

校本健康教育禁毒課程

(一) 課程理念

1. 學習個人健康生活技能，從而培養成健康的態度和習慣；
2. 在日常生活中實踐健康生活，對個人健康負責，並積極地參與社區的健康活動，促進自己和他人的健康。
3. 學生能透過與健康有關的學科或活動，使學生獲得健康知識；

(二) 學習目標

1. 透過正規課程及延伸活動，掌握個人健康生活技能；
2. 培養學生健康生活態度，愛己愛人，貢獻社會；
3. 利用課堂以外的時間進行非正規課程，進一步鞏固各項個人健康技能。

(三) 課程重點

第一學習階段：讓學生學懂照顧自己及保護自己

第二學習階段：讓學生瞭解吸毒對身體的禍害及教導學生拒絕物質的引誘

(四) 各級課程的主要內容

一年級：照顧自己

- (i). 讓學生認識自己身體的重要性
- (ii). 讓學生學懂保護自己的身體，免身體受到傷害

二年級：善用餘暇

- (i). 教導學生善用餘暇，培養良好的生活習慣和嗜好
(註：若學生一旦受到物質引誘，也不會那麼容易誤入歧途)

三年級：趕走病魔

- (i). 教導學生服用藥物的正確方法
- (ii). 培養學生正確服藥的習慣

四年級：人體的奧祕

- (i). 說明神經系統的重要性
- (ii). 說明吸食危害精神毒品會對身體產生傷害

五年級：活得健康

- (i). 介紹不同物質的種類及物質濫用的禍害
- (ii). 教導學生拒絕吸毒引誘的技巧

六年級：生活的轉變

- (i). 教導學生正確處理情緒、壓力的方法及如何對抗吸毒