

一、拒絕毒害人生-拒絕毒品菸酒檳榔

臺南市白河區大竹國民小學健康促進成果照片

凡 走 過 必 留 下 痕 跡

五 下 (健康與體育)

第 3 拒絕上「癮」有妙招

(配合第三單元 活動3)

菸、酒和毒品等都是危害健康的成癮物質，面對外在不當的媒體訊息或朋友利誘，必須學會正確的思辨能力和拒絕技巧，才能堅定拒癮。請根據下表中四項拒絕上癮的技巧，想一想，如果你遇到下列兩種情境，會選用什麼技巧避免誘惑，讓自己遠離成癮物質？並說出運用的原因。

- 〈拒絕上癮的四項技巧〉
1. 友誼呼喚法：提醒友情應建立在正確的行為。
 2. 焦點轉移法：運用其他正確方式轉移談論話題。
 3. 資訊辯證法：運用正確資訊導正錯誤的誘導。
 4. 自我解嘲法：表明自己無法服從要求是因為膽小，不敢做壞事。

情境一：

表姐看到我被爸媽罵心情不好，請我吸電子菸，享受吞雲吐霧的樂趣。



我會運用第 (1) 項技巧拒絕，因為 不想讓我的身體出問題。

情境二：

鄰居邀請我去他家烤肉，拿了啤酒要請我喝，並說這款啤酒酒精含量低，喝2、3杯不會醉。



我會運用第 (4) 項技巧拒絕，因為 啤酒不愛喝，而且我未滿十八歲。

我們的用心您看得見

照片說明：配合五年級健康課程-拒絕毒害人生，請學生習寫學習單。

五 下 (健康與體育)

第 3 拒絕上「癮」有妙招

(配合第三單元 活動3)

菸、酒和毒品等都是危害健康的成癮物質，面對外在不當的媒體訊息或朋友利誘，必須學會正確的思辨能力和拒絕技巧，才能堅定拒癮。請根據下表中四項拒絕上癮的技巧，想一想，如果你遇到下列兩種情境，會選用什麼技巧避免誘惑，讓自己遠離成癮物質？並說出運用的原因。

- 〈拒絕上癮的四項技巧〉
1. 友誼呼喚法：提醒友情應建立在正確的行為。
 2. 焦點轉移法：運用其他正確方式轉移談論話題。
 3. 資訊辯證法：運用正確資訊導正錯誤的誘導。
 4. 自我解嘲法：表明自己無法服從要求是因為膽小，不敢做壞事。

情境一：

表姐看到我被爸媽罵心情不好，請我吸電子菸，享受吞雲吐霧的樂趣。



我會運用第 (1) 項技巧拒絕，因為 我不喜歡菸味。

情境二：

鄰居邀請我去他家烤肉，拿了啤酒要請我喝，並說這款啤酒酒精含量低，喝2、3杯不會醉。



我會運用第 (4) 項技巧拒絕，因為 我不想試。

照片說明：配合五年級健康課程-拒絕毒害人生，請學生習寫學習單。

臺南市白河區大竹國民小學健康促進成果照片

凡 走 過 必 留 下 痕 跡

五 下 健康與體育 第 3 拒絕上「癮」有妙招 (配合第三單元 活動3)

菸、酒和毒品等都是危害健康的成癮物質，面對外在不當的媒體訊息或朋友利誘，必須學會正確的思辨能力和拒絕技巧，才能堅定拒癮。請根據下表四項拒絕上癮的技巧，想一想，如果你遇到下列兩種情境，會選用什麼技巧避免誘惑，讓自己遠離成癮物質？並說出運用的原因。


- 〈拒絕上癮的四項技巧〉
1. 友誼呼喚法：提醒友情應建立在正確的行為。
 2. 焦點轉移法：運用其他正確方式轉移談論話題。
 3. 資訊辯證法：運用正確資訊導正錯誤的誘導。
 4. 自我解嘲法：表明自己無法服從要求是因為膽小，不敢做壞事。

情境一：
表姐看到我被爸媽罵心情不好，請我吸電子菸，享受吞雲吐霧的樂趣。



我會運用第 (3) 項技巧拒絕，
因為 學校有孝文

情境二：
鄰居邀請我去他家烤肉，拿了啤酒要請我喝，並說這款啤酒酒精含量低，喝2、3杯不會醉。



我會運用第 (4) 項技巧拒絕，
因為 我本身就很膽小，而且會對身體變有害

照片說明：配合五年級健康課程-拒絕毒害人生，請學生習寫學習單。

我們的用心您看得見

第 3 拒絕上「癮」有妙招 (配合第三單元 活動3)

菸、酒和毒品等都是危害健康的成癮物質，面對外在不當的媒體訊息或朋友利誘，必須學會正確的思辨能力和拒絕技巧，才能堅定拒癮。請根據下表四項拒絕上癮的技巧，想一想，如果你遇到下列兩種情境，會選用什麼技巧避免誘惑，讓自己遠離成癮物質？並說出運用的原因。


- 〈拒絕上癮的四項技巧〉
1. 友誼呼喚法：提醒友情應建立在正確的行為。
 2. 焦點轉移法：運用其他正確方式轉移談論話題。
 3. 資訊辯證法：運用正確資訊導正錯誤的誘導。
 4. 自我解嘲法：表明自己無法服從要求是因為膽小，不敢做壞事。

情境一：
表姐看到我被爸媽罵心情不好，請我吸電子菸，享受吞雲吐霧的樂趣。



我會運用第 (3) 項技巧拒絕，
因為 他才會知道電子菸是不健康

情境二：
鄰居邀請我去他家烤肉，拿了啤酒要請我喝，並說這款啤酒酒精含量低，喝2、3杯不會醉。



我會運用第 (2) 項技巧拒絕，
因為 車轉移話是負向也可能會忘生。

五年甲班 11 號 姓名: Judy 家長簽章:

照片說明：配合五年級健康課程-拒絕毒害人生，請學生習寫學習單。

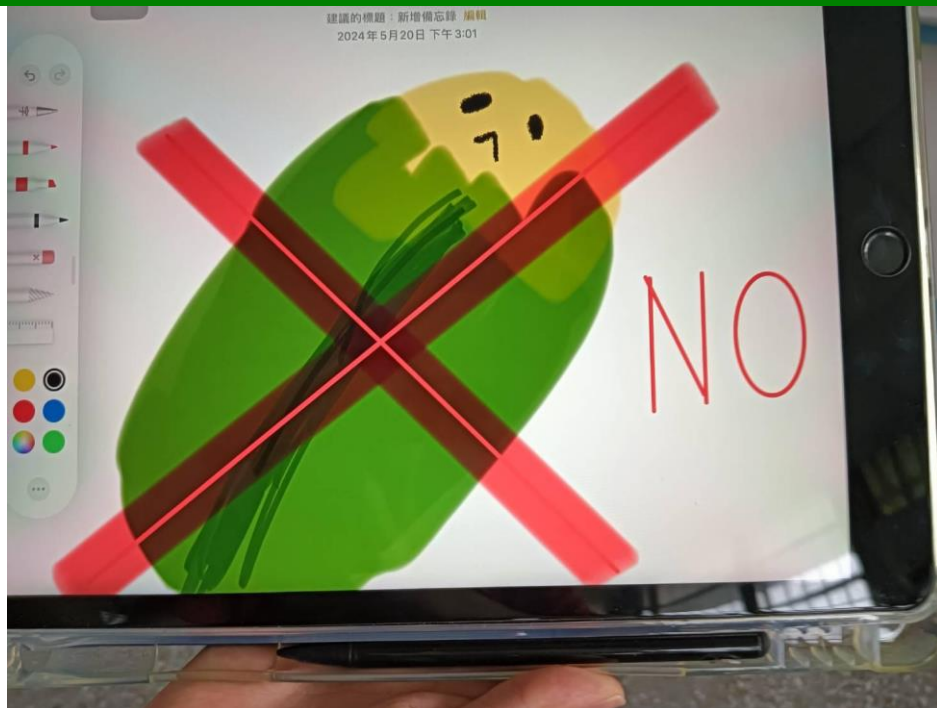
臺南市白河區大竹國民小學健康促進成果照片

凡 走 過 必 留 下 痕 跡



照片說明：配合五年級健康課程-拒絕毒害人生，請學生用平板創作拒絕檳榔的海報。

我們的用心您看得見



照片說明：配合五年級健康課程-拒絕毒害人生，請學生用平板創作拒絕檳榔的海報。

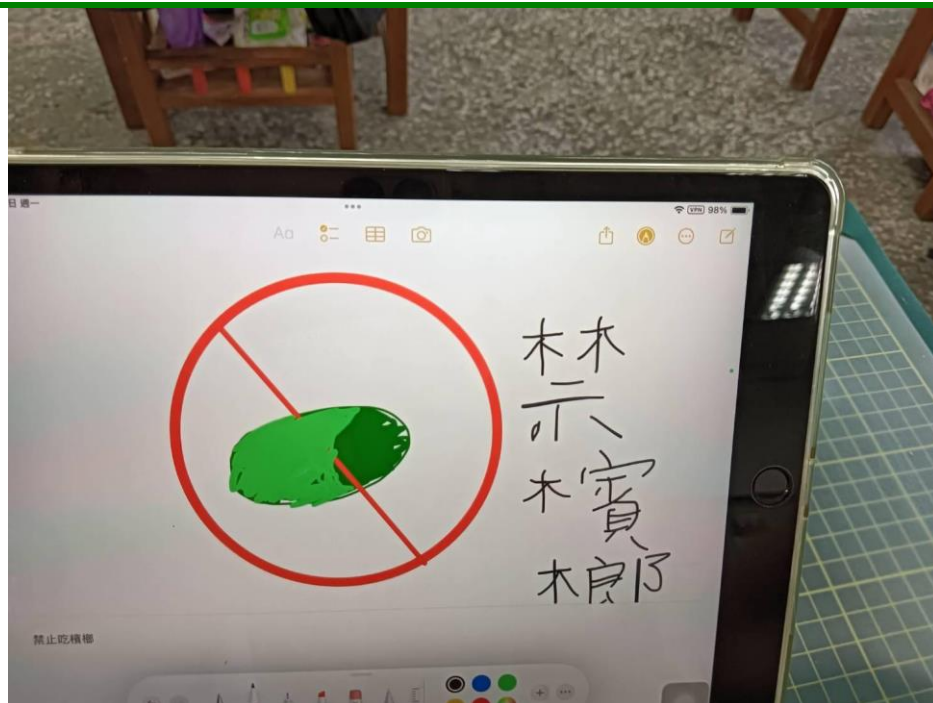
臺南市白河區大竹國民小學健康促進成果照片

凡 走 過 必 留 下 痕 跡



照片說明：配合五年級健康課程-拒絕毒害人生，請學生用平板創作拒絕檳榔的海報。

我們的用心您看得見



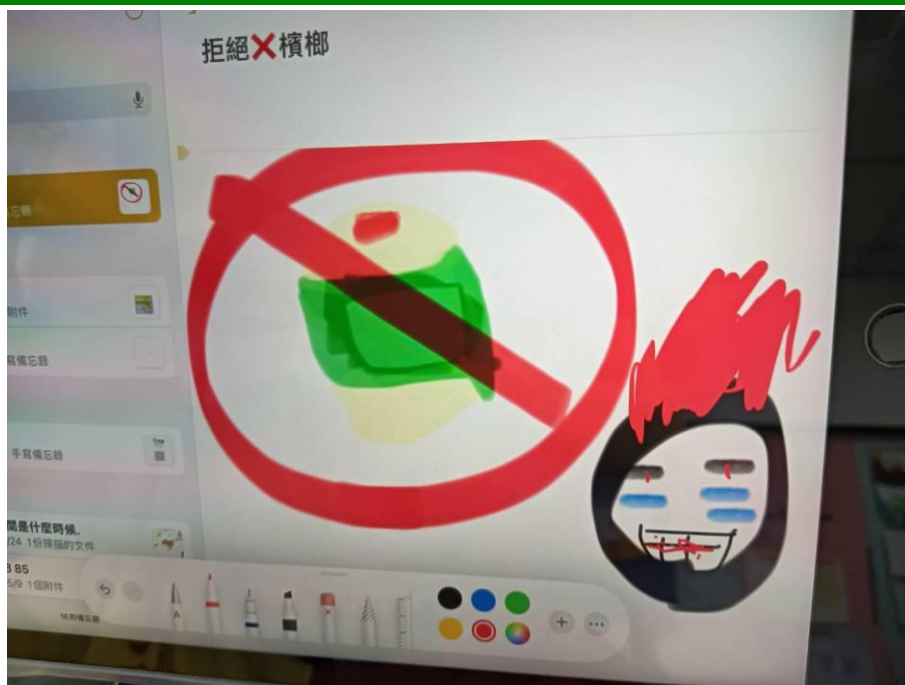
照片說明：配合五年級健康課程-拒絕毒害人生，請學生用平板創作拒絕檳榔的海報。

臺南市白河區大竹國民小學健康促進成果照片

凡 走 過 必 留 下 痕 跡



照片說明：配合五年級健康課程-拒絕毒害人生，請學生用平板創作拒絕檳榔的海報。



照片說明：配合五年級健康課程-拒絕毒害人生，請學生用平板創作拒絕檳榔的海報。

我們的用心您看得見

二、倡導珍惜健保正確用藥- 創意影片徵選計畫

1.1 劇本:

後宮「健」談傳

角色: 皇上: 彥好

煩煩妃: 嫫涵

還還妃: 彥君

士兵: 昌鉉

亂福耀: 政穎

亂福耀徒弟: 談論

旁白: 馨頤

場景一: (妙妙屋寢室)

旁白: 皇上忽然氣喘吁吁身體不適, 兩位嬪妃正在為了皇上的病情爭執

還還妃: 眼下皇上已經這般嚴重為何還不請太醫來瞧一瞧?

煩煩妃: 吵什麼吵, 太醫早就來看過了, 也服了藥但就是沒有太大的好轉。皇上, 日前哥哥向我推薦一位煉丹仙人, 聽聞他醫術高超, 不但煉丹功夫高深還可以根據病情隔空抓藥。

皇上: 那還不快傳

亂福耀: 草民亂福耀叩見皇上

還還妃: 皇上, 這不曉得是哪兒來的江湖術士, 皇上您可千萬不要相信阿。

亂福耀: 既然娘娘不相信草民, 就讓小民露一手讓娘娘心服口服

旁白: 亂福耀開始撲克牌魔術表演, 他要猜出娘娘選出的那張牌。

亂福耀成功地猜出了娘娘選的牌。

亂福耀: 這樣娘娘無話可說了吧!

亂福耀徒弟: 無話可說了吧!

旁白: 環環妃憤怒的拂袖而去。

煩煩妃: 亂福耀, 還不趕快幫皇上開藥

亂福耀: 啟稟娘娘, 有些困難...

亂徒: 有些困難...

煩: 有何困難? 快說

亂福耀: 每帖藥要黃金萬兩

亂徒: 黃金萬兩

皇上: 有什麼問題? 只要治好朕, 賞你一千萬兩

亂福耀: 是, 皇上。

旁白: 此時, 亂福耀裝模作樣亂揮一通

亂福耀: (搓揉身上部位拿出一顆大黑丸) 啟稟皇上娘娘, 藥丸以煉製完成, 只要皇上按時服用, 便可藥到病除。

亂徒弟: 藥到病除。

場景二: (煉丹室)

旁白: 師徒二人正在煉丹室開心地數著金元寶

亂徒: 師傅，為了這個仙丹，我身上已經搓到都快脫皮，徒兒我再也搓不東西來了。

亂: 我也是，我身上的陳年老皮都已經搓到換了一個色號了。看樣子是時候可以收網緊酸了

環環妃: 大膽狂徒，竟敢給皇上服用來路不明的藥物。來人阿把亂福藥師徒二人壓下去!! (昌鎡壓制二人)

場景三:

旁白: 皇上在太醫的治療和娘娘的照料下日漸康復

皇上: 這庸醫、偽藥太猖獗，真是頭痛!!

環環: 皇上 我有好計策

一段舞蹈(英語 RAP)

亂福耀:

Look at me! Look at me!

全民健保 super good.

全民納保 自助互助 量能付費 照顧弱勢 收支平衡

庸醫 NO 偽藥 NO 正確就醫是王道

皇上: 這是好政策，馬上執行

環環: 皇上等等，全民健保還有 8 個重要行動，我都想好了，就讓亂福耀師徒每天到城門口宣導，皇上認為如何?

皇上: 當然好啊! 就這麼辦!

師徒二人:

亂福耀:

珍惜健保 8 行動 (亂徒: 阿 8 行動)

分級醫療正確使用(亂徒: 阿正確使用)

急診醫療正確使用(亂徒: 阿正確使用)

不重複就醫阿 (亂徒: 一丫一阿一阿一)

清楚表述病症

尊重與感謝

用藥前看標示

遵醫囑用藥……(亂徒: 遵醫囑用藥阿)

全體: 珍惜健保資源 全民一起來

臺南市白河區大竹國民小學健康促進成果照片

凡走過必留下痕跡



照片說明：學生一起討論撰寫修改劇本內容



照片說明：拍攝過程

我們的用心您看得見



照片說明：小演員們大合照

附件4 報名表格
113年(112學年度)「校園珍惜健康教育實境秀」創意影片徵選計畫

縣市： 台南 學校名稱： 國小 國中

聯絡人： 吳錫梅 職稱： 校長 組別： 國小組 國中組

聯絡電話/手機：(06) 6855508 或 19: wu288@dps.tn.edu.tw (含分機)

序	簽名	職稱(如：衛生組長、健教老師、學生...等)
1	楊卿子	總務組組長
2	薛舒 薛麗娟 薛麗娟	學生
3	2023級 廖昭銘 黃添然	學生

全選者

作品規格檢核表

本片主題符合以「珍惜健康聰明就醫-5知道8行動」教導學生善用醫療資源珍惜健康的教育宣導理念。

本片長度符合3-10分鐘(本片不含花絮的主內容長度：4分50秒)。

本片解新度符合720p以上之標準。

本片格式符合如.avi、.wmv、.mov，或其他符合公播軟體常用規格。

本片有字幕或旁白，藉此介紹推廣活動重點內容。

本片格式已合併成單一影片檔。

本片有放規定之收幕圖，為時3秒。

檢附資料

本表乙份(附件4)

參選影片光碟二份(未壓縮原檔)

智慧財產無償授權書乙份(下表之立書兼授權人簽名)

智慧財產切結書填寫說明：

本人或本人代表團隊報名參加之作品「變身健教秀」，確屬為本人或本人代表團隊之作品並擁有版權，作品若使用他人作品、資料、肖像或音樂之部份，均已合法取得版權所有者之授權，並無抄襲剽竊之情事。日後若有涉及作品版權之糾紛，本人願負法律之責任，並退回獎金及獎狀。

作品授權書填寫說明：

(一) 茲聲明本作品為授權人自行創作，內容未侵犯他人著作權，且未曾以任何形式正式出版，如有聲明不實，願負一切法律責任。

(二) 授權人同意將上述著作無償授權教育國民及學前教育署，得不限時間、地域與次數，以紙本、微縮、光碟或其他數位化方式重製、典藏、發行或上網，提供視聽者基於個人非營利性質及教育目的之檢索、瀏覽、列印或下載，以利學術資訊交流，另為符合典藏及網路服務之需求，被授權單位得進行格式之變更。

(三) 本授權為非專屬授權，授權人對授權著作仍擁有著作權。

立書兼授權人 吳錫梅 所屬團隊(組別)
(本人或本人代表團隊) 填表日期：112年5月12日

備註：本表請於列印後簽名，掃描成電子檔，並附於光碟內。

https://youtu.be/kThG2_5uvqw (影片分享連結)

照片說明：報名甄選相關資料

三、電台倡議珍惜健保(含正確用藥)重要性

凡走過必留下痕跡

我們的用心您看得見



照片說明：觀摩學習如何進行電台廣播。



照片說明：珍惜健保資源(台語版)。

凡走過必留下痕跡

我們的用心您看得見



照片說明：珍惜健保資源(國語版)。



照片說明：珍惜健保資源(英語版)。

四、臺南市健康我最行擔任全民健保(含正確用藥)闖關關主

凡走過必留下痕跡

我們的用心您看得見



照片說明：全民健保-診所醫院就診分類。



照片說明：正確用藥-用藥知識大挑戰。