|  |
| --- |
| PILOT 生活技能訓練國小版教案設計 |
| 領域 | 綜合活動領域/健康與體育領域 | 設計者 | 蔡佩真 |
| 實施年級教學對象 | 五、六年級 | 總節次 | 3節課 |
| 單元名稱 | 菸害資訊 |
| 課程架構圖 | 第三節「菸菸」一「熄」提出防治菸害的方法第二節「菸」火燎原第一節 香菸不香結合實際生活經驗，對於菸害防制立法進行思辨分析菸對於身心的危害知道菸成癮的成分，比較紙菸與電子菸的不同理解菸害認識香菸成分節次學習活動與重點對應之學習目標菸害資訊 |
| 設計依據 |
| 領域 | 綜合活動領域 | 健康與體育領域 |
| 核心素養 | 總綱核心素養 | 面向：B溝通互動項目：B2科技資訊與媒體素養 | 面向：C社會參與項目：C1道德實踐與公民意識 |
| 領域核心素養具體內涵 | 綜-E-B2蒐集與應用資源，理解各類媒體內容的意義與影響，用以處理日常生活問題。 | 健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 |
| 主題 | 主題軸 | 3.社會與環境關懷 | 安全生活與運動防護 |
| 主題項目 | a.危機辨識與處理 | 藥物教育 |
| 學習重點 | 學習表現 | 3a-III-1 辨識周遭環境的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危機。 | 2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度及價值觀 |
| 學習內容 | Ca-III-1環境潛藏的危機。Ca-III-2辨識環境潛藏危機的方法。Ca-III-3化解危機的資源或策略。 | Bb-Ⅲ-4 拒絕成癮物質的健康行動策略 |
| 議題融入 | 實質內涵 | 人權教育--人權違反與救濟人E7認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 |
| 所融入之學習重點 | 培養尊重人權的行為及參與實踐人權的行動。 |
| 與其他領域/科目的連結 | 社會領域：公民行動課程 |
| 教材來源 | 改編自國小版LST生活技能訓練翻譯版+自編董氏基金會菸害防制中心、衛生福利部國民健康署、全國法規資料庫 |
| 教學設備/資源 | 器材、教學簡報、書籍1. 學生手冊
2. 教學簡報
3. 香菸與電子菸圖片
4. 投影設備
 | 教具1. 計時器
2. 彩色筆
3. 海綿
4. 氣球
 | 教材包 |
| 學習目標 |
| 1. 了解菸品中的有害成分及其造成的影響。
2. 參與體驗對菸害感受的活動。
3. 練習規勸他人以保護自己免於菸害。
4. 認識並思辨菸害防制的相關法規。
 |
| 單元主題介紹 |
|  兒童使用菸草的年齡日益降低，甚至某些社會和媒體都造成兒童對吸菸一事躍躍欲試，他們看見別人吸菸，也看到電視電影中的演員吸菸，自然很想知道自己是不是錯過了什麼新鮮事。兒童接觸菸草的原因之一在於好奇，或因為覺得吸菸是令人嚮往的事。研究表示，越早進行有關於菸害的教育，可以使得學習者免於菸草成癮，本單元課程內容會幫助學生認識使用菸草所涉及的一些風險，藉此去除香菸的神祕感；學生也將有機會討論關於菸草的法律，設計自己的菸草法規。 |
| 教學活動設計 |
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 學習評量 | 教具 | 備註 |
| **第一節 香菸不香****從體驗吸菸心率的活動進而討論香菸中的有害物質尼古丁，了解引發心臟病、高血壓與上癮的風險，並進一步比較紙菸與電子菸的差異。**【準備活動】1. 引起動機

1. 請學生在座位上試著輕摸手腕處，由教師統一計時10秒鐘，測量脈搏數，再將脈搏數×6後寫在「靜止心率」。2. 請學生起立並將椅子靠上，教師確認學生可活動空間足夠後，由教師統一計時，要求學生進行原地快速小跑步1分鐘後停止，再次測量10秒脈搏數，且將測量到的脈搏數×6後即是吸菸心率，請學生登記吸菸心率。 | 5 | 實作評量：能配合活動體驗尼古丁對人心率的影響。 | 計時器 |  |
| 【發展活動】◎**教學活動：香菸不香**1. 教師請學生坐下休息後，說明普通人的一分鐘心跳就是「靜止心率」，而吸菸的人即使不運動，坐著休息的心跳是「吸菸心率」。
2. 給學生五分鐘寫下個人學習單中的ORID(焦點討論法)，再讓學生三到四人一組輪流說說自己的ORID回答：

**O (Objective)客觀、事實**：自己的吸菸心率和靜止心率相差多少？**R (Reflective)感受、反應**：吸菸者的心跳每一天24小時都這麼快，喜歡這種感覺嗎？為什麼？**I (Interpretive)意義、價值、經驗**：一整天無論做什麼事都心跳快，會有什麼影響？**D (Decisional)決定、行動**：如果親友在吸菸時心臟不舒服，你會跟他說什麼？1. 教師抽點學生報告小組分享的ORID，並進一步~~地~~介紹引發吸菸者心率快的因素，是菸品中的「尼古丁」成分，同時將尼古丁圖卡展示在黑板上，解說「尼古丁是一種興奮劑，會以人為方法加速心率，所以吸菸的人得到心臟病和高血壓的風險會提高」。請學生將尼古丁的壞處筆記在「I」的地方。
2. 教師展示手上的電子菸和香菸圖片，提問學生:這是什麼？在哪裡見過？聞過別人抽菸的味道嗎？覺得如何？發下每組兩張香菸和電子菸的圖解，請學生觀察、閱讀香菸是由哪些東西組成？有什麼異同的成份？猜猜看哪種菸的傷害性比較大？請小組學生討論異同後，將比較的結果寫在學習單的方格表中。
3. 教師點問學生說出觀察到的香菸成分，教師將學生說的成分圖卡展示在黑板上，也讓學生舉手示意對兩種菸品傷害評估，解說「紙菸的傷害長而深遠，電子菸種類和選擇多，菸商甚至鎖定兒童推出各種水果口味，致癌速度更快!」
 | 1510 | 紙筆評量：能將體驗心得寫入香菸不香學習單。紙筆評量：能與成員分享發現 | 尼古丁圖卡電子菸、紙菸圖卡 | 學生小組討論請參考MAPS或小組合作學習香菸及電子菸圖片請見教材附件\_附註1 |
| 【綜合活動】1. **問題討論**：

你在校外遇見拿著電子菸的社團朋友德玉，他開玩笑地抽了一口電子菸朝你臉上噴來，身為朋友你會怎麼運用學到的知識勸告他呢？小組討論後，學生回家完成本題，隔天再將學習單交給教師。 | 10 | 紙筆評量：能討論並寫出勸告他人不抽電子菸的語句。 |  |  |
| **第二節 菸火燎原****承接上一節比較紙菸與電子菸的差異，以動畫介紹電子菸後，再以數個小活動體驗肺氣腫者呼吸的困難，最後進行ORID的討論歸納重點。**【準備活動】一、引起動機1. 教師以大團體討論方式，提問學生：紙菸和電子菸都具有哪種成份會讓人感覺興奮、上癮？學生答題後，教師揭示答案為「尼古丁」。
2. 觀賞「51937國民健康署×泛科學動畫加熱式菸品？電子菸？傻傻分不清楚」<https://youtu.be/GtIli2AI0Q8>

提問尼古丁如何導致人們上癮？菸油的危害有哪些？戒菸專線電話是多少？(0800-636363) | 5 | 口語評量：能說出令人上癮的香菸的成分 | 電腦投影設備 |  |
| 【發展活動】**◎教學活動：菸火燎原**1. 教師請學生猜猜：香菸燃燒所產生的焦油會有什麼作用？學生口頭答題後，教師播放影片焦油實驗影片：你還要吸菸嗎？看看這個實驗

<https://reurl.cc/Ld2MLa>請學生說一說，影片中看到什麼？1. 教師在幫助學生理解影片後，展示兩塊海綿，一塊乾、一塊溼。並解釋健康的肺部如同溼海綿，有彈性；吸菸的肺會像乾海綿，如同影片中焦油燒乾後的硬塊，不但沒有彈性，更會撐破肺泡！這便是「肺氣腫」的疾病。教師提供氣球，讓學生吹吹看，感受一下當肺泡缺乏彈性而需要呼吸時，費力的感覺。吹完氣球後，請學生小組內互相分享感受：這樣的呼吸容易嗎？如果睡覺的時候也要這麼費力，怎麼辦？
* 肺氣腫(emphysema)：終末細支氣管遠端的肺組織，因殘氧量增多而造成持久性的擴張，使肺部彈性減弱。可延伸補充慢性阻塞性肺病 COPD。
* 原PILOT (P.60)翻譯為：患者肺泡「爆裂」導致呼吸日益困難。意思應該是焦油導致肺泡壁破裂，使小肺泡合併為大肺泡，影響氣體交換面積進而使換氣量下降，導致呼吸困難。

學生分享完感受後，教師以擠破包裝氣泡示範模擬撐破肺泡的情形，並讓幾位學生也試試、分享擠破肺泡還能呼吸嗎？可能的感受是什麼？1. 教師發下學習單菸火燎原，請學生聆聽教師朗讀「菸害的立即影響和長期影響」，在學習單中為人體示意圖畫/寫下聽到的關鍵詞，如：雙眼變紅、降低嗅覺、臉上更快有皺紋、心臟病、肺部變黑、口腔癌。

|  |  |
| --- | --- |
| **立即影響**：˙雙眼─導致雙眼變紅 ˙口腔─使味蕾麻木，並造成口臭和口腔感染 ˙喉嚨─導致嚴重咳嗽 ˙鼻子─降低嗅覺的能力 ˙ 皮膚─促使臉部皺紋更快出現 ˙ 牙齒和手指─使牙齒和手指沾上黃褐色 ˙心臟─加速心跳 ˙肺部─使肺部因焦油而變黑 | **長期影響**：˙肺部─導致慢性支氣管炎、肺氣腫或肺癌 ˙心臟─導致心臟病˙腦部─導致中風 ˙口腔─導致口腔癌 |
|  |  |

 | 25 | 口語評量：能說出吸菸會將焦油吸進去，焦油會變成一絲絲乾硬的物質。實作評量：能參與體驗吹氣球的活動，並說出感受實作評量：能動手進行模擬肺泡撐破體驗紙筆評量：能專注聆聽並畫下吸菸產生的影響，記錄5點或以上的香菸害處。 | 乾溼海綿氣球(每人一個)學習單\_菸火燎原 | 須事先沾滿濃稠的廣告顏料後，曬得乾乾硬硬的那種海綿 |
| 【綜合活動】1. 請學生先各自書寫學習單\_菸火燎原上的第二部分「認識菸害ORID」，再進行小組內的分享：

**O (Objective)客觀、事實**：今天體驗了哪些菸害活動？焦油對肺部的影響是什麼？**R (Reflective)感受、反應**：如果每一口呼吸都像吹氣球，感覺如何？電子菸添加各種香精以生產許多口味引誘人們使用，你會喜歡嗎？吸菸對人體的影響中，你最在意哪一個？**I (Interpretive)意義、價值、經驗**：當人們知道菸害對人體有很多傷害後，為什麼還會想吸菸呢？**D (Decisional)決定、行動**：得知菸商添加香精來引誘人們吸菸，如果你是立法者，會制定怎樣的法律來保護人們？1. 學生在小組內分享答案後，教師抽點小組代表報告其中一題答案，直至所有題目都被答完為止。容許學生在他人發表後，以不同顏色筆補充聽/學到的觀點或知識，最後將學習單收回給教師。
 | 10 | 紙筆評量：能完成「認識菸害ORID」的書寫並進行小組分享。 |  |  |
| **第三節 菸菸一熄****進一步介紹三手菸的害處，嘗試擬定菸害防制的法規，最後藉由情境來整合習得的菸害知識進行思辨。**【準備活動】1. 引起動機
2. 教師提問：還記得香菸的危害有哪些？學生答後，教師補充容易讓人忽略的三手菸害宣導影片:國民健康署X小學課本的逆襲拒絕三手菸從戒菸開始https://youtu.be/EeyhDbNr2iE
3. 請學生說說，動畫中說到什麼是三手菸？對我們有什麼影響？清潔打掃能去除嗎？該用什麼方法才能防止三手菸害？
 | 5 | 觀察評量：能專注欣賞菸害防制影片。 | 電腦投影設備 |  |
| 【發展活動】**◎教學活動：菸菸一熄**1. 教師說明：雖然我們知道香菸帶來的危害不只是吸菸者本身的健康、上癮以及戒斷造成的心理問題；菸商也推出各種口味的電子菸來吸引兒童，甚至連吸菸者在我們周遭產生的三手菸也會帶來威脅。我們可以制定法規來減少或限制菸品的使用？請學生小組討論訂定3~5條法規來限制菸品，並寫在小海報上。
2. 請各組學生將法規海報貼在黑板上，並報告討論出來的法規後，教師提供菸害防制法節錄，供學生對照比較，看看自己所設計的法規是否比政府制訂的法規更好？或者能有創意可提供政府制定法規的建議？(如有值得提供政府建議的法規設計，可搭配社會領域課程的公民行動延續進行)
 | 20 | 實作評量：能討論並設計保護自己免於菸害的法條規定。紙筆評量：能依情境思考可能的選擇和結果，並書寫在學習單上。 | 學習單\_菸菸一熄小海報紙兒童少年福利與權益保障法節錄海報 | 節錄法條請參考附註2 |
| 【綜合活動】1. 教師設計情境：「你是全國法規委員之一，大家正在進行『是否全面禁止販售菸品』的表決，而你剛好有事離席，回到會議時，得知半數委員支持全面禁用菸品，另一半則支持繼續販售菸品，而你正好要投下關鍵的一票，請以Stop-Think-Go評估後，做出你的決定！」讓學生以小組方式進行學習單上的Stop-Think-Go討論，尤其是「Think」中對兩種選擇的優缺點評估，小組討論完後，學生再進行個人書寫。
2. 教師堂間巡視後，挑選幾位答案較具代表性的學生發表他們的看法。
3. 教師歸納結論：社會上有許多誘惑會導致人們受傷，就像我們都知道菸品會傷害健康，政府卻仍無法全面禁止販售菸品，主要還是因為部分人民與廠商的需求，雖然這其中有各種複雜的因素，我們仍可以選擇不抽菸的人生以保護自己與家人的健康！容許學生在他人發表後，以不同顏色筆補充聽/學到的觀點或知識，最後將學習單收回給教師。
 | 105 | 課堂參與及回應 |  |  |