

课程名称：拨开烟雾见芳草

亚罗士打新民独中

小组成员：郑冬冬

学生起点：

课程主题	课程名称	拨开烟雾见芳草
<ol style="list-style-type: none">1. 依据情境分析学生素质与先备知识。2. SWOT 分析	说明	<p>本课程针对初二生设计，探讨电子烟对青少年的影响，帮助学生建立健康观念，并提升他们批判性思维、拒绝诱惑的能力。课程不仅关注电子烟的危害，还会结合青少年心理、社交环境，提供实际的拒绝策略和戒烟方式，同时也引导学生认识并处理内在的“心瘾”问题，让他们了解为何明知有害却仍难以抗拒，从而学习调适情绪、摆脱心理依赖，培养自我控制力。</p> <p>学生的素质与先备知识：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 已有认知：学生可能在社交媒体、同侪群体或新闻中听说过电子烟，但对其成瘾性和健康危害的了解可能有限。2. 阅读习惯：大多数学生不爱阅读，对较长的文章或数据分析缺乏耐心。3. 学习偏好：学生好玩、喜欢新奇事物，更容易接受互动性强的教学方式，如视频、游戏化学习或案例讨论。4. 科技依赖：许多学生对手机上瘾，习惯从短视频、社交媒体获取信息，容易受到碎片化信息影响，缺乏深入思考。5. 态度倾向：部分学生存在“躺平”心态，对健康问题不感兴趣，甚至可能对电子烟持“无所谓”或“没那么严重”的态度。部分学生可能已经在心理或情绪上对电子烟形成依赖，习惯以吸电子烟作为舒缓压力或融入群体的方式。 <p>SWOT 分析：</p>

		<p>1. Strengths (优势): 学生对新奇、有趣的事物有兴趣, 若教学形式足够吸引人, 能有效引导学习。初中生具备基本的逻辑分析能力, 可以在引导下进行批判性思考; 同时, 若课程能贴近他们的心理状态, 引发共鸣, 更有机会协助他们认识“心瘾”背后的动因, 建立内在调适机制。</p> <p>2. Weaknesses (劣势): 学生不爱阅读, 若教学内容以长篇文字为主, 可能失去兴趣。学生对手机上瘾、习惯短视频, 专注力较弱, 难以接受深度讨论。一些躺平的学生, 对健康议题不感兴趣, 可能不主动参与学习。此外, 一些学生可能已习惯在情绪低落或紧张时依赖电子烟, 缺乏更健康的情绪应对策略。</p> <p>3. Opportunities (机会): 电子烟议题贴近青少年的现实生活, 容易引发共鸣。再来, 学校、家长、社会都在关注青少年健康, 可以整合资源强化教育影响。透过短视频、案例讨论等互动方式, 提高学生的学习参与度, 同时结合心理健康教育, 引导学生从根源察觉与改善成瘾心理。</p> <p>4. Threats (威胁): 电子烟市场营销手法隐蔽, 误导性信息多, 学生可能被错误信息影响。电子烟获取渠道多, 部分学生可能已经产生心理或生理依赖, 单靠课堂讲解难以改变行为。同侪压力影响大, 即使学生知道电子烟的危害, 仍可能因“从众心理”或情绪需求而妥协。</p>		
课程类别	<input checked="" type="checkbox"/> 初中		<input type="checkbox"/> 高中	
勾选跨科之年段、学科及类型	<input checked="" type="checkbox"/> 语文	<input type="checkbox"/> 数学	<input type="checkbox"/> 基础知识类	<input type="checkbox"/> 专业知识类
	<input checked="" type="checkbox"/> 自然科学	<input type="checkbox"/> 社会科学	<input type="checkbox"/> 艺能类	<input type="checkbox"/> 综合实践类
	<input type="checkbox"/> 艺术	<input checked="" type="checkbox"/> 体育与健康	<input type="checkbox"/> 加深加广类	
	<input type="checkbox"/> 科技与生活	<input type="checkbox"/> 综合实践		
	<input type="checkbox"/> 其他	适用 <input type="checkbox"/> 初中 <input type="checkbox"/> 高中 <input checked="" type="checkbox"/> 初、高中		
课程形式	教学对象和人数	1. 年级: 初二		
<input type="checkbox"/> 教学对象和人数		2. 人数: 14		
<input type="checkbox"/> 课程时间多长 (同步 vs 异步)	课程时数	1 周		
<input type="checkbox"/> 课程的空间 (实体 vs 虚拟)	其他	(业界合作 / 创新作法.....)		

其他考量

学习目标	自主学习		沟通协作	社会参与	
<p>采用 SMART 的原则来设定课程目标三领域，即具体 (Specific)、可测量 (Measurable)、可达到 (Attainable)、有关联 (Relevant)，以及有时限 (Time bound)</p> <p>■学习目标写法： 学习情境/工具 + 行为动词 + 学习内容 + 达成目标标准</p> <p>范例： 〔认知〕 学生将透过观看教学视频，认识海洋垃圾产生的三个原因。</p> <p>〔技能〕 学生将通过各媒介搜集相关信息，并归纳整理出“各单位对海洋保育采取的积极行动”的关键内容，制作海报并分享。</p> <p>〔情意〕 学生透过讨论与分享活动，能够接受针对改善海洋污染的各方提案，进而履行自身的责任行为。</p>	核心素养	☑ 身心平衡与美感素养	☑ 积极态度与正面价值	☐ 品德素质与人文关怀	
		☐ 善用知识与运用科技	☐ 领导能力与团队合作	☐ 国家认同与多元文化	
		☑ 创意思维与解决问题	☐ 语言素养与沟通表达	☐ 全球视野与永续发展	
	認知	层次	目标		
		<input type="checkbox"/> 记忆 C1 <input checked="" type="checkbox"/> 理解 C2 <input type="checkbox"/> 运用 C3 <input type="checkbox"/> 分析 C4 <input type="checkbox"/> 评估 C5 <input type="checkbox"/> 创造 C6	理解 (C2): 学生透过视频理解尼古丁对青少年大脑发育的影响及其成瘾机制，并列举电子烟的成分及三大危害，同时初步认识电子烟除了带来生理依赖，也可能引发心理上的依赖(心瘾)，如以吸烟作为舒压、解闷或融入群体的手段。		
	技能	<input type="checkbox"/> 模仿 P1 <input checked="" type="checkbox"/> 操作 P2 <input type="checkbox"/> 精确 P3 <input type="checkbox"/> 协调 P4 <input type="checkbox"/> 自然化 P5	操作 (P2): 学生能根据问卷调查结果进行简单的数据整理与分析，并运用讨论成果识别生活中容易触发“心瘾”的情境，尝试提出拒绝诱惑的应对策略。		
情意		<input type="checkbox"/> 接受 A1 <input type="checkbox"/> 反应 A2 <input checked="" type="checkbox"/> 价值判断 A3 <input type="checkbox"/> 价值组织 A4 <input type="checkbox"/> 价值内化 A5	价值判断 (A3): 学生透过分析问卷调查结果与课题讨论，反思自身生活中可能存在的心理依赖与逃避行为，进一步制定一份为期 7-14 天的健康行动计划，练习用具体策略(如拒绝技巧、自我调节)应付诱因，并做出有利于长期健康的选择。		

与其他课程的联结		横向	本课程融合科学（了解成分与危害）、华文（表达与反思）与辅导科（心理依赖与拒绝技巧），引导学生从多个角度探讨电子烟议题。透过影片导入、问卷调查与健康计划的制定，落实在真实生活中，强化他们的判断力、表达力与健康意识。
			纵向
教学方法与策略		教学方法	视频导入，问卷调查，统计与分析，小组讨论，健康计划制定。
跨阅 5.0 以 UBD 概念为本的课程设计教案为书写格式，重视学习目标，及教学活动与评量之间的逻辑关系。			

单元学习内容（应以 20 周，800 分钟，作为一个学习期限来设计，也方便学分的计算）			教学材料
周数/节数	单元主题	单元学习内容	
第 1 周	电子烟的真相	<p>第一节：电子烟是什么？真的“没那么严重”吗？</p> <p>【引起动机】 播放与电子烟相关视频，引导学生思考：“你认为电子烟比传统香烟更安全吗？”然后进行讨论。</p> <p>【课程活动】</p> <ul style="list-style-type: none"> 讲解电子烟的主要成分及其用途。 查找每项成分的危害。 简介电子烟与心理依赖之间的关系(引出“心瘾”伏笔)。 <p>第二节：电子烟问卷调查与心瘾探索</p> <p>【引起动机】 老师提问：“除了尼古丁，还有什么会让人总想再吸一口？” 让学生联想到如：压力、无聊、社交焦虑、情绪调节等。</p> <p>【课程活动】</p>	

- 老师发放并说明设计好的电子烟相关问卷调查。
- 学生当堂填写，并鼓励他们向身边的一个初中朋友进行问卷调查。
- 老师讲解“心瘾”（心理依赖）与“生理瘾”的区别。
- 举例说明：焦虑、无聊、压力等如何诱发“心瘾”行为(如吸电子烟)。

【表现任务】

学生小组统计问卷结果，尝试分析青少年为何吸电子烟(身边观察或调查结果)。

【评量方式】

知识评量：学生能区分“心瘾”与“尼古丁依赖”。

表现评量：能在讨论中提出分析。

态度评量：是否认真完成调查与分享调查过程的反思。

第三节：辨识情境诱因与拒绝技巧训练

【引起动机】

老师提问：“你是否曾为了合群而做出不情愿的选择？”

【课程活动】

- 老师讲解三大诱发情境(如:被朋友怂恿、无聊打发时间、面对情绪压力)。
- 教授三种常用拒绝技巧：1. 直接拒绝法、2.幽默转移法、3.寻求支持法。
- 学生分组进行情境角色扮演练习。

第四节：整合分析与反思

【引起动机】

展示问卷结果与学生统计表，引导学生讨论：“你从这些数据看到了什么？哪些让你感到惊讶？”

【课程活动】

- 分析电子烟使用背后的心理与情境因素。
- 引导学生进行反思：“我为何不需要电子烟”或“如果朋友给我电子烟，我会怎么做？”

第五节：我的健康生活行动计划

		<p>【引起动机】 展示简易健康生活规划范本（含运动、饮食、作息与情绪管理等），引发学生兴趣。</p> <p>【课程活动】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 老师说明计划内容：为期7~14天。 • 引导学生依照个人状况设定： <ul style="list-style-type: none"> • 一个行为改善目标（如减少熬夜、增加户外活动） • 一项替代电子烟的放松方式（如运动、画画、听音乐等） <p>【表现任务】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 每人完成并提交“我的健康生活计划书”。 <p>【评量方式】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 知识评量：能说明为何选择该行动目标。 • 表现评量：计划具体、可执行、与自身相关。 • 态度评量：是否愿意尝试健康行动，展现责任感与自我管理意愿。 	
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

表现任务	<p>表现任务格式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分析问卷调查结果。 2. 每位学生完成一份为期7-14天的健康计划书。
<p>面对诱惑· 作出选择： 拒绝电子烟 &健康行动 计划</p>	

