無菸菸校園教學模組(一)自我肯定不吸菸認識菸害

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 單元名稱：**自我肯定不吸菸****(認識菸害)** | 適用對象：國中、高中職學生 | 教學時間：一節課 | 設計者：陳光勝、黃雅文蕭子涵、姜逸群 |
| 能力指標 | 單元目標 | 具體目標 | 生活技能 |
| 國中健康與體育領域

|  |
| --- |
| 5-3-1 5-3-4 6-3-1 6-3-6 7-3-5  |

高職 健康與護理科

|  |  |
| --- | --- |
| (七)-2-4-1.1(七)-2-4-1.2(七)-2-4-2.1(七)-2-4-3.1(七)-2-4-4.1(七)-2-5-1.2(七)-2-5-2.1(七)-2-5-2.2

|  |
| --- |
| 高中 健康與護理一、1-1-1、1-1-2一、2-2-1、2-3-1一、2-4-1二1-1-2二、2-2-1二2-2-2 |

 |

 | 1. 認知
2. 認識自己，分析自我優勢
3. 認識吸菸的害處
4. 情意
5. 重視自我探索
6. 體認知道菸害是權利拒絕菸害是義務之重要
7. 技能
8. 實踐自我認同不吸菸
 | 1-1能說出自己的優點1-2能說出自己的缺點2-1能說出吸菸對自己身心的害處2-2能說出吸菸對別人(二手煙 三手煙)的害處3-1喜歡自我探索，肯定自己不吸菸4-1 喜歡學習菸害知識4-2喜歡拒絕菸害5-1能欣賞自己的優點，使不吸菸成為自己的優點5-2能接納自己的不足，拒絕吸菸以免成為新缺點 | 自我肯定 |
| 教師百寶箱 |
| 1. 使用活動建立同學對自我優缺點的認識進而對自身價值的理解
2. 以生命小故事對於身心不足亦能成為有價值的人做總結。

請上網選擇喜歡的生命故事檔案1. 認識吸菸的害處。

**(1)菸品有七千多種化學物，七十多種致癌物，會導致各種癌症****吸菸更是致癌的主因之一，菸品燃燒後的產物包含了有超過7,000種化學物質，至少有70種已知的致癌物，所有癌症的死亡有30%都可歸因於吸菸行為。****(2)香菸中的尼古丁是導致成癮的主要原因，尼古丁是『神經毒素』，會侵害神經系統，容易上癮是因吸菸者會對尼古丁產生依賴。吸菸時，尼古丁進入血液7-10秒後，開始對腦部產生影響。** **(3).二手菸所含的有害物質比直接吸菸還強，吸入二手菸比直接吸菸者，吸入2.8倍的尼古丁、4.7倍一氧化碳、4.6倍阿摩尼亞。****(4).三手菸是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物，即使菸已熄很久，仍會殘留在表面上（例如桌椅、地板、牆壁、衣廚、澡盆、馬桶……家具），危害健康。****(5).開始吸菸的年齡越小，得到癌症的機會越大****(6).台灣菸害法規規定高中職以下校園內全面禁止吸菸，違規吸菸最高罰一萬元。自103年4月1日起於禁菸區塊吸菸，將依「菸害防制法」第31條規定，最高可處新臺幣1萬元罰鍰！ (處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰。)****(7).台灣目前實施18歲以下青少年吸菸，需要接受戒菸教育****戒菸教育：指 1.戒菸方法之教導2.反菸3.拒菸之宣導。** **戒菸教育之戒菸方法教導不得少於2小時，反菸、拒菸之宣導不得少於1小時，合計最少3小時以上。 一年內再違反之未滿十八歲吸菸者，得延長前項時數。****(8).戒菸專線(0800-636-363)與門診戒菸服務可幫助吸菸者戒菸****(9).媒體菸品廣告要透過懷疑求知分析等步驟進行批判思考** |
| 具體目標 | 活動流程 | 教學資源 | 時間分鐘 | 多元評量問卷題目 |
| 1-11-22-12-24-14-23-15-15-2 | 1. 準備活動(引起動機)
2. 先放一段汽車廣告的影片。

這是一個Smart小車的廣告。廣告有幾個系列，影片中小車爬山坡、山路越野，渡河，甚至與大車子比速度。當中很明白的表示，這些都是Smart小車的缺點。不過這種車的定位是城市。當小車與大車比瞬間爆發力，城市的機動力，大車完全不是小車的對手。以這個廣告當成活動中引起動機的起點是非常重要的。因為青少年最大的問題就是失去自我認同，找尋他者的價值，進而以仿效他者的價值成為自己的價值系統。而媒體充斥的世界中，抽菸、酗酒、上夜店、吸毒與沉溺於愛情遊戲中的故事有許多，卻往往建樹出這是一種很酷，很有想法的人生，使得青少年因為無知的仿效而造成己身的傷害。藉由這個影片，讓參予課程的學員明白，對自己優勢的探討，高於世人對於優越的期待。因為當一個人能夠活用自己的優勢，必能在環境中找到屬於自己的天地。1. 引導學生發言，表達自己看見甚麼。
2. 將發言重點放在縱使有限的功能，放在對的地方，也能有極重要的發揮。
3. 發展活動

(一)優缺點分組大探索1. 活動以六人一組。人數較多可以分組進行。
2. 活動開始前，每個學生皆分配一個獨一無二的號碼。
3. 請學生每人都拿一張紙(約A4大小)
4. 將紙折成16小方格。(紙對折四次)
5. 請學生在五分鐘以內以二到四個字的詞句填上八個自己的優點與八個缺點。並在**每個**方格子背面填入自己活動開始前所得到的號碼。(五分鐘內寫不完的，有多少收集多少，最少兩個優點兩個缺點)
6. 將16小方格剪開。
7. 每組將16個小方格回收，並混在一起。
8. 將所有的方格攤開於每組面前。
9. 每個人輪流拿取任一自己喜歡的方格。於全部拿完為止。(請教師提醒盡量不要拿到自己的)
10. 請每個人翻到方格的背面(看號碼)做統計。確認自己拿到誰最多方格。
11. 每個人統計出，拿某人最多方格的那一落卡片，分享這些內容，對自己的意義是甚麼?
12. 請被分享的某人，回應當別人拿到自己卡片所做的回應，自己是甚麼感覺。
13. 有時間的話，也分享被拿取最分散的人的感覺。

(二)生命故事分享1. 分享生命歷程小故事(口足畫家楊恩典、顏色藝術博士黃美廉、為上帝打球林書豪、牧羊人大衛、為上帝自潔的但以理)
2. 鼓勵學生，明白自己的優點成為別人的祝福。看到自己擁有的，不要只看自己沒有的。
3. 提醒學生，不只優點成為別人的祝福，缺點也有可能成為別人的祝福。

(三)權利與義務之說明與小組討論:1. 教師ppt說明: 以「知道菸害、健康成長是權利，拒絕一手二手三手菸害是義務」說明吸菸的危害與吸菸是吸毒的入門票進階2.學生小組討論「智多星比一比」 (1)遊戲規則:各組人數一樣。比賽開始安靜兩分鐘內每一個人都自己想自己寫對策方法，方法越多越好。每個人在學習單(一)上寫下自己想的每一個方法並在方法前面寫上編號。教師計時兩分鐘後開始各組每人輪流唸或說出自己寫的方法，腦力激盪一下，不准互相批評方法好壞。五分鐘後，每人繼續想不同的方法一分鐘，並寫下自己創新的方法。一分鐘時間到，教師喊停，各組開始計算本組有多少方法。最多方法者為本日智多星。 (2)討論題綱青少年如何保護自己知道菸害的權益? 「知道菸害、健康成長是我的權利」青少年如何盡自己義務拒絕一手二手三手菸，以保護自己的健康? 「拒絕一手二手三手菸害是我的義務」。演繹不吸菸會拒絕吸菸是大優點、自信的表現。1. 綜合活動
2. 各組將腦力激盪的兩個討論題綱，所有小組成員的方法對策全部編號並寫在學習單(一1)中。
3. 每一個人對每一個編號打分數:認為越好的方法給10分，越不好的方法給1分。(學習單一2與學習單一3)
4. 每個方法加總小組每個人的分數後，將所有的方法依照得分從最高分排到最低分。(學習單一2與學習單一3)
5. 將結果打字後e-mail至healthsnet22@gmail.com

5.學習單寫上各組人員名字後教師收回，下次備用，並作為成果展示資料(一)。 | <https://www.youtube.com/watch?v=b1iJJZfB7i0>學生人數相當之A4紙張數量，剪刀，與筆生命故事PPT菸害PPT學習單一學習單一1一2一3 | 5’ 10’ 10’ 5’10’10’  | 八-1~八-20九-1~九-6十-1~十-16十一-1~十一-10六-1~六-9二-1~二-9三A-1~三A-8四-1~四-9七-D-1~七-D-5二-1~二-9五-1~五-3 |

汽車廣告參考http://www.motive.com.tw/?p=7599

菸害防制權利義務「智多星比一比」學習單(一1)

學校名稱: 縣 班級: 年 班 座號 姓名:

**一、「知道菸害、健康成長是我的權利」。**

**青少年如何保護自己的權益，知道菸害?**

|  |  |
| --- | --- |
| 編號 | 保護自己的權利: 知道菸害、健康成長的方法 |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |

**二、青少年如何盡自己義務拒絕一手二手三手菸，以保護自己的健康?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 盡自己義務:拒絕一手菸的方法 | 拒絕二手的方法 | 拒絕三手菸的方法 |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  |
| 7 |  |  |  |

菸害防制權利義務「智多星比一比」學習單(一2)

學校名稱: 縣 班級: 年 班 小組名稱:

小組成員姓名:

**一、「知道菸害、健康成長是我的權利」。**

**我認為青少年如何保護自己的權益，知道菸害?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 保護自己的權利: 知道菸害、健康成長的方法 | 小組成員姓名編號與給分 | 計分 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**菸害防制權利義務「智多星比一比」學習單(一3)**

**學校名稱: 縣 班級: 年 班 小組名稱:**

**小組成員姓名:**

**青少年如何盡自己義務拒絕一手二手三手菸，以保護自己的健康?**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 如何盡自己義務:拒絕一手菸的方法 | 評分或合計 | 拒絕二手的方法 | 評分或合計 | 拒絕三手菸的方法 | 評分或合計 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |

**「自我肯定不吸菸 認識菸害」教案適用之能力指標**

**國中健康與體育領域**

|  |
| --- |
| **5.安全生活** |
| **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。** |
| **6.健康心理** |
| **6-3-1**  | **體認自我肯定與自我實現的重要性。** |
| **6-3-6**  | **建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。** |
| **7.群體健康** |
| **7-3-5**  | **提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。** |

**高職**

|  |
| --- |
| **(七)健康與體育領域-2.健康與護理-4.心理健康-1.自尊、自信、自我效能與心理健康。**  |
| **(七)-2-4-1.1** | **瞭解自尊、自信、自我效能的意涵及對心理健康的影響。**  |
| **(七)-2-4-1.2** | **提升自尊、自信、自我效能的方法，以人際關係或物質濫用為例。**  |
| **(七)健康與體育領域-2.健康與護理-4.心理健康-2.情緒與壓力管理技巧。**  |
| **(七)-2-4-2.1** | **瞭解高中生壓力的來源(學校考詴、自己與家人和朋友的關係)，培養壓力調適與情緒管理的技能。**  |
| **(七)健康與體育領域-2.健康與護理-4.心理健康-3人際溝通技巧** |
| **(七)-2-4-3.1** | **學習有效增進人際關係的溝通技巧(同理心、我訊息、尊重他人、肯定)。**  |
| **(七)健康與體育領域-2.健康與護理-4.心理健康-4.解決問題的能力。**  |
| **(七)-2-4-4.1** | **培養解決生活問題的能力，避免成癮物質或情感問題的傷害。**  |
| **(七)健康與體育領域-2.健康與護理-5.無菸與無物質濫用生活-1.物質濫用的認識。**  |
| **(七)-2-5-1.2** | **濫用成癮物質對生理、心理及社會所造成的影響，以菸、酒、檳榔及毒品為例。**  |
| **(七)健康與體育領域-2.健康與護理-5.無菸與無物質濫用生活-2.拒絕物質濫用的技能。**  |
| **(七)-2-5-2.1** | **使用「拒絕技能」，強化「自我肯定」技巧，抵抗同儕壓力，進而提升自尊。**  |
| **(七)-2-5-2.2** | **成癮物質濫用之戒斷及社會資源的運用。**  |

**高中 健康與護理**

**第一冊**

|  |
| --- |
| **一、促進健康生活型態** |
| **一、3-3-1** | **認識慢性病之危險因子與預防方法，以癌症、代謝症候群之一為****例。** |
| **三、促進健康消費**  |
| **三、1-1-2** | **培養蒐集媒體中有關健康訊息之興趣，辨識其正確性及風險等，****並做出適合自己的抉擇。** |

**第二冊**

|  |
| --- |
| **一、促進心理健康** |
| **一、1-1-1** | **了解自尊的意涵及對心理健康的影響。** |
| **一、1-1-2** | **學習提升自尊的方法，以人際關係或物質濫用為例。** |
| **一、2-2-1** | **了解高中生壓力的來源（學校考試、自己與家人和朋友的關係），****培養壓力調適與情緒管理的技能。** |
| **一、2-3-1** | **學習有效增進人際關係的溝通技巧（同理心、我訊息、尊重他人、****肯定）。** |
| **一、2-4-1** | **培養解決生活問題的能力，避免成癮物質或情感問題的傷害。** |
| **二、促進無菸及無物質濫用的生活** |
| **二、1-1-2** | **了解濫用成癮物質對生理、心理及社會所造成的影響。** |
| **二、2-2-1** | **使用「拒絕技能」，強化「自我肯定」技巧，抵抗同儕壓力，進****而提升自尊。** |
| **二、2-2-2** | **認識成癮物質濫用之戒斷及社會資源的運用。** |