**無菸校園教學模組(二)九陽神功拒菸法 揪團來關懷**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |
| 單元目標 | 具體目標 | 生活技能 |
| 1. 認知
2. 認識329青年無菸總動員與九陽神功拒菸法的意義
3. 分辨正向與負向發展的團體
4. 情意
5. 重視與親友建立無菸正向關係

三、技能4. 主動關懷別人，傳播菸害傳播愛5. 實踐學習成為別人的祝福，拒絕吸菸的誘惑 | 1-1能說出329青年無菸總動員的意義1-2能說出九陽神功拒絕法的內容2-1能說出團體正向與負向發展行為，建立正向團體意識3-1 喜愛透過寫信(line)關懷親友建立無菸正向關係4-1能寫信(line)傳播菸害傳播愛，主動關懷家人與朋友5-1能拒絕吸菸的誘惑 | 1.拒絕技巧2.人際關係技能3.批判思考分辨正向負向團體 |
| 具體目標 | 活動流程 | 教學資源 | 時間分鐘 | 多元評量問卷題目 |
| 1-11-25-12-13-14-1 | 一、引起動機(興趣)(如果有原住民或家鄉相關對於初生嬰兒期待的活動，都可以使用)1. 在台前放置抓周的物品(或PPT中圖示)

豆乾 聽診器 金融卡 滑鼠 球棒 口紅、鏡盒 計算器 印章 尺 毛筆 書本 稻禾 豬肉、雞腿1. 同學一一前來選擇一樣東西(或在學習單中寫上自己選擇的東西一樣)
2. 紀錄學員所選擇的東西之後，公布相關東西所代表的意義。(PPT說明)

|  |  |
| --- | --- |
| 物品 | 家人的期待 |
| 豆乾聽診器金融卡滑鼠球棒口紅、鏡盒計算器印章尺毛筆書本稻禾豬肉、雞腿 | 做官醫師金融業資訊業、工程師動家名模、化妝師經商、會計當官從政設計或建築師作家或畫家學者業餐飲業 |

1. 以抓周來表達家人對子女的期待，並提醒學員都是被期待而誕生的。

5.開口說愛，讓愛遠傳廣告(1)請學生看廣告片段網址: 西部牛仔吸菸之死http://www.bqjournal.com/malboro-man (2)學生釐清生命中所愛或愛我的重要的人不可輕忽的人是誰，寫在學習單中二、發展活動(一).說明與討論1.說明329青年無菸總動員與九陽神功拒菸法的意義2. 五人為一組，一個扮演邀約吸菸者，其他人用九陽神功拒菸法輪流練習拒絕。3. 小組討論(一)我的第十拒菸神功:五人小組繼續討論自創第十拒菸神功。假設被邀約吸菸的情境與自創如何拒菸。結果寫在學習單中。4. 小組討論(二)批判思考選擇正向團體。五人小組以團體活力討論「如何傳愛談菸害 拒菸戒菸親友一起來」建立正向發展合作群體，並探討何為不好的團體，說出正向與負向發展的團體與行為.將討論結果寫在學習單上(二).請**學生寫一封信給自己的父母**(或主要照顧者)，內容以”想說的話”為主題:內容為「開口說菸害讓愛遠傳 親友揪團九陽來拒菸 關懷健康你我他」為內容，來表達對所愛之親友的關懷羈絆。寫給家人與**朋友**的一封信來關懷建立與人的關係意義。或是以上台發表的方式表現。Line發出信也可以。(若學員中有人際互動較差，家庭失和，朋友關係極差的人，需另外輔導。)三綜合活動學生將討論結果寫在學習單中 | PPT圖示或物品PPT學習單PPT學習單九陽神功PPT學習單學習單信紙信封或卡片或line學習單 | **8’****20’****15’****7’** | 二、自我效能1-9三A、行為意向1-8五、行為改變階段1-3 |

無菸菸校園教學模組(二)九陽神功拒菸法 揪團來關懷適用之能力指標

國中健康與體育學習領域能力指標

|  |
| --- |
| 5.安全生活 |
| 5-3-2 | 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 |
| 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。 |
| 6-3-2 | 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 |
| 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。 |

二、促進無菸及無物質濫用的生活 核心能力

|  |
| --- |
| 2.具備解決問題及拒絕技巧，以避免濫用成癮物質 |
| 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。 |

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 |
| 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。 |
| 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。 |
| 2.2 | 成癮物質濫用之戒斷及社會資源的運用。 |

|  |  |
| --- | --- |
| **無菸菸校園教學模組(二)九陽神功拒菸法 揪團來關懷學習單**1. 大家一起來抓周，以下物品我會選擇哪一項?請圈選一項 豆乾 聽診器 金融卡 滑鼠 球棒 口紅、鏡盒 計算器 印章 尺 毛筆  書本 稻禾 豬肉、雞腿2. 我所選的那一項物品，代表著出生時家人對子女的期待是甚麼? 3. 我生命中所愛或愛我，最重要的不可輕忽的人是誰? 4. 小組討論(一) 我的第十拒菸神功:九陽神功拒菸法以外，小組繼續自創第十神功。請假設被邀約吸菸的情境與自創如何拒菸。

|  |
| --- |
|  我的第十拒菸神功1. 名稱:
2. 情境:
3. 拒菸方法與說詞:
4. 圖案
 |

5.小組討論(二)批判思考選擇正向團體。(1).甚麼是不好的團體，說出正向與負向發展的團體與行為.答:(2) 「如何傳播菸害傳播愛 拒菸戒菸親友揪團一起來」建立正向發展合作群體答:”我想說的話”「開口說愛讓愛遠傳 開口談菸害 親友揪團拒菸戒菸 健康一起來」一、給父母(或主要照顧者)的一封信(或 Line)(或卡片)二、給最要好的同學或朋友的一封信(或Line)(或卡片)三、給我自己的一封信四、給兄弟姊妹的一封信 |