**無菸校園教學模組(三)志工服務我訊息 傳播菸害傳播愛**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 單元名稱：**志工服務我訊息 傳播菸害傳播愛** | 適用對象：國中、高中職學生 | 教學時間：一個小時 | 設計者：黃雅文、陳光勝、姜逸群、陳靜玉 |
| 能力指標 | 單元目標 | 具體目標 | 生活技能 |
| 國中6.6-3-16.6-3-27.7-3-17.7-3-2高中「健康與護理」第一冊一1.1-3「健康與護理」第二冊一2.4-1高職1.1.34.1.1.14.4.4.15.1.15.1.2 | 1. 認知
2. 認識菸害防制志工服務學習
3. 了解個人自我主張的方法
4. 情意
5. 重視家人同學的健康，樂於對親友傳播菸害傳播愛
6. 技能
7. 能「肯定自己，也肯定別人」的尊重態度，來表達自己的意見和立場。
 | 1-1能說出甚麼是服務學習1-2能說出菸害防制志工服務學習的內容2-1能說出「我訊息」自我主張法3-1積極對親友傳播菸害傳播愛4-1孰練「我訊息」倡導(自我主張)拒菸戒菸法 | 1. 團隊合作
2. 倡導能力(自我主張的技能)
 |
| 教師百寶箱1. 團隊合作的技巧:根據教育部九年一貫課程十大能力指標之一「尊重、關懷與團隊合作」學習時，教師應注意下列的原則：1）鼓勵學生大膽的思考與嘗試；2）師生與家長一起成長學習。應該要求學生遵守規則：1.保持禮貌。2.使會面的情況愉快。3.不要使他人感到渺小、尷尬　4.保持友善。達成團隊合作的四項社會技能:1.能獎賞讚美他人。2.具有同理心3.整合雙方目標4.溝通技能。<http://teach.eje.edu.tw/9CC/basic/basic5.php>
2. 「我訊息」自我主張的說服技巧: 「I- message」是溝通的有效方法。方法上包括四大部分(Popkin, M.H, 1993)(1)說出你想改變的行為或情境：”當你吸菸時……..” “我有個問題當你吸菸時…….” (2)說出你對上述情境的感覺：”我覺得………..” (3)說出你的理由：”因為我…………” (4)說出你希望怎麼做：”我希望你能……….” 舉例：(1) 當你吸菸時，我覺得好難過，因為我會擔心你的健康，我希望你能戒菸，健康的陪伴我長大。 (2) 如果你被誘惑去吸菸時，我覺得好難過，因為我會擔心你的健康，我希望你能拒絕吸菸，健康的陪伴我長大。(黃雅文，2015)
3. 做決定的技巧：(1)先確定你必須作決定。(2)列出所有可能的選擇。(3)列出所有選擇的優缺點。(4)作出決定。(5)評價決定：這是一個好的決定嗎？好的決定是健康的、安全的、尊重自己和別人的、符合家庭學校及社會規範的。 <http://hpshome.giee.ntnu.edu.tw/Document/Document.aspx?mtype=1&type=43>
4. 服務學習四階段:準備/構思階段(preparation)、服務/行動階段(service/action)、反省/檢討階段(reflection)、發表/慶賀(celebration)。

 傳播菸害傳播愛菸害防制志工「服務實作」反思紀錄表如附件。 |
| 具體目標 | 活動流程 | 教學資源 | 時間分鐘 | 多元評量問卷題目 |
| 1-11-22-14-13-1 | 1. 引起動機

團體動力，建立互助團體請五到十人分一組。老師發給各組一(數)張報紙。要學生以最快的速度從報紙裡面剪下需要的字，拼出「傳播菸害傳播愛，我是菸害防制好志工。329青年無菸總動員。遠離尼古丁，走向大自然。 全面拒菸，迎向陽光 3 三緘其口不吸菸 2 不吸二手三手菸9 9陽神功來拒菸 健康久久久。」最快完成的小組可以得分。1. 發展活動

(一) 「我訊息」自我主張(倡導)(說服)的技巧1.說明團隊合作的技巧(活動中，怎麼樣才能有效的進行?)(將上欄中之說明製作成PPT)甚麼樣的團體是互助團體?甚麼樣的團體是互損團體?互損團體對我們未來的發展有甚麼影響?結論”有許多人在意我們的生命，也我們能成為許多人的祝福。期待所有的學員都能成為別人的好朋友”2.說明「我訊息」自我主張(倡導)(說服)的技巧: 「I- message」是溝通的有效方法。方法上包括四大部分(Popkin, M.H, 1993)(1)說出你想改變的行為或情境：”當你吸菸時……..” “我有個問題當你吸菸時…….” (2)說出你對上述情境的感覺：”我覺得………..” (3)說出你的理由：”因為我…………” (4)說出你希望怎麼做：”我希望你能……….” 舉例：(1) 當你吸菸時，我覺得好難過，因為我會擔心你的健康，我希望你能戒菸，健康的陪伴我長大。 (2) 如果你被誘惑去吸菸時，我覺得好難過，因為我會擔心你的健康，我希望你能拒絕吸菸，健康的陪伴我長大。3.寫一寫:如何運用「我訊息I-message」勸導你的親人同學朋友不要吸菸，拒菸，戒菸，你可以怎麼說呢?請先寫在學習單上。1. 角色扮演，練習一下:

兩人一組，一個人假扮為家人或學長姐學弟妹，另一人運用「我訊息I-message」勸導家人要拒菸戒菸(二)服務學習介紹1. 教師說明:「服務學習」分為準備/構思階段(preparation)、服務/行動階段(service/action)、反省/檢討階段(reflection)、發表/慶賀(celebration)。
2. 小組討論:

討論題綱:如何做好「傳播菸害傳播愛菸害防制志工」?將討論成果寫在學習單。1. 個人服務:

對家人如何傳播菸害傳播愛?對同學學長姐學弟妹如何傳播菸害傳播愛?1. 團體服務

社區中心醫院(http://event.tmu.edu.tw/actnews/intro.php?Sn=54&OSn=470)3.服務學習實踐去邀請學生回家或下課後根據二(二)2小組討論結果的方法一起向家人向同學學長姐學弟妹「傳播菸害傳播愛」。並撰寫傳播菸害傳播愛菸害防制志工「服務實作」反思紀錄表。成果發表會中分享。藉由菸害志工服務學習，建立自己的自信或與他人的團隊關係。建立團隊，社區推廣，個人與親友推廣。三、綜合活動1.完成學習單1之撰寫2.若有時間可請小組報告討論結果3.公布「傳播菸害傳播愛」學生服務學習成果發表會時間與地點，並寫在反思紀錄表最後一行，讓學生邀請家人或服務對象參加。4.發表的方式與分工。如:PPT，海報，表演，輪流上台報告之順序，報告內容的分工5. 宣布下次發表會要發表的內容分組專題查詢內容結果傳播菸害傳播愛菸害防制志工「服務實作」過程與反思請學生撰寫學習單2四、延伸活動 學生分組專題:分配主題包含吸菸危害、戒菸方式、勸人說服人不吸菸的方法(含我訊息)拒絕技巧守則、二手菸與三手菸研究、吸菸與家庭研究等主題。請學生回去準備於下次上課時上台報告。 | 舊報紙數張PPTPPT學習單1PPT學習單1反思紀錄表學習單1 | 10’ 15’15’10’ | 十、生命意義感量表1-16五、行為改變階段1-3十一、 自尊量表1-10二、自我效能1-9四、吸菸防制態度1-9六、菸害認知1-7 |

文獻資料來源

黃惠惠(2003)。自我與人際溝通。台北。張老師。

|  |
| --- |
| **傳播菸害傳播愛菸害防制志工****「我訊息I-message」倡導拒菸戒菸學習單**「I- message」是溝通的有效方法。方法上包括四大部分 (1)說出你想改變的行為或情境：”當你吸菸時…”“我有個問題當你吸菸時…”(2)說出你對上述情境的感覺：”我覺得…” (3)說出你的理由：”因為我……”(4)說出你希望怎麼做：”我希望你能….”舉例(1) 當你吸菸時，我覺得好難過，因為我會擔心你的健康，我希望你能戒菸，健康的陪伴我長大。 (2) 如果你被誘惑去吸菸時，我覺得好難過，因為我會擔心你的健康，我希望你能拒絕吸菸，健康的陪伴我長大。(黃雅文，2015) 黃惠惠(2003)**勸導家人同學朋友不要吸菸，拒菸，戒菸，你可以怎麼說?你可以怎麼做呢?寫寫看。****一、家人(父母、祖父母、兄弟、姊妹)**運用「我訊息I-message」我可以這樣說:我可以怎麼做?**二、同儕朋友(同學、學長姐、學弟妹、好朋友)**運用「我訊息I-message」我可以這樣說:我可以怎麼做?**三、社區中心或醫院之團體菸害防制志工服務，小組可以怎麼做?** |

**傳播菸害傳播愛菸害防制志工「服務實作」反思紀錄表**

 學年度第 學期 傳講服務 □個人 □團體

每傳講服務一個人寫一張 / 每傳講服務一個團體寫一張

|  |  |
| --- | --- |
| 填表人 | 姓名: 年級班級: 年 班 學號 |
| 服務地點 | □家裡 □學校 □社區 □醫院 □工作場所 |
|  | 說明:在哪裡  |
| 服務對象 | 誰，請說明  |
| 形式 |  □個人 □小組，小組成員：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **What？**服務內容五官 | (傳播菸害拒菸戒菸傳播愛的過程中，你作了什麼？說了甚麼? 看見了什麼？聽到什麼？接觸到什麼？傳播菸害對象的反應如何?）  |
| **So What？**學習要點一感動一句話(意義) | （服務過程中的所見所聞帶給你什麼參考？你學習到了什麼？對你有什麼意義？是否有發現新問題？）  |
| **Now What？**一省思一行動 | (傳播菸害拒菸戒菸傳播愛的過程中服務學習的經驗使你看事情的有什麼改變？你對自己有什麼認知上的改變？你能做什麼改變或行動？) |

**1接受「傳播菸害傳播愛」的對象想說的一句話:**

**2我們即將於104年 月 日時間: 在學校地點 辦理「傳播菸害傳播愛」學生成果發表會，您願意來參加嗎?**

**3.接受傳播菸害傳播愛的對象簽名: 日期:**

**「傳播菸害傳播愛」學生服務學習成果發表會準備報告內容(學習單2)**

**小組成員: 報告人:**

|  |  |
| --- | --- |
| **分組專題(請於□內打V** | □吸菸危害、戒菸方式、 □勸人說服人不吸菸的方法(含我訊息)□拒絕技巧守則、□二手菸與三手菸研究、□吸菸與家庭研究 |
| **分****組****專****題****收****集****到****的****資****料** |  |
| **傳****播****菸****害****傳****播****愛****服****務****過****程****與****反****思** |  |

**無菸校園教學模組(三)志工服務我訊息 傳播菸害傳播愛適用之能力指標**

**國中 九年一貫課程綱要健康與體育學習領域能力指標**

|  |
| --- |
| **6.健康心理**  |
| **6-3-1** | **體認自我肯定與自我實現的重要性。** |
| **6-3-2** | **肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。** |
| **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** |
| **7-3-1** | **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。** |
| **7-3-2** | **選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。** |
|  |  |

**普通高級中學必修科目「健康與護理」課程綱要 第一冊**

**一、促進健康生活型態 核心能力**

|  |
| --- |
| **1.認識健康生活型態的重要性，並積極努力養成** |
| **1-3** | **學習將健康生活型態實踐於日常生活中。** |

**普通高級中學必修科目「健康與護理」第二冊**

**一、促進心理健康 核心能力**

|  |
| --- |
| **2.具備維護心理健康的生活技能** |
| **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。** |

**職業學校群科課程綱要-一般科目健康與護理(Health and Nursing)**

|  |
| --- |
| **1.健康生活型態** |
| **1.3** | **自我健康的責任與健康生活型態的實踐** |
| **4.心理健康** |
| **1.1** | **瞭解自尊、自信、自我效能的意涵及對心理健康的影響。** |
| **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。** |
| **5.無菸與無物質濫用生活** |
| **1.1** | **醫療成癮藥物的正確使用觀念及常見的錯誤用藥習慣。** |
| **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。** |