

台南市106年度校園正確用藥教育—教學活動設計

主題	兒童正確用藥及處理廢藥		
教學領域	健康與體育學習領域		
適用對象	國小三年級	授課地點	教室
教學時間	80分鐘	設計教師	洪華檜
課程設計動機和	<p>國人用藥習慣不良，對藥品服用的不正確觀念，父母也將自己錯誤的用藥方式及觀念教導給孩子。例如：學生感冒，會拿弟弟妹妹沒吃完的藥來服用，是因家長認為感冒是兄弟姊妹間互相傳染所致且症狀相同。</p> <p>而大多數的家長對於如何用藥，哪個時機用藥，如何保存藥物及處理用藥常感到困惑。藉由此次教學活動，希望孩子們皆能了解兒童的用藥安全，且有正確就醫與用藥的觀念與態度，進而影響家庭及社區每個人。</p>		
教學資源	1. 學習單 2. 教學投影片 3. 電腦 4. 螢幕 5. 單槍投影機		
參考資料	<p>1. 正確用藥宣導~兒童篇(PPT) http://slidesplayer.com/slide/11083791/</p> <p>2. 兒童正確用藥與安全~五大核心能力 https://www.cgh.org.tw/tw/content/focus/medicine/menunew/Spesialgroup/differentgroups/5.pdf</p> <p>3. 正確用藥互動數位資訊學習網 http://drug.doh.gov.tw/doh_medication/index.php</p> <p>4. 遊戲-----全民正確用藥大富翁 http://doh.gov.whatis.com.tw/event/go.html</p>		
教學目標	<p>1. 教導學生正確用藥的五大核心能力</p> <p>1-1 能說出五大核心能力</p> <p>1-2 能比較正確及錯誤用藥內容的差別</p> <p>1-3 能向醫師確實描述疾病的症狀</p>		

	<p>2. 認識藥品及藥袋上的標示</p> <p>2-1 能依據藥袋說出正確用藥方式</p> <p>2-2 能判讀服藥的時間及方式</p> <p>3. 了解如何儲存藥物，以及廢藥的處理。</p> <p>4. 能運用所學於生活中，並進而影響親友。</p>		
教學活動		時間	教學資源
<p>【準備活動】</p> <p>1. 上課投影片、影片</p> <p>2. 請學生拿一份自己用過或正在使用的藥袋</p> <p>3. 全班分為六組</p> <p>二、教學活動</p> <p>活動一：正確用藥宣導~兒童篇PPT~五大核心能力PDF</p> <p>1. 教師利用投影片講述「正確用藥宣導」。</p> <p>2. 利用PDF補充講述「正確用藥的五大核心能力」</p> <p>活動二：如何閱讀藥袋及角色扮演</p> <p>1. 老師從每位學生的藥袋中指導用藥能力之一：清楚用藥時間、方法從日常生活中導引學生如何看懂自己的藥袋及注意事項</p> <p>2. 老師留2分鐘給小組統整「如何閱讀藥袋」，接著抽二組派一人上台講解「如何閱讀藥袋」，講解較佳者加分較多(小組分數加1-3分)</p> <p>3. 老師請兩位同學示範醫生與病人的就診狀況，了解病人如何敘述自己的病情</p> <p>活動三：統整五大核心能力PDF</p> <p>1. 老師留2分鐘給小組統整「正確用藥的五大核心能力」，接著另四組派一人上台講解其中一種核心能力，講解較佳者加分較多(小組分數加1-3分)</p> <p>2. 教師講解完剩下的一項核心能力，並歸納、統整「正確用藥的五大核心能力」。</p> <p>-----第一節完-----</p> <p>【準備活動】</p> <p>1. 上課投影片、影片</p> <p>2. 教師及每一組準備一份過期的藥丸或藥水(如果沒有，則準備一袋砂礫或藥品空瓶子裝有色液體)，6x7公分夾鏈袋二份</p> <p>3. 全班分為六組</p> <p>活動一：複習正確用藥的五大核心能力</p> <p>1. 正確用藥互動資訊學習網</p>		<p>15分</p> <p>10分</p> <p>15分</p>	<p>老師及學生每人自備藥袋</p>

http://drug.doh.gov.tw/doh_medication/index.php

提供的 99 正確用藥公版教材—兒童版的內容做詳細的介紹,教導學生認識的五大核心能力。

※ 五大核心能力：

1. 看病時應向醫師說清楚
2. 領到藥品時應核對清楚
3. 清楚用藥的方法、服藥的時間
4. 做身體的主人
5. 與藥師、醫師做朋友

2. 手比「YES」「NO」競賽：

老師請每一組組員全上台，面向黑板。講解聽到題目後，請在三秒內比出「YES」「NO」，如果轉頭看別人，或超過3秒，不予給分。全組答對幾人，給幾分。題目為第一節所講解的內容。

活動二：如何處理廢藥

廢棄藥品大清倉PPT：老師邊播放「白宮裡的麥迪森」PPT，邊拿一份過期的藥丸或藥水(如果沒有，則準備一袋砂礫或藥品空瓶子裝有色液體)各放在夾鏈袋，示範如何處理廢棄藥。

參考資料：102年度校園正確用藥教育創意教學方案 -新北市重慶國中- 麥迪森@cc.jh.edu 教材單元2 (白宮裡的麥迪森)
老師請任一組員自願上台表演如何處理廢棄藥，答對越完整，給分越高。

活動三：綜合活動

◆「正確用藥」小學堂

http://drug.doh.gov.tw/doh_medication/page8-4.php

運用小遊戲幫助學生更加了解正確用藥的核心能力。



◆遊戲-----全民正確用藥大富翁

<http://doh.gov.whatis.com.tw/event/go.html>

15分

15分

10分



活動二：如何閱讀藥袋及角色扮演
(透過角色扮演的活動，讓教學更
有趣)



活動三：統整五大核心能力 PDE(分組
接力發表)

忠義國小 認識全民健保教案設計

教學主題	就醫停、看、聽	教學對象	四年級 402 學生
教學時間	2 節課(80 分鐘)	設計者	黃瓊慧
設計理念	<p>1. 常有醫療報導民眾因為癌症不願開刀，聽信秘方延誤病情，錯失了治療的黃金時期，因此建立學生從小有正確的就醫觀念，能選擇正確的就醫途徑。</p> <p>2. 因為健保財務虧損，根據三讀通過的健保法修正案，在（一〇二）年一月一日上路實施二代健保，期盼學生從小能珍惜醫療資源。</p> <p>3. 認識全民健康保險。</p> <p>4. 了解全民健保的精神---「照顧弱勢」、「自助互助」、「永續經營」</p>		
教學資源	<p>1. 電腦、單槍投影機、布幕、網路資源、教學投影片</p> <p>2. 翰林版四上健康與體育</p>		
參考資源	<p>一、 https://www.youtube.com/watch?v=8U_kwa05giE&list=PLVQ2JNPYa5_jpFA935JhQDTGVYc9j1xbwd 魚刺卡甲狀腺，誤信偏方</p> <p>二、 https://www.youtube.com/watch?v=FMMDvXQt2x4&index=5&list=PLVQ2JNPYa5_jpFA935JhQDTGVYc9j1xbwd 9 歲女童疑服「香灰」偏方亡</p>		
教學目標	<p>1. 能選擇正確的就醫途徑。</p> <p>2. 了解就醫時應有的權利和義務。</p> <p>3. 認識全民健康保險。</p>		
能力指標	<p>7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務。</p>		
生活技能	<p>【做決定】 有能力從眾多就醫資訊中，依照行為分析與評價的過程，做出「生病時正確就醫」的健康決定。</p> <p>【有效拒絕】 當有人提供偏方或非正常醫療管道時，能夠有效的拒絕別人，且能避免造成彼此的困擾。</p>		
教學活動		教學資源	時間
<p>【引起動機】 第一節 誤信偏方，真恐怖： 1. 教師播放民視新聞魚刺卡甲狀腺，誤信偏方</p>		網路資源	5 分
			專心觀看聆聽 踴躍參與發表

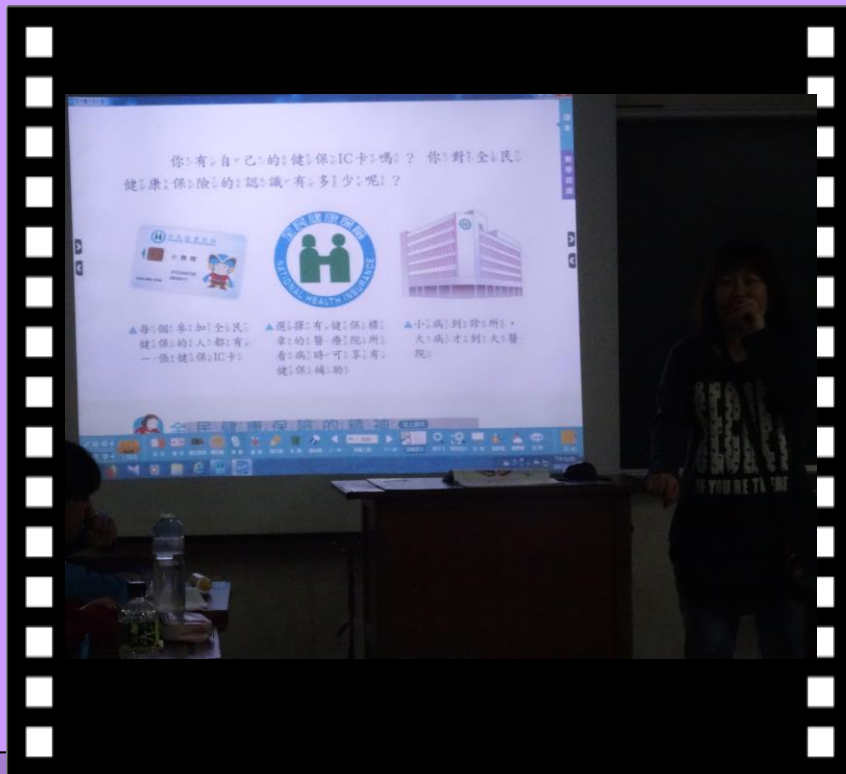
<p>https://www.youtube.com/watch?v=8U_kw a05giE&list=PLVQ2JNPYa5jpFA935JhQDTGV Yc9j1xbwd</p> <p>2. 教師播放中天新聞 9 歲女童疑服「香灰」 偏方亡</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=FMMDv XQt2x4&index=5&list=PLVQ2JNPYa5jpFA93 5JhQDTGVYc9j1xbwd</p> <p>2、教師提問，學生發表。</p> <p>(1) 是否在網路、電視等看過或聽過類 似的新聞？</p> <p>(2) 你看完這類的新聞有什麼想法？</p> <p>3、教師調查班上學生生病時的處理方法， 例如：到診所或醫院看病、自己買藥吃、找 秘方……</p>	網路資源	10 分	專心觀看聆聽 踴躍參與發表
<p>【主要活動】</p> <p>活動一：</p> <p>正確就醫</p> <p>1、教師請曾經以民俗療法的學生分享經 驗，為什麼會使用這種方法？過程中有什 麼感受？</p> <p>2、教師提問，學生發表。</p> <p>(1) 未正確就醫可能造成那些後果？</p> <p>(2) 正確就醫有那些好處？</p> <p>3、如果有人提供你偏方或民俗療法，並聲 稱療效絕佳，你會如何因應？</p> <p>4、當生病時，你會以什麼方法處理？</p>	網路資源	5 分	認真參與討論
<p>教師統整：生病時應該依循正確管道就醫， 以免延誤病情。</p>	網路資源	5 分	認真參與討論
<p>第二節</p> <p>活動二：</p> <p>討論正確就醫途徑</p> <p>1、教師提問，學生發表。</p> <p>1. 就醫應注意那些事項？</p>		10 分	專心觀看聆聽

<p>2. 有哪些方法可以了解檢康相關資訊？</p> <p>3. 你知道你住家附近有哪些醫療院所？</p> <p>2、教師歸納—正確運用健康資訊與服務來源，不但可以增加保健知識，還能為自己和家人的健康把關。</p>		10 分	
<p>討論全民健康保險的精神</p> <p>1、教師提問，學生發表。</p> <p>1. 詢問學生是否有自己的健保卡？</p> <p>2. 我們可以如何達成全民健康保險的精神--「照顧弱勢」、「自助互助」、「永續經營」？</p>		15 分	
<p>3. 如何珍惜健保資源</p> <p>2、教師歸納—平日注意預防保健，按時繳交健保費，好好珍惜健保醫療資源，是健康的好國民應盡的義務。</p>		5 分	

將全民健保議題融入健康課，使學生從小就有正確就醫的觀念



認識健保IC卡、選擇有健保標章的醫院就醫、小病到診所、大病才到大醫院



臺南市中西區忠義國民小學一〇六學年度第一學期
三年級十四項生活技能自編課程計畫

教材來源		自編	規劃者	三年級教學團隊		
教學節數		第(十九)週 (2)節				
學期目標/ 學習目標		(1) 兒童能說出「二手煙」對自己身體所造成的傷害。 (2) 兒童在日常生活中，能據理力爭維護自己的權益。 (3) 兒童能採取有效的方法來維護自己的權益。 (4) 學童能表現尊重他人的行為，以增進人際關係。 (5) 兒童能說出與同學和諧相處的重要性。 (6) 兒童能分辨良好的與不良的溝通方式。 (7) 兒童能學習正確的溝通技巧。				
能力指標		7-1-1瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 6-2-4學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。				
融入重大議題之能力指標						
週次	日期	能力指標(代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
二	106.12.31 107.1.6	7-1-1	自我肯定(主張)技能---拒抽「二手煙」	彈1	實作 自我評量	人權教育1-2-1欣賞包容個別差異並尊重自己的權利 1-2-3說出權利與個人責任的關係，並在日常生活中實踐
		6-2-4	有效溝通技能—拒絕惡作劇	彈1	實作 自我評量	人權教育 1-2-3說出權利與個人責任的關係，並在日常生活中實踐 家政教育 生活管理3-2-3養成良好的生活習慣

- 說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。
2. 「評量方式」請具體敘寫。

生活技能(十四)自我肯定(主張)技能教學活動設計(一)

1、單元名稱：

2、適合年級：三年級

3、教學時間：40分

4、教學目標：

(1) 兒童能說出「二手煙」對自己身體所造成的傷害。

(2) 兒童在日常生活中，能據理力爭維護自己的權益。

(3) 兒童能採取有效的方法來維護自己的權益。

5、對應能力指標：7-1-1瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。

6、教學內容要點：

1、瞭解「二手煙」對人體造成的傷害：

(1) 二手煙是由香煙、煙斗或雪茄燃燒時飄出來或吸煙者抽煙時呼出的一種混合煙霧。這種煙霧中含有超過4000種的有毒化學物質，及超過40種致癌物質。當吸煙者停止吸煙時，這些粒子仍能停留在空氣中數小時，而被其他非吸煙人吸進體內。

(2) 二手煙對健康影響的即時有，包括以下：刺激眼部，刺激氣管，頭痛，疲勞，增加患哮喘的機會。

(3) 「二手煙」可使非吸煙者患上中風、心臟病和癌症等致命疾病。

(4) 「二手煙」大大增加兒童患呼吸疾病的機會包括增加咳嗽、氣喘、痰多、損壞肺部功能和減緩肺部發育。

(5) 如何保護自己及家人免於「二手煙」之害：

鼓勵你的朋友和家人不要吸煙。

避免逗留在容許吸煙的地方。

發現有人抽煙，請他在有獨立通風系統的指定吸煙區內吸煙。

2、勇於說出自己的主張：

(1) 生活中遇到自己權益受損時，不忍氣吞聲、退縮畏避或委曲求全，要勇敢說出自己的感受及主張。

(2) 生活中遇到自己權益受損時，不惡言相向、拳腳交加，而要以理性、冷靜、和平的方法，公開表達自己的想法。

3、維護自己權益時，應把握的原則：

(1) 表情—誠懇自信

(2) 態度—謙虛有禮

(3) 語氣—溫和堅定

七、活動設計：

【活動一】瞭解「二手煙」對人體造成的傷害(15)分

(1) 老師提問：

(1) 小朋友有沒有看過或聞過別人抽煙？

(2) 小朋友聞到煙味時的感覺如何？

(3) 小朋友知道什麼是「二手煙」嗎？

(4) 「二手煙」會對人體造成什麼傷害？

(1) 由學生自由發表。

(2) 老師統整：

(1) 二手煙是由香煙、煙斗或雪茄燃燒時飄出來或吸煙者抽煙時呼出的一種混合煙霧。這種煙霧中含有超過4000種的有毒化學物質，及超過40種致癌物質。

(2) 「二手煙」可使非吸煙者患上中風、心臟病和癌症等致命疾病。

(3) 「二手煙」大大增加兒童患呼吸疾病的機會包括增加咳嗽、氣喘、痰多、損壞肺部功能和減緩肺部發育。

(4) 我們有權要求吸煙者要抽煙時，要在獨立通風系統的指定吸煙區內吸煙。

【活動二】勇於說出自己的主張：(10)分

(一) 老師提問：

(1) 小朋友！如果發現有人在非抽煙區抽煙時，你要如何維護自己的健康及權益？（由學生自由發表）

(2) 在日常生活中，你曾經遇過那些權益受損的事？

（由學生自由發表）

(3) 當自己權益受損時，應該如何據理力爭？（由學生自由發表）

(二) 老師統整：

(1) 發現有人在非抽煙區抽煙時，要用溫和堅定的口氣請他到獨立通風系統的指定吸煙區內吸煙。

(2) 在日常生活中，當自己權益受損時，要勇於說出自己的主張。

(3) 維護自己權益時，應把握的原則：

表情—誠懇自信態度—謙虛有禮語氣—溫和堅定

【活動三】拒抽「二手煙」(15)分

(一) 完成學習單—拒抽「二手煙」，並在小組內分享。

(二) 分組演練在據理力爭的過程中，應把握的原則。

(三) 老師統整：

(1) 生活中如果權益受損時，我們要用溫和、誠懇而有禮的態度說出自己的主張。

(2) 在據理力爭的過程中，要以「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。

八、教學評量：

1、學生能說出「二手煙」對人體造成的傷害。

2、學生在權益受損時，能勇於說出自己的主張。

3、學生能以適當的方式，來表達自己的意見和立場。

學習單

拒抽二手煙

三年（ ）班（ ）號姓名：（ ）

小朋友，我們知道「二手煙」可使非吸煙者患上中風、心臟病和癌症等致命疾病；而且大大增加兒童患呼吸疾病的機會，包括增加咳嗽、氣喘、痰多、損壞肺部功能和減緩肺部發育等。因此我們要拒抽「二手煙」。

一、如果發現有人在非抽煙區抽煙時，你會怎麼做？請把你的做法「√」起來。

	1. 忍氣吞聲，退縮畏避，委曲求全。
	2. 以冷靜、和平的態度，請他到獨立通風系統的指定吸煙區內吸煙。
	3. 以尊重自己及尊重別人的態度據理力爭，請他離開非抽煙區。
	4. 惡言相向、拳腳交加的叫他走開。

二、我會據理力爭。

小朋友！在日常生活中，我們常發現一些不公平、不合理，或損害我們權益的事？你要用什麼方式來表達自己的意見和立場？請和你的組員合作演一演，寫出要注意的原則。

我的表情會 _____

我的態度會 _____

我的語氣會 _____

三、自我肯定

評量要點	全部做到	部分做到	沒有做到
1、我能說出「二手煙」對人體造成的傷害。			
2、當權益受損時，我會據理力爭。			
3、據理力爭時，我能尊重自己及尊重別人。			

教師評量： <input type="checkbox"/> 非常用心 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 未過關	教師簽章	圖書室簽章

 *Shel Silverstein*

生活技能(十四) 有效溝通技能—拒絕惡作劇教學活動設計(二)

一、單元名稱：拒絕惡作劇

二、適合年級：三年級

三、教學時間：40分

四、教學目標：

- (1) 學童能表現尊重他人的行為，以增進人際關係。
- (2) 兒童能說出與同學和諧相處的重要性。
- (3) 兒童能分辨良好的與不良的溝通方式。
- (4) 兒童能學習正確的溝通技巧。

五、對應能力指標：

6-2-4學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。

6、教學內容要點：

1、溝通的重要性：

- (1) 溝通是增進人際關係的秘訣，它可以透過語言、表情或肢體動作，表達情感增進了解。
- (2) 良好有效的溝通是雙向的，除了適當的、清楚的傳達自己的訊息之外，還要傾聽，正確的接收他人的訊息。
- (3) 不良的溝通會破壞家人、同學和朋友的感情。

2、建立良好的溝通方式：

- (1) 耐心傾聽，體會對方的想法和感受。
- (2) 明確的說出自己的心情或想法。
- (3) 注意談話的語氣和姿態，以坦誠和尊重的態度面對面溝通。

七、活動設計：

【活動一】角色扮演(10)分

老師設計兩個惡作劇的腳本，請小朋友上台表演。

(4) 一個男生掀開一個女生的裙子。

A 反應：女生大叫變態、神經病，下次再這樣，我要報告老師。

B 反應：女生面對男生，看著他的眼睛說：「你的行為很不好，讓我覺得很不舒服，請你不要再這樣做了。」

(1) 一個女生忽然在看書的男生耳邊大叫一聲，害男生嚇一跳。

A 反應：男生放下書本，追過去打女生，兩人吵成一團，最後鬧到老師面前告狀。

B 反應：男生面對女生，看著她的眼睛說：「你讓我嚇一跳，請你不要再惡作劇了，否則大家都會討厭妳囉。」

【活動二】共同討論：(10)分

(一) 老師提問：

(1) 如果你是那個被惡作劇的人，心中的感受如何？

(由學生自由發表)

(2) 在日常生活中，你曾經遇過那些被惡作劇的行為？

(由學生自由發表)

(3) 當自己被惡作劇時，應該如何與對方溝通，制止對方的行為？(由學生自由發表)

(4) 當有人不喜歡你的行為時，你希望對方用什麼方式與你溝通？

(由學生自由發表)

(二) 兒童填寫活動單。

【活動三】做個溝通高手(15)分

(一) 完成學習單：拒絕惡作劇—做個溝通高手，並在小組內分享。

(二) 各組選出最好的溝通方式，上台發表。

(三) 全班選出兩組最佳的溝通方式，上台表演。

(四) 老師統整：

1、良好的溝通方式：

(1) 耐心傾聽，體會對方的想法和感受。

(2) 明確的說出自己的心情或想法。

(3) 注意談話的語氣和姿態，以坦誠和尊重的態度面對面溝通。

(4) 少用「總是」、「從不」等武斷的話，或變態、神經病等誇張、傷人的話

2、小朋友平常要表現尊重他人的行為，才能增進人際關係。

八、教學評量：

1、 兒童能分辨良好的與不良的溝通方式。

2、 兒童能學習正確的溝通技巧，與同學或他人溝通。

3、 學生能表現尊重他人的行為，來增進人際關係。

學習單

拒絕惡作劇-做個溝通高手

三年()班()號姓名:()

小朋友，日常生活中，有些同學會掀開你的裙子、在耳邊大叫、偷打你一下、或把你的東西藏起來等。這些「惡作劇」讓你覺得很不舒服，感覺不受尊重。那要用什麼方式溝通，才能讓你遠離「惡作劇」？

一、在日常生活中，你曾經遇過那些惡作劇的行為，心中的感受如何？

惡作劇的行為	心中的感受
1.	
2.	
3.	

二、當自己被惡作劇時，應該如何與對方溝通，制止對方的行為？

我的做法是：

三、當有人不喜歡你的行為時，你希望對方用什麼方式與你溝通？

我希望他們能：



教師評量： <input type="checkbox"/> 非常用心 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 未過關	教師簽章	圖書室簽章

臺南市中西區忠義國民小學一〇二學年度第二學期
三年級十四項生活技能自編課程計畫

教材來源		自編	規劃者	三年級教學團隊		
教學節數		第(二)週 本學期共(2)節				
學期目標/ 學習目標		(1) 兒童能發現自己在學習上所遭遇到的問題。 (2) 兒童能面對自己的困難問題，並思考可行的解決辦法。 (3) 兒童能採取有效的方法來改善自己的學習效果。 (4) 兒童能養成良好的學習態度。 (5) 透過活動，能了解自我的個性、能力、和喜好等特質。				
能力指標		1-2-3體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。 6-2-1分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感 6-2-5瞭解並培養健全的生活態度。 1-2-1欣賞與表現自己的長處，並接納自己。				
融入重大議題 之能力指標		【人權教育】 1-2-1 欣賞包容個別差異並尊重自己的權利。 【生涯發展教育】 1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-2-1培養良好的人際互動能力。 【家政教育】 4-2-1瞭解個人具有不同的特質。 4-4-1肯定自己，尊重他人。				
週次	日期	能力指標(代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註 (融入重大議題之能力指標)
二	106.02.18	1-2-3、6-2-1、6-2-5	解決問題技能 —快樂學習	1	發表 分組討論 實作 自我評量	【人權教育】 1-2-1 【生涯發展教育】 2-2-1
	106.02.24	1-2-1	自我覺察技能 —肯定自己	1	發表 實作 自我評量	【人權教育】 1-2-1 【生涯發展教育】 1-3-1、2-2-1 【家政教育】 4-2-1、4-4-1

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

2. 「評量方式」請具體敘寫。

解決問題技能－快樂學習

一、單元名稱：快樂學習

二、適合年級：三年級

三、教學時間：40 分

四、教學目標：

- (一) 兒童能發現在學習上所遭遇到的問題。
- (二) 兒童能面對自己的困難問題，並思考可行的解決辦法。
- (三) 兒童能採取有效的方法來改善自己的學習效果。
- (四) 兒童能養成良好的學習態度。

五、對應能力指標：

- 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。
- 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。
- 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度。

六、教學內容要點：

(一) 分析所面對的問題：

1. 生活中會遭遇各種不同的挫折與問題，可能是學業方面、交友方面、或與家人間的衝突。這時應該要冷靜下來面對問題，選出最急迫、最重要的問題來尋求解解方法。
2. 分析問題的成因，找出解決的方法。

(二) 解決問題的方法：

1. 確定問題所在。
2. 分析形成這個問題的可能原因。
3. 列出解決問題的方法。
4. 分析各個解決方法可能遇到的困難。
5. 選擇可行的方法做做看。
6. 檢討後再實行。

七、活動設計：

引起動機：老師展示低、中、高年級的課表，讓小朋友一起觀察。

【活動一】學習問題大集合（10）分

(一) 老師提問：

1. 從低、中、高年級的課表中，小朋友發現了什麼？
2. 小朋友在學習的科目上遭遇到了哪些問題？
3. 在學習的過程中，最感到困擾的問題是什麼？

(二) 由學生自由發表。

(三) 教師統計學童在學習的科目上遭遇到的問題。

(四) 老師統整：

1. 從低、中、高年級的課表中，發現學習的科目越來越多，內容也越來越難了。

2. 每個人在學習的過程中，感到困難的科目、項目都不太一樣。
3. 遇到學習問題時，要勇敢面對並找出有效方法來解決，才能快樂的學習。

【活動二】找出學習問題的原因：(10分鐘)

(一) 老師舉例說明解決問題的步驟和方法：

1. 確定問題所在。(例如：數學成績不好，計算老是錯誤。)
2. 分析形成這個問題的原因。
(例如：上課不專心，聽不懂老師的講解；或回家後沒做練習)
3. 列出解決問題的方法。
(例如：上課認真聽講；聽不懂時要請教老師；常做數學題目)
4. 分析各個解決方法可能遇到的困難。
(例如：請教老師時，老師會不會嫌我太笨；做題目時，如果不會怎麼辦?)
5. 選擇可行的方法做做看。(例如：遇到不會的問題，主動請教老師。)
6. 檢討後再實行。

(二) 由學生自由發表，如果自己遇到相同的學習困難時，會採取哪一種解決方法。

(三) 老師統整：遇到問題無法解決時，要應用解決問題的步驟和方法，試著做做看，解決學習問題，這樣才能快樂學習。

【活動三】解決問題—快樂學習 (20分鐘)

(一) 分組討論：各組選擇一項最困擾的學習問題。

(二) 分組討論，應用解決問題的步驟和方法，找出解決問題的法子。

(三) 填寫活動單

(四) 各組推派代表報告討論結果。

八、教學評量：

(一) 學生能認真討論找出解決學習問題的方法。

(二) 學生能以積極的態度面對問題，並養成良好的學習態度。

快樂學習

三年（ ）班（ ）號姓名：（ ）組別：第（ ）組

小朋友，在學習的過程中，你感覺最困擾的學習問題是什麼？請寫出你們那一組選出的學習問題，並依照解決問題的步驟和方法，寫出解決問題的方法。

1. 確定問題所在。

我們的學習問題是：

2. 分析形成這個問題的可能原因。

3. 列出解決問題的方法。

4. 分析各個解決方法可能遇到的困難。

5. 選擇可行的方法做做看。

自我覺察技能—肯定自己

一、單元名稱：肯定自己

二、適用年級：三年級

三、教學時間：40 分鐘

四、出處：綜合活動第二單元 康軒文教事業出版

五、教學目標：

透過活動，能了解自己的個性、能力、和喜好等特質。

六、對應能力指標：

1-2-1 欣賞與表現自己的長處，並接納自己。

七、教學內容要點：

(一)協助兒童自我了解。

(二)悅納自己的各種特質。

(三)建立正確、健康的自我概念。

八、活動設計：

【活動一】故事引導15'

(一)講述故事：教師說與「自我探索」相關的故事—「失落的一角」

(二)分享與討論：

1. 教師引導小朋友討論書中的內容。

2. 教師引導小朋友說出心得：

(1) 這個故事最吸引人的地方是什麼？

(2) 你曾經想過「你是誰」的問題嗎？

(3) 你曾經思考過你是什麼樣的人嗎？

(4) 你了解你自己嗎？

(5) 為什麼要了解自己？

(三)統整：每個「我」都有其存在的價值，必須認識自己，了解自己，才能做自己的主人。

【活動二】特質大公開15'

(一)個人美術拼貼

1. 教師於課前請小朋友完成「個人美術拼貼」學習單：在學習單上，畫下一個人形代表自己，並從各種書面雜誌、資料，找一些可以代表自己的圖片，

貼在人形旁邊。

2. 教師引導小朋友上台展示「個人美術拼貼」，並說明為什麼選擇這些圖片。

3. 教師引導小朋友作自我肯定的陳述，並請小朋友說出自己有哪些特質？

4. 教師請其他小朋友發問並給予回饋〈例如：他還有哪些特質…〉

5. 教師鼓勵小朋友說出自己最喜歡的個人特質。

(二)分享與討論：

1. 教師請問小朋友，透過此活動，是否發現自己更多的特點？
 2. 教師鼓勵小朋友認識自己的特質，並提醒小朋友尊重他人的特質與選擇。
- (三)統整：每個人的特質都不一樣，要主動去了解自己的特質，也要尊重他人的特質。

【活動三】和自己做朋友10'

(一)教師說「動物學校的故事」

(二)引導小朋友思考：

1. 聽了這個故事以後，有什麼想法？
2. 要如何悅納自己、欣賞自己呢？

(三)統整：每個人的特質、能力、弱點和長處都不一樣，所以我們更要珍惜自己和別人不同。

九、教學評量：

- (一)能主動參與討論。
- (二)能說出自己的特質。
- (三)能欣賞自己的長處，悅納自己的弱點。

十、附錄：(附 powerpoint)

〈一〉自我探索相關的故事—「失落的一角」故事大綱：

他缺了一角，他很不快樂。他動身去尋找失落的一角，他向前滾動，唱這樣一首歌：喔，我要去找失落的一角，啊哈哈，上路啦，去找失落的一角……

(節錄自 作者：謝爾·希爾弗斯坦(Shel Silverstein)。書名：失落的一角(The Missing Piece)。譯者：林良。出版：自立晚報社文化出版部。)

〈二〉動物學校的故事

有一天，一群動物聚在一起，彼此羨慕對方的優點，抱怨自己的缺點，於是決定成立一所學校，希望透過訓練，使自己成為一個通才。他們設計了一套課程，包括奔跑、游泳、飛翔和攀登。所有動物都註了冊，選修了所有的科目。最後結果是：小白兔在奔跑方面名列前茅，但是一到游泳課就渾身發抖；小鴨子在游泳方面，成績優異，飛翔也還差強人意，但是在奔跑和攀岩的成績卻慘不忍睹；小麻雀在飛翔方面，輕鬆愉快，但卻無法正常奔跑，碰到水就幾乎精神崩潰；至於小松鼠，固然爬樹高人一等，奔跑的成績也還不錯，但是在飛翔課中卻學會溜課。

大家越學越迷惑，越學越痛苦，終於決定：停止盲目學習，好好發揮自己的長處。不再抱怨自己、羨慕別人，因此又恢復了往日的活潑和快樂。

失落的一角

三年 班 姓名：

☆ 請你畫下一個人形代表自己，並從各種書面雜誌、資料，找一些可以代表自己的圖片，貼在人形旁邊；如果找不到適合的圖片，可以用畫的。



☆ 根據你所選擇的圖片〈或畫的圖案〉，你認為你有哪些特質？

☆ 你自己最喜歡的個人特質是哪一個？為什麼？

教師評量： <input type="checkbox"/> 非常用心 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 未過關	教師簽章	圖書室簽章
---	------	-------



Shel Silverstein

臺南市公(私)立中西區忠義國民小學 106 學年度第 1 學期
四 年級十四項生活技能(自我健康管理)自編課程計畫

教材來源	自編	規劃者	四年級教學團隊			
教學節數	第(11)週 本學期共(1)節					
學期目標/ 學習目標	一、認識眼睛的重要，知道正確的閱讀習慣及視力保健方法。 二、積極實踐愛眼活動及視力保健方法。 三、做到正確的閱讀姿勢和執筆方法。 四、分享個人經驗，以主動的態度愛護眼睛，關心自己身體的健康。					
能力指標	【健康與體育領域】 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。					
融入重大議題 之能力指標	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。					
週次	日期	能力指標(代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
三	103.9.14~ 103.9.20	【健康與體育領域】 1-2-3	明亮的眼睛	1	實作 實踐	自編

- 說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。
 2. 「評量方式」請具體敘寫。
 3. 全年級或全校且全學期固定排課之彈性課程節數，使用自編、自選教材。

「視力保健」教學活動

教案名稱		
愛眼你和我		
教學時間	場地	年級：
40 分鐘	教室、安全平坦的場地	四年級
評量要點		
一、能說出近視的麻煩與判斷自己有無近視。 二、能說出並積極做到正確的視力保健的方法與注意事項，且完成自我檢核。		
教學活動內容		
一、愛眼你和我（40 分鐘） (一)教師說明：愛眼保健的行為中，正確的閱讀習慣的重要及注意事項。 (二)分組討論閱讀時，還有哪些相關的愛眼行為或注意事項？ (三)教師指導： 1.配合情境圖及握筆矯正器，指導學童正確的閱讀坐姿及執筆要領，要求學童用正確的執筆方法及坐姿。 2.提醒指導學童在學校及在家中時，視力保健的注意事項，如：教室內或房間裡光線較暗時必須開燈、不要躺著看書…… ◎護眼健康派 (一)教師說明：其他視力保健方法的重要及注意事項。 1.補充適當的營養及維生素 A，如：胡蘿蔔、菠菜、牛奶、南瓜等，可使眼睛更明亮。 2.作息要規律，睡眠要充足。 3.多凝視遠方或遠方的定點，如：綠樹、遠山可以放鬆緊張的睫狀肌。 4.多從事戶外運動以愛護眼睛。 5.當眼睛有異物時，不可以揉眼睛，要閉上眼睛讓眼淚把異物流出。亦可讓學童提供其他方法。 (二)教師帶領學童到教室外從事望遠凝視（凝視目標含一戶外之遠目標及指尖之近目標來進行交換凝視）。 (三)檢核、了解自己尚缺乏哪一項，再針對缺乏的項目，訂出需要努力的目標（也可以		

讓小朋友記在聯絡簿上提醒自己)。

(四)教師歸納：當我們眼睛疲勞時，最好適度休息，也可以透過熱毛巾或熱手帕閉眼熱敷。

教學資源

一、書面教材：

(一)臺灣省政府編印（民 84 年），保健手冊，南投：臺灣省政府。

(二)教育部編印（民 90 年），學童視力保健：教育部。

(三)彰化縣幼兒教保學會編印（民 90 年），護眼小百科：內政部兒童局。

網站資源

視力保健 <http://www.webhospital.org>.

兒童眼睛保健 <http://www.margert.net/misssm/child/child/child4.htm>

視力保健學習單

四年 ____ 班 ____ 號

姓名：

◎ 想一想，請將正確的答案在 中打✓

1. 下面哪一項活動有益眼睛健康？



望遠凝視



躺著看書



努力看漫畫

2. 閱讀時要保持怎樣的距離才好？

10 公分

20 公分

35 公分 以上才好。

3. 眼睛有異物或沙子進入你該怎麼辦？

用手揉眼睛

眨眼讓它隨淚水流出

用衛生紙擦一擦

4. 操作電腦 30 分鐘應該休息幾分鐘？

3 分鐘

不用休息

10 分鐘



◎ 下列哪些是視力保健的正確方法？（請在 中打✓）

1 看書或寫字時，眼睛至少要保持 30~ 45c m 的距離。

2 經常趴著看書或寫字。

3 定期檢查視力，至少每半年要檢查一次。

4 多接近大自然，比待在室內更有益視力保健。

5 經常躺在床上或沙發上看書或看電視。

6 看書時彎腰駝背。

7 常常近看電視，才能看清楚細節。

8 多看綠色植物。

9 看書、看電視或使用電腦時，每隔 30 分鐘就要休息 10 分鐘。

10 在強烈的陽光下看書可以節約能源。

臺南市公(私)立中西區忠義國民小學 106 學年度第 1 學期
四 年 級 十 四 項 生 活 技 能 (拒 絕 技 能) 自 編 課 程 計 畫

教材來源	自編	規劃者	四年級教學團隊			
教學節數	第(11)週 本學期共(1)節					
學期目標/ 學習目標	1. 面對誘惑時能懂得拒絕的重要 2. 能做出正確的決定不同流合污 3. 能以適當的方法拒絕同儕不當的誘惑					
能力指標	【健康與體育領域】 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。					
融入重大議題 之能力指標	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。					
週次	日期	能力指標(代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
三	103.9.14~ 103.9.20	【健康與體育領域】 1-2-3 6-2-4	學習說「不」	1	作業 實踐	自編

- 說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。
 2. 「評量方式」請具體敘寫。
 3. 全年級或全校且全學期固定排課之彈性課程節數，使用自編、自選教材。

*活動設計：

你會怎麼做

【活動一】教師講述學習單的狀況後請小朋友完成學習單。15'

【活動二】5'

【活動三】向誘惑說不 20'

老師請小朋友配合學習單三所列拒絕的技巧，分別以角色扮演演出當面對同學邀約去網咖打電動時，該如何拒絕？

二、教學評量：

- 1、學生能說出拒絕的方式有哪幾種。
- 2、學生能做出正確的決定，拒絕誘惑。
- 3、能活用拒絕的方式再對朋友不盪的引誘。

你會怎麼做？

小明和小智是你最要好的朋友，暑假時，邀你返校打掃後一起到網咖打電動，你好心動，你會怎麼做？

選擇一：陪他一起去網咖

優點：* 贏得友誼

*

*

缺點：萬一被父母知道，後果不堪設想。

*

*

選擇二：拒絕邀請

優點：* 不會觸犯家規或校規

*

*

缺點：* 可能失去友誼。

*

*

經過思考後，我的決定是：

臺南市公(私)立中西區忠義國民小學 106 學年度第二學期 3-21 週
四 年級 十四項生活技能(自我肯定) 自編課程計畫

教材來源		自編	規劃者	四年級教學團隊		
教學節數		第(18)週 本學期共(1)節				
學期目標/ 學習目標		1. 能理性選購合適的運動器具。 2. 能解釋所選擇消費服務的方式與理由。 3. 能說出理性、負責任的消費行為。 4. 能知道消費者的基本權益。 5. 能說出發生消費糾紛時的處理方法。 6. 能採行適當的方法維護自己的消費權益。 7. 透過活動，能了解自我的個性、能力、和喜好等特質。				
能力指標		【綜合領域】 1-2-1 欣賞與表現自己的長處，並接納自己。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達。 7-2-3 確認消費者在在運動相關事務上的權利義務。				
融入重大議題之 能力指標		【生涯發展教育】 1-2-1 認識有關自我的觀念。 【人權教育】 1-2-1-2 欣賞個別差異並尊重自己與他人的權利。				
週次	日期	能力指標(代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
十三	5/3-5/9	【綜合領域】 1-2-1 6-2-4 7-2-3	消費前哨站 聰明消費者	1	實作 自我評量	自編

- 說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。
 2. 「評量方式」請具體敘寫。

生活技能(十三)自我肯定(主張)技能教學活動設計

一、單元名稱：消費主人翁

二、適用年級：國小四年級

三、教學時間：80 分鐘

四、出處：健康與體育單元六 康軒文教事業出版

五、教學目標：1. 能理性選購合適的運動器具。
2. 能解釋所選擇消費服務的方式與理由。
3. 能說出理性、負責任的消費行為。
4. 能知道消費者的基本權益。
5. 能說出發生消費糾紛時的處理方法。
6. 能採行適當的方法維護自己的消費權益。

六、對應能力指標：6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達。
7-2-3 確認消費者在在運動相關事務上的權利義務。

七、教學內容要點：

(一)保障消費者權益的購物技巧：

- 1、購物前要先寫下所需要的物品，避免因一時衝動而購物。
- 2、應先考慮物品的實用性，而不應過份重它的品牌或是否合時尚。
- 3、購物前要清楚了解物品的功能、性能、使用與保養方法。
- 4、若對物品的品質、功能或性能有懷疑，應先向消費者委員會查詢才買。
- 5、應選擇有品質保證且有售後服務的商品。
- 6、切忌購買冒牌或盜版貨物。
- 7、購物前應”貨比三家”，選擇價格公道且合乎自己預算的商品。
- 8、小心檢查單據有否列明所購買的物品的型號和價格，以防被騙。
- 9、要保留購物單據，以便物品有損壞時要求店舖修理或更換另一件物品。

(二)消費者應盡的義務

- 1、當我們購買了運動用品後，要知道正確的使用方法與保養方法，才能延長物品的使用壽命，避免資源的浪費，而這也是對自己消費行為負責的做法。
- 2、運動器材的使用方法及保養方法，舉例如下：
 - (1)
 - (2)
 - (3)

(三)消費者享有的基本權利

- 1、提供消費服務的人應對其提供服務的品質負責，而付費的消費者，則有權要求獲得應有的服務品質，這就是消費者的權益，且這些權益受到「消費者保護法的保障」。
- 2、消費者享有的權例舉例如下：
 - (1) 商品廣告誇大不實，可以要求退貨還錢。
 - (2) 買到有問題的商品，有權要求賠償
 - (3) 郵購買賣，可以在收到商品七天內退回或解約
 - (4) 未成年人簽約購物，不具法律效力。
 - (5) 因產品有瑕疵而導致受傷，可以要求醫療賠償。
 - (6) 對於消費者相關的公共政策，有權要求表達意見。

(四)發生消費糾紛時的處理方法

- 1、攜帶交易的商品及發票或收據，向店員換件或退錢。
- 2、如果接待人員不處理，可向有權處理的人，如：經理、經營者或是公司上層單位（如公關部或業務部）申訴。
- 3、若廠商拒絕處理或處理方法不合理，可以撥 1950 消費者服務專線或向消費者保護團體申訴。
- 4、在講理與爭取權益時，能以心平氣和的態度和語氣，來表達自己的意見和立場且據理力爭。

八、活動設計：

【活動一】消費前哨站

- (一) 教師詢問學生是否有跟家人一起去買運動用品的經驗，並引導同

學分享他的購物經驗。

(二) 教師提問：當我們在選購運動用品時，你認為我們該考慮哪些條件呢？

(三) 進行分組討論：由各組同學根據彼此分享的購物經驗及課文提示的內容

來決定選購運動用品時，該考慮的要件。

(四) 行動劇場：由各組共同表演一齣短劇，內容情境為顧客到體育用品店內

選購需要的運動用品。

1、教師請各組派代表抽籤，決定各組店家所販賣商品的種類、數量與樣式以及各組扮演顧客者所要買的運動用品。

2、表演前，由各組同學自行推派角色，扮演店內服務員(4位)與上門的顧客(1~3位)，並依照指定販賣的商品，討論店員在顧客提出詢問時，該如何應對以及顧客該如何向店家詢問想購買的商品，並做出最後的選擇。

3、表演時，各組店家同時上場開店，(為了清楚看到及聽到各組店家與顧客的互動，禁止店家叫賣與拉客)並請各組扮演顧客者輪流上台，到每一組所開的店內詢問要購買的商品，最後，並要做出決定，去哪一家商店購買哪一款式的商品。

4、每一次表演後，請扮演顧客的同學簡短說明自己是依據什麼條件來選擇購買的商家及商品的，並請班上所有同學依據各組店家的服務態度及顧客的表現是否理性給予評分。

5、依據同學在表演後的評分，評選出最優良的商店及最理性的顧客。

(五) 歸納與總結：為了確保消費者的權益，在選購商品時，要貨比三家，並

選擇價格合理、實用且功能介紹完整、有品質保證及售後服務的商品。

【活動二】善用物品

- (一)進行分組討論：依照課本所給的三種情境題，將班上同學分為三組，進行討論，讓兒童依據所給的情境，發表個人看法，分享彼此認為運動用品損壞的原因及正確使用的方法。
- (二)分組報告：各組派兩位同學上台發表討論的結果，依照所給的情境題，說明運動用品損壞的可能原因及使用時的正確方法。
- (三)教師依據各組報告做總結並補充說明。
- (四)教師指導其他運動器材的使用與保養方法，例如：
- 1、皮革類（例如棒球手套或皮製品等）應塗抹保養油。
 - 2、在游泳池游泳時，可在泳鏡上塗抹些許甘油，避免鏡面起霧。
- (五)教師與兒童共同討論購買商品後，可以有哪些售後服務及維修管道。
- (六)歸納總結：選購運動用品後，要正確的使用並適時的做保養，才能延長使用壽命，避免資源浪費，這是消費者應盡的義務，也是對自己消費行為負責的表現。

【活動三】聰明消費者

- (一)詢問學生是否聽說過消費者保護法，及其對消費者有哪些保障。
- (二)教師說明消費者權益的意義，並舉例說明消費者享有的基本權利。
- (三)教師提問：如果你購買商品後，發現商品有損壞或品質不好時，你會怎

麼做？

- (四)師生針對上述問題，共同討論消費者應如何爭取自己的消費權益。
- (五)行動劇場：

1、教師請各組推派兩位同學根據所給定的情境，進行角色扮演。

內容情境如下：

安安向一家商店買了一雙運動鞋，隔天就發現鞋底脫落了，於是，

安安拿著購物發票及鞋子去商店，向老闆要求退貨。

安安：「老闆，我昨天跟你買的運動鞋鞋底脫落，請問可以退貨嗎？」

老闆：「你沒看到牆上的牌子嗎？『貨物既出，概不退換』」
(表情不悅)

.....

接下來，你認為安安該怎麼辦呢？請各組自行發揮。

2、各組表演完後，請扮演安安的同學發表自己遇到此種情境的感受，並

請班上同學根據安安的表現進行討論與分享：

(1)你認為安安的表現適當嗎？為什麼？

(2)你有類似的經驗嗎？你當時是怎麼處理的？再遇到類似的狀況，你會如何以言語或行動來爭取自己的權益？

(六)、歸納總結：

1、平時應充實自己的消費常識，了解消費者應有的權利。在消費過程中，要清楚表達自己的想法和要求，保障自己的權益，做個聰明的消費者。

2、在與廠商發生消費糾紛時，應該不怕麻煩，勇於據理力爭，使廠商明白自己產品的缺失，這樣，才能維護消費者的權益。

九、教學評量：

(一) 學生能說出如何理性的選購優良的運動器具。

(二) 學生能說出如何善用與保養所選購的運動用品。

(三) 學生能說出發生消費糾紛時的可行做法。

(四) 學生能在模擬情境中採行適當的方法，維護自己的消費權益。

十、參考資料：

(一)健康與體育教師手冊(四下) 76~77 頁 康軒文教事業出版 民國95年2月四版

(二)健康促進學校實務研討會 14 項生活技巧示範教學 40~42 頁

(三) <http://etv.ed.gov.hk/resource/5747.doc>

(四) <http://cc.https.tp.edu.tw/teacher/1.htm>

十一、學習單：

消費高手

四年 班 姓名：

一、在購買運動用品時，下列哪些條件是你**最需要考慮**的呢？（把比較重要的打✓）

- 是否有廣告強力推薦
- 是否有優良產品標誌
- 我是否有需要用到
- 我是否買得起
- 包裝是否精美
- 價格是否合理
- 是否有附贈品
- 是否為名牌商品
- 功能是否實用
- 是否有品質保證
- 是否有售後服務
- 包裝上是否有製造廠商的地址和電話
- 是否為特價品

二、想一想，是什麼原因造成下面這些運動用品的損壞？該如何正確的使用與保養這些用品呢？請和你的同學討論，並把結果記錄下來：

情 況	可 能 的 原 因	正 確 的 使 用 方 法 或 保 養 方 法
球變形		
泳衣變形 失去彈性		
球鞋變髒發 臭		

三、消費時，如果買到有問題的商品時，你可以怎麼做呢？（請將你可以採行的做法打✓）

自認倒楣 攜帶購買的商品及發票，向店員要求退錢或換件

向公司的上級單位申訴 撥 1950 消費者服務專線申訴

向消費者保護團體投訴

其他：

臺南市公(私)立中西區忠義國民小學 106 學年度第二學期 3-21 週
四 年級 十四項生活技能(自我肯定) 自編課程計畫

教材來源	自編	規劃者	四年級教學團隊			
教學節數	第(18)週 本學期共(1)節					
學期目標/ 學習目標	1. 兒童能說出「二手煙」對自己身體所造成的傷害。 2. 兒童在日常生活中，能據理力爭維護自己的權益。 3. 兒童能採取有效的方法來維護自己的權益。					
能力指標	7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。					
融入重大議題之 能力指標	【生涯發展教育】 1-2-1 認識有關自我的觀念。 【人權教育】 1-2-1-2 欣賞個別差異並尊重自己與他人的權利。					
週次	日期	能力指標(代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
二十	6/21-6/27	【綜合領域】 7-1-1	拒抽「二手煙」	1	實作 自我評量	自編

- 說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。
 2. 「評量方式」請具體敘寫。

生活技能(十三)自我肯定(主張)技能教學活動設計

自我肯定(主張)技能—拒抽「二手煙」

一、 單元名稱：拒抽「二手煙」

二、 適合年級：四年級

三、 教學時間：40 分

四、 教學目標：

(1) 兒童能說出「二手煙」對自己身體所造成的傷害。

(2) 兒童在日常生活中，能據理力爭維護自己的權益。

(3) 兒童能採取有效的方法來維護自己的權益。

五、 對應能力指標：7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。

六、 教學內容要點：

1、 瞭解「二手煙」對人體造成的傷害：

(1) 二手煙是由香煙、煙斗或雪茄燃燒時飄出來或吸煙者抽煙時呼出的一種混合煙霧。這種煙霧中含有超過 4000 種的有毒化學物質，及超過 40 種致癌物質。當吸煙者停止吸煙時，這些粒子仍能停留在空氣中數小時，而被其他非吸煙人吸進體內。

(2) 二手煙對健康影響的即時有，包括以下：刺激眼部，刺激氣管，頭痛，疲勞，增加患哮喘的機會。

(3) 「二手煙」可使非吸煙者患上中風、心臟病和癌症等致命疾病。

(4) 「二手煙」大大增加兒童患呼吸疾病的機會包括增加咳嗽、氣喘、痰多、損壞肺部功能和減緩肺部發育。

(5) 如何保護自己及家人免於「二手煙」之害：

①鼓勵你的朋友和家人不要吸煙。

②避免逗留在容許吸煙的地方。

③發現有人抽煙，請他在有獨立通風系統的指定吸煙區內吸煙。

2、勇於說出自己的主張：

(1) 生活中遇到自己權益受損時，不忍氣吞聲、退縮畏避或委曲求全，要勇敢說出自己的感受及主張。

(2) 生活中遇到自己權益受損時，不惡言相向、拳腳交加，而要以理性、冷靜、和平的方法，公開表達自己的想法。

3、維護自己權益時，應把握的原則：

- (1) 表情—誠懇自信
- (2) 態度—謙虛有禮
- (3) 語氣—溫和堅定

七、活動設計：

【活動一】瞭解「二手煙」對人體造成的傷害（15）分

（一） 老師提問：

- (1) 小朋友有沒有看過或聞過別人抽煙？
- (2) 小朋友聞到煙味時的感覺如何？
- (3) 小朋友知道什麼是「二手煙」嗎？
- (4) 「二手煙」會對人體造成什麼傷害？

（二） 由學生自由發表。

（三） 老師統整：

- (1) 二手煙是由香煙、煙斗或雪茄燃燒時飄出來或吸煙者抽煙時呼出的一種混合煙霧。這種煙霧中含有超過 4000 種的有毒化學物質，及超過 40 種致癌物質。
- (2) 「二手煙」可使非吸煙者患上中風、心臟病和癌症等致命疾病。
- (3) 「二手煙」大大增加兒童患呼吸疾病的機會包括增加咳嗽、氣喘、痰多、損壞肺部功能和減緩肺部發育。
- (4) 我們有權要求吸煙者要抽煙時，要在獨立通風系統的指定吸煙區內吸煙。

【活動二】勇於說出自己的主張：（10）分

（一） 老師提問：

- (1) 小朋友！如果發現有人在非抽煙區抽煙時，你要如何維護自己的健康及權益？（由學生自由發表）
- (2) 在日常生活中，你曾經遇過那些權益受損的事？
（由學生自由發表）
- (3) 當自己權益受損時，應該如何據理力爭？（由學生自由發表）

（二） 老師統整：

- (1) 發現有人在非抽煙區抽煙時，要用溫和堅定的口氣請他到獨立通風系統的指定吸煙區內吸煙。
- (2) 在日常生活中，當自己權益受損時，要勇於說出自己的主張。
- (3) 維護自己權益時，應把握的原則：

①表情—誠懇自信②態度—謙虛有禮③語氣—溫和堅定

【活動三】拒抽「二手煙」(15)分

(一) 完成學習單－拒抽「二手煙」，並在小組內分享。

(二) 分組演練在據理力爭的過程中，應把握的原則。

(三) 老師統整：

(1) 生活中如果權益受損時，我們要用溫和、誠懇而有禮的態度說出自己的主張。

(2) 在據理力爭的過程中，要以「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。

八、教學評量：

1、 學生能說出「二手煙」對人體造成的傷害。

2、 學生在權益受損時，能勇於說出自己的主張。

3、 學生能以適當的方式，來表達自己的意見和立場。

拒抽二手煙

四年 班 號姓名：

小朋友，我們知道「二手煙」可使非吸煙者患上中風、心臟病和癌症等致命疾病；而且大大增加兒童患呼吸疾病的機會，包括增加咳嗽、氣喘、痰多、損壞肺部功能和減緩肺部發育等。因此我們要拒抽「二手煙」。

一、如果發現有人在非抽煙區抽煙時，你會怎麼做？請把你的做法「√」起來。

	1. 忍氣吞聲，退縮畏避，委曲求全。
	2. 以冷靜、和平的態度，請他到獨立通風系統的指定吸煙區內吸煙。
	3. 以尊重自己及尊重別人的態度據理力爭，請他離開非抽煙區。
	4. 惡言相向、拳腳交加的叫他走開。

二、我會據理力爭。

小朋友！在日常生活中，我們常發現一些不公平、不合理，或損害我們權益的事？你要用什麼方式來表達自己的意見和立場？請和你的組員合作演一演，寫出要注意的原則。

我的表情會 _____

我的態度會 _____

我的語氣會 _____

三、自我肯定

評量要點	全部做到	部分做到	沒有做到
1、我能說出「二手煙」對人體造成的傷害。			
2、當權益受損時，我會據理力爭。			
3、據理力爭時，我能尊重自己及尊重別人。			