

附表 2

基隆市 114 學年度學校辦理校長及教師公開授課
共同備課紀錄表

教學時間：115.02.26 教學班級：504 教學領域：健體 教學單元：自編~反毒

教學者：吳秋芬 觀察者：柯淑慧 觀察前會談時間：115.02.24

教材內容：單元名稱--星光拒毒戰：12 星座與天龍八不的健康守護記

◎學習目標：

1. 能區辨各級毒品的特徵。
2. 能辨識日常生活中潛藏毒害的危險情境。
3. 能說出拒絕毒品的具體做法。
4. 能養成拒絕藥物濫用的正確態度。

➤ 學生經驗：

1. 先備知識：
 - a. 學生能摘取、整理、解釋相關資料。
 - b. 學生能評估、選擇適合的方案。
 - c. 學生已知個人的選擇會對社會及環境造成不同影響。
2. 學習困難點：學生容易自我侷限影響世界的能力,認為個人力量微小,難以對抗毒品誘惑或改變社會現象。

學習活動：

【準備活動】

一、課堂準備

1. 教師：

- (1)設計 Kahoot 互動題目：用於引起動機與前後測；
- (2)製作 PPT：用於介紹各級毒品特徵與新興毒品（如糖果、奶茶包）的偽裝；
- (3)剪輯或準備教學影片：包括「祝鈺剛染毒新聞」、「青春不搖頭」以及微電影「迷幻柑仔店」；

2. 學生：(1)蒐集有關毒品的新聞報導：以便在課堂中討論真實案例；(2)確認自己的星座：由於課程涉及「12 星座拒毒法」，學生需清楚自己的星座，以便參與後續的角色扮演與演練；

二、引起動機

1. Kahoot 快閃大賽：利用 Kahoot 進行 10 題選擇題，檢測先備知識並引發好奇心。
2. 新聞事件：藝人染毒的警示。

【發展活動】

活動一：迷幻陷阱~影片觀賞與破解；

影片播放：觀賞微電影《迷幻柑仔店》或《青春不搖》。

◎重點解析：

1. 偽裝術：壞人會利用 candy、chocolate、coffee、milk tea 等包裝誘騙。
2. 案例討論：提到藝人祝鈺剛多次染毒的案例，強調毒品極易成癮且難以自拔。
3. 澄清迷思：澄清「吸毒可以紓壓」的錯誤觀念，強調那只是誘騙吸毒的詭計

活動二：【視覺震撼】名畫人物的崩壞：你在看我嗎？～可以再靠近一點！

➤ 透過世界名畫的二次創作，辨識不同毒品造成的身體病變與感官失控。

1. 〈蒙娜麗莎遇見海洛因〉：原本豐腴優雅的蒙娜麗莎，在接觸第一級毒品海洛因後，呈現出瞳孔縮小、病態消瘦、面容憔悴及皮膚病變的樣貌。
2. 〈戴珍珠耳環的少女遇見 LSD〉：經典的珍珠耳環被替換成 LSD 迷幻藥，少女呈現出翻白眼、黑眼圈及精神崩壞的「丐一尤掉」狀態
3. 毒品與藥品的一線之隔：強調藥品若非醫療目的而濫用，即成為「毒品」；提醒學生不要隨意嘗試來路不明的物質。

活動三：拒毒小鬥士～星座與實戰

1. 拒毒八招教學：介紹「天龍八不」，如堅持拒絕法（不行，我不想吸）、反激將法（你說我沒種，我一樣不會試）。
2. 12 星座拒毒秀：學生依據自己的星座選擇拒絕方式。例如：牡羊座「忽略式」、處女座「不耐式」、天蠍座「犀利式」（我要報警！）
3. 情境演練：模擬在生日聚會中，有同學遞上「神祕新奇糖果」，請學生用星座特質結合拒毒招式現場演說。

活動四：Kahoot 快閃大賽：利用 Kahoot 進行 10 題選擇題，檢測上課後的成果。

【綜合活動】：健康生活家

1. 健康紓壓：鼓勵學生以充足睡眠、規律運動（如慢跑）來替代負面行為。
2. 約定與承諾：發放學習單，請學生回家與家人討論並分享拒毒良方

學習評量方式：

1. Kahoot 快閃大賽：利用 Kahoot 進行 10 題選擇題，檢測上課後的成果。
2. 發表與討論。

觀察的工具和觀察焦點：觀課紀錄表。

回饋會談時間和地點：115.02.26 下午 15:10 在學務處。

課教師簽名：吳秋芬

觀課教師簽名：柯淑慧

附表 3

基隆市 114 學年度學校辦理校長及教師公開授課
觀課紀錄表

教學班級		504	觀察時間	115 年 02 月 26 日/ 第 5 節			
教學領域		健康	教學單元	自編~反毒			
教學者		吳秋芬	觀察者	柯淑慧			
層面	檢核項目	檢核重點		優良	普通	可改進	未呈現
教師教學	1. 清楚呈現教材內容	1-1 有組織條理呈現教材內容	✓				
		1-2 清楚講解重要概念、原則或技能	✓				
		1-3 提供學生適當的實作或練習	✓				
		1-4 設計引發學生思考與討論的教學情境	✓				
		1-5 適時歸納學習重點	✓				
	2. 運用有效教學技巧	2-1 引起並維持學生學習動機	✓				
		2-2 善於變化教學活動或教學方法	✓				
		2-3 教學活動融入學習策略的指導	✓				
		2-4 教學活動轉換與銜接能順暢進行		✓			
		2-5 有效掌握時間分配和教學節奏			✓		
		2-6 使用有助於學生學習的教學媒材	✓				
	3. 應用良好溝通技巧	3-1 口語清晰、音量適中	✓				
		3-2 運用肢體語言，增進師生互動	✓				
		3-3 教室走動或眼神能關照多數學生	✓				
	4. 運用學習評量成效	4-1 教學過程中，適時檢視學生學習情形	✓				
4-2 學生學習成果達成預期學習目標		✓					
班級經營	5. 維持良好的班級秩序以促進學習	5-1 維持良好的班級秩序	✓				
		5-2 適時增強學生的良好表現	✓				
		5-3 妥善處理學生不當行為或偶發狀況				✓	
	6. 營造積極的班級氣氛	6-1 引導學生專注於學習	✓				
		6-2 布置或安排有助學生學習的環境	✓				
		6-3 展現熱忱的教學態度	✓				

(本表為參考格式，學校得視需求修改)

課教師簽名：吳秋芬

觀課教師簽名：柯淑慧

附表 4

基隆市 114 學年度學校辦理校長及教師公開授課
教學自我省思檢核表

授課教師姓名：吳秋芬 教學班級：504 教學領域：健體領域

教學單元名稱：自編教材~星光拒毒戰：12 星座與天龍八不的健康守護記

序號	檢核項目	優良	普通	可改進	未呈現
1	清楚呈現教材內容	■	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	運用有效教學技巧	■	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	應用良好溝通技巧	■	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	運用學習評量評估學習成效	■	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	維持良好的班級秩序以促進學習	■	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	營造積極的班級氣氛	■	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	其他：	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■

◎教學省思：

1. 能運用 kahoot 互動設計即時問答、小測驗活動，不僅讓學生透過載具主動參與學習歷程，提升專注力與學習動機。同時搭配 PPT 清楚呈現重點與流程，引導學生從觀察、思考到討論，讓課堂互動更活絡、學習更有效。
2. 透過藝術名作如〈蒙娜麗莎的微笑〉進行改編對照，呈現吸毒前與吸毒後的外貌、情緒與生活差異，引發學生觀察與省思。這種結合圖片、影片與討論的活動，不僅提升視覺理解力，也能深化學生對健康與自我保護議題的認知與價值判斷。
3. 教材內容過多，時間掌控不佳，建議可將教材內容增加為 2 節課 80 分鐘，讓教學活動更加充裕。
4. 本次課程以「拒絕毒品」為核心，透過 Kahoot 即時互動、新聞案例、微電影及藝術名畫改編等多元媒材，引導學生從觀察、討論到價值判斷，整體教學氣氛活絡，學生參與度高。然而，因教材內容豐富、活動設計多元，實際授課時間略顯不足，部分討論與情境演練未能充分深化。未來可考慮將單元規劃為兩節課進行，使學生有更充裕的時間進行思考、表達與內化學習重點，以提升教學成效。

(本表為參考格式，學校得視需求修改)

課教師簽名：吳秋芬

觀課教師簽名：柯淑慧

附表 5

基隆市 114 學年度學校辦理校長及教師公開授課 活動照片



領域科目	健康與體育	設計者	吳秋芬	教學者	柯淑慧 吳秋芬
單元名稱	星光拒毒戰：12 星座與天龍八不的健康守護記		節數	40 分鐘	
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input type="checkbox"/> 改編教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input checked="" type="checkbox"/> 自編（說明：新聞事件、法務部無毒家園網）				
學習階段	<input type="checkbox"/> 第一學習階段（國小一、二年級） <input type="checkbox"/> 第二學習階段（國小三、四年級） <input checked="" type="checkbox"/> 第三學習階段（國小五、六年級）		實施年級	五年級	
學生學習經驗分析	1. 先備知識： a. 學生能摘取、整理、解釋相關資料。 b. 學生能評估、選擇適合的方案。 c. 學生已知個人的選擇會對社會及環境造成不同影響。 2. 學習困難點： a. 學生自我侷限影響世界的能力。				
設計依據					
核心素養	健體-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。				
課程學習重點	學習表現	1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。			
	學習內容	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。			
課程目標	<input checked="" type="checkbox"/> 課業目標 1. 能區辨各級毒品的特徵。 2. 能辨識日常生活中潛藏毒害的危險情境。 3. 能說出拒絕毒品的具體做法。 4. 能養成拒絕藥物濫用的正確態度。 <input checked="" type="checkbox"/> 社會技巧目標 1. 能專注聆聽。 2. 能樂於發表分享。 3. 能培養健康的紓壓方法。				
核心素養呼應說明	總綱 A2 系統思考與解決問題 E-A2 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反				

	思，以有效處理及解決生活、生命問題。		
教學設備 ／資源	1. https://www.youtube.com/watch?v=8jdWGfWQ_9E 祝鈺剛 3 度染毒被逮，哥哥陪同 5 萬元交保候傳 2. https://www.youtube.com/watch?v=bC5TDPDN67E 青春不搖頭-防治青少年藥物濫用-教戰密笈。 3. https://www.youtube.com/watch?v=jlXbm1B1wP0 遠離毒品 勇敢說不 5. 電腦、單槍投影設備。		
參考資料	1. 法務部無毒家園網 2. 食品藥物消費者知識服務網 3. 黃慧娟 (2010) 施用毒品行為之處罰與管制探討-毒品戒治醫療化；國立中正大學法律所碩士論文。 4. http://www.libertytimes.com.tw/2005/new/mar/14/today-int2.htm 全球毒品交易大增 安毒最氾濫，自由電子報 2005.3.14， 5. http://www.000.com.tw/PostData.asp?PostNo=188 黃忠信的心醫園地/運動產生腦內啡變快樂 6. 一生中最美麗的拒絕：向毒品說 NO，人生就 YES！(2005)：作者：曾玉珍；出版社：稻田。 7. https://reurl.cc/G547ox ，教育部《迷幻柑仔店》		
	教學活動內容及實施方式	時間	學習檢核/備註
	【準備活動】 一、課堂準備 1. 教師：(1)設計 Kahoot 互動題目：用於引起動機與前後測； (2)製作 X 光掃毒簡報 (PPT)：用於介紹各級毒品特徵與新興毒品（如糖果、奶茶包）的偽裝； (3)剪輯或準備教學影片：包括「祝鈺剛染毒新聞」、「青春不搖頭」以及微電影「迷幻柑仔店」； 2. 學生：(1)蒐集有關毒品的新聞報導：以便在課堂中討論真實案例； (2)確認自己的星座：由於課程涉及「12 星座拒毒法」，學生需清楚自己的星座，以便參與後續的角色扮演與演練； 二、引起動機 1. Kahoot 快閃大賽：利用 Kahoot 進行 10 題選擇題，檢測先備知識並引發好奇心。 2. 新聞事件：藝人染毒的警示。	3'	
	【發展活動】 活動一：迷幻陷阱～影片觀賞與破解 影片播放：觀賞微電影《迷幻柑仔店》或《青春不搖》。	5'	
	◎重點解析： 1. 偽裝術：壞人會利用 candy、chocolate、coffee、milk tea 等包	5'	

裝誘騙。

2. **案例討論**：提到藝人祝鈺剛多次染毒的案例，強調毒品極易成癮且難以自拔。

3. **澄清迷思**：澄清「吸毒可以紓壓」的錯誤觀念，強調那只是誘騙吸毒的詭計

活動二：名畫大解密——看穿毒害的真面目

◎透過世界名畫的二次創作，辨識不同毒品造成的身體病變與感官失控。

1. 〈蒙娜麗莎遇見海洛因〉：原本豐腴優雅的蒙娜麗莎，在接觸第一級毒品海洛因後，呈現出瞳孔縮小、病態消瘦、面容憔悴及皮膚病變的樣貌。

2. 〈戴珍珠耳環的少女遇見 LSD〉：經典的珍珠耳環被替換成 LSD 迷幻藥，少女呈現出翻白眼、黑眼圈及精神崩壞的「丐一尢掉」狀態

3. **毒品與藥品的一線之隔**：強調藥品若非醫療目的而濫用，即成為「毒品」；提醒學生不要隨意嘗試來路不明的物質。

活動三：拒毒小鬥士～星座與實戰

◎**拒毒八招教學**：介紹「天龍八不」，如**堅持拒絕法**（不行，我不想吸）、**反激將法**（你說我沒種，我一樣不會試）。

◎**12 星座拒毒秀**：學生依據自己的星座選擇拒絕方式。例如：**牡羊座**「忽略式」、**處女座**「不耐式」、**天蠍座**「犀利式」（我要報警！）

◎**情境演練**：模擬在生日聚會中，有同學遞上「神祕新奇糖果」，請學生用星座特質結合拒毒招式現場演說。

活動三：Kahoot 快閃大賽：利用 Kahoot 進行 10 題選擇題，檢測上課後的成果。

【綜合活動】：健康生活家

1. **健康紓壓**：鼓勵學生以充足睡眠、規律運動（如慢跑）來替代負面行為。

2. **約定與承諾**：發放學習單，請學生回家與家人討論並分享拒毒良方

【教學小撇步】

1. 在教學中可以強調：「**尊重自己是對生命負責**」，不要因為礙於情面或義氣而接受誘惑。

2. **知識小喻**：毒品的誘惑就像是「披著糖衣的陷阱」。雖然外表看起來像是好吃的零食，但一旦踏入，就會像陷入流沙一樣越陷越深。

學會「拒毒八招」就像是幫自己穿上了一層防護盔甲，讓你能在危險面前保護自己，奔向健康的未來。

～～～第一節結束～～～

6'

3'

5'

5'

3'

3'

星光拒毒戰：

12星座與天龍八不的健康守護記

一堂結合星座特質與拒毒策略的創新健康教育課程，幫助五年級學生建立正確的反毒觀念與實踐能力。



課程設計

教學核心架構

領域科目：健康與體育

實施年級：五年級學生

教學時間：40分鐘

教材來源

自編教材結合新聞事件與法務部無毒家園網資源

本課程由吳秋芬老師及柯淑慧老師共同設計及教學,針對第三學習階段學生的認知發展特性,創新結合星座特質與拒毒技巧。



核心素養與學習目標

核心素養

健體-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。

總綱A2: 系統思考與解決問題, 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考素養。

課業目標

- 能區辨各級毒品的特徵
- 能辨識日常生活中潛藏毒害的危險情境
- 能說出拒絕毒品的具體做法
- 能養成拒絕藥物濫用的正確態度

學生學習經驗分析



先備知識基礎

- 學生能摘取、整理、解釋相關資料
- 學生能評估、選擇適合的方案
- 學生已知個人的選擇會對社會及環境造成不同影響



學習困難點

學生容易自我侷限影響世界的能力,認為個人力量微小,難以對抗毒品誘惑或改變社會現象。



社會技巧目標

- 能專注聆聽
- 能樂於發表分享
- 能培養健康的紓壓方法



準備活動

課堂準備與教學資源

教師準備

1. 設計Kahoot互動題目:用於引起動機與前後測
2. 製作X光掃毒簡報(PPT):介紹各級毒品特徵與新興毒品的偽裝
3. 剪輯教學影片:包括祝鈕剛染毒新聞、青春不搖頭、迷幻柑仔店微電影

學生準備

1. 蒐集有關毒品的新聞報導
2. 確認自己的星座,以便參與後續角色扮演與演練

教學設備

- 電腦
- 單槍投影設備
- 網路連線
- Kahoot平台

引起動機：KAHOOT快問大賽

<https://play.kahoot.it/v2/?quizId=35d477cb-ca69-49a0-97d6-f4572f989114&hostId=3c8a61d0-18b7-4608-874d-a377411fc581>



互動測驗

利用Kahoot進行10題選擇題,檢測學生對毒品的先備知識,同時引發好奇心與學習動機。

透過遊戲化學習與真實案例,在課程開始的5分鐘內迅速抓住學生注意力,建立學習情境。



新聞警示

播放藝人祝釩剛三度染毒被逮的新聞事件,讓學生了解毒品問題的真實性與嚴重性。

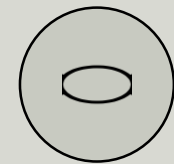
https://www.youtube.com/watch?v=-O1QpObN_rl

活動一

<https://www.youtube.com/watch?v=laAiODXIm68>

迷幻陷阱:影片觀賞與破解

觀賞微電影《迷幻柑仔店》或《青春不搖頭》，透過視覺化故事情節，讓學生理解毒品偽裝的危險性。



偽裝術揭密

壞人會利用candy、chocolate、coffee、milk tea等包裝誘騙青少年，讓毒品看起來像是普通零食。



案例討論

提到藝人祝鈺剛多次染毒的案例，強調毒品極易成癮且難以自拔，一旦沾染後果嚴重。



澄清迷思

澄清「吸毒可以紓壓」的錯誤觀念，強調那只是誘騙吸毒的詭計，真正的紓壓方法是運動與休息。



活動二

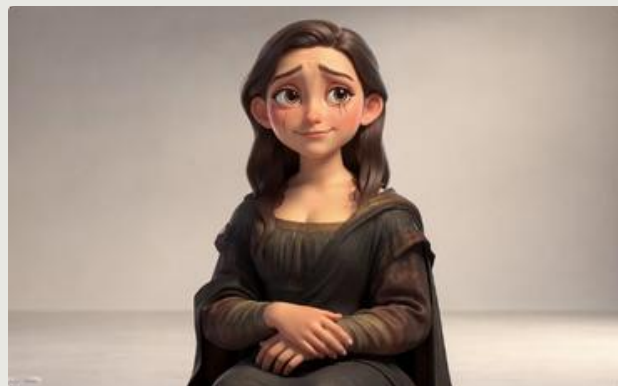
視覺震撼：名畫人物的崩壞

<https://web3.nmns.edu.tw/Exhibits/110/PaintingsAndDrugs/blog-full-width.html>

你在看我嗎?可以再靠近一點!

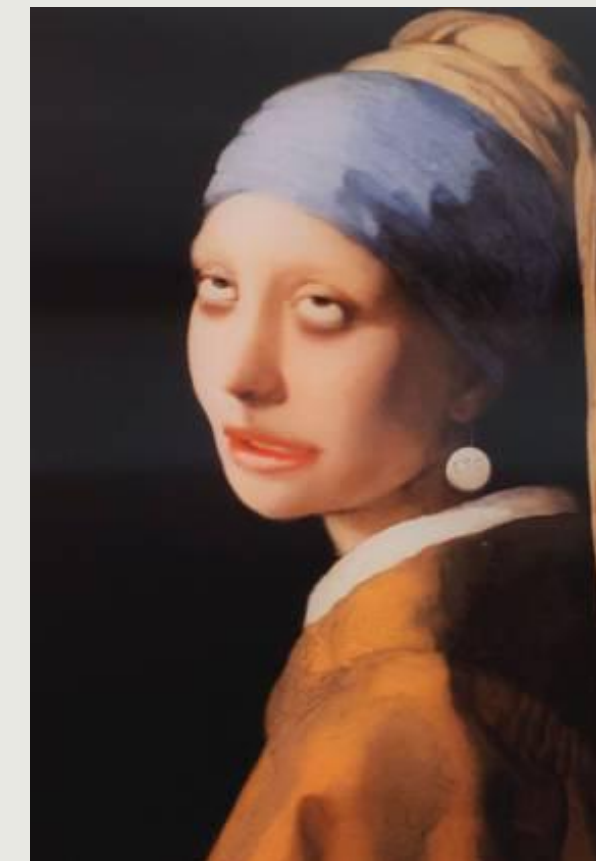
透過世界名畫的二次創作,讓學生直觀地辨識不同毒品造成的身體病變與感官失控,產生強烈的視覺衝擊。

蒙娜麗莎遇見海洛因



原本豐腴優雅的蒙娜麗莎,在接觸第一級毒品海洛因後,呈現出瞳孔縮小、病態消瘦、面容憔悴及皮膚病變的樣貌。

戴珍珠耳環的少女遇見LSD



經典的珍珠耳環被替換成LSD迷幻藥,少女呈現出翻白眼、黑眼圈及精神崩壞的「ㄍ一ㄉ掉」狀態。



毒品與藥品的一線之隔

關鍵區別

藥品若非醫療目的而濫用,即成為「毒品」。這條界線看似簡單,卻是保護自己的重要認知。

重要提醒:不要隨意嘗試來路不明的物質,即使朋友說「只是試試看」或「不會上癮」,都要堅決拒絕。

1

合法藥品

醫師處方、正常醫療用途

2

非法毒品

濫用、娛樂使用、成癮危害

活動三

拒毒小鬥士：天龍八不

介紹八種實用的拒毒技巧,讓學生在面對毒品誘惑時,能夠運用具體策略保護自己。



堅持拒絕法

「不行,我不想吸!」直接明確地表達拒絕立場。

法律警告法

「我要報警!」提醒對方這是違法行為。

友誼勸說法

以朋友身分勸阻對方,共同遠離毒品。

告知師長法

向信任的大人求助,不要獨自承擔壓力。

反激將法

「你說我沒種,我一樣不會試!」不受激將法影響。

遠離現場法

立即離開危險情境,不給對方繼續遊說的機會。

轉移話題法

改變談話方向,避免持續討論毒品話題。

自我解嘲法

用幽默化解尷尬,但堅持拒絕立場。



12星座拒毒秀

結合學生熟悉的星座特質,讓每個人找到最適合自己個性的拒毒方式,增加實踐的可能性。



忽略式:直接無視誘惑,展現果斷個性。



摩利式:堅持原則,絕不妥協。



拖拉式:用拖延戰術化解壓力。



直拒式:溫和但堅定地說不。



露怯式:展現脆弱面,讓對方知難而退。



不耐式:表現出不耐煩,明確拒絕

12星座拒毒秀(續)



藉口式:找合理理由婉拒。



犀利式:「我要報警!」強硬表態



表演式:用誇張反應嚇退對方。



教學式:反過來教育對方毒品危害。



嬉笑式:用幽默化解尷尬。



動情式:訴諸情感,說明對家人的責任。

重要提醒: 以上星座性格僅供參考,堅持拒絕毒品,你做的對!

情境演練：生日聚會的考驗



模擬情境

在生日聚會中,有同學遞上「神秘新奇糖果」,說這是最新流行的零食,要大家一起嘗試.....

演練任務

請學生運用自己的星座特質,結合「天龍八不」拒毒招式,現場演說如何拒絕這個誘惑。

透過角色扮演,讓學生在安全的環境中練習拒絕技巧,增強面對真實情境時的應對能力。



KAHOOT快閃大賽：學習成果檢測

<https://play.kahoot.it/v2/?quizId=429ce6c0-f3fe-4426-a1e1-014c833c5a33&hostId=3c8a61d0-18b7-4608-874d-a377411fc581>

10

題目數量

涵蓋毒品辨識、拒毒技巧、情境判斷等面向。

5

分鐘時間

快速檢測學生的學習成效與知識吸收程度。

100%

參與率

透過遊戲化測驗,提高學生的參與意願與專注度。

利用Kahoot進行課後測驗,比較前後測結果,評估教學成效。
同時透過即時排名與競賽機制,維持學生的學習熱情。

綜合活動

健康生活家：建立正向習慣



充足睡眠

每天睡足8-10小時,讓身體充分休息,是最基本的健康基礎。



規律運動

慢跑、打球、游泳等運動能產生腦內啡,是天然的快樂因子,比任何毒品都健康。



培養興趣

發展音樂、繪畫、閱讀等正向興趣,豐富生活內容,遠離負面誘惑。

鼓勵學生以**健康的方式**紓壓,建立正向的生活習慣,從根本上遠離毒品誘惑。



約定與承諾：家庭共同守護

學習單任務

發放學習單,請學生回家與家人討論
並分享拒毒良方。

內容包括:

- 我的星座與擅長的拒毒法
- 情境演練:彩色糖果的拒絕方式
- 家長簽名確認

家庭對話

透過親子討論,讓家長了解孩子在學校學到的拒毒知識,共同建立家庭防護網。

家長的支持與理解,是孩子面對誘惑時最強大的後盾。

教學小撇步：關鍵訊息



尊重自己是對生命負責

強調不要因為礙於情面或義氣而接受誘惑。真正的朋友不會強迫你做傷害自己的事。

披著糖衣的陷阱

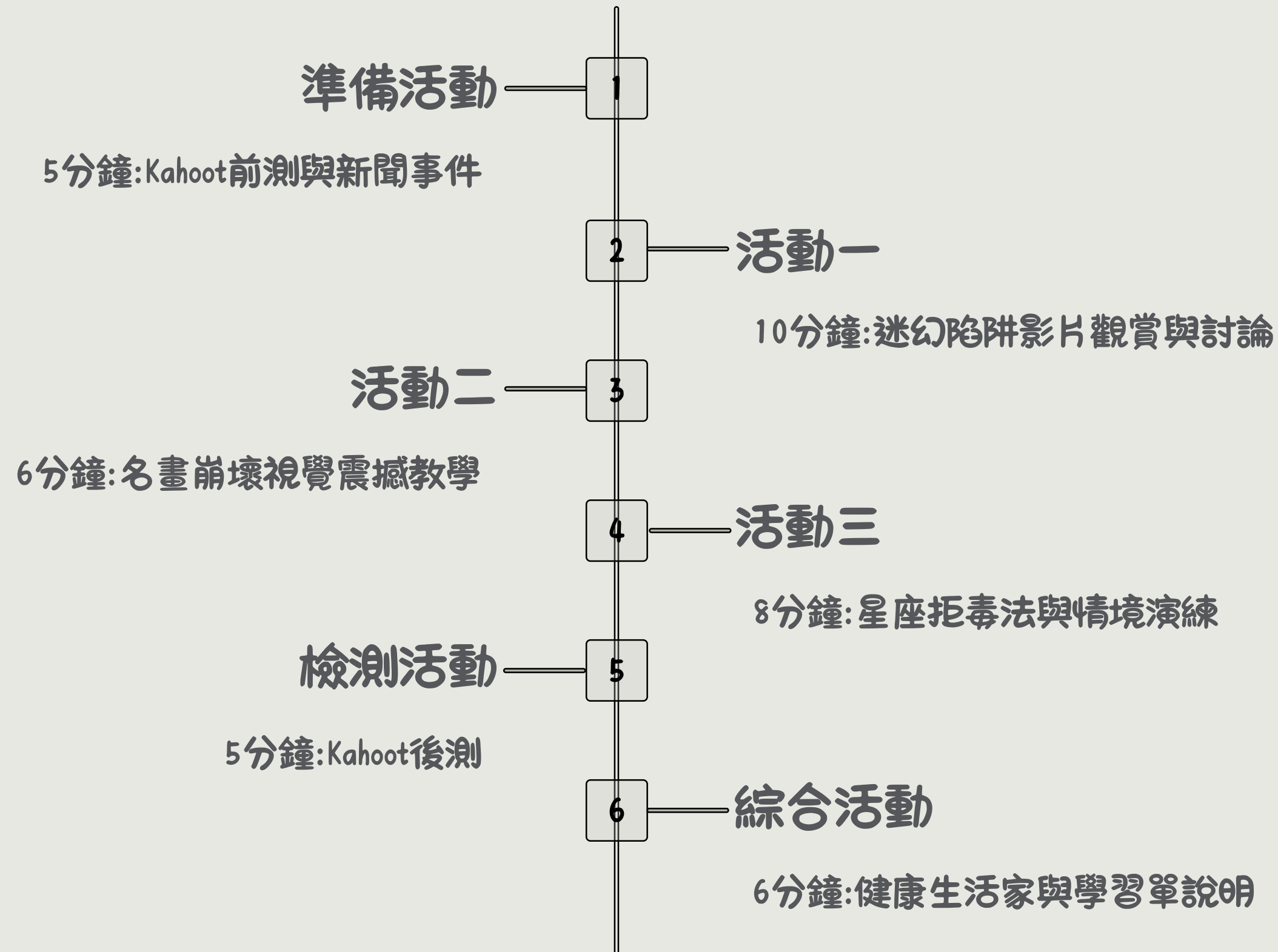
毒品的誘惑就像是「披著糖衣的陷阱」。雖然外表看起來像是好吃的零食,但一旦踏入,就會像陷入流沙一樣越陷越深。

防護盔甲

學會「拒毒八招」就像是幫自己穿上了一層防護盔甲,讓你能在危險面前保護自己,奔向健康的未來。

課程時間分配

總計40分鐘的課程設計,環環相扣,從引起動機到實際演練,最後到家庭延伸,形成完整的學習循環。



參考資料與延伸資源

政府資源

- 法務部無毒家園網
- 食品藥物消費者知識服務網
- 教育部《迷幻柑仔店》

影音教材

- 祝鈺剛染毒新聞報導
- 青春不搖頭防治影片
- 遠離毒品勇敢說不微電影

學術文獻

- 黃慧娟(2010)施用毒品行為之處罰與管制探討
- 全球毒品交易研究報告
- 運動產生腦內啡相關研究

推薦書籍

《一生中最美麗的拒絕:向毒品說NO,人生就YES!》作者:曾玉珍,出版社:稻田

讓我們一起守護健康未來

透過這堂課,我們學會了辨識毒品、了解危害、掌握拒絕技巧。記住,你的選擇決定你的未來。

每個人都有力量影響周遭的人,從自己做起,成為拒毒小鬥士,守護自己也守護他人。

「尊重自己是對生命負責~學會拒毒八招,就像穿上防護盔甲,讓你能在危險面前保護自己,奔向健康的未來!」



110-1 防制藥物濫用宣導資料(12 星座及天龍八不拒毒)

一、【12星座拒毒法】12星座遇到毒品大不同：我這裡有毒咖啡包耶！要不要試試看？

火象星座：

【**牡羊座(3/21-4/20)-忽略式**】：蝦米，你說什麼？我不太舒服！

牡羊座的你，重義氣夠朋友，出現目標就勇往直衝，有領導者的風範喔！但個性急躁容易衝動的你遇到毒品的時候，容易一不小心就把事情看得太過簡單。

提醒你，凡事三思而後行。只要堅定正確的方向，相信你必能排除萬難，讓艱難的事情進入正軌。

【**獅子座(7/23-8/23)-白眼式**】：夠了，我不屑！

獅子座的你，為人正直、對朋友慷慨、無比霸氣與自信。領導風範極強的你，分析及應變能力較弱。喜歡聽取朋友意見的個性，在面對毒品的時候反而容易欠缺客觀的分析利弊，提醒你，發揮你的領導指揮長才，運用「反說服法」幫助身邊的朋友一起遠離毒品的危害吧！

【**射手座(11/23-12/21)-嘻笑式**】：哈哈～不要啦！哈哈！我走了～

射手座的你，天生樂觀、愛好自由與冒險，希望自己能有更多的知識和經驗。這種盲目樂觀外加有點粗心大意的個性，在遇到毒品的時候，特別容易忽略分析情勢的危險性而使自己陷入危機之中。

土象星座：

【**金牛座(4/21-5/21)-藉口式**】：我老媽有事找我，拜！

金牛座的你，幽默風趣、討人喜愛。個性謹慎的你，能冷靜分析事情的好處與壞處，一旦做出決定便不輕易放棄。但遇到毒品的時候，執著的個性也可能會讓自己沒注意背後隱藏的危險性。提醒懂得保護自己的你，千萬別忘記多觀察，運用堅持拒絕法，守護自己的立場。

【**處女座(8/24-9/23)-不耐式**】：煩吔！要說幾次？不要～

處女座的你，十足的完美主義者，細心又嘮叨的你具有精確的觀察力與冷靜分析的大腦，是處理難題的高手；但有時難免過於專注追求細節而忽略了整體掌握。在遇到毒品的時候，可以發揮你嘮叨的口才，運用「告知理由法」向朋友詳盡的說明自己拒毒的立場喔！

【**魔羯座(12/22-1/20)-教學式**】：我分析一下毒品的危害，你要認真聽喔！

魔羯座的你，意志堅強、聰明又謹慎。但個性無敵頑固的你，因為獨斷獨行而忽

略客觀的分析情勢，反倒容易會聰明反被聰明誤。提醒具有超高耐力的你，在遇到毒品的邀約時，要懂得趨吉避凶，運用「堅持拒絕法」，絕不鬆懈，持之以恆。

風象星座：

【水瓶座(1/21-2/19)-動情式】：我好難過，令我擔心，需要我的幫助嗎？

水瓶座的你，睿智、獨立而叛逆。體內帶有大膽革新因子的你，遇到毒品的時候，容易太相信自己主觀的判斷而做出遺憾的決定。提醒你，雖然有大膽的行動力及勇氣，但別忘記多方學習與多聆聽他人的意見，才能真正的發揮自己的聰明。

【雙子座(5/22-6/21)-露怯式】：我很孱欸！不要啦！

雙子座的你，天生聰明、足智多謀的你，對新奇流行的事物，都想嘗試。但遇到毒品的時候，好奇心旺盛的個性可能會讓自己輕忽毒品的危險性。提醒你，別讓好奇心蒙蔽了你的聰明腦袋，對萬事保有小心求證的個性。

【天秤座(9/24-10/23)-拖拉式】：不用啦～你也不要碰這東西～我肚子痛！

天秤座的你，擁有高度智慧及外交手腕，但優柔寡斷、猶豫不決又怕得罪人的個性，在面對問題時反而容易做出不利自己的決定。提醒你，遇到毒品的邀約時，發揮自己的智慧與善於協調的社交手腕，運用「自我解嘲法」來化解困境吧！

水象星座：

【巨蟹座(6/22-7/22)-直拒式】：我就是不要！拿走！

巨蟹座的你，善解人意、直覺敏銳、想像力豐沛。但耳根子軟的你，反而容易因為好友的邀約而不好意思拒絕。提醒你，遇到毒品的時候，善用自己的聯想力來「轉移話題」，引開朋友的用藥邀約吧！

【天蠍座(10/24-11/22)-犀利式】：我要報警！

天蠍座的你，神秘且愛恨分明，觀察力敏銳，具有強大的執行力。屬於聰明型的你，做事會三思而後行。提醒你，遇到毒品的時候，發揮自己不畏挫折也要堅持到底的力量，將你的聰明智慧用在對的地方，成就會很驚人。

【雙魚座(2/20-3/20)-表演式】：哦，如你所見，我只喝奶茶！

雙魚座的你，才華洋溢、浪漫愛幻想。總是為別人著想。富有同情心但意志不夠堅定的你，遇到難題或挑戰總會想找藉口逃避。在遇到毒品的時候，建議你可以試著以「逃離現場法」來降低自己受到環境的影響，也表達自己的拒絕立場喔！

二、【拒毒八招】天龍八不：

第1招—【**堅持拒絕法**】：你可以這樣說

★『不行，我真的不想吸！』★

★『我不做違法的事情。』★

★『不行，我真的不想吸。』★

尊重自己是對自己的生命負責任，千萬不要礙於情面或為了義氣而接受朋友的引誘與慫恿。

第2招—【**告知理由法**】：你可以這樣說

★『吸毒會坐牢，我不要！』★

★『醫生說我對藥物過敏，所以不能隨便吃。』★

★『吸毒是違法犯罪的事，你不要害我。』★

★『我爸媽管很嚴，被他們知道我就慘了。』★

施用毒品不但傷身、違法又讓家人擔心，所以一次也不可以嘗試，你可以說明施用毒品可能導致的危害或造成家人不悅為理由拒絕嘗試。

第3招—【**自我解嘲法**】：你可以這樣說

★『不要啦，我不敢！』★

★『沒辦法，我就是害怕啊，不要嘗試算了！』★

★『不行，我真的很膽小，我不敢試啦！』★

若因拒絕施用「毒品」而招來同學朋友嘲笑，你可以順著朋友的嘲笑，也拿自己開玩笑，以幽默、弱勢的語氣緩和、不悅的氣氛並表達自己拒絕的意思。

第4招—【**遠離現場法**】：你可以這樣說

★『我媽找我！先走囉～』★

★『時間太晚了，我必須要回家，我先走了。』★

★『我覺得身體不舒服，我先回家休息了！』★

★『我要先打個重要的電話，失陪了。』★

當朋友遞給你來路不明的飲料、粉末或毒品時，你可以找個理由藉故離開，並於離開現場時立即告知家人、學校師長或警方。

第5招—【友誼勸服法】：你可以這樣說

★『吸毒很可怕，你不要試喔！』★

★『我們是好朋友，我不希望你變成吸毒犯！』★

★『不要吸啦！這對身體不好，好朋友一場，你我最好都不要嘗試吧！』★

當情緒低落、苦悶沮喪的時候，做朋友的你，可動之以情建議他尋求正當健康的抒解方法，而拒絕使用毒品。

第6招—【轉移話題法】：你可以這樣說

★『走啦～打球啦！』★

★『你看，這個點心很好吃喔！你也試試看！』★

★『今天新聞報導小熊貓的影片，超萌的，你看過了嗎？』★

當朋友遞給你來路不明的飲料、粉末或毒品時，你可以找其他話題帶開或是敷衍應付，讓他知難而退。

第7招—【反說服法】：你可以這樣說

★『毒品很危險，不要輕易嘗試喔！』★

★『這毒品是會上癮的，而且很難戒除，你看昨天新聞報導的那個吸毒者下場多慘…，所以你也不要吸啦！』★

當朋友遞給你「毒品」邀你一起施用時，你可以引用社會新聞或是醫學報導內容拒絕他，並且試著說服朋友不要施用毒品。

第8招—【反激將法】：你可以這樣說

★『你說我沒種，我一樣不會試！』★

★『如果你們說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！』★

★『如果因為你們說我很遜，我就吸，那才真的遜斃了呢！』★

面對「毒品」的邀約或誘惑時，你應清楚表明自己的原則，絕不要因別人挑釁、刺激而嘗試。

拒毒八招

堅持拒絕法

你可以這樣說：

- 「你們的毒品是假的吧？」
- 「不行，我真的不想吸。」

請自己主動對自己的行為負責，千萬不要聽從誘惑而墮入毒海，否則後悔莫及。

告知理由法

你可以這樣說：

- 「毒品危害身體健康，而且容易傳染疾病，我不想染上。」
- 「我吸了毒品，家人一定會知道。」
- 「我吸了毒品，一定會被學校開除名。」

請用毒品不健康、違法又違反家人關心、怕被學校開除名等理由拒絕。你可以跟朋友商量，也可以向家人、老師求助。

自我解嘲法

你可以這樣說：

- 「沒辦法，我就是害怕。」
- 「不行，我真的很膽小，我不敢試。」

請用「我就是害怕」、「我就是膽小」等理由拒絕。這是一種自我保護的表現，不要覺得不好意思。

遠離現場法

你可以這樣說：

- 「時間太晚了，我必須回家。」
- 「我覺得身體不舒服，我先回家休息了。」

請用「時間太晚了」、「身體不舒服」等理由拒絕。這是一種快速脫離現場的方法。

友誼勸服法

你可以這樣說：

- 「我們是好朋友，我不希望你變成吸毒犯。」
- 「不要吸啦！這對身體不好，好朋友一場，你我最好都不要嘗試吧！」

請用「我們是好朋友」、「我不希望你變成吸毒犯」等理由拒絕。這是一種利用友誼來勸阻的方法。

轉移話題法

你可以這樣說：

- 「你看，這個點心很好吃，你也試試看！」
- 「今天新聞報導小貓熊的影片，超萌的，你看過了嗎？」

請用「你看，這個點心很好吃」、「今天新聞報導小貓熊的影片」等理由拒絕。這是一種轉移話題的方法。

反激將法

你可以這樣說：

- 「這毒品是會上癮的，而且很難戒除，你看昨天新聞報導那個吸毒者下場多慘……，所以你也別吸啦！」

請用「這毒品是會上癮的」、「而且很難戒除」等理由拒絕。這是一種反激將法。

十二星座 拒毒法

以上星座性格僅供參考，堅持拒絕毒品，你做的到！

各縣市毒防中心24小時諮詢專線
0800-770-885

緝毒專線
110

教育部
Ministry of Education

拒毒八招

1 堅持拒絕法

- 我不做違法的事情。
- 不行，我真的不想吸。

2 告知理由法

- 吸毒是違法犯罪的事，你不要害我。
- 我爸媽管很嚴，被他們知道我就慘了。

3 自我解嘲法

- 沒辦法，我就是害怕。
- 不要嘗試算了！
- 不行，我真的很膽小，我不敢試。

4 遠離現場法

- 時間太晚了，我必須回家，我先走了。
- 我覺得身體不舒服，我先回家休息了！

5 友誼勸服法

- 我們是好朋友，我不希望你變成吸毒犯！
- 不要吸啦！這對身體不好，好朋友一場，你我最好都不要嘗試吧！

6 轉移話題法

- 你看，這個點心很好吃，你也試試看！
- 今天新聞報導小貓熊的影片，超萌的，你看過了嗎？

7 反激將法

- 這毒品是會上癮的，而且很難戒除，你看昨天新聞報導那個吸毒者下場多慘……，所以你也別吸啦！

8 反激將法

- 如果你們說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！

火象星座：

牡羊座 3/21-4/20

牡羊座的你，重義氣夠朋友，出現目標就勇往直衝，有領導者的風範呢！但個性急躁容易衝動的你遇到毒品的時候，容易一不小心就把事情看得太過簡單。

提醒你，凡事三思而後行。只要堅定正確的方向，相信你必能排除萬難，讓艱難的事情進入正軌。



獅子座 7/23-8/23

獅子座的你，為人正直、對朋友慷慨、無比霸氣與自信。領導風範極強的你，分析及處變能力較弱。喜歡聽取朋友意見的個性，在面對毒品的時候反而容易欠缺客觀的分析利弊，提醒你，發揮你的領導指揮長才，運用「反說服法」幫助身邊的朋友一起遠離毒品的危害吧！



射手座 11/23-12/21

射手座的你，天生樂觀、愛好自由與冒險，希望自己能有更多的知識和經驗。這種盲目樂觀外加有點粗心大意的個性，在遇到毒品的時候，特別容易忽略分析情勢的危險性而使自己陷入危機之中。



20

土象星座：

金牛座 4/21-5/21

金牛座的你，幽默風趣、討人喜愛。個性謹慎的你，能冷靜分析事情的好處與壞處，一旦做出決定便不輕易放棄。但遇到毒品的時候，執著的個性也可能會讓自己沒注意背後隱藏的危險性。提醒懂得保護自己的你，千萬別忘記多觀察，運用堅持拒絕法，守護自己的立場。



處女座 8/24-9/23

處女座的你，十足的完美主義者，細心又嘮叨的你具有精確的觀察力與冷靜分析的大腦，是處理難題的高手；但有時難免過於專注追求細節而忽略了整體掌握。在遇到毒品的時候，可以發揮你嘮叨的口才，運用「告知理由法」向朋友詳盡的說明自己拒毒的立場囉！



摩羯座 12/22-1/20

摩羯座的你，意志堅強、聰明又謹慎。但個性無敵頑固的你，因為獨斷獨行而忽略客觀的分析情勢，反倒容易會聰明反被聰明誤。提醒具有超高耐力的你，在遇到毒品的邀約時，要懂得趨吉避凶，運用「堅持拒絕法」，絕不鬆懈，持之以恆。



21

風象星座：

水瓶座 1/21-2/19

水瓶座的你，睿智、獨立而叛逆。體內帶有大膽革新因子的你，遇到毒品的時候，容易太相信自己主觀的判斷而做出遺憾的決定。提醒你，雖然有大膽的行動力及勇氣，但別忘記多方學習與多聆聽他人的意見，才能真正的發揮自己的聰明。



雙子座 5/22-6/21

雙子座的你，天生聰明、足智多謀的你，對新奇流行的事物，都想嘗試。但遇到毒品的時候，好奇心旺盛的個性可能會讓自己輕忽毒品的危險性。提醒你，別讓好奇心蒙蔽了你的聰明腦袋，對萬事保有小心求證的個性。



天秤座 9/24-10/23

天秤座的你，擁有高度智慧及外交手腕，但優柔寡斷、猶豫不決又怕得罪人的個性，在面對問題時反而容易做出不利自己的決定。提醒你，遇到毒品的邀約時，發揮自己的智慧與善於協調的社交手腕，運用「自我解嘲法」來化解困境吧！



22

水象星座：

巨蟹座 6/22-7/22

巨蟹座的你，善解人意、直覺敏銳、想像力豐沛。但耳根子軟的你，反而容易因為好友的邀約而不好意思拒絕。提醒你，遇到毒品的時候，善用你的聯想來「轉移話題」，引開朋友的用藥邀約吧！



天蠍座 10/24-11/22

天蠍座的你，神秘且愛恨分明，觀察力敏銳，具有強大的執行力。屬於聰明型的你，做事會三思而後行。提醒你，遇到毒品的時候，發揮自己不畏挫折也要堅持到底的力量，將你的聰明智慧用在對的地方，成就會很驚人。



雙魚座 2/20-3/20

雙魚座的你，才華洋溢、浪漫愛幻想。總是為別人著想。富有同情心但意志不夠堅定的你，遇到難題或挑戰總會想找藉口逃避。在遇到毒品的時候，建議你可以試著以「逃離現場法」來降低自己受到環境的影響，也表達自己的拒絕立場囉！



23

堅持拒絕法

你可以這樣說

- 「我不會碰任何毒品。」
- 「不行，我的身體不能碰。」

尊重自己是對自己的生命負責任，千萬不要礙於情面而成為賣氣而接受朋友的引誘與慫恿。



告知理由法

你可以這樣說

- 「醫生說我對藥物過敏，所以不能隨便吃。」
- 「吸毒是違法犯罪的事，你不要惹我。」
- 「我爸爸常提醒，說他們知道我就怕了。」

施用毒品不自傷身，違法又讓家人擔心，所以一次也不可以嘗試，你可以說明施用毒品可能導致的危害或造成家人不悅為理由拒絕嘗試。



25

自我解嘲法

你可以這樣說

- 「沒辦法，我就是害怕啊，不要嘗試算了！」
- 「不行，我真的很膽小，我不敢試做！」

若因拒絕施用「毒品」而招來同學朋友嘲笑，你可以藉著朋友的嘲笑，也讓自己開玩笑，以幽默、弱勢的語氣緩和不佳的氣氛並表達自己拒絕的意思。



遠離現場法

你可以這樣說

- 「時間快到了，我必須回家，我先走了。」
- 「我覺得身體不舒服，我先回家休息了。」
- 「我要先打個重要的電話，失陪了。」

當朋友遞給你來路不明的飲料、粉末或毒品時，你可以找個理由藉故離開，並於離開現場時立即告知家人、學校師長或警方。



26

友誼勸服法

你可以這樣說

- 「我們是好朋友，我不希望你變成吸毒犯！」
- 「不要吸啦，這對身體不好，好朋友一場，我最好了都不要嘗試吧！」

當情緒低落、苦悶沮喪的時候，跟朋友的你，可以動之以情建議他尋求正當健康的抒解方法，而拒絕使用毒品。



轉移話題法

你可以這樣說

- 「你看，這個點心很好吃，你也試試看！」
- 「今天新學了小小編劇的影片，超萌的，你看過了嗎？」

當朋友遞給你來路不明的飲料、粉末或毒品時，你可以找其他話題帶開或是敷衍應付，讓他知難而退。



27

反說法

你可以這樣說

- 「毒品可是會上癮的，而且很難戒除，你看那些上癮吸毒品的人多慘……所以我也不要吸啦！」

當朋友遞給你「毒品」，跟你一起施用時，你可以引用社會新聞或是醫學報導內容拒絕他，並且試著說服朋友不要施用毒品。



反激將法

你可以這樣說

- 「如果你們敢對我吸毒，我就敢……誰敢會吃我的肉呢？」
- 「如果敢為你們吸毒品，我就敢……誰敢真的吃我的肉呢！」

面對「毒品」的邀約或誘惑時，你應清楚表明自己的原則，絕不要因別人挑釁、刺激而嘗試。



圖畫版權由九龍電匯授權

28