

新竹市立光華國民中學 114 學年度
菸檳防制教育推廣計畫成果報告

【實施成果報告】

壹、學校背景與現況分析：

一、學校背景

本校位處於新竹市北區，屬於傳統住商混合地區的學校，學校校齡 70 年，屬於市區中大型學校，面臨少子化、越區就讀和私立學校競爭導致班級數減少。學生家庭型態以單親家庭、隔代教養、新住民與身心障礙的學生比例偏高，且家人在菸檳使用頻率上也高。加上學校周遭便利商店、速食店、夾娃娃機店…等等讓學生群聚場所多，外在誘因繁多，學生容易因同儕影響染上吸菸嚼檳等壞習慣。學校與社區互動緊密，加上校園開放提供民眾從事休閒活動，彼此影響甚鉅。此外學區家長社經地位兩極化，但社經地位的差異與環境仍會影響到青少年的健康生活習慣的養成，因此藉此計畫讓本校學生及社區人士能提升菸檳危害認知、熟悉反菸拒檳技巧、促進選擇健康生活態度、鼓勵宣導自我理念共創美好健康社區環境。

二、學校基本資料概況

本校目前教職員工 182 人，學生人數 1728 人，詳細班級分布如下表：

	普通班	資優班	資源班	特教班	總數
班級數	60 班	3 班(抽離)	2 班	1 班	63 班

特殊社經背景分析如下表：

	原住民	新住民	身心障礙	低收	中低收	總數
人數	43 人	56 人	1 人	33 人	8 人	141
比例	2.48%	3.2%	0.05%	1.9%	0.46%	8.15%

三、學校現況分析

1. SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略：

項目	S 優勢	W 劣勢	O 機會	T 威脅	S 策略
學校政策	1. 學校願景結合健促議題。 2. 擬定菸、檳危害防制年度工作計畫並開會議。 3. 成立菸、檳危害防制校園推動小組，推動計畫 4. 透過問卷了解學生及家庭抽菸及嚼檳榔的概況，並進行「前後測成效評價」分析。	1. 本校屬中大型學校，學生人數多且各處室宣導議題及活動多，難以完善實施菸檳宣導。 2. 健康教育課程每學期有其內容進度，難以每學期深入教授菸檳防治課程。	1. 本校為新竹市菸檳防治中心學校，菸檳防治為全市重要發展議題。 2. 擁有很多教育部、教育處及教育局的資源。 3. 政府將「無菸校園」列為實施政策，受全民支持與認同。	1. 電子煙容易購買及攜帶方便，帶來學校不易查獲。 2. 問題家庭比例偏高，且工作繁，無暇照顧子女，家人在菸、檳使用頻率上也較高，家庭教育不易配合。 3. 弱勢學生支持配套不足。	1. 透過校務會議、導師會議、與家長委員會議時宣導菸檳防治觀念，落實無菸與無檳校園。
健康服務	1. 針對高風險學生提供辦理學生CO 檢測。 2. 針對吸菸與嚼食檳榔學生，給予戒菸檳教育。 3. 針對高風險學生給予空中菜園及掃具修繕任務，給予正向成就支持。 4. 辦理菸、檳危害防制高關懷小團體輔導。	1. 少部分家長，對於健康的生活型態認知需加強宣導。 2. 家庭及社區二手菸、三手菸問題多。	1. 藉由多元活動，例：校慶園遊會-菸檳健促闖關活動，吸引家長及社區民眾一同參與。 2. 藉由校團隊及社團活動給予正向參與機會。 3. 藉由合歡山、綠島、溯溪、單車環島等大型戶外活動打造5正4樂健康生活。	1. 部分家長對於檳防制活動參與度低。 2. 部分社區機構對於菸檳防治宣導參與有所限制無法配合。	1. 對吸菸嚼檳榔學生收案管理追縱。 2. 強化以校園服務進行改過銷過的機制，讓高風險學生能多多參與高成就感的活動。 3. 善用校園新聞網，增加學生成就曝光率，強化學生正向意義。
健康教學與活動	1. 辦理全市教師菸檳防治研習宣導。 2. 菸、檳危害防制教材融入課程教學活動 3. 辦理防菸、拒檳教育藝文競賽。 4. 印製菸檳防制海報，深入學校	1. 授課時間有限，反菸拒檳議題融入教學過程中，內容受限 2. 學校實施的菸檳防治教育，對家庭及社區民眾菸檳防治的改善成效有限。	1. 引入陽光基金會口友現身宣講活動。 2. 七年級健教課程進行菸檳防治教學。 3. 與衛生局合作辦理全市教師菸檳防治研習宣導	1. 不易開發菸、檳危害防制教材 2. 家長放任及同儕的影響，導致要學生很難戒菸。	1. 學校師生都是反菸檳大使 2. 菸檳防治宣導融入各領域，透過教學落實菸檳防治觀念 3. 辦理菸檳防制倡議活動，由學生生活相關的角度為出發點，學生說服學生效果更大。

	社區及全市國中小學校。				
物質環境	1. 校內全面實施禁菸，並於校門口張貼防菸拒檳標誌海報。 2. 購置菸檳危害防制相關器具及教材。	1. 校園施工人員於上課時間抽菸嚼檳，不易管理。 2. 校園週邊有許多菸檳販賣處，學生上學途中易受環境影響。	1. 鄰近醫療單位可提供教學資源 2. 校園跑馬燈、佈告欄張貼反菸檳海報或衛教資訊。	1. 因放學及放假時段校園開放，社區運動民眾吸菸亂丟菸蒂易造成校園髒亂及三手菸問題。	1. 透過各種方式宣導與規範管理，落實無菸無檳校園。 2. 說服社區商店張貼菸檳防制海報。
社會環境	1. 落實反菸拒檳健康校園政策，並請教職員工以身作則，禁止於校內吸菸及嚼食檳榔。 2. 辦理菸、檳危害防制高關懷小團體輔導	1. 家長和社區民眾吸菸人口較多以年長者及男性居多，影響學童健康及觀念。	1. 訂定每學期菸害檳榔防制宣導週。	1. 家長及社區民眾對校園禁菸檳認知不足且不配合學校政策，學生吸菸比例會提升。	1. 主動拜訪社區商家，請勿販售香菸與檳榔給未滿 20 歲的青少年，維護學生健康 2. 於班親會向家長宣導無菸無檳家庭的觀念。 3. 於開放校園張貼菸檳防制標語、法令及海報。
社區關係	1. 組織訓練菸、檳危害防制志工。 2 接洽社區衛生局所或台大醫院，進宣導講師辦理菸檳教育講座。 3. 申請陽明交大菸檳防制計畫支持。	1. 有學生在校外吸菸被警察查獲轉知衛生局發文	1. 衛生局辦理學生菸害防制網路大會考活動 2. 利用校慶、班親會辦理請家長配合學校教育並推動無菸家庭觀念 3. 利用親子學習單向社區宣導無菸無檳健康生活概念。		1. 鼓勵學生參加 114 年衛生局辦理學生菸害防制網路大會考活動。 2. 鼓勵學生與家長、鄰居共同完成菸檳防制親子學習單。

貳、目的：

1. 114 學年菸檳防制教育推廣以「聚焦」為主軸。
2. 透過特色課程、文藝競賽、校慶各式活動及宣講活動，推廣菸、檳危害防制理念。
3. 舉辦特色戶外活動:合歡山健行、綠島騎跡、溯溪、單車環島，增加正向心理健康。

4. 開設各式社團、成立各種校團隊及舉辦各式競賽，強化**五正四樂正向心理**支持度。
5. 藉由學生菸檳防制**倡議**活動，加強落實**無菸、檳校園**。
6. 舉辦全市教師菸檳防制知能研習，強化影響力。
7. 印製菸檳防制海報張貼於全市內各國中小及學校周圍**社區**，加強菸檳防制宣導。
8. 藉由親子學習單的共學，在家庭及社區鄰居間進行推廣，**促進無菸檳家庭及社區**。
9. 舉辦**社區服務活動**，經營良好社區關係，喚起社區居民對環境健康的重視。
10. 舉辦菸檳防制社區活動，**提升家長及社區民眾參與菸檳危害防制參與率**。



參、計畫內容實施策略：(健康促進六大範疇推動拒菸、拒檳教育活動內容、策略)

一、成立學校健康促進委員會

每學期定期召開學校健康促進委員會及菸害防制會議，透過行政人員及教師專業會談，推行學校健康促進政策，建立學校教職員工生健康自我管理觀念，增能菸害防制實務能力。

職 稱	姓 名	編 組 任 務
計畫主持人-校長	林茂成	總理本校健康促進學校一切相關事宜
指導教授	洪兆嘉教授	輔導本中心議題夥伴學校之運作及知能諮詢
地方輔導委員	張蔚雯校長	輔導本中心議題夥伴學校之運作及知能諮詢
協同主持人-學務主任	蔡欣容	協助推行健康促進相關事務，協調處室配合相關活動。
協同主持人-教務主任	陳怡伶	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜
協同主持人-總務主任	謝亞倫	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	賴煜勝	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作
研究人員-衛生組長	黃修如	1. 負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。 2. 負責營造維持健康促進個人、學校、家庭及社區之規劃及執行。
研究人員-訓育組長	錢一娟	1. 負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。 2. 協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-輔導組長	羅曼玉	協助各項計畫活動之推展。

研究人員-護理師	彭立晴 彭怡婷	1. 負責健康促進相關活動的推動。 2. 負責效果評價及資料分析統計。
研究人員-會計主任	郭燕玲	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-教學組長	許富楠	負責健康促進相關活動課程融入規劃
研究人員-資訊組長	張祐誠	負責健康促進相關活動的網路宣傳
研究人員-家長會代表	李安琪	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜
諮詢單位	新竹市教育處	協助辦理各項知能研討進修、策略改進及相關經費申請
諮詢單位	新竹市衛生局 北區衛生所 新竹臺大醫院 陽光基金會 新竹馬偕醫院	協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務。
諮詢單位	新竹市校外會	協助提供各項諮詢資源及相關服務

二、計畫內容與策略：

主題 範疇	活動內容（策略）	工作 團隊	活動對象	實施日期
整體 政策	1. 擬定菸、檳危害防制年度工作計畫並定期召開會議。	學務處	全校師生	114/9/1~ 115/6/30
	2. 成立菸、檳危害防制校園推動小組，以利計畫推動。	學務處	全校師生	114/9/1~ 115/6/30
	3. 透過問卷調查，了解學生家庭抽菸及嚼檳榔的概況，並進行前後測成效評價分析。	學務處	全校學生	114/10/4~ 115/5/31
	4. 菸、檳危害防制計畫成果彙整。	學務處	全校學生	115/6
物質 環境	1. 校內全面實施禁菸，並於校門口張貼防菸拒檳標誌。	總務處	全校師生、 家長	全年辦理
	2. 健康中心菸檳危害防制相關教材的申請與購置。			
	3. 學校健康促進專欄張貼菸、檳危害防制相關海報。	學務處	全校師生	全年辦理
	4. 印製菸檳防制海報並張貼於全市國中小及學校社區商店。	學務處	全市國中小 社區	115/3/1~ 115/6/30
健康 技能	1. 辦理全市教師菸檳防制研習宣導，提升對菸檳的認知力。	教務處	全校教師	114/9/1~115/6/30
	2. 開發及彙整菸、檳危害防制教材融入課程教學活動。	教務處	全校教師	114/9/1~115/6/30
	3. 透過生活技能的融入，落實防菸、拒檳課程與教學。	教務處	全校教師	114/9/1~115/6/30
	4. 辦理防菸、拒檳教育藝文競賽。	學務處	全校學生	114/12/1~115/6/30
	5. 辦理菸檳防制倡議活動，由學生生活相關的角度為出發點，學生說服學生效果更大。	學務處	全校學生	115/2/22~ 115/4/30
社會 環境	1. 落實防菸、拒檳健康校園政策，並請教職員工以身作則，禁止於校內吸菸及嚼檳榔。	輔導室	全校師生	114/9/1~115/6/30
	2. 辦理菸、檳危害防制宣導週。	學務處	全校師生	114/9/1~115/6/30
	3. 辦理菸、檳危害防制高關懷小團體輔導。	輔導室	全校師生	114/9/1~115/6/30
社	1. 組織訓練菸、檳危害防制志工。	學務處	全校學生	114/9/1~115/6/30

區 關 係	2. 接洽社區衛生所或健康中心，進 行家 長及社區口腔、肺部健康檢查 提供菸檳防治相關支援與諮詢。	學務處	全校師生、 家長	114/9/1~115/6/30
	3. 辦理防菸、拒檳親子講座宣導並推動 無菸家庭觀念。	學務處	全校師生	114/9/1~115/6/30
	4. 利用校慶、班親會辦理請家長配合學 校教育，禁止學生及家長於校內吸菸、 嚼食檳榔。 親師/園遊會闖關/卡拉OK/ 創意表演...	學務處	全校師生、 家長	114/9/1~115/6/30
	5. 鼓勵師生參加114年衛生局辦理菸害 防制網路大會考活動	學務處	全校師生	114/11
健 康 服 務	1 學校教師及護理師積極展現專業知能 與熱誠針對高風險學生提供辦理學生 CO 檢測及關懷與協助，避免受到誘惑 接觸菸檳。	輔導室	全校學生	全年辦理
	2. 針對吸菸與嚼食檳榔學生列冊收案 管理，給予戒 菸檳教育，菸害防制法 觀念之建立	輔導室	全校學生	114/9/1~115/6/30
	3. 朝會時推動菸檳防制倡議	學務處	全校學生	115/2/23~ 115/4/30

三、競賽與活動：

活動主題	主辦單位	地點
舉辦光華國中健康促進會議	學務處	校史室
班親會反菸拒檳家長宣導	學務處	班親會手冊
新竹市環境知識競賽	新竹市環保局	新竹市政府大禮堂
子宮頸疫苗施打休息區 30 分鐘反菸拒檳宣導	學務處	綜合大樓
新竹市反菸拒檳健康促進第一次共識會議	學務處	校史室
合歡山戶外教育探索課程，增加正向心理健康	教務處	合歡山
健康無菸好空氣，家家健康好鄰居	學務處	校門口跑馬燈
拒吸二手菸淨灘活動	輔導室	香山風情海岸
陽光基金會協助進行反菸拒檳學生宣導講座	學務處	綜合大樓
「我選擇拒菸，我選擇健康」、「檳來將擋」	學務處	校門口跑馬燈
鼓勵師生參加 114 年衛生局辦理菸害防制網路大會考活動	學務處	線上

新竹市健康促進問卷前測	教務處	電腦教室
校慶園遊會反菸拒檳攤位向家長及學生宣導	學務處	校園
校慶反菸拒檳卡啦 OK 大賽	學務處	校園操場舞台
校慶創意表演反菸拒檳短劇	學務處	校園操場舞台
環保小尖兵社區服務	學務處	社區街道
新竹市反菸拒檳健康促進第二次共識會議	學務處	校史室
綠島騎跡戶外教育探索課程，增加正向心理健康	教務處	綠島
反菸拒檳筆記本創意圖案設計比賽	學務處	全市徵稿
反菸拒檳學生宣導講座	學務處	綜合大樓
各年級朝會時間進行反菸拒檳倡議活動	學務處	綜合大樓
班親會反菸拒檳家長宣導	學務處	校園
反菸拒檳親子學習單	學務處	家中及社區
反菸拒檳三對三籃球比賽	學務處	籃球場
新竹市健康促進問卷後測	教務處	電腦教室
溯溪戶外教育探索課程，增加正向心理健康	教務處	戶外
校園菸、檳危害防制全市教師增能研習	學務處	會議室
反菸拒檳拔河比賽	學務處	操場
反菸拒檳健康促直笛比賽	學務處	綜合大樓
反菸拒檳迎向健康桌遊比賽	教務處	會議室
新竹市反菸拒檳健康促進第三次共識會議	學務處	校史室
單車環島戶外教育探索課程，增加正向心理健康	教務處	台灣

四、課程教學與活動進度表

議題	單元	內容	科目	期程(週次)
反菸拒檳	遠離迷惑 迎向健康	1、健康的愛、安全的性 2、致命的迷幻世界	健康教育	上學期 (7-14)
	拒絕菸檳	吸菸嚼檳對青少年的影響	班會	上學期 (8)
	日本的治政策	1、日本對台鴉片政策 2、殖民下的移風易俗	歷史	下學期 (4、10)
	為青春開扇窗	1、菸害現形記 2、克癮制勝(反毒)	健康教育	下學期 (1-6)
	鴉片戰爭	1、鴉片對人民的危害 2、反菸政策	歷史	上學期 (14-15)
	筆記本創意圖案 設計比賽	反菸拒檳	寒假作業	上、下 學期



反菸拒檳筆記本創意圖案設計比賽
培養藝術涵養與美感素養
創造正向成就及樂活活動

肆、成效評價：

一、光華國民中學 114 學年度菸檳防制教育推廣計畫摘要進度

以甘梯圖表示實施期程 114 年 8 月 1 日至 115 年 7 月 31 日

[illegible]

新竹市及光華國中[菸檳危害防制教育推廣]成效調查結果

學校	反菸拒檳認知率		無菸校園率		學生反菸拒檳的能力		校園二手菸暴露率	
	校平均		校平均		校平均		校平均	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
光華國中	88.94	88.06	91.94	98.36	95.18	97.28	27.42	24.59
新竹市	84.31	90.58	89.4	95.03	97.08	97.62	22.67	17.3
114指標	後測比率增加 國中1% 國小1%		100%		國中95% 國小95%		15%以下	

學校	學生吸菸率		吸菸學生戒菸參與率		學生電子菸使用率		家人在學生面前吸菸	
	校平均		校平均		校平均		校平均	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
光華國中	6.45	6.56	50	100	3.23	4.92	30.65	26.23
新竹市	3.27	2.27	46.51	50.85	1.25	1.31	32.47	28.62
114指標	3%以下		85%以上		1%以下		後測比率減少3%以上	

學校	無檳校園率		學生反菸拒檳的能力		校園嚼檳率		學生嚼檳率		嚼檳學生參與戒檳率	
	校平均		校平均		校平均		校平均		校平均	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
光華國中	98.39	93.44	97.87	97.82	9.68	6.56	3.23	6.56	50	75
新竹市	88.42	95.57	98.06	98.35	13.98	10.13	1.82	1.96	56.25	62.75
114指標	100%		國小95%		100%		0.5%以下		100%	

● 通過指標項目（共 5 項）

1. 學生反菸拒檳的能力：114 指標要求國中需達 95% 以上，光華國中後測結果為 97.28%，順利達標。
2. 吸菸學生戒菸參與率：114 指標要求需達 85% 以上，光華國中後測結果高達 100%，順利達標。
3. 家人在學生面前吸菸：114 指標要求後測比率減少 3% 以上，光華國中從前測 30.65% 下降至後測 26.23%（實際減少了 4.42%），順利達標。
4. 學生反菸拒檳的能力：114 指標要求為國中 95%，光華國中後測結果為 97.82%，順利達標。
5. 吸菸學生戒菸參與率：前測 50% 提升至後測 100%，符合大幅成長趨勢。

● 未通過指標項目（共 8 項）

1. 反菸拒檳認知率：114 指標要求國中後測比率需增加 1%，但光華國中從前測 88.94% 下降至後測 88.06%，未能達標。
2. 無菸校園率：114 指標要求需達 100%，光華國中後測結果為 98.36%，未能完全達標。
3. 校園二手菸暴露率：114 指標要求需控制在 15%以下，光華國中後測結果為 24.59%，超出指標範圍。
4. 學生吸菸率：114 指標要求需控制在 3%以下，光華國中後測結果為 6.56%，超出指標範圍。

5. 學生電子菸使用率：114 指標要求需控制在 1% 以下，光華國中後測結果為 4.92%，超出指標範圍。
6. 無檳校園率：114 指標要求需達 100%，光華國中後測結果為 93.44%，未能達標。
7. 校園嚼檳率/學生嚼檳率：114 指標要求校園嚼檳率達 100%（即完全無檳）、學生嚼檳率 0.5%以下，但光華國中後測結果兩項皆為 6.56%，超出指標範圍。
8. 嚼檳學生參與戒檳率：114 指標要求需達 100%，光華國中後測結果為 75%，未能達標。

● 反菸拒檳題目修正

1. 認知率題目中的「不正確」和「不知道」的設計，會讓學生在答題的時候，可能因避免犯錯，而填選「不知道」的選項，避開分數過低的情況。建議「不知道」的選項刪除。
2. 認知率的題目語句描述需再依據目前紙菸及電子菸的規定，修改成更適合現況的版本。
3. 以上提案為 115 學年度反菸拒檳測驗的修改建議。

伍、實施成果：具體績效或特色成果

一、教師共備與討論



△辦理新竹市 114 學年健康促進計畫

菸檳防制議題第一次共識會議



△辦理新竹市 114 學年健康促進計畫



△辦理新竹市菸檳防制研習



△辦理新竹市菸檳防制研習

二、知識技能傳授



△朝會菸檳防治宣導



△陽光基金會反菸檳宣導



△校網橫幅看板宣導戒菸檳、拒菸檳方法



△國軍醫院護理師電子煙宣導

三、校園環境布置



△校門口跑馬燈進行主軸標語宣導



△學校網頁橫幅看板宣導「戒」菸檳六大招



△校網-反菸拒檳電子佈告欄



△校門口禁菸標語



△信義樓成立菸檳防治專欄



△仁愛樓設立看板張貼菸檳防制海報



△志學樓設立看板張貼菸檳防制海報



△綜合大樓廁所施工外牆標語

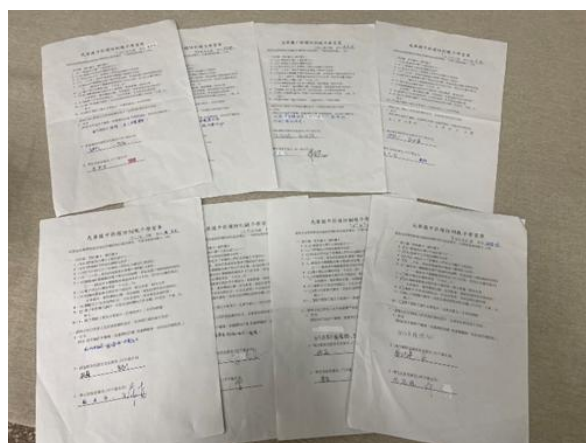


△忠孝樓設立環境教育健促園地佈告欄

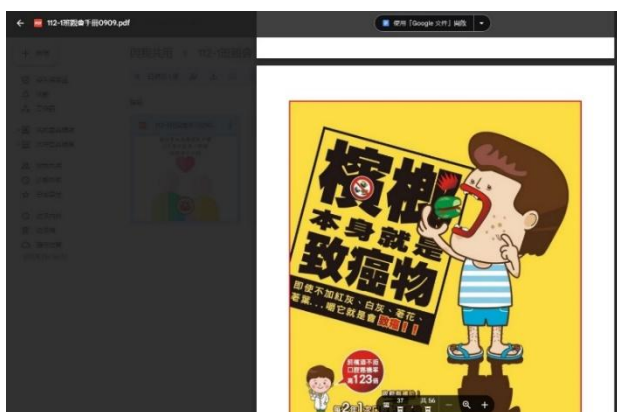


△注射 HPV 疫苗第二劑休息時放菸檳防制影片

四、推廣至社區



△班親日家長手冊宣導拒檳



△菸檳防制親子學習單

五、教師帶領



△資優班淨灘活動



△新竹市反菸拒毒舞蹈比賽

六、學生自主



△朝會學生菸檳防治倡議



△校慶反菸拒檳創意進場表演



△學生自拍自製菸檳防制影片



△校內志工清掃通學步道菸蒂

七、五正四樂



△各式社團活動提供快樂學習及「正向參與」



△各式班級競賽活動，凝聚班級「正向關係」



△發揮所長、成就自己，增加「正向成就」



△校內環境打掃提供生活「正向意義」



陸、附件

附件一：菸害防制融入健康教育教案

議題類別	菸害防制	適用年級	七年級	實施學期	下學期
單元名稱	菸害現行記	上課節數	4 節	實施週次	第二~五週
教材來源	課本(康軒版七下2-1)、 健康九九網站		教學資源	課本、圖片、PPT、學習單	
生活技能	1. 能自我察覺菸對人體的危害。 2. 能運用批判性思考破解菸的迷思 3. 能因應不同情境運用有效拒絕方法。				
設計理念	透過了解菸品正確知識以及對個人、家庭與社會帶來的威脅，學習有效拒絕方法，降低未來接觸菸品的風險與意願。				
能力指標	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。				

教學指導要點	教學時間	教學資源	評量重點
班級經營-點名、確認學生準備筆記本與分組名單 2min 引起動機 10min 一、播放韓國反菸影片-由於吸菸，今天的疾病您都自己買了(44 秒)，播畢請學生舉手搶答從影片中獲取的訊息。 教師總結各式回答內容的共通點：「吸菸將帶來疾病」。 二、提問： 1. 身邊有親朋好友有吸菸習慣嗎？ 2. 已知傷身，為何仍有許多人在吸煙？	2 5 5	PPT 教學影片	口頭提問 上課觀察

教學指導要點	教學時間	教學資源	評量重點
教師分享關於菸草的歷史悠久，全面禁菸的理想尚未成功，期望能透過文化發展與正確知識普及，在未來逐漸實現。 發展活動一【菸害知多少】16min 一、請學生小組討論，在黑板寫下對於菸有哪些看法？ 教師整理黑板上的討論結果，大致分為吸菸的好處及壞處兩類。 1. 吸菸的好處(原因)：提神、紓壓、快樂、交友、有男子氣概。 2. 吸菸的壞處(影響)：身體危害、影響性能力、菸味惹人厭、汙染、經濟壓力等。 二、請學生仔細思考，吸菸所帶來的好處與壞處，何者的影響較深遠？ 顯然吸菸帶來的好處主觀又短暫，而壞處卻會造成無可挽回的遺憾。 三、引導學生思考：誘使人們吸菸的那些好處，可以其他正向方式取代。 發展活動二【菸的成分&一二三手菸】10min 一、每年因菸害而死亡的人數將近 800 萬人，台灣約佔 2 萬 8000 人左右，平均每 20 分鐘就有一人因菸害而死亡。令人感到震驚的是，其中有將近 3000 人，本身是非吸菸者，卻受到菸害影響而死亡。 二、提問：造成此現象的可能原因？ 答：二、三手菸的存在。 三、菸草一但點燃，便會釋放約 7000 多種化學物質，其中超過 250 種以上證實對身體有害。(說明尼古丁導致成癮、一氧化碳導致缺氧以及焦油易導致癌症。) 四、說明一、二、三手菸都對人體造成負面影響。 一手菸：吸菸者吸入人體。 二手菸：從吸菸者口中吐出主流菸 15%+菸燃燒釋放側流菸 85%。 三手菸：殘留於物體表面的有毒微粒。 綜合活動 7min 一、模擬實驗影片-How Smoking 30 PACKS of Cigarettes Wrecks Your Lungs(4分) 觀察香菸點燃後產生的菸流向，長期累積後所帶來的改變(環境、焦油於人體中堆積等)。請學生自由舉手分享感想。 二、教師歸納總結：菸是一種成癮物質，一旦上癮便很難戒除，自己與身邊周遭的人將受其影響。下周探討主題：吸煙的代價。 (第一節結束)	8 8 10 4 3 2	分組表 PPT 學習單 PPT 教學影片	小組討論 參與度 口頭提問 上課觀察 口頭提問 上課觀察 觀影分享
班級經營-點名、確認學生準備筆記本並發下學習單 2min	2		

教學指導要點	教學時間	教學資源	評量重點
引起動機【吸菸，怎麼了?】5min 上週各組寫下了吸煙的缺點，大家都很清楚明白吸煙要付出許多代價，今天就來認識菸中有害物質對身體造成的影響。 一、教師展示疾病症狀真實樣貌圖卡，案人體器官位置將其貼在黑板上。 二、提問:這是吸菸的人，他怎麼了? 學生結合過去所學，可以分辨出掉髮、口腔癌、白內障等疾病樣貌。 發展活動【菸害現行-身體危害】28min 一、教師介紹長期吸菸容易導致的慢性疾病，說明菸中化學物質的危害不僅影響呼吸器官，亦可能造成全身性的病症，並針對身體的影響搭配學習單進行講解。 (一)呼吸系統：咳嗽、慢性阻塞性肺病(支氣管炎、肺氣腫)、肺癌。 (二)循環系統：高血壓、心絞痛、心臟病、中風、伯格氏症等心血管疾病。 (三)消化系統：牙周病、口腔癌、食道咽喉癌、胃/十二指腸潰瘍、胰臟癌。 (四)生殖系統：男生陽萎、女生月經失調，嚴重導致不孕/早產。 (五)神經系統:記憶力下降、認知發展受影響。 (六)骨質流失：容易發生骨質疏鬆症、骨折及關節疾病。 (七)身體外觀：皮膚老化產生皺紋、手指與牙齒因焦油染黃。 (八)視覺、聽覺失能。 二、人際關係、世代傳承、生心理健康、生活便利性與經濟，都會因染上菸癮而需付出代價。	5	PPT 學習單 圖卡	口頭提問 上課觀察 學習單
綜合活動【吸菸的代價】10min 一、計算吸菸成癮後所需的基本花費 一包菸 100 元×30 包(1 包/天)，一個月花費=3000 元 一個月花費 3000 元×12 個月，一年花費=36000 元 提問:省下這些錢可以如何利用？請學生自由發表。 二、教師歸納總結：除了買菸所費不貲，未來健康受到危害甚至嚴重成癮時，可能需要花費更多錢在戒菸、健康檢查與疾病看診等醫療支出，無可避免地降低生活品質，得不償失。 (第二節結束)	5	PPT 學習單	口頭提問 上課觀察 學習單
班級經營-點名、確認學生準備筆記本 2min 引起動機-【找找哪裡不對勁?!】5min 一、先來看一張老師自己後製的「假」的圖片。	5	PPT	小組討論

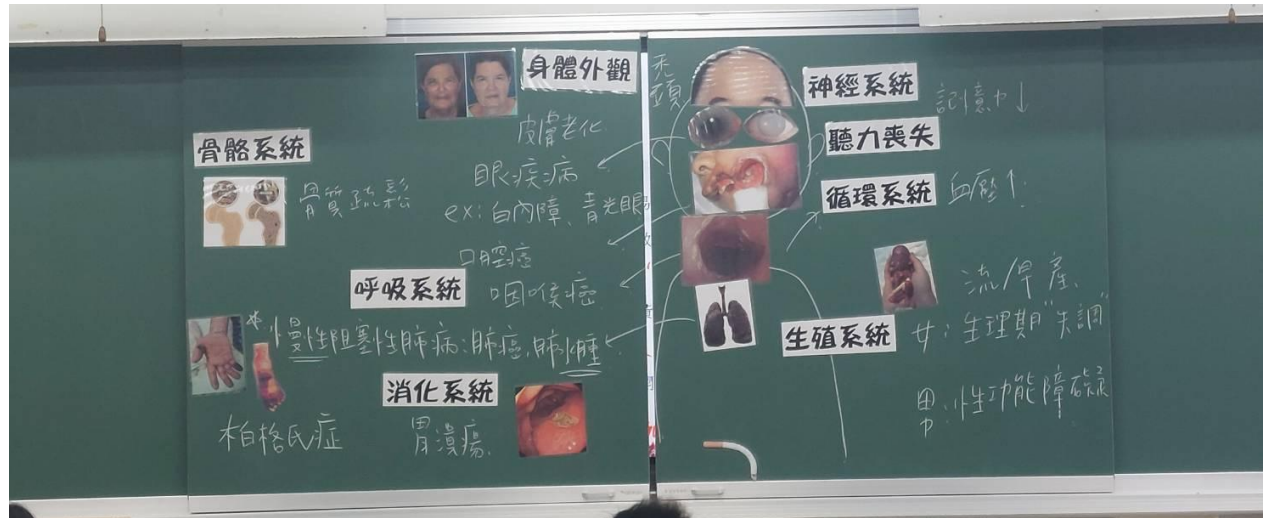
教學指導要點	教學時間	教學資源	評量重點
提問:圖片中有那些違和/會犯法/不該出現在日常生活中的地方,搶答加分。 1. 穿著制服的未成年在抽菸 2. 有人在禁菸場所抽菸 3. 出現香煙廣告宣傳海報 4. 香菸盒上沒有警示標語(較難,可給予提示或流局無人加分) 總結:圖片中的違和之處,與菸害防制法有關。因為此法的約束,生活環境已改善許多,讓我們一同來認識菸害防制法。 發展活動一【菸害防制規範】20min 一、教師說明《菸害防制法》制定的原因,限制青少年買菸與吸菸,並禁止菸商刊登廣告宣傳的法律,都是為了保障青少年不受吸菸廣告的影響。最新修法於112年3月22日起施行。播放1min宣導影片,請學生觀察有哪些重點調整。 二、菸害防治法實施重點: (一)無菸公共空間:室內3人以上工作場所以及公共場所禁菸。 1. 提問:哪些場所是禁止吸菸的呢? 答:學校、餐廳、車站、圖書館、百貨公司…… 除了依規定設置有獨立空調及獨立隔間之吸菸室,公共空間禁止吸菸。 2. 提問:如果發現有人在禁菸區吸菸,你們會怎麼做? 答:友善勸說、請店家勸說、離開現場或撥打0800-531531檢舉。 (二)禁止廣告: 1. 提問:有看過菸品的廣告嗎?打折活動?當獎品贈送? 全面禁止有關於菸品的行銷、折扣或是集點推銷都不可以,以保障人民不受到廣告影響而使用。 (三)未滿20歲禁止吸菸:未滿20歲(修法後提高年齡,許多國家也提高年齡限制)不可以吸菸、買菸,如違法要接受教育。 商家違規賣給青少年,開罰1-5萬。 1. 提問:班上許多同學的身邊都有吸菸者,有人請你們幫忙買菸嗎?賣菸的店員會詢問買菸者哪些問題? 2. 說明:賣菸需要查明身分年齡,不可於網路或開架式販賣。若業者賣菸給未成年者將接受罰鍰,可每日處罰直到改善為止。 3. 這不僅是愛護自己的身體,也是一種守法的行為。 (四)菸品健康捐:每包菸收20元健康捐(1支1元捐) 1. 提問:健康捐用途?作為健保以及戒菸推廣使用。	20	PPT 香菸盒 教學影片	上課觀察 口頭提問 學生筆記

教學指導要點	教學時間	教學資源	評量重點
吸菸者生病風險提高，需要使用醫療資源，但健保是所有人繳納的錢。明知有風險仍染上不良習慣而生病，要為自己承擔，因此每包菸調漲 20 元，作為健保以及戒菸推廣使用。 (五)菸盒警示標語:外包裝 50%以上面積(修法後提高比例)要標示「吸菸有害健康」等警示圖文與戒菸相關資訊。 1. 教師蒐集菸盒給學生觀察。 2. 提問:觀察包裝上的警示圖片，請問你們看到了甚麼? 擬答:性功能障礙、眼病變失明、肢端壞死截肢、口腔癌、肺癌等。 菸盒上還標示「尼古丁與焦油含量」、「戒菸專線 0800-636363」。 (五)全面禁止電子菸: 1. 提問:身邊有人在抽電子菸嗎?你們知道現在已經是違法行為嗎? 修法後權變禁止電子菸，包含各式類菸品製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用。			
發展活動二【電子煙騙局】12min 一、電子菸 OX 快問快答: 全班起立，答錯坐下，站到最後(全對)加分。 Q1:電子煙對身體無害?(X) Q2:電子煙有助於戒菸?(X) Q3:電子煙帶來的危害性比只紙菸小(X) Q4:電子煙目前無法律管制(X) Q5:電子煙販賣是違法的(0) 二、教師說明:自從電子煙上市，吸菸比例並無下降，反而因行銷手法使更多人接觸菸品，越來越多研究證實:電子菸有害，無法幫助戒菸。已有許多青少年的生命受到電子菸害威脅，於 112 年菸害防制法修法，正式全面禁止電子煙(包含製造、販賣、吸食等行為)。 三、教師運用圖片、影片說明電子煙彈、煙油構造與成分不明帶來的風險。香香的味道以及看不見的二手煙，其實含有多種有毒化學物質。美國多起電子煙爆炸案、依託咪酯毒品煙彈氾濫等問題。 (圖片與影片取自華文戒菸網)	12	PPT 教學影片	上課觀察 答題表現
綜合活動【破除迷思-迷因圖創作】8min	8	PPT 學習單	上課觀察 學習單

教學指導要點	教學時間	教學資源	評量重點
一、教師總結:法律是道德的最低底線，隨著人民對健康重視以及日漸清晰的菸品真相，法律規範也會隨之調整。在破除迷思後，我們應能幫助身邊的親朋好友一同擁有健康認知。 二、發揮創意完成破除電子煙迷思迷因圖，於課後分享給家長與老師們。 (第三節結束)			
班級經營-點名、確認學生準備筆記本與分組名單 2min 引起動機【李羅十問十答】8min 戒菸行動，永遠不嫌晚，但是……要如何戒菸呢？ 一、教師播放「李羅十問十答」戒菸短片(董事基金會)，請學生透過觀賞影片，認識戒菸之路可能遭遇的困難以及過來人的誠心建議，完成四題提問： Q1 李羅是如何戒菸的？ Q2 李羅在藉藉菸的路上經歷了什麼令你印象深刻？ Q3 戒菸代給李羅身邊的人哪些影響？ Q4 菸癮來了!怎麼辦？ 發展活動一【戒菸行動家】10min 一、教師說明： 1. 尼古丁戒斷症狀:失眠、咳嗽、焦慮、暴躁等。實行戒菸 3-5 天為高峰期，3 周後症狀減輕。了解戒斷反應時間點可以運用策略克服。 2. 提問:陪伴家人/朋友戒菸可以運用哪些方法？ 菸品替代法、轉移注意力、目標獎勵、支持性環境或正向回饋等方式。若遇到困難可求助戒菸門診與藥局。(帶學生一起上網查詢最近的戒菸門診與藥局，簡單說明成年者可使用之戒菸藥物:尼古丁貼片、口嚼錠。) 3. 衛生所有開設戒菸班，可以撥打免付費戒菸專線 0800-636363，或是網路上也有許多資源 ex: 華文戒菸網。 發展活動二【如何拒絕?】23min 一、教師提問： 1. 平時是否有不敢拒絕的時候？ 2. 勇敢拒絕他人時，是使用何種方式？ 二、討論： 1. 提問:不敢拒絕的可能原因？	2 8 10 23	PPT 教學影片 PPT 華文戒菸網 PPT 學習單	上課觀察 提問作答 上課觀察 口頭提問 上課觀察 口頭提問

教學指導要點		教學時間	教學資源	評量重點
人情壓力、怕對方失望、覺得有義務答應朋友、害怕被對方傷害等。 教師說明:say no 與其說是拒絕，不如說是一種選擇。想清楚到底什麼對自己來說才更重要？ 2. 提問:如何做到有說服力且能確保自己人身安全的拒絕？ 態度溫和且堅定、明確表明「不」、說明原因、必要時提出法律依據或規定、避免心虛動作，如搔頭、眼神飄移，切勿出現攻擊性言語與動作。 三、實作練習-角色扮演： 1. 請學生面向左/右邊同學，堅定看著對方眼睛，神情放鬆溫和地說： 「我不想，謝謝你問/邀請我。」 2. 小組選擇情境主題，搭配學習單設計短劇演練拒絕方法。 教師設計生活中兩難情境，讓學生思考如何有效拒絕同時兼顧情誼。 提醒學生在設計對白時需運用拒絕技巧。 四、抽一組學生演出，並討論下列問題： 1. 拒絕者有確實表達出「我不要、我不想」等明確的語句嗎？ 2. 拒絕者的表情自然、誠懇嗎？ 3. 請問劇情中運用了那些拒絕技巧？ 4. 這些拒絕方法合適嗎？還有更好的方法嗎？ 綜合活動-教師總結： 「菸誤人生」，不碰菸，逃離菸害就是拯救。 學習拒絕，為自己的人生做更重要且正確的選擇。 (第四節結束)		2		小組討論 實作紀錄 上課觀察 口頭提問

課程內容說明	PPT 簡報、小組討論有關菸的危害等
--------	--------------------



個人-認知筆記

禁菸人生

「我對菸的看法」

不太好, 但可以避免(戒菸)

很浪費錢又傷身, 百害無一利!

二手菸害人又害己: (傷)

全世界: 約 500 萬人, 平均每 5 秒 1 人

Taiwan: 約 2 萬 8000 人, 平均每 20 分鐘 1 人

3000 人 (我完? (這建議先不要呼吸) 3000 人!!! 我還有抽菸!!!)

家裡有人抽菸?

通風

多喝水, 運動

吃蔬果

電子煙

味道好聞, 健康危害事較低!!

(菸商宣傳局)

1. 釋出多種有毒與致癌物質

2. 造成肺、心、腦、腎、肝等器官損害

3. 二手煙及三手煙問題

菸害防治法

1997 年開始施行

2023 年 3 月 22 日 修正法規!

1. 年齡規定 2. 供應規定

未滿 20 歲不得買菸和吸菸

未滿 20 歲吸菸者須接受戒菸教育

禁止追隨孕婦吸菸

	個人, 家庭, 社會
菸的危害	菸錢傷害自己的健康不值得
造成的威脅	二, 三手菸會影響身邊家人, 朋友的健康
嚴重性	★★★★★

學習單-菸害現行記

班級: 7-4 座號: 17 姓名: 王慧涵

菸害現行記

一、認識一二三手菸

關於成分的危害

1. 尼古丁: (成癮)

2. 一氧化碳: (缺氧)

3. 菸焦油: (致癌)

主流+側流 = (二) 手菸

(一) 手菸

(三) 手菸

二、菸對身體的危害

身體外觀: 手指染黃、(禿頭)、(皮膚老化)

神經系統: 記憶力(↓)

(白內障)、視力惡化、失明

耳鳴、耳聾、聽力(喪失)

(口腔) 癌、牙周症

(咽喉) 癌、咳嗽

呼吸系統:

肺癌、肺(氣腫)

(慢性) 肺病

增加心血管疾病風險。(心臟疾病、血管疾病)

消化系統:

胃(癌)

生殖系統:

女生: 生理期失調

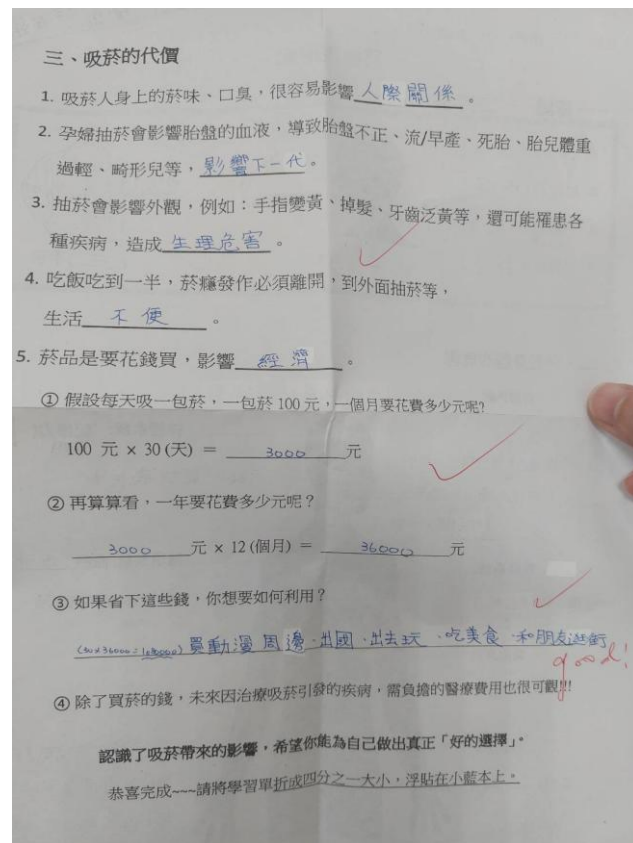
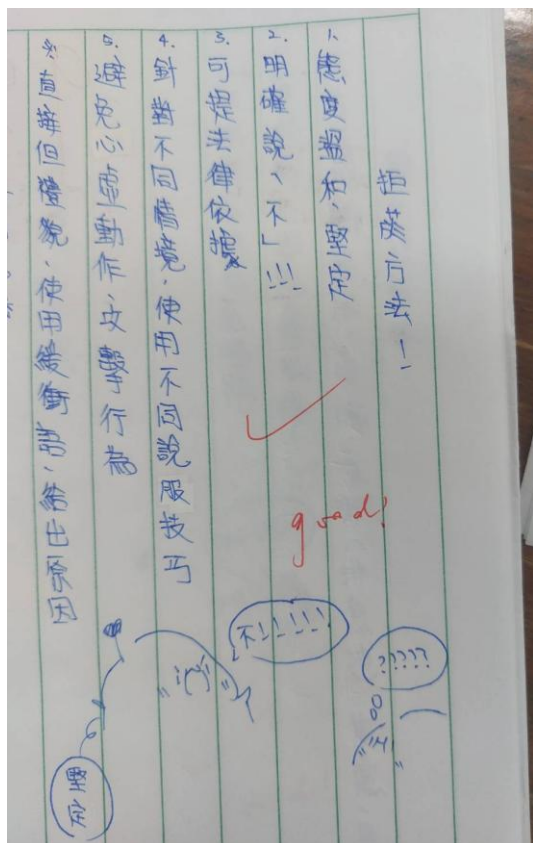
懷孕胎兒(早) 流產

男: (性) 功能障礙

骨骼系統:

骨質(疏鬆)

柏格氏症



分組完成學習單

拒絕情景劇本撰寫與演出

拒絕技巧練習



實際訓練：角色扮演 - 如何有效拒絕?

第二組：主理人陳：(把一紙杯放) 〇請飲好水! 〇幫我打個電話!

☐不來跟我玩，你不覺得我很討厭嗎? 〇我瘦到了，沒辦法減肥!

●劇本內容：

1. AIX 英語班 同學們都說我不會拒絕他
所以我今天終於要試試了!
2. 〇你這同學太強悍了!
3. 〇你也就欺負我!
4. 〇你別欺騙了!
5. 〇無恥啊!

●我們學習的拒絕技巧可實測：

☐主動婉拒 ☐轉移注意力 ☐幽默詼諧 ☐自我解嘲 ☒反駁論證 ☒堅定溫和
☒直接坦率且直 ☐暗示代價 ☐表達感謝 ☐法律或道德辯護 ☐逃避現場
其他：

●觀賞其他短劇並分析：

第一組	第二組	第三組	第四組	第五組
主題： <u>欺凌</u>	主題： <u>暴行</u>	主題： <u>勒索</u>	主題： <u>作弊</u>	主題： <u>偷竊</u>
拒絕技巧： <u>直接坦率且直</u>	拒絕技巧： <u>語言暴力</u>	拒絕技巧： <u>表明原因</u>	拒絕技巧： <u>反駁論證</u> <u>堅定溫和</u>	拒絕技巧： <u>表明理由</u> <u>自我解嘲</u>
有效拒絕程度： ☆☆☆☆☆	有效拒絕程度： ☆☆☆☆☆	有效拒絕程度： ☆☆☆☆☆	有效拒絕程度： ☆☆☆☆☆	有效拒絕程度： ☆☆☆☆☆

●經員分派 3 號資料 (07 級第 2 頁)、(2017 年 2 月 28 日)



70523 陳兆霖

拒絕電子菸-迷因圖發想

很多人不知道電子煙的宣傳手法與真實狀況其實有很大落差，

請自行發揮創意，製作呈現對比的迷因圖。

③ 哦~電子煙
不可能有幫助戒菸的~~

④ 抽電子煙會
幫助自己戒菸
???

③ 什麼都不抽
才是對自己
最有幫助的 (👍)

④ 而且抽電子
煙可能還會讓自
己的身體受到更
大的傷害!!!

背後有個彩虹!

拒絕電子菸-迷因圖發想

很多人不知道電子煙的宣傳手法與真實狀況其實有很大落差。

請自行發揮創意，製作呈現對比的迷因圖。