

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	黃素娟、李光浩			
教材來源	自編(吳逸玲老師)	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。</p>	<p>圖片 PPT</p>	<p>5'</p>	<p></p>	<p></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>	<p>【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。 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></p>	<p>15'</p>	<p>發表</p>	<p></p>
			<p>20'</p>	<p>聆聽</p>	
			<p>10'</p>	<p>討論、發表</p>	
			<p>10'</p>	<p>合作學習</p>	
			<p>5'</p>		
			<p>5</p>	<p>發表</p>	
			<p>5'</p>	<p>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 李 班姓名 郭立銘

一、請列出兩種菸品的害處?

A: 肺阻塞、記憶力退化。
慢性

二、請列出兩種嚼檳榔的害處?

A: 口腔癌、口腔黏膜白斑症。

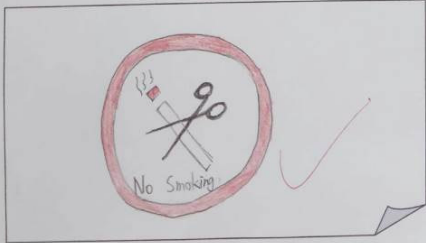
三、如果你的家人或朋友有人抽菸，你會如何處理?

A: 定期做健康檢查、請家人戒菸。
建議他們

四、如果有人要請你抽菸或嚼檳榔，你會如何面對?

A: 堅持說「不」，趕緊離開現場。

一、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。



謝李銘

宜蘭縣礁溪鄉四結國小五年級菸檳防治教育學習單

五年 李 班姓名 李芷薰

一、請列出兩種菸品的害處?

1. 肺癌
2. 會減少生命的時間

二、請列出兩種嚼檳榔的害處?

1. 口腔癌
2. 牙周病

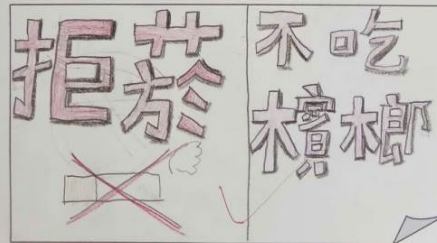
三、如果你的家人或朋友有人抽菸，你會如何處理?

叫他趕快戒菸

四、如果有人要請你抽菸或嚼檳榔，你會如何面對?

轉手多話是頂

一、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。



A
4/3
李睿杰

宜蘭縣礁溪鄉四結國小五年級菸檳防治教育學習單

五年 李 班姓名 黃曼容

一、請列出兩種菸品的害處?

1. 可能會得肺癌
2. 別人會吸到二手菸

二、請列出兩種嚼檳榔的害處?

1. 口腔炎癌
2. 嘴巴爛掉

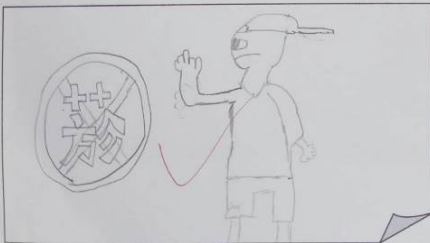
三、如果你的家人或朋友有人抽菸，你會如何處理?

告訴他這樣的害處
並陪他戒菸。

四、如果有人要請你抽菸或嚼檳榔，你會如何面對?

委婉的拒絕他 絕

一、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。



A
4/3

宜蘭縣礁溪鄉四結國小五年級菸檳防治教育學習單

五年 李 班姓名 邱鈺婕

一、請列出兩種菸品的害處?

肺癌
牙齒損壞 泛黃或蛀牙

二、請列出兩種嚼檳榔的害處?

口腔癌
無法咬食物

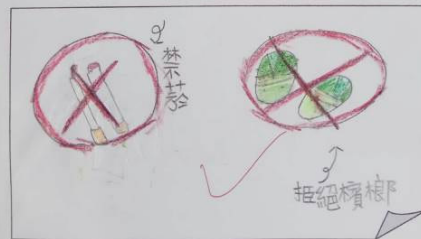
三、如果你的家人或朋友有人抽菸，你會如何處理?

勸他戒菸

四、如果有人要請你抽菸或嚼檳榔，你會如何面對?

拒絕並規勸
拒絕

一、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。



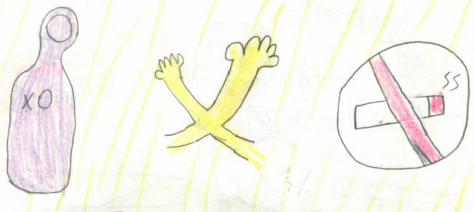
A-
4/3



現在吸毒、抽煙、喝酒的年齡層逐漸下降，青少年的犯罪機率也慢慢提高，許多人因為壓力而去吸毒，卻不知道毒品對身體有多大的影響，吸毒不但會毀了你的一生，還會為害你身邊的人，吸毒的人很多就在我們身邊。小時候我有一個天真無知的想法就是想嘗嘗毒品的滋味，但是自從聽了各頁宣導後，才知道毒品的下场會這麼嚴重，所以我絕不碰毒，長大還要推展反毒行動，為社會計回公道。

吸煙、喝酒、吃檳榔我爸爸三樣都認識是檳榔，他以前沒去再了，我相信爸爸也有自知之明，知道煙對人體有多大的危害，我也相信我們都有辦法去戒煙，但我覺得還是很多，雖然他都會去外面抽不會毒，但為他留在的煙理，如果他再戒的話可能會有...

3/1 潘致會學



拒絕菸檳

上課時老師有放一個簡報給我們看主題是菸檳。看完簡報我家大概有二人再吸菸看完之後我就希望我可以跟家人說不要再吸菸了，但我沒哪一個勇氣跟家人說，也許我說了大概也沒有用。我一看了哪一個肝超可怕的全部都跟魚油。看起來就像一個中秋節烤肉然後烤了很久已經「臭灰指」的雞心，如果菸一包買很貴就因為大家在買菸了。如果說到吃檳榔家人不是常常吃而是為了喝酒然後開車然後才吃一顆檳榔。所以才會吃，為了自己的身體健康所以大人在菸不要吸到煙不然自己明明吸菸卻吸煙不然自己身體受傷。

3/1



一個人，如果因為一時的糊塗就做出了不好的選擇，可能會終身後悔，就像一個人努力的衝向終點，突然跌倒了，不是會後悔嗎?! 我們現在一定要跟不好的東西說「不」，我們要為我們光明的未來，好好守候，因為這樣以後的你可以如此健康，如此有活力。常看檳榔和煙，因為阿公會要做生意，因此抽煙和喝酒，也因為這樣久了，身體也見見不好了，我們也常常溫心的說：「阿公，你不要在吸煙好嗎?」。老師也有說煙和檳榔會造成癌症，一定不要碰，家庭才和和睦喔! 我們一走說「不」。

為了家人的健康，一定要遠離菸、檳榔、酒的誘惑!

3/1 ✓



朋友拿的小熊糖果、珍珠奶茶我到該不該吃、該不該喝呢? 現在的青少年都想這個問題，他們想這個問題是因為近有些人或同學在食物、飲料等東西，所以我覺得陌生人或是同學給的東西不要吃，如果吃了結果裡面有毒品，就上癮了，那不就慘了。而現在的大人，也在公共場所做幾件事，那就是吸菸、嚼檳榔及喝酒，大家知道吸菸、嚼檳榔、喝酒都是不好的，但有些人就是講不聽，就算家人勸他，他還是繼續吸菸、嚼檳榔及喝酒，所以大家要做這些事，一定要先想好，知道如果沒有做這些事有什麼好處，而做這些事有什麼壞處，一定要想好在做，要不然做了就可能就...

3/1