

## 桃園市瑞原國小菸害防治教育教學活動設計

教學主題	我不要二手菸	教學班級	一至六年級
學習領域	健康與體育	教學時間	40 分鐘
教材來源	自編	教學者	吳宛嬋
參考資料	國民健康局 <a href="http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/Them.aspx?No=200712250024">http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/Them.aspx?No=200712250024</a>		
教學準備	1. 準備圖片和簡報。 2. 反菸標語和圖片。		
教學目標	1. 了解香菸的成分。 2. 了解抽菸對身體的壞處。 3. 了解二手菸的意義和對身體的壞處。 4. 了解反菸和無菸環境的重要性。		

教學目標	教學活動	教學資源	時間分配
1. 了解香菸的成分。 2. 了解抽菸對身體的壞處。 3. 了解二手菸的意義和對身體的壞處。 4. 了解反菸和無菸環境的重要性。	<b>一、引起動機</b> 觀賞菸害宣導影片，藉由生的影片內容的觀賞，引起小朋友的學習興趣和動機。	影片	10
	<b>二、發展活動</b> 1. 香菸的定義所含有毒物質的成分 (1) 香菸的定義： 菸品：菸草為原料加工成捲菸、雪茄、菸絲、鼻菸、嚼菸及其他菸草製品。 吸菸：吸食、咀嚼或攜帶點燃菸品。 (2) 香菸中的有毒殺手 是肺癌的致癌因子也是口腔癌、膀胱癌、食道癌、肝癌、胃癌、胰臟癌及子宮頸癌罹病率提高的危險因子之一 會誘發心絞痛、心肌梗塞等疾病會造成慢性支氣管炎等疾病 ※尼古丁 具有中樞神經興奮、提神的作用，是造成香菸成癮的主要物質。尼古丁會增快心跳速率，長期易致心臟血管疾病，並成為引起細胞病變的致癌物。	圖片 香菸          學習單	25

教學目標	教學活動	教學資源	時間分配
	<p>※一氧化碳 會阻礙正常氧氣和血紅素的結合,造成身體缺氧,嚴重時甚至導致死亡。</p> <p>※焦油、刺激物質 是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的致病因子。</p> <p>2. 二手菸的成分和危害：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>3. 戒煙的方法 放鬆深呼吸、喝杯冷水、活動一下、清水沖臉</p> <p>4. 寫學習單和禁菸標語製作</p> <p><b>三、綜合活動</b></p> <p>1. 學習單和作品展示</p> <p>2. 反菸害教學結論。</p> <p style="text-align: center;"><b>【第一節結束】</b></p>		5



# 我不要二手菸－學習單

\_\_\_年\_\_\_班 座號:\_\_\_ 姓名:\_\_\_ 日期:\_\_\_年\_\_\_月\_\_\_日

【一】「香菸」的主要成分有哪些？

【二】吸「二手菸」會產生哪些身體疾病？

【三】如果家人有在抽菸，你要用什麼方式請他們戒菸呢？

【四】小朋友請製作一份禁菸標語喔！

評量	很棒	不錯	加油	再努力