

學生回家分享倡議全家潔牙五時機，教師運用小組培養學生拒菸檳

一、 學生回家分享倡議家人潔牙

臺南市 112 學年度海佃國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	我是潔牙最佳推銷員		
日期	112 年 10 月 10 日起	實施班級	三年級
課程內容敘述	1. 教師在上課教導潔牙時機並發下倡議學習單 2. 分組討論如何回家倡議家人 3. 完成學習單並分享		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input checked="" type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input checked="" type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		



教師在上課教導潔牙時機



學生回家倡議家人潔牙 1



學生回家倡議家人潔牙 2

我是潔牙最佳推銷員記錄表



三年四班姓名: _____

刷牙打✓ 漱口畫○

我:

	起床	早餐	午餐	晚餐	睡前	其他
星期一	✓	○	✓	✓	○	
星期二	✓	○	✓	✓	✓	
星期三	✓	✓	✓	○	✓	
星期四	✓	○	✓	✓	✓	
星期五	✓	○	✓	○	✓	

家人: 奶奶

	起床	早餐	午餐	晚餐	睡前	其他
星期一	✓	○	○	○	✓	
星期二	✓	○	○	○	✓	
星期三	✓	○	○	○	✓	
星期四	✓	○	○	○	✓	
星期五	✓	○	○	○	✓	

我是潔牙最佳推銷員回饋單



三年^四班姓名: _____

1. 我推銷的人是 爸爸 媽媽 其他 奶奶，因為我覺得他（她） 比較會接受 比較有進步空間 其他 _____。
2. 推銷時，我覺得 很開心 很緊張 其他 _____，因為 怕會被拒絕。
3. 他（她）給我的回應是 很樂意接受 不理我 有點生氣 其他 _____。
4. 我做得不錯的地方：每天早、中午和晚上都會刷牙。
我該改進的地方：吃完早餐後要刷牙或漱口。
5. 家人給我的话：每天要養成好習慣早晚都要記得刷牙。

畫出我現在的心情:



我是潔牙最佳推銷員記錄表

刷牙打✓ 漱口畫○

3年4班姓名: 林高婷

我:

	起床	早餐	午餐	晚餐	睡前	其他
星期一	○	✓	✓	✓	○	○
星期二	○	✓	✓	✓	○	○
星期三	○	✓	✓	✓	○	○
星期四	○	✓	✓	✓	○	○
星期五	○	✓	✓	✓	○	○

家人: 媽媽馬

	起床	早餐	午餐	晚餐	睡前	其他
星期一	○	✓	✓	✓	○	○
星期二	○	✓	✓	✓	○	○
星期三	○	✓	✓	✓	○	○
星期四	○	✓	✓	✓	○	○
星期五	○	✓	✓	✓	○	○

我是潔牙最佳推銷員回饋單

3年4班姓名: 林亭婷

1. 我推銷的人是 爸爸 媽媽 其他 _____, 因為我覺得他(她) 比較會接受 比較有進步空間 其他 _____。
2. 推銷時, 我覺得 很開心 很緊張 其他 _____, 因為 怕她不會接受。
3. 他(她)給我的回應是 很樂意接受 不理我 有點生氣 其他 _____。
4. 我做得不錯的地方: 早午晚餐都有刷牙
我該改進的地方: 刷牙要好好刷
5. 家人給我的話: 刷牙要認真不可因為趕時間而隨便。

畫出我現在的心情:



附件一(我是潔牙最佳推銷員記錄表和回饋單)：

我是潔牙最佳推銷員記錄表

____年____班姓名:_____

刷牙打✓ 漱口畫○

我:

	起床	早餐	午餐	晚餐	睡前	其他
星期一						
星期二						
星期三						
星期四						
星期五						

家人:_____

	起床	早餐	午餐	晚餐	睡前	其他
星期一						
星期二						
星期三						
星期四						
星期五						

我是潔牙最佳推銷員記錄表

____年____班姓名:_____

刷牙打✓ 漱口畫○

我:

	起床	早餐	午餐	晚餐	睡前	其他
星期一						
星期二						
星期三						
星期四						
星期五						

家人:_____

	起床	早餐	午餐	晚餐	睡前	其他
星期一						
星期二						
星期三						
星期四						
星期五						

我是潔牙最佳推銷員回饋單

____年____班姓名:_____

1 · 我推銷的人是爸爸 媽媽 其他_____，因為我覺得他（她）比較會接受 比較有進步空間其他_____。

2 · 推銷時，我覺得很開心 很緊張 其他_____，因為_____。

3 · 他（她）給我的回應是很樂意接受 不理我有點生氣 其他_____。

4 · 我做得不錯的地方：_____我該改進的地方：_____

5 · 家人給我的话：_____

畫出我現在的心情:

二、 教師培養學生推銷家人拒菸

臺南市 112 學年度海佃國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	我是拒菸最佳推銷員		
日期	112 年 11 月 15 日起	實施班級	五年級
課程內容敘述	4. 教師在上課教導菸害常識和討論拒菸方式並發下倡議學習單 5. 分組討論如何回家倡議家人 6. 完成學習單並分享		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input checked="" type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input checked="" type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input checked="" type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		



教師在上課教導菸癮相關知識



學生回家倡議家人拒菸 1



學生回家倡議家人拒菸 2

我是拒菸最佳推銷員記錄表

5 年 4 班姓名: 阮濟河

一・互相瞭解：

我能瞭解家人開始抽菸的原因。

原因(不一定要寫): 因為看別人抽菸很帥, 所以也跟著一起抽。

我能瞭解家人現在會抽菸的原因。

原因(不一定要寫): 因為壓力大。

我能瞭解家人不抽菸時的感受。

原因(不一定要寫): 全身不舒服, 想睡覺。

家人能我不希望他抽菸的原因和感覺: 房間都是菸味, 而且我的衣服和書包上都有二手菸, 我感覺很不舒服。

二・分析優缺點(和家人討論, 不一定要寫出來)

優點: 小俞小決, 緩解壓力

缺點: 影響健康, 讓家人覺得很不舒服。

三・做就對了(整天不抽菸打✓ 有抽菸但有進步畫○)

第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天	第8天	第9天	第10天
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

四・我的戒菸秘方：

1. 吃口香糖

2. 打戒菸專線

我是拒菸最佳推銷員回饋單

5 年 4 班姓名: 阮浩天

1. 我推銷的人是 爸爸 媽媽 其他 _____, 因為我覺得他(她) 比較會接受 比較有進步空間 其他 _____。
2. 推銷時, 我覺得 很開心 很緊張 其他 _____, 因為 我在想爸爸媽媽趕快戒菸要。
3. 他(她)給我的回應是 很樂意接受 不理我 有點生氣 其他 一開始有接受, 但沒做到。
4. 我做得不錯的地方: _____
我該改進的地方: 我可以幫小忙做家事來減輕家人的壓力。
5. 家人給我的话: 爸爸說: 他一定會想辦法戒菸, 也不會再在房間抽菸了。

畫出我現在的心情:



我是拒菸最佳推銷員記錄表

5年4班姓名：黃彦霖

一·互相瞭解：

我能瞭解家人開始抽菸的原因。

原因(不一定要寫)：感覺比較有精神

我能瞭解家人現在會抽菸的原因。

原因(不一定要寫)：壓力大

我能瞭解家人不抽菸時的感受。

原因(不一定要寫)：痛苦,沒精神

家人能我不希望他抽菸的原因和感覺：希望他不要抽菸保護好身體器官,不要危害家人。

二·分析優缺點(和家人討論,不一定要寫出來)

優點：提神,心情好

缺點：容易害身體,會危害家人。

三·做就對了(整天不抽菸打✓ 有抽菸但有進步畫○)

第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天	第8天	第9天	第10天
○	✓	✓	○	○	✓	✓			

四·我的戒菸秘方：

1. 可以吃口香糖等。
2. 可以出去走走提高精神

我是拒菸最佳推銷員回饋單

5年4班姓名: 黃彥霖

1. 我推銷的人是 爸爸 媽媽 其他 _____, 因為我覺得他(她) 比較會接受 比較有進步空間 其他 _____。

2. 推銷時, 我覺得 很開心 很緊張 其他 _____, 因為 這是我第一次跟爸爸講這些。

3. 他(她)給我的回應是 很樂意接受 不理我 有點生氣 其他 _____。

4. 我做得不錯的地方: 勇於討論不要抽菸。
我該改進的地方: 下次可以放鬆點。

5. 家人給我的話: 好的我會盡量少吸菸。

畫出我現在的心情:



附件一(我是拒菸最佳推銷員記錄表和回饋單)：

我是拒菸最佳推銷員記錄表

_____年_____班姓名:_____

一· 互相瞭解：

我能瞭解家人開始抽菸的原因。

原因（不一定要寫）：_____

我能瞭解家人現在會抽菸的原因。

原因（不一定要寫）：_____

我能瞭解家人不抽菸時的感受。

原因（不一定要寫）：_____

家人能我不希望他抽菸的原因和感覺：_____

二。分析優缺點（和家人討論，不一定要寫出來）

優點：

缺點：

三· 做就對了（整天不抽菸打✓ 有抽菸但有進步畫○）

第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天	第8天	第9天	第10天

四· 我的戒菸秘方：

1。_____

2。_____

我是拒菸最佳推銷員回饋單

____年____班姓名:_____

6 · 我推銷的人是爸爸 媽媽 其他_____，因

為我覺得他（她）比較會接受 比較有進步空間

其他_____。

7 · 推銷時，我覺得很開心 很緊張 其他_____

_____，因為_____。

8 · 他（她）給我的回應是很樂意接受 不理我

有點生氣 其他_____。

9 · 我做得不錯的地方：_____

我該改進的地方：_____

10 · 家人給我的話：_____

_____。

畫出我現在的心情：