

適用健體教學 之桌遊設計分享

陳麗珠

臺北市立龍山國中

教務主任

遊戲融入生活技能教學之策略

□ 同儕共玩 理解生活技能

藉由互動過程，增進拒絕技能、做決定、批判思考等生活技能的演練

□ 技能演練 增進學理應用

配合生活技能課程，透過技能牌的演練與示範，寓教於樂增進學理應用

做有益健康的正向選擇，而減低危險的健康行為

□ 搶分輸贏 增進學習動機

在搶分機制下，促進學生主動學習意願及動機

□ 結合教學 有效拒菸拒檳

將生活技能教育規劃於桌遊活動，著重以在地社區生活情境，以最貼近國中生真實的生活經驗進行教學

桌遊八大類：派對 策略 情境 戰爭 抽象 集換卡片 兒童 家庭



遊戲“策略性”光譜

1. 桌遊包羅萬象，很難用單一方式做完整且有系統的分類，而且難以精確標示其分割範圍。
2. “光譜 (Spectrum)” 是以單一座標軸約略標示出不同類別所在的範圍。
3. “策略性” 是指玩家在執行一個步驟前，可做的選擇多寡。
4. 桌遊依照策略性高低，可以大致分為三類。

派對遊戲

家庭遊戲

策略遊戲



低	策略性 (選擇)	高
高	隨機性 (運氣)	低
開心就好	競爭性 (勝負)	你死我活
輕鬆歡笑	娛樂性 (歡笑)	嚴陣以待
簡單	規則	複雜
短	遊戲時間	長

情境

學校課業壓力大
國中生活苦悶，
抽菸可以幫助我
放鬆。



-2

桌遊



罹患肺癌第二期，
進行住院治療。
→暫停5回合

適用

自我肯定

思考自己的健康促進主
張，並敲立大聲說3次。



教學
重點

● 奇思妙想



八成是一個演員或者導演。



一艘船正逐漸下沉，而且有很多的死亡。
這一定是鐵達尼號，所以答案是李奧納多·狄卡皮歐！



什麼黃色的飲料會在派對的時候喝，而且會導致頭暈？香檳！

● 妙語說書人



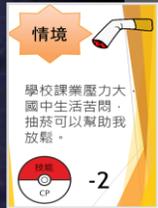
今日研習實作

教育部全國高級中等以下學校親師拒菸 (含電子煙)、拒檳生活技能融入健康創 意桌遊設計 資源網站

- 結合生活技能並融入拒菸（包括電子煙）或拒檳相關的議題。遊戲之類型與遊玩人數不限，題材與玩法可自由發揮，達到拒菸拒檳之宣導與教育意義。



適用健體教學設計桌遊分享



桌遊

- 拒菸拒檳決戰GO



適用

- 針對情境牌，提出技能牌 Life Skill



教學
重點

- 情境模擬
- 技能演練(6類)

龍山團
隊自製

拒菸拒檳決戰GO



陳麗珠

臺北市立龍山國中

教務主任

吳佳穎

臺北市立龍山國中

教師

技能

遊戲目的

- 增加技能：透過拒菸拒檳桌遊，增進生活技巧的應用練習，引發學習動機，激勵學習興趣與學習成效。
- 競賽方式：藉由競爭性、策略性過程，遊戲結束時，得到最高分的玩家獲得勝利，分數來自於玩家面前的正面情境與已解決的負面情境。

拒菸拒檳決戰GO

□配件：教師自製卡片

情境



學校課業壓力大，
國中生活苦悶，
抽菸可以幫助我
放鬆。



-2

情境



嚼食檳榔會導致
口腔黏膜纖維化，
為什麼要吃呢？



+5

拒菸拒檳決戰GO

□ 卡片1：情境卡62張。(菸48張、檳榔14張)

情境



學校課業壓力大，
國中生活苦悶，
抽菸可以幫助我
放鬆。



-2

情境



抽菸不僅傷害自己，
二手菸和三
手菸更會影響他
人健康。



+4

拒菸拒檳決戰GO

□ 卡片1：情境卡62張。(菸48張、檳榔14張)

情境



學校課業壓力大，
國中生活苦悶，
抽菸可以幫助我
放鬆。



-2

情境



抽菸不僅傷害自己，
二手菸和三
手菸更會影響他
人健康。



+4

拒菸拒檳決戰GO

□ 卡片2：技能卡6種，每種各5張

拒絕

選擇下列方法中的其中一個，並說出如何拒絕的話：

- ✓ 一直拒絕法
- ✓ 氣爽交友法
- ✓ 餓了離開法
- ✓ 爸媽親情法
- ✓ 三五成群法
- ✓ 九(救)皺美容
- ✓ 四(時尚)做自己法
- ✓ 我很愛你法
- ✓ 六(留)錢理財法



做決定

1. 列出所有可能的選擇 (至少2個)
2. 列出所有選擇的優缺點
3. 做出決定
4. 評價決定



解決問題

1. 確定問題所在
2. 分析形成問題的原因
3. 列出解決問題的方案 (至少2個)
4. 分析各個解決方案的阻力與助力
5. 選擇可行的方法嘗試

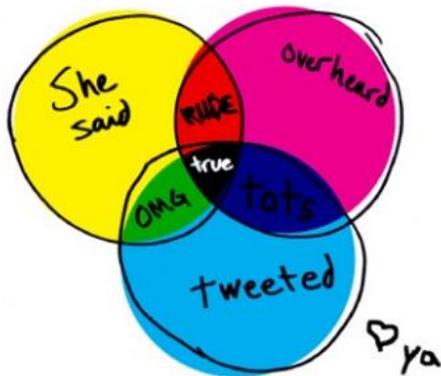


拒菸拒檳決戰GO

□ 卡片2：技能卡6種，每種各5張

批判思考

1. 質疑
2. 反省
3. 解放
4. 重建



自我肯定

- 思考自己的健康促進主張，並起立大聲說3次。



抗壓能力

1. 確認壓力來源
2. 分析壓力形成原因
3. 列出減少壓力負面影響的方法
4. 評估後果與可能遭遇到的困難
5. 決定採行的方法，訂定行動計畫

拒菸拒檳決戰GO

□ 卡片3：特殊牌3種，各3張。

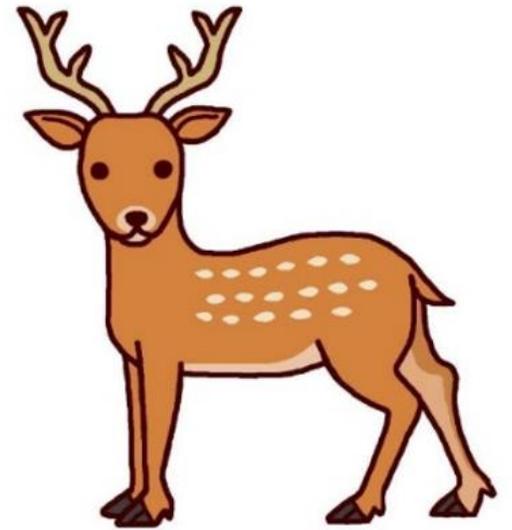
迴轉



指定



鹿過



拒菸拒檳決戰GO

□ 卡片3：暫停牌3種，各3張。



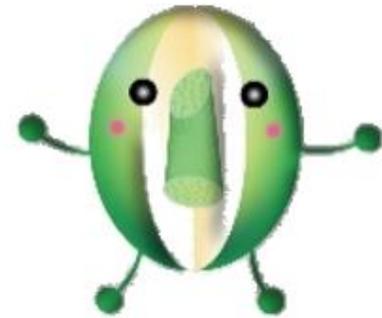
菸品有四千種多種化學物，四十種以上的致癌物。

→ 暫停1回合



二手菸沒有安全劑量值，暴露二手菸易罹患肺癌、心臟病、氣喘惡化等。

→ 暫停1回合



檳榔子（不含添加物紅灰、白灰及荖葉）本身就是致癌物質。

→ 暫停1回合

桌遊開始

- 將所有卡片洗勻後發給每人5張手牌 (拒菸拒檳決戰GO圖案朝上)置於桌面中央做為抽卡牌堆。
- 玩家猜拳決定起始者，依順時針方向進行。

遊戲設定

- 玩家所打出之任何一張牌，皆由下一位玩家接收。
- 4.2 所有使用過的技能牌、特殊牌、暫停牌皆須置於中央棄牌堆。
- 4.3 當接收負面情境牌時，玩家須使用技能牌或特殊牌進行解決，若手中皆無技能牌或特殊牌，則須將負面情境牌留置身邊，直至最後分數計算；若成功解決，則可將其置於棄牌堆。
- 4.4 當接收正面情境牌時，玩家亦須將正面情境牌留置身邊，直至最後分數計算。

遊戲設定

- 4.5當接收暫停牌時，玩家須將暫停牌至於前方，並無條件停止任何動作。
- 4.6每5-10回合結束後，玩家可將棄牌堆與中央牌堆洗勻後，再繼續遊戲。
- 遊戲結束：
- 5.1當抽牌堆發完後，遊戲宣告終止，此時玩家手上的情境牌皆加減至自身分數。
- 5.2所有玩家分數計算完畢後，由得到最多分數者獲勝。



桌遊進行影片觀摩

□ https://www.youtube.com/watch?v=1HZvHjBcGbl&feature=em-upload_owner



生活技能融入教學

- 記得錄影
- 紀錄省思

教學是一種行動，更是一種實踐歷程，
在教學中看見課程與教學經驗的省思成長，
是教學行動最大的收穫！

感謝聆聽!



教育部菸檳
防治防治資
源網



臺北市立龍山國中
陳麗珠(JU891213)