-00636363

四、如果有人要請你抽菸或嚼檳榔，你會如何面對？

1. 勇敢說：「不」。
2. 告訴他抽菸、吃檳榔會有什麼疾病、風險。因為吃檳榔和抽菸的後果。

五、請你動手設計一個「禁菸」或「拒絕檳榔」的標誌或海報，並塗上顏色。



宜蘭縣礁溪鄉四結國小五年級菸檳防治教育學習單

五忠 第四組

魏伯翔 吳佩琪 五年 班姓名

副課 50 抽菸

一、請列出兩種菸品的害處?

- ① 吸太多二氧化碳的話,會得肺病,導致99(死亡)。
- ② 吸太多會讓齒黃的,醜觀



二、請列出兩種嚼檳榔的害處?

可能導致中風和口齒不清



三、如果你的家人或朋友有人抽菸,你會如何處理?

我會勸他們"不要抽菸,這樣會有害身體。"

對家人說: 我就不要吸菸,健健康康陪我長長久久

你可以撥打: 0800 6363 63,尋求專業人員幫助

四、如果有人要請你抽菸或嚼檳榔,你會如何面對?

我不會抽菸或嚼檳榔,你也不要抽菸或嚼檳榔。

五、請你動手設計一個「禁菸」或「拒絕檳榔」的標誌或海報,並塗上顏色。

如果一包七厘 95元,一天抽2包,一天要
 花 190元,一年要花 6935元,從20歲到50歲
 就要花 208050元了!



good



時間非常寶貴,要珍惜
吸越多
壽命越
少