

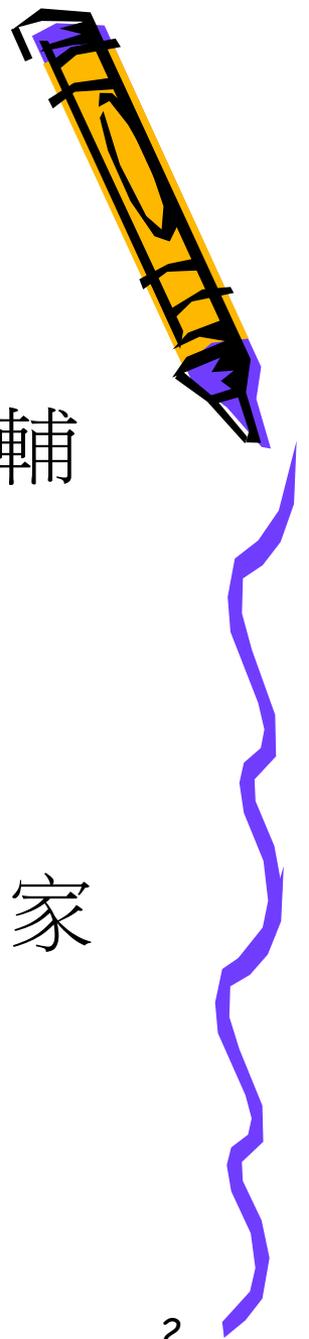
學校推動菸檳防制生活技能及結合家長參與策略 教案分享-

105年度健康促進學校師資專業成長研習

106. 1. 23 中正高中



教學場域



- 業務承辦人：護理師、衛生組長、生輔組長、學務主任、健護老師.....

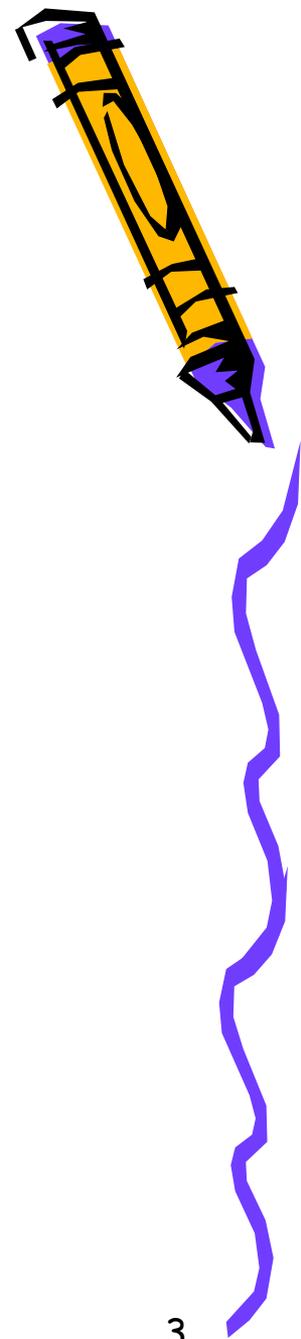
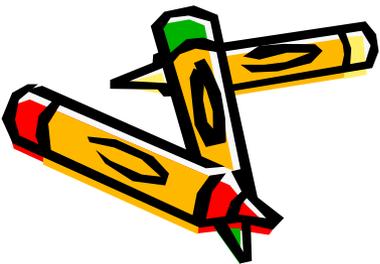
開心? 不得不?

- 主科老師? 國、英、數、....
- 副科老師? 藝能科 **健教** 音樂 美術 家政
- 多和孩子談談價值觀、人生、夢想



對象

- 跟我有關係嗎?
- 抽菸 & 不抽菸
- 吃檳 & 不吃檳
- 用毒 & 不用毒

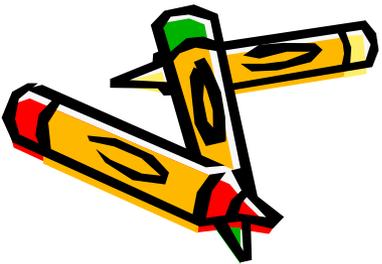


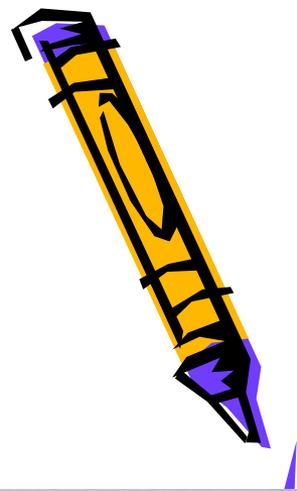


美麗的校園



> 8小時 在學校
學校對孩子的影響力

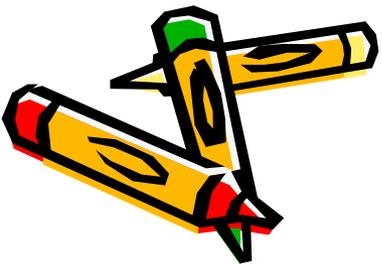




PM2.5



美麗的校園？



吸煙→ 不只是學生健康問題、行為問題，污染環境

也讓我們頭疼！

人生的階段

- 國中生
- 高中生/關鍵期
- 考上大學後
- 進入職場後
- 進入中年期
- 65歲以後

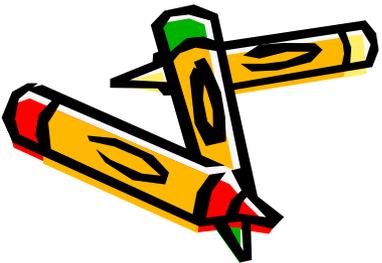
匆匆一生29"



書包裡的未來1'20"

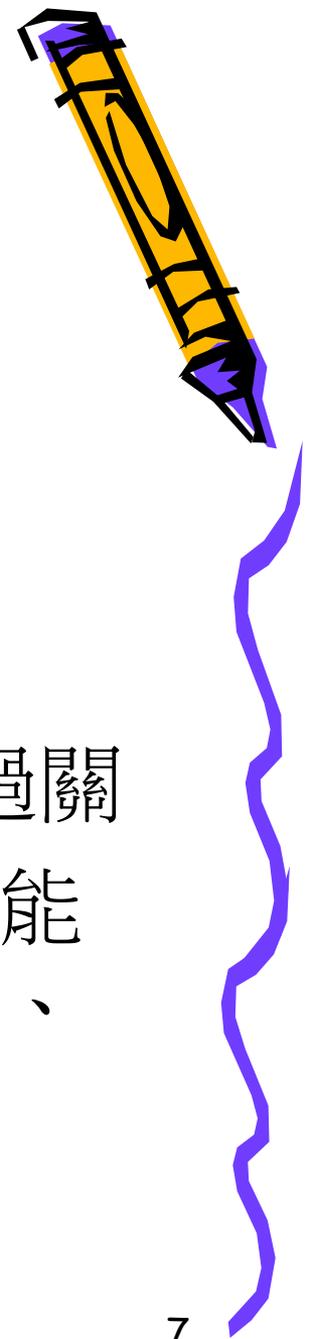


夢想6'20"



建中生跳樓

女友PO文：想一起走



- 建中生跳樓 2012.5.28 1'52" 
- 高醫情殺 2015.9.14 1'22" 
- 課業過關 情關難過 人生經歷沒過關
- 培育未來的人才能力，哪一項是關鍵能力？與人相處的能力，包含團隊合作、同理心以及兩性相處的能力。



與健康相關的生活技能

【引自WHO Skills for Health,p.9】

適應和
自我管理能力
(人與自己)

自我覺察、自我肯定、
情緒調適、抗壓能力、
目標設定、自我管理與監控

溝通與
人際交往能力
(人與人)

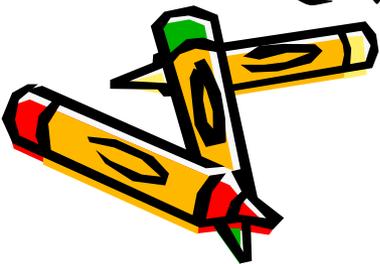
同理心、人際溝通
有效拒絕、協商技能

決策與
批判思維能力
(人與社會)

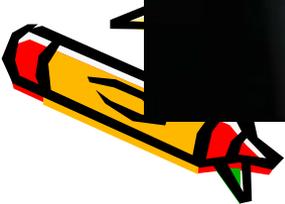
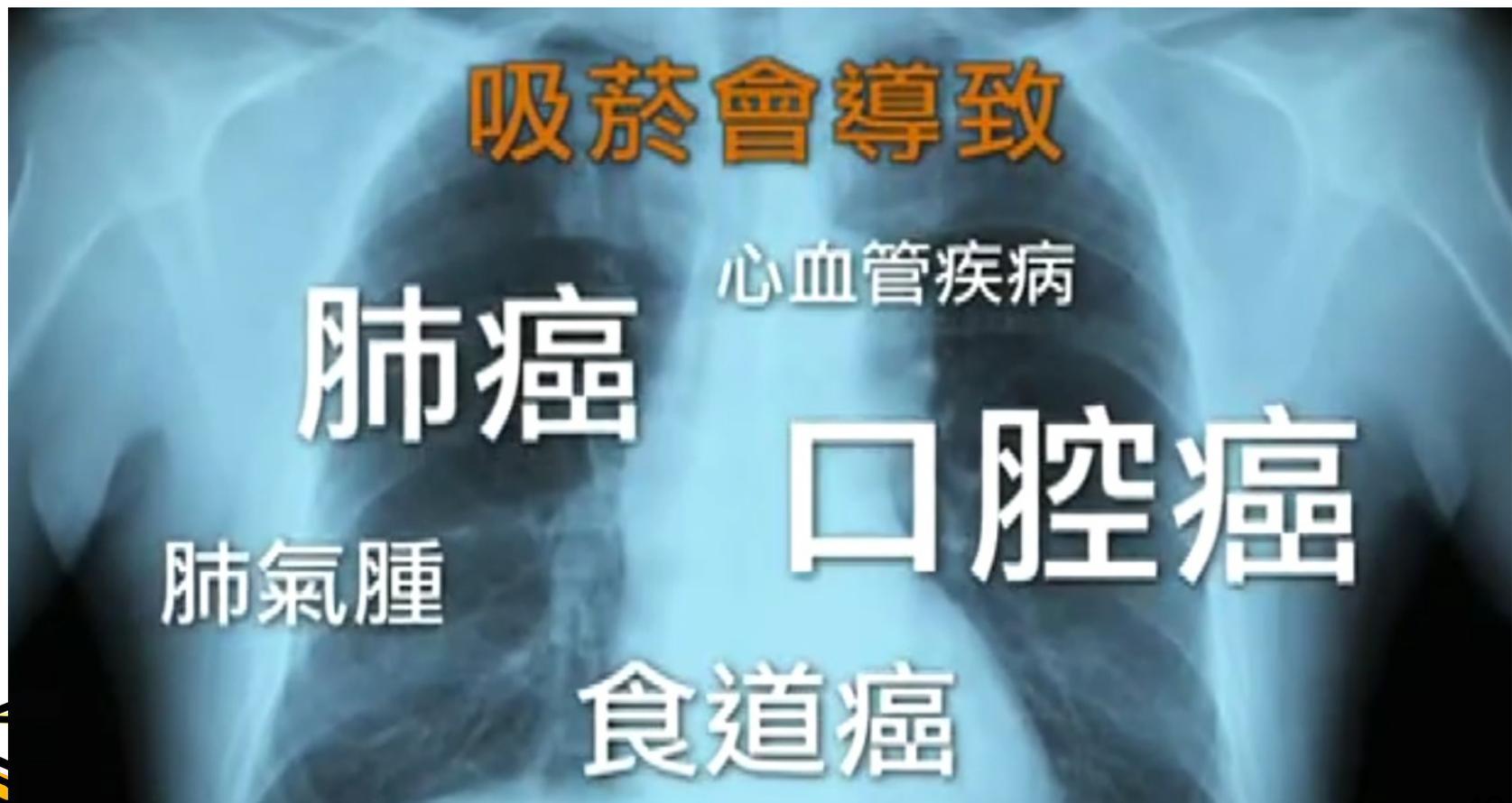
批判性思考、解決問題
做決定、倡議宣導

調查顯示

- 青少年第一次吸菸，幾乎都是在高中畢業以前
- 若能避免青少年接觸菸品，這輩子大部分就都不會吸菸吃檳碰毒
- 吸菸的青少年都有尼古丁成癮，他們也想戒菸，但總無法成功戒菸
- 越小接觸菸品，致癌率越高



★開始吸菸的年齡越小
得到癌症的機會越大



菸害問卷調查結果顯示



- 依據民國100年中部某高中327份問卷：
- 曾經有人拿菸給你吸嗎？ **64.2%**答有，**35.8%**答否；
- 其中有**75.7%**是由朋友遞菸，**51.0%**由同學遞菸，**18.1%**由家人遞菸，**12.4%**由其他遞菸。
- 資料來源：中部某高中問卷調查資料



國高中生嚼檳榔行為調查

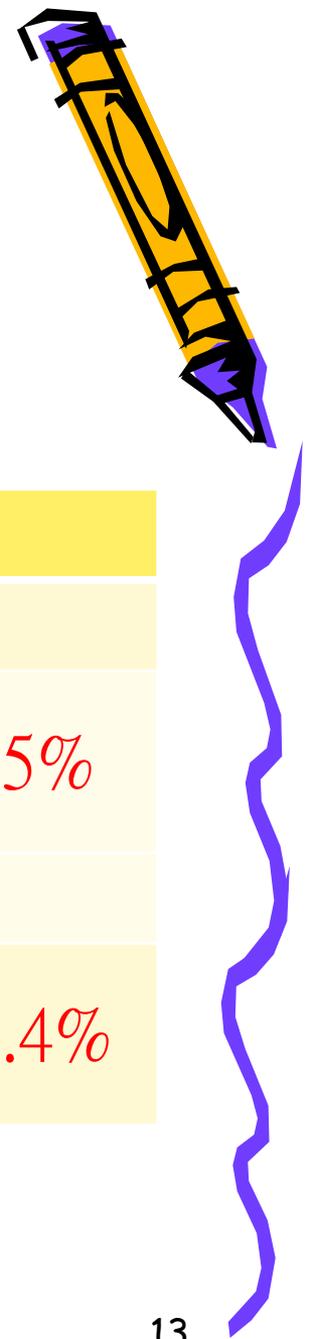


- 國中生：第一口檳榔大多來自家人及長輩，約佔 **42.7%**；同學及朋友 **35.8%**。
- 高中職生：首次嚼檳榔來源以**同儕**為主，約佔 **56.3%**，其次是**家人及長輩**約佔 **26.3%**
- 可見家人及朋友是影響年輕學子嚼檳榔與否的重要因素

資料來源:國健署



青少年吸菸行為調查



青少年吸菸行為調查					
		97年		104年	
國中	男	10.3%	7.8%	4.9%	3.5%
	女	4.9%		2.0%	
		96年		104年	
高中職	男	19.3%	14.8%	15.6%	10.4%
	女	9.1%		4.7%	



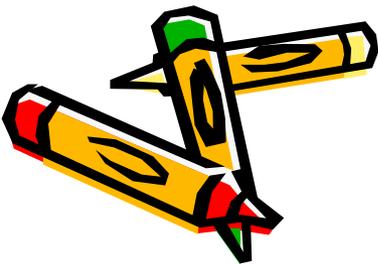
資料來源：國民健康署「青少年吸菸行為調查」

青少年公共場所之 二手菸暴露率逐年增加

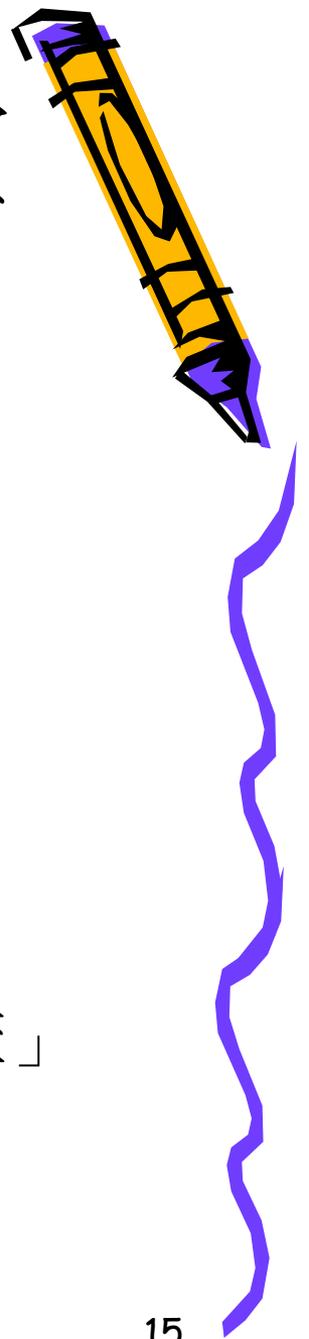


		青少年公共場所之二手菸暴露率			
		103年		104年	
國中	男	55.4%	57.3%	57.7%	60.4%
	女	59.4%		63.3%	
高中	男	64.2%	65.6%	67.8%	68.5%
	女	67.1%		69.2%	

資料來源：國民健康署「青少年吸菸行為調查」

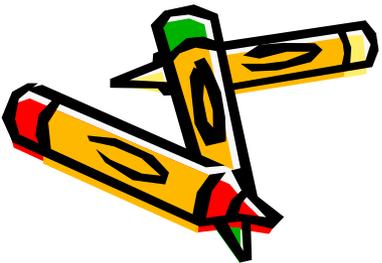


12~17歲濫用菸品、毒與檳榔等成癮物質原因前三名

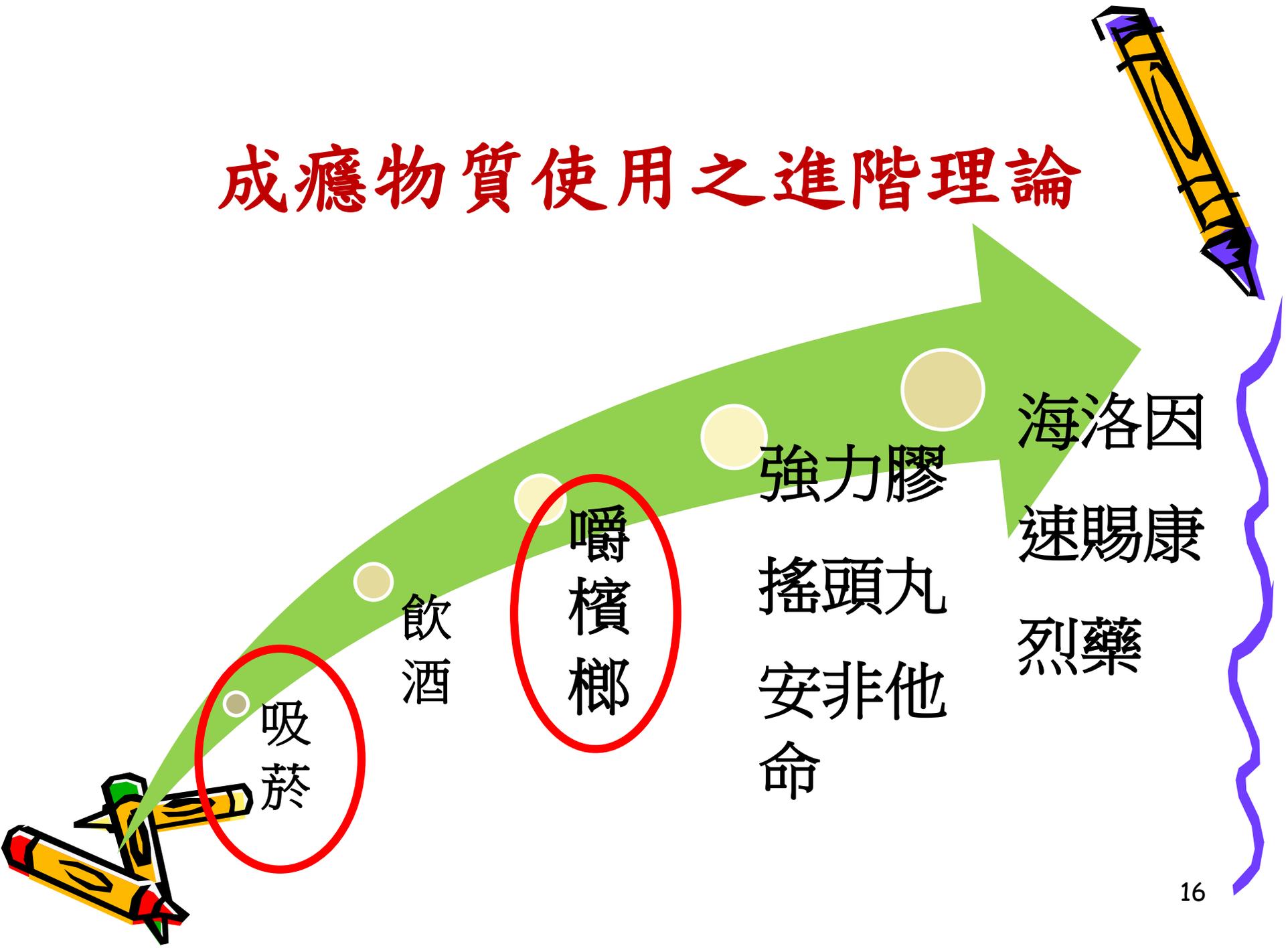


- 64.3%是好奇、無聊或趕流行
- 21.4%是放鬆自己，解除壓力
- 14.3%則是不好意思拒絕

- 資料來源:2014年「國民健康訪問暨藥物濫用調查」
食品藥物管理署



成癮物質使用之進階理論



影響青少年吸菸的因素



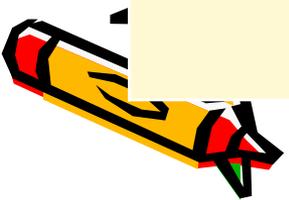
個人因素	性別、年齡、學業成績、吸菸經驗、自尊、對吸菸率的估計、對吸菸的態度、菸害知識、拒菸技巧與自我效能
家庭因素	父母的社經地位、家庭經濟、婚姻情形、父母允許或反對吸菸、 父母的吸菸情形 、父母及家人對青少年吸菸的 態度 與反應、 家人吸菸 情形等
朋友因素	朋友的吸菸情形、朋友的吸菸人數、朋友的吸菸態度、朋友對青少年吸菸的態度與反應等
環境因素	媒體廣告影響、環境二手菸影響、 菸品取得的難易程度
生理因素	提神醒腦、減肥、抑制食慾、幫助睡眠等
心理因素	好奇、帥酷、好玩、無聊、逃避、紓解情緒與壓力等
社會因素	成熟長大、突顯自己地位、擁有更多朋友等



吸菸對青少年的影響



健康表現	體能變差、味覺、嗅覺不敏感、咳嗽、痰量增加、口乾口臭等
外觀影響	身材矮小、皮膚老化、皺紋多、出現青春痘、牙齒、手指變黑黃、精神不好、早衰、長不高等
自我形象	人際關係差、氣質不佳、精神欠佳等。
其他生活	花費開銷大、怕被人發現、陷入想吸菸又怕菸害的矛盾心態等



1 童山濯濯

吸菸會造成皮膚的潰瘍，毛髮也會跟著掉落。

2 視而不見

香菸的有害物質隨著血管流動，到了眼睛就會造成白內障。

3 美人遲暮

吸菸讓蛋白質、維他命 A 都流失了，沒有彈性的皮膚就像沙皮狗一樣。

4 無齒之徒

吸菸促使牙菌斑增加了，滿口都是蛀牙，什麼也咬不動了，也有口臭了。

5 英雄氣短

吸菸造成肺氣腫，嚴重的必須切開氣管才能呼吸。

10 煙消命散 菸=癌

菸提高了肺癌、鼻咽癌、腎癌、舌癌、乳癌、胰臟癌以及呼吸系統癌症的罹患率。

7 體無完膚

吸菸者易得到牛皮癬，皮膚會搔癢、刺激，長紅斑。

6 同歸於盡

女性懷孕，吸菸造成胎兒的氧氣量不夠，導致胎兒過輕、流產。

9 麻木不仁

吸菸阻礙血液流量，造成末梢神經遲緩、發爛，最後需截肢。

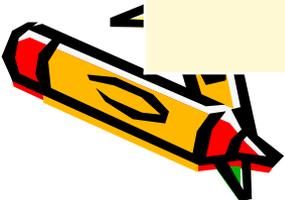
8 望床興嘆

吸菸減少了精蟲數量、陰莖血液流量，造成性功能障礙。



嚼食檳榔原因

生理因素	天氣寒冷時嚼檳榔會暖和些 昏昏欲睡時嚼檳榔可以提神 喝酒後嚼顆檳榔可以醒酒
心理因素	無聊時嚼檳榔打發時間 好奇檳榔什麼滋味？嘗試看看 檳榔可以消除緊張、穩定情緒
社會因素	檳榔號稱臺灣口香糖，本來就是一種鄉土零食 訂婚、送聘、宴客時請吃檳榔是禮俗 菸酒檳榔不分家，個人嗜好嘛 表現成熟、有膽識、無所謂、不在乎 夥伴們都在嚼，我怎可例外

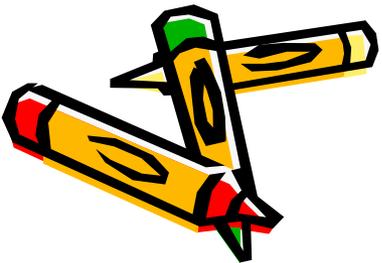


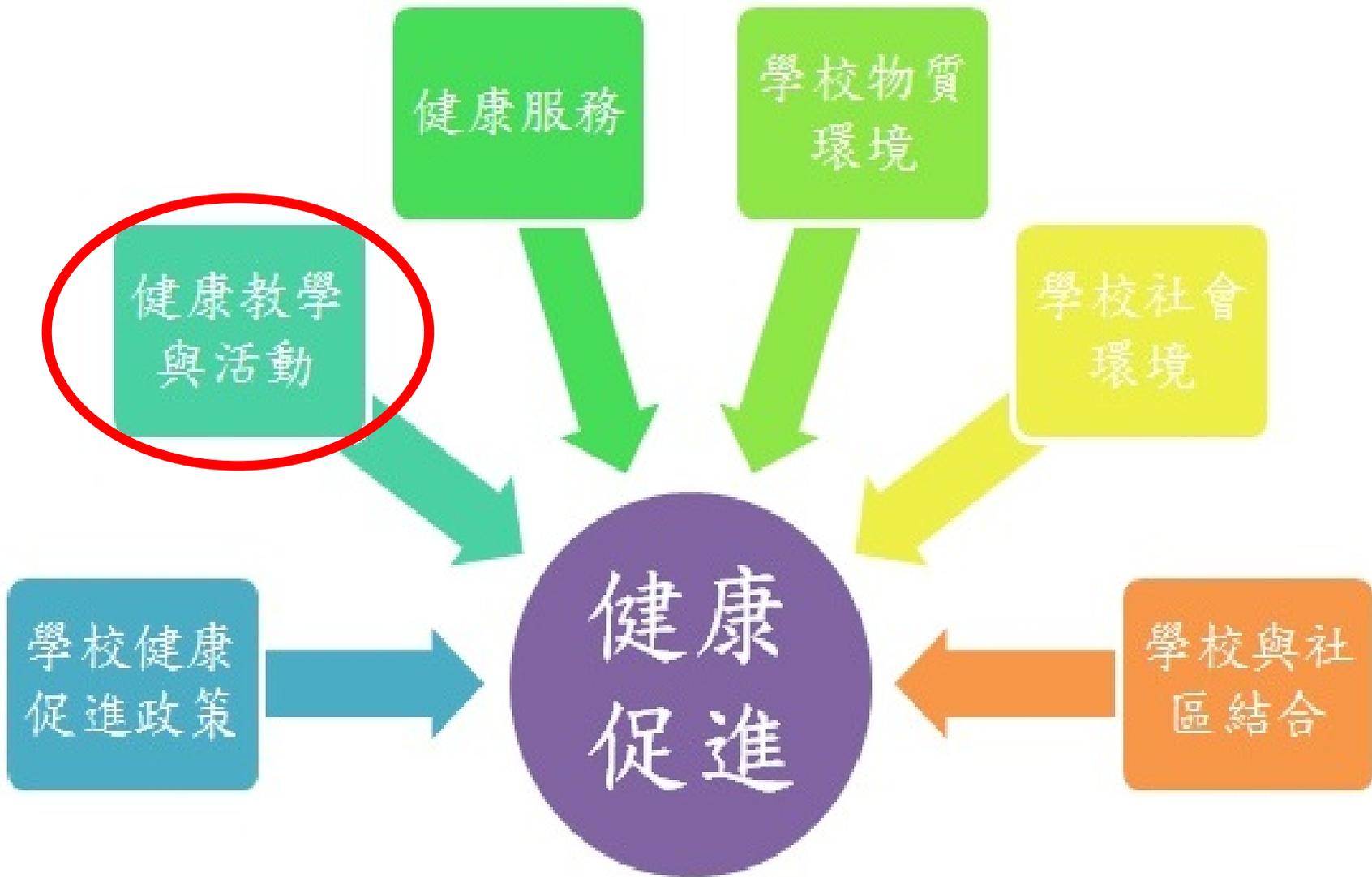
相關法規依據

教育部「學校衛生法」

內政部「兒童及少年福利法」

行政院衛生署「菸害防制法」





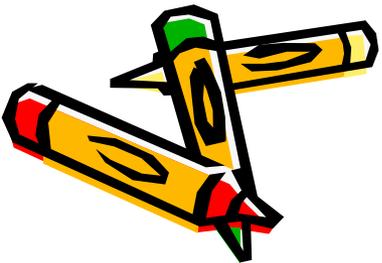
教育部辦理健康促進學校實施計畫

健康促進 概念圖

生活技能為基礎 之菸癮危害防制教學1



- 健康教學應結合生活技能，而生活技能應採取主動式的參與教學法。
- 主動的參與式教學法：腦力激盪、角色扮演、團體活動、案例分析等。
(WHO,1999)



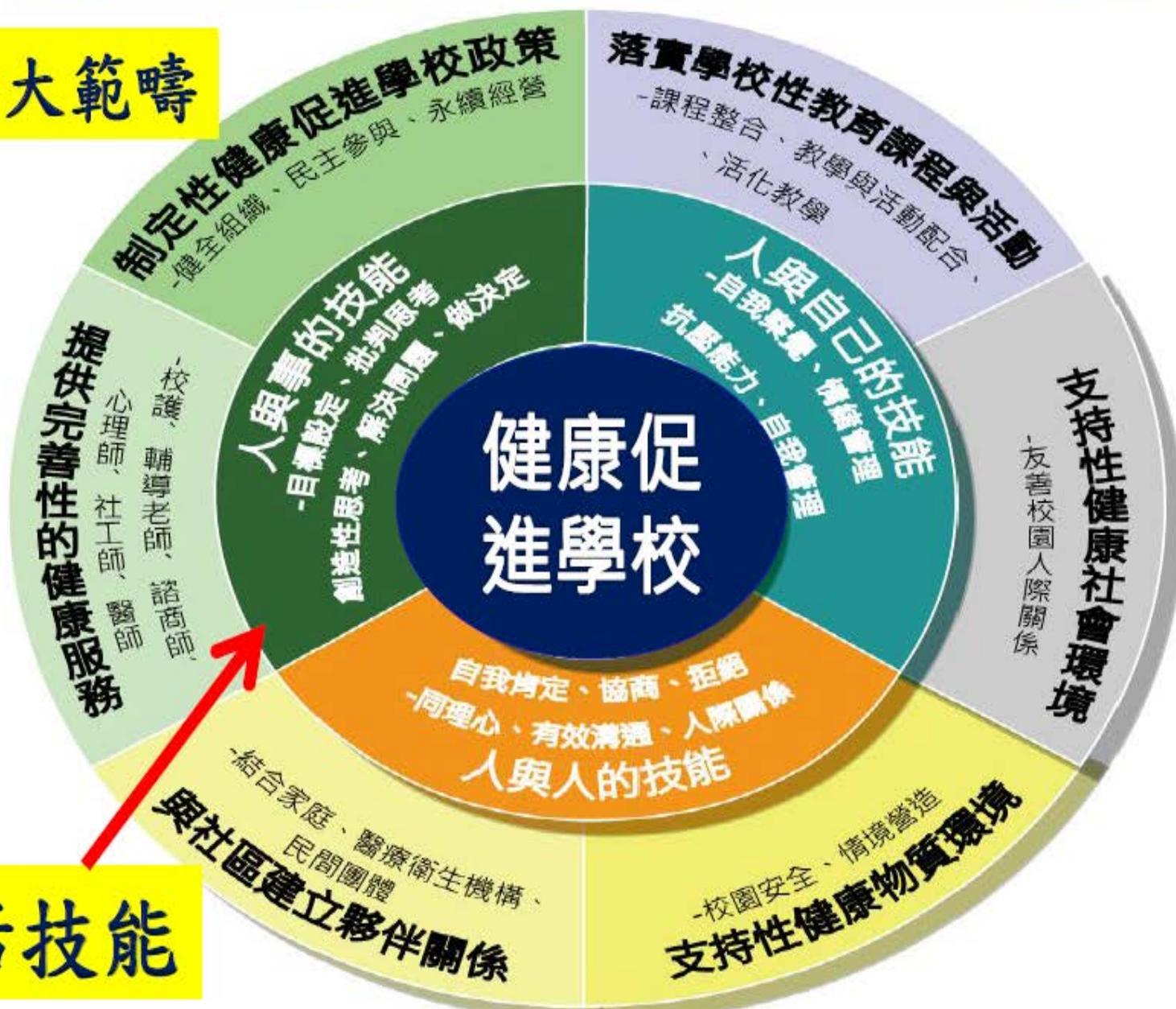
生活技能教學重點內容說明

教學步驟	教學重點	教學內容
1.概念與技能形成	定義內涵與強調重要性	<ul style="list-style-type: none">● 指出生活技能與行為之相關● 指出適切與不適切的生活技能● 釐清生活技能的迷思● 將生活技能內涵概念具體化
2.概念與技能演練	增進技能獲得與行為表現	<ul style="list-style-type: none">● 提供觀察示範生活技能的機會● 提供情境練習生活技巧● 提供回饋與修正
3.概念與技能維持	促進技能維持與類化	<ul style="list-style-type: none">● 提供真實生活情境練習機會● 促進自我評價與自我增強



健康促進學校推動模式_生活技能融入

HPS六大範疇



生活技能

生活技能教學三部曲

重複練習

概念形成

概念演練

概念維持

帶著走

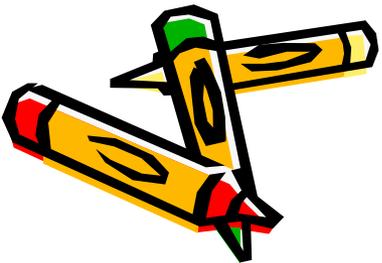
行為養成

學生為主

成為習慣
→ 實踐應用
→ 健康促進

生活技能為基礎之菸檳危害防制教學2

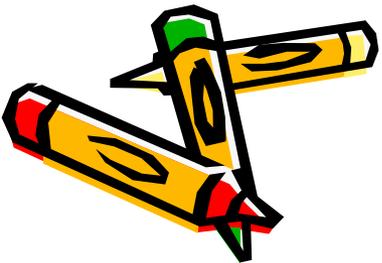
- 未成年預防教育必要的內容包括：
 - (1)吸菸吃檳的短期與長期影響
 - (2)開始吸菸吃檳的心理社會因素
 - (3)同儕的壓力與香菸廣告等社會因素的因應技能
 - (4)吸菸吃檳的社會環境對策
 - (5)生活技巧
 - (6)家庭與社區結盟



生活技能為基礎之菸檳危害防制教學3

- 內容包括：負責任、自我肯定、人際關係、下決定、與人工作相處、道德兩難、物質濫用知識態度與行為技能、生命價值觀、提升自尊、挫折復原力。
- 方法：腦力激盪、角色扮演、團體活動、案例分析與家長社區的參與。

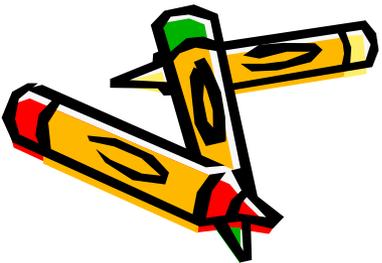
(石川哲也，2014)



生活技能為基礎之菸檳危害防制教學4



- 菸檳危害：知識、態度、行為
- 建立：生命**價值觀**、**提升自尊**、挫折復原力、生活技能，並透過**團體活動**、**案例分析**與家長社區的參與
- 結合教育部中程施政計畫三大重點：**1.健康促進學校**、**2.家庭教育**、**3.生命教育與服務學習**



菸檳害防制結合**生命教育**與**服務學習**



Say No

拒絕技巧

拒菸檳

戒菸檳

9陽神功

拒菸檳法

Say Yes

生命典範故事

生命意義

生命目標

Say Yes

傳播菸檳害

傳播愛

關懷社區

關懷同學

關懷家人

關懷自己



共有體驗結合生命教育生活技能教學模式



共有體驗
的具體經驗

- 身(五官)與某人共識、共聽...
- 模擬體驗:例聽故事、看影片
- 實作體驗:利角色扮演、戶外教學、社區服務、自然體驗(受苦)

- 自我評價

行動中省思

感性體驗

共有體驗結合生命教育生活技能教學模式

- (與某人共有的感情經驗)
- 感動:心、靈
 - 表達情緒、感受
 - 體驗「愛」情緒感受
 - 溝通與人際

主動實踐(服務學習)、創造、工作

理性溝通
與反省

- 慎獨:自己
- 邁向美感人生
- 寬容
- 欣賞(讚美、喜愛、感動)
- 創造、工作
- 邁向倫理人生
- 尊重(自己、別人、大自然)。
- 關懷
- 因應
- 自我管理

產生抽象觀念
喚醒生命
意義

- 價值判斷:仁、義、禮、智
- 適當表達情緒
- 推理講理
- 理性(思考)、反省自覺
- 批判思考
- 下決定

- 實現生命的意義
(實踐待實現的潛在意義)



本文刊登於 教育部國立教育研究院<研習資訊雙月刊>第23卷第4期2006. 8. 行政院衛生署健康九九網站2006. 9. 本計畫菸害防制教學模組(含ppt)將以此教學模式設計教師教學活動與學生學習活動,並進行行動研究。

結合服務學習理念教學歷程

歷程一、準備/構思階段(preparation)

學校師長於健康相關課程或社團中提供學生菸檳害防治宣導知識與技能之訓練

歷程二、服務/行動階段

學生運用本團隊製作的菸檳害防制宣導服務學習手冊，於家庭、學校、社區、安親班進行菸害檳防制宣導工作。

歷程三、反省/檢討階段(reflection)

學生在菸害檳防制宣導服務後，必須撰寫服務省思日誌制式表格:What○(我做了哪些服務○)、So What○(這些服務帶給我的意義與學習○)、Now What○(未來我將如何運用所學)的反省過程。

歷程四、發表/慶賀(celebration)

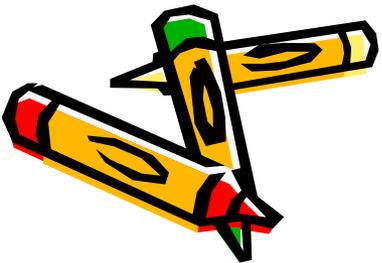
(1)是一個分享的過程，讓學生、社區(受服務機構)、老師一起分享彼此的學習與成長。

(2)慶賀可以採慶祝同樂方式進行，並頒贈感謝狀、謝卡、徽章、證明等。

菸檳教學模組資源

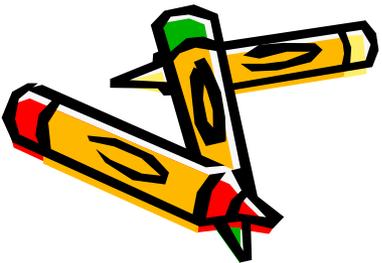
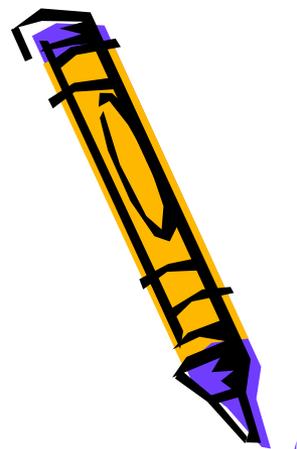


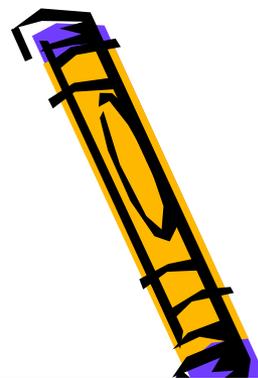
- 無菸檳校園網路資源平台
- <https://sites.google.com/site/nsnbfreeeschools/home>
- 無菸校園網路資源平台
- <https://sites.google.com/site/smokefreeeschools/>



三支動畫

- 誰在抽菸^{60"} 
- 養生之道^{59"} 
- 抓狂一族—戒菸的痛苦^{4'57"} 





▼創意LOGO與海報設計競賽 ▼無菸校園金質績優學校評選 ▼金絲桃花 ▼計畫展

▼計畫成果

- 成果影片 - 5分鐘
- 成果影片 - 12分鐘

▼公告

- ≡329菸害防制口訣**
- 我家不吸菸，健康每一天

▼創意LOGO與海報設計競賽

- 創意LOGO與海報設計競賽結果
- 得獎作品欣賞

▼菸害防制教學模組

- 菸害防制教學模組-錄影參加區
- 菸害防制教學模組生命故事PPT下載
- 關於無菸校園計畫
- 無菸校園金質績優學校評選
- 無菸校園中心學校、校群學校名單

≡329菸害防制口訣
張貼者：2015年2月5日 下午6:15黃雅文

教育廣播電臺 03/28 由黃

宣導無菸校園329口訣，歡

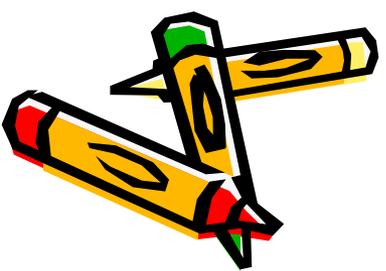
3月28日-第一部分
3月28日-第二部分
3月28日-第三部分

無菸檯校園

網路資源平台

最新消息 親子手冊 教學模組 PPT 研習資訊 線上問卷 桌遊競賽 影視輔導 戒菸、戒檯教育 推動方式與自我評價 中央輔導委員 下載專區 關於我們

電子報最新公告



導覽

關於我們

好站連結

最新消息

- 0920全國菸害預防教育中央輔導委員共識會議議程
- 920中央及地方輔導團暨地方政府承辦人員增能及共識會議議程
- 920中央及地方輔導團暨地方政府承辦人員菸害及檯害防制教育介入輔導增能及共識會議
- 920中央輔導委員召開共識會議及增能研習
- 各位報名研習會先進大家好，北中南東四區校長研習會與承辦人員研習活動因故延期，特此公告，時間另行通知，謝謝。
- 拒菸拒檯決戰GO！菸檯防制桌遊、教師學生家長一起來
- 研習會北區乘車資訊
- 研習會北區停車訊息

首頁

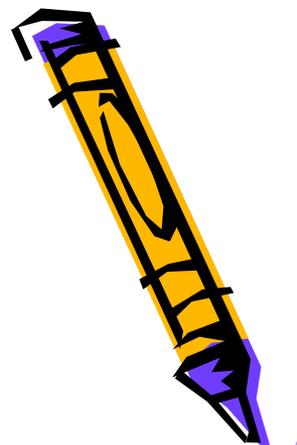
- PPT
- 下載專區
- 中央輔導委員
- 戒菸、戒檯教育
- 推動方式與自我評價
- 教學模組

關於我們

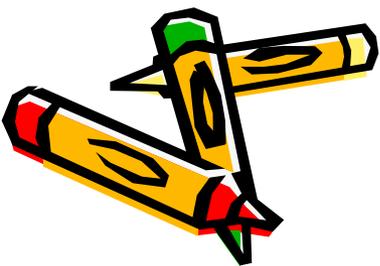
無菸檯校園網路資源平台

維護學校師生健康。

國、高中階段學生處於青少年時期，易受外在環境影響，容易接觸菸與檯等成癮性物質。為協助本署所屬高級中等學校及各地方政府所屬國高中學校建置無菸、無檯校園環境，透過菸檯防制宣導種子教師培訓，辦理菸、檯防制教育讓學生了解菸品及檯榔對於身心健康之影響，期能尊重生命結合家庭與同儕力量共同預防、遠離菸害與檯害。



- 教學模組 歡迎大家一起來
- 桌遊
- **105**教育部親子菸害及檳害防制教材手冊





無菸檳校園

網路資源平台

- 最新消息
- 親子手冊
- 教學模組
- PPT
- 研習資訊
- 線上問卷
- 桌遊競賽
- 訪視輔導
- 戒菸教育
- 推動方式與自我評價
- 中央輔導委員
- 下載專區
- 關於我們
- 電子報最新公告

導覽

關於我們

好站連結

最新消息

- 0920全國菸害防制教育中央輔導委員共識會議議程
- 920中央及地方輔導團暨地方政府承辦人員增能及共識會議議程
- 920中央及地方輔導團暨地方政府承辦人員菸害及檳榔防制教育介入輔導增能及共識會議
- 920中央輔導委員召開共識會議及增能研習
- 各位報名研習會先進大家好，北中南東四區校長家長研習會與承辦人員研習活動因故延期。特此公告，時間另行通知，謝謝。
- 拒菸拒檳決戰GO！菸檳防制桌遊，教師學生家長一起來
- 研習會北區乘車資訊
- 研習會北區停車訊息

首頁

[首頁](#) > [下載專區](#) >

國中無菸檳校園教學模組

國中無菸檳校園教學模組(一)自我肯定不吸菸不嚼檳榔認識菸檳危害 [檔案下載](#)

國中無菸檳校園教學模組(二)九陽神功拒菸檳法 [檔案下載](#)

國中無菸檳校園教學模組(三)傳播菸檳害，傳播愛 [檔案下載](#)

國中無菸檳校園教學模組(四)菸害媒體素養葵花寶典 [檔案下載](#)



模組一、		自我肯定 不吸菸 認識菸檳害
	單元目標	具體目標
認知	1. 認識自己，分析自我優勢 2. 認識吸菸及檳榔的害處	1-1能說出自己的優點 1-2能說出自己的缺點 2-1能說出吸菸及嚼檳榔對自己身心的害處 2-2能說出吸菸及嚼檳榔對別人的害處(二手菸 二手菸)
情意	3. 重視自我探索 4. 體認知道菸檳害是權利拒絕菸檳害是義務之重要	3-1喜歡自我探索，肯定自己不吸菸不嚼檳榔 4-1喜歡學習菸害檳害知識 4-2喜歡拒絕菸害檳害
技能	5. 實踐自我認同不吸菸不嚼檳	5-1能欣賞自己的優點，使不吸菸拒檳成為自己的優點 5-2能接納自己的不足，拒絕吸菸嚼檳以免成為新缺點



教學模組(一)自我肯定 不吸菸認識菸害



- 前言：Smart小車的廣告 1'28" 

<https://www.youtube.com/watch?v=b1iJJZfB7i0>

探討自己的優勢&限制→自我認識肯定

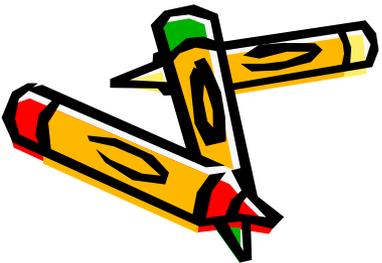
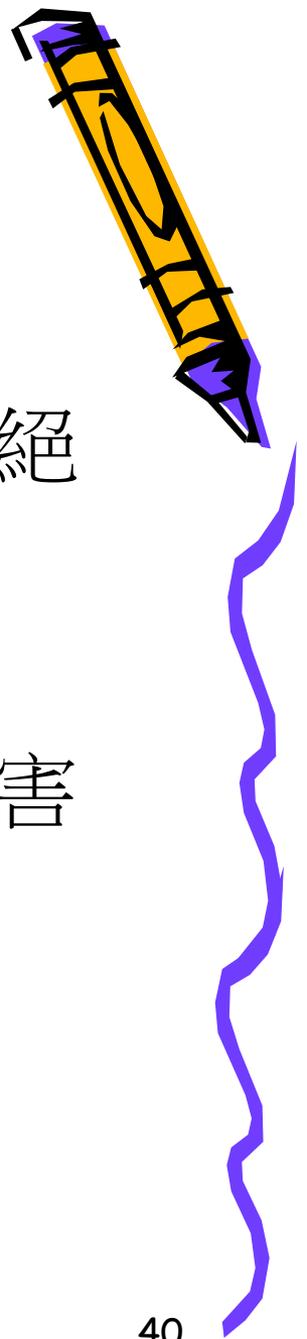
- 發展活動：
 - 1.優缺點分組大探索
 - 2.生命的典範：力克胡哲 3'29" 

不只優點成為別人的祝福，缺點也有可能
成為別人的祝福



小組討論

- 知道菸害檳害、健康成長是權利，拒絕一手菸、二手菸、三手菸害是義務
- 知道菸害檳害，有哪些方法？
- 拒絕一手菸、二手菸、三手菸害、檳害，有哪些方法？



什麼是“菸”

「...菸草是唯一可用作合法謀殺的商品，
人們按其原擬用途吸服，便會致死。」

---1994年版牛津醫學手冊

WHO 幹事長Dr. Gro Harlem Bruntland 指出

“Tobacco is a killer”



菸的危害



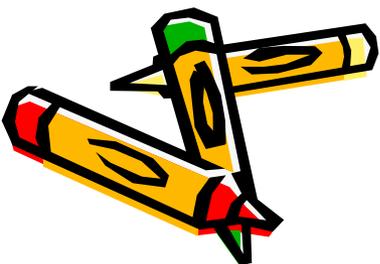
- 菸草含有超過7000種化學物，包括刺激性物質及70多種已知的致癌物質。

菸草內含有

丙酮
阿摩尼亞
砷
丁烷
鎘
一氧化碳
雙對氯苯基對氯乙烷
氰化氫
甲醇
萘
甲苯
乙烯基氯

可見於

除油劑
地板清潔劑
杜蟻藥
打火機燃料
汽車電池
汽車廢氣
殺蟲劑
毒氣
火箭燃料
樟腦丸
工業用溶劑
塑膠





世界衛生組織指出二手菸無安全劑量值

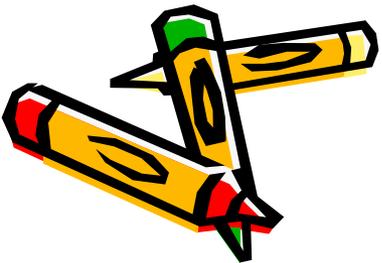
- 二手菸是「A 級致癌原」！
- 2005 年歐盟及美國公共衛生部都分別發表多達數百頁的「二手菸害實證白皮書」，均強調：「**二手菸沒有安全劑量，只要有暴露，就會有危險**」及「唯有立法執行”室內公共及工作場所全面禁菸”，才是人民免於二手菸害最基礎的保障」！
- 「美國冷暖氣暨空調工程師學會」指出：截至目前為止，沒有任何空調與空氣清淨裝置可以百分之百過濾二手菸害！
- **暴露二手菸易罹患肺癌、心臟病、氣喘惡化等。**



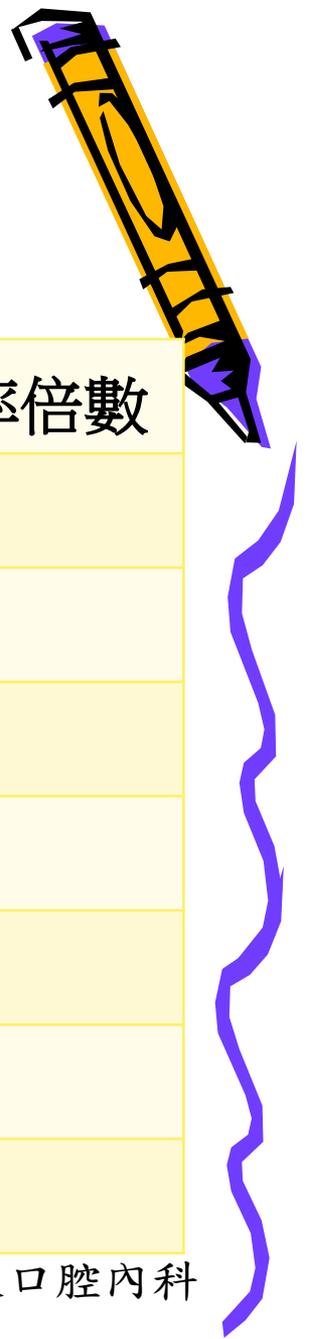
現今醫學對檳榔的眼光



- 國際癌症研究中心指出「嚼食含菸草的檳榔」或「具吸菸及嚼檳榔習慣」會產生致癌性，致癌部位主要發生在口腔、咽及食道。
- 2003年針對檳榔塊/荖花(藤)、檳榔子(果實本身)和檳榔含有的亞硝基胺致癌性重新評議，公開發表「**檳榔子屬第一類致癌物**」，檳榔子(不含添加物紅灰、白灰及荖葉)本身就是致癌物質。
- 嚼食檳榔會導致口腔黏膜纖維化。

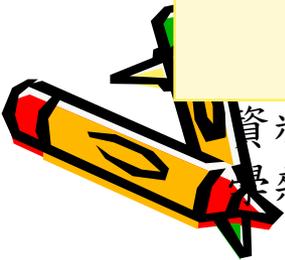


戒檳的重要性



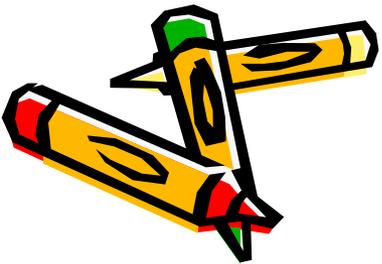
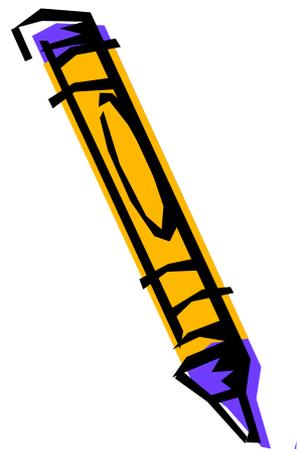
咀嚼檳榔	抽菸	酗酒	罹患 口腔癌 危險機率倍數
無	無	無	1
	有		18
	有	有	22
有			28
有		有	54
有	有		89
有	有	有	123

資料來源：高雄醫學大學葛應欽教授1995年發表於「口腔病理學及口腔內科學雜誌」



親子時間

- 瀏覽相關網站—華文戒菸往
- 無菸檳校園網路資源平台
- 親子手冊
- 桌遊



教學模組(二)拒絕技巧

人際關係技能



	模組二	九陽神功拒菸檳法 揪團來關懷
	單元目標	具體目標
認知	1. 認識329青年無菸檳總動員與九陽神功拒菸檳法的意義 2. 分辨正向與負向發展的團體	1-1能說出329青年無菸檳總動員的意義 1-2能說出九陽神功拒絕法的內容 2-1能說出團體正向與負向發展行為，建立正向團體意識
情意	3. 重視與親友建立無菸檳正向關係 4. 主動關懷別人，傳播菸檳害傳播愛	3-1 喜愛透過寫信(line)關懷親友建立無菸檳正向關係 4-1能寫信(line)傳播菸檳害傳播愛，主動關懷家人與朋友
技能	5. 實踐學習成為別人的祝福，拒絕菸檳的誘惑	5-1能拒絕菸檳的誘惑



拒菸檳新招式- 9陽神功



- 329青年無菸檳（親師生）總動員
- 329 Sun Earth Join 遠離尼古丁，走向大自然，全面拒菸檳，迎向陽光
- 3 (Sun)，三緘其口不吸菸不吃檳
- 2 (Earth)，不吸二手三手菸
- 9 (Join) 9陽神功來拒菸檳，健康久久

久





九陽神功

拒絕範例

第一神功 一直拒絕法

堅持直接要拒絕「我真的不要抽菸吃檳」

第二神功 二(餓)了離開法

逃離現場不遲疑「肚子餓了！吃飯去」

第三神功 三五成群法

避免單獨給機會「我們一起去打球吧」

第四神功 四(時)尚做自己

自我肯定要自主「抽菸耍帥，落伍了」

第五神功 五(我)很愛你法

要愛身體顧健康「同學我愛你喔，不要抽菸吃檳」

第六神功 六(留)錢理財法

人財兩失不划算「抽菸吃檳花錢又傷身」

第七神功 七(氣)爽交友法

抽菸吃檳會引起口臭，對身體不好還會陽痿，我還想交女朋友呢！

第八神功 八(爸)媽親情法

不讓父母擔心我「爸媽知道我抽菸吃檳，會很傷心的！」

第九神功 九(救)皺美容法

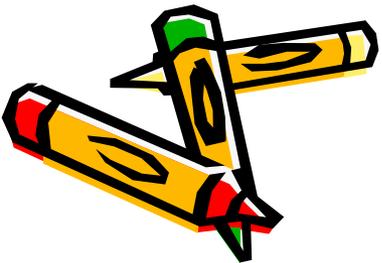
抽菸後皮膚會皺皺的，且會有口臭，對身體不好，美容護膚，我還想交男朋友呢！



玩桌遊練9陽神功



- 1.說明「拒菸拒檳決戰GO」桌遊的玩法(龍山國中陳麗珠主任吳佳穎老師製作2016，玩法及教具參閱無菸檳校園網路資源平台/桌遊下載(玩法見附錄一)
<https://sites.google.com/site/nsnbfr/schools/home/zan-zhu-wo-men>)
- 2.約2-6人為一組。



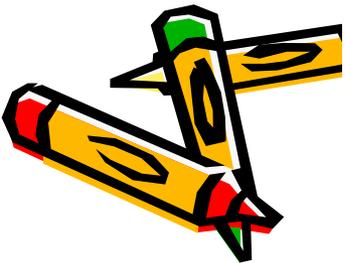
桌遊

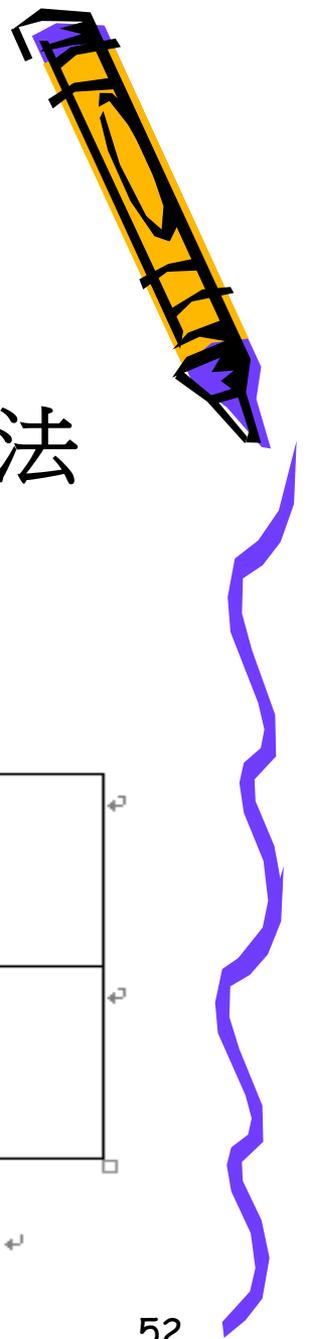


下載 | 轉傳 | 動態消息



下載 | 轉傳 | 動態消息 | Keep





親子時間

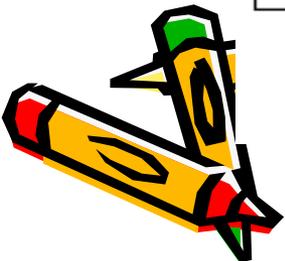
- 與家長共同討論完成九陽神功拒菸檳法親子共學學習單，下次上課討論。

健康拒菸達人包一拒絕技能

家長和孩子一起來演練「九陽神功拒菸法」

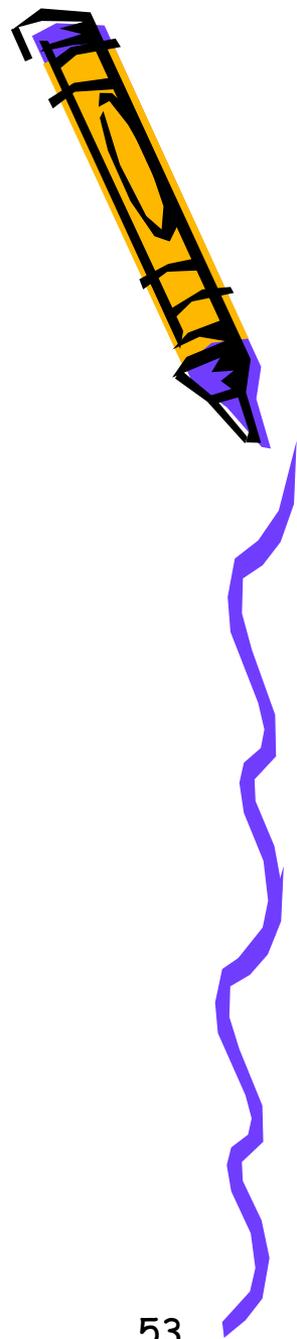
來！吸一支菸吧！這樣才是朋友喔！	【孩子回答】我會這樣拒絕…
	【家長回答】我會這樣拒絕…

【健康小叮嚀】為自己爭取合理的健康自主權，並維護自己有拒絕的權力



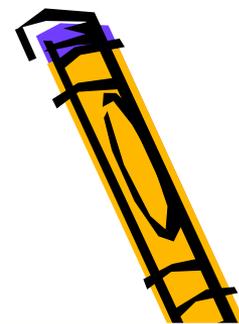
親子時間

- 開口說愛 讓愛遠傳—有話好好說
- 父母→小孩 2' 28" 
- 小孩→父母 2' 23" 

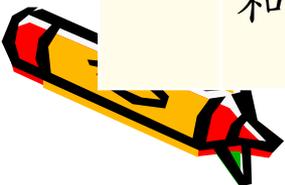


教學模組(三)

團隊合作、倡議能力



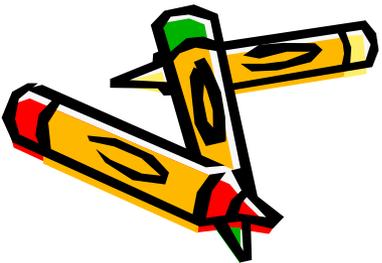
	模組三、	志工服務我訊息 傳播菸害傳播愛
	單元目標	具體目標
認知	1. 認識菸檳害防制志工服務學習 2. 了解個人自我主張的方法	1-1能說出甚麼是服務學習 1-2能說出菸檳害防制志工服務學習的內容 2-1能說出「我訊息」自我主張法
情意	3. 重視家人同學的健康，樂於對親友傳播菸檳危害傳播愛	3-1積極對親友傳播菸檳害傳播愛
技能	4. 能「肯定自己，也肯定別人」的尊重態度，來表達自己的意見和立場。	4-1熟練「我訊息」倡導(自我主張)拒菸檳戒菸檳法



引起動機



- 1.請同學將上次九陽神功拒菸檳法親子共學學單沿虛線撕下，貼在海報紙上展示，同學觀摩互相學習拒菸檳方法。
- 2.播放「趙舜-抽掉人生」影片(董氏基金會)，趙舜因菸害毀了一生。教師說明我們不只自己拒菸，也要關懷周遭的親友，倡導拒菸檳。6'35" 



I- message

我訊息--倡議的技巧



說出--你

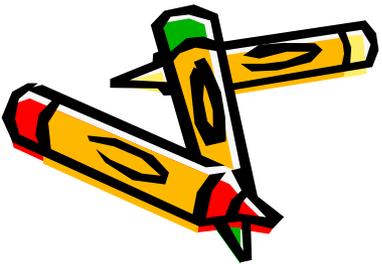
- 1.想改變的**行為或情境**：當你吸菸
- 2.對上述情境的**感覺**：我覺得
- 3.**理由**：因為我
- 4.希望怎麼做：我希望你能.....

舉例：當你吸菸時，我覺得好難過，因為我會擔心你的健康，我希望你能戒菸，健康的陪伴我長大 (黃雅文，2015)





- 接龍：用PPT練習「我訊息I-message」
- 寫一寫：運用「我訊息I-message」如何勸導親人同學朋友不要吸菸吃檳，拒菸檳，戒菸檳，你可以怎麼說呢？請先寫在學習單上。
- 角色扮演：練習一下



親愛的 _____

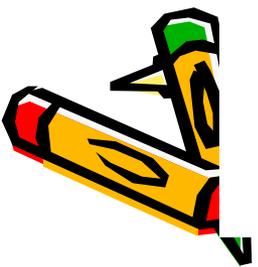
當你 _____ 時，

我覺得 _____，

因為 _____。

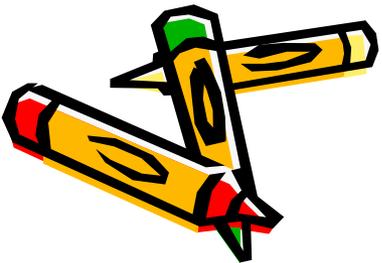
我希望你能 _____

_____ 敬上



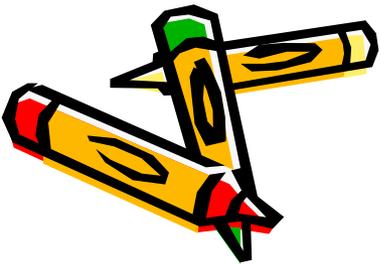
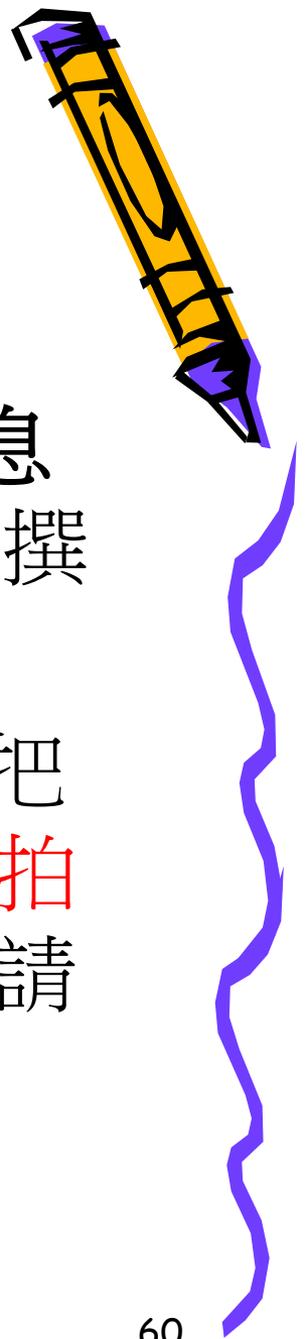


- 吸菸者：要我戒菸，簡直是要我的命！
- 回應：讓你戒菸會要你的命，你不戒菸會讓全家的壽命減短，甚至比你早離開世界，難道你只愛你的菸，不愛你的家人了嗎？
- 吸菸者：我是一人抽菸，會死也是我一人，何來全家壽命會減短？騙尚耶！
- 回應：父母吸菸與家庭二手菸暴露是青少年吸菸的第一危險因素，二手菸有超過**4000**種有害物質及數十種致癌物質，因而自己吸菸的傷害遠低於家人吸二手菸的傷害。



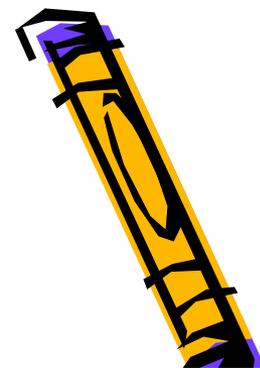
親子時間

- 1.學將習單美化成海報，完成「我訊息 I-message」倡導拒菸戒菸學習單之撰寫
- 2.請同學回家對家人倡導拒菸檳，並把海報張貼在家中。和家人一同與海報拍照，上傳到個人的臉書或班級網頁。請同學互相觀摩按讚。

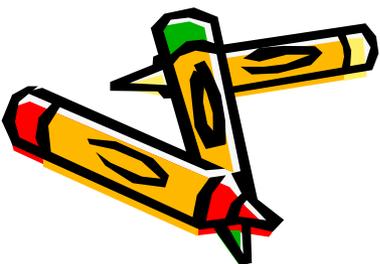


教學模組(四)

批判思考(媒體素養)

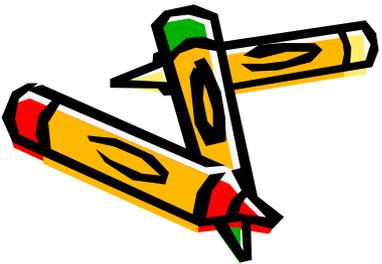


模組四、		菸害媒體素養葵花寶典
	單元目標	具體目標
認知	1. 認識吸菸(含電子煙)的危害 2. 知道菸品(含電子煙)廣告媒體素養批判思考的步驟	1-1能說出菸品(含電子煙)對健康的危害。 2-1能說出菸品(含電子煙)廣告媒體素養批判思考的步驟
情意	3. 重視菸檳危害防制宣導與認知	3-1能主動勸人不吸菸、不嚼檳榔
技能	4. 養成菸品(含電子煙)廣告批判思考的習慣，提升菸害防制媒體素養	4-1能實踐「見吸菸廣告立即思辨」的習慣

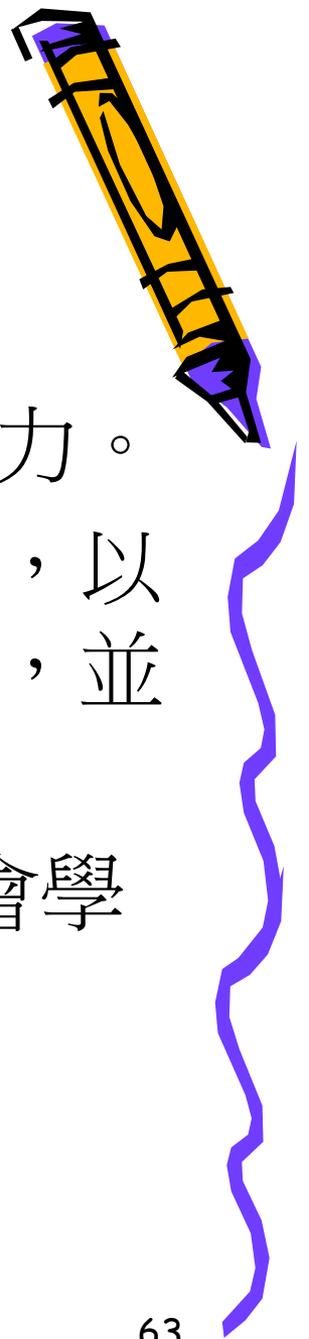


準備活動

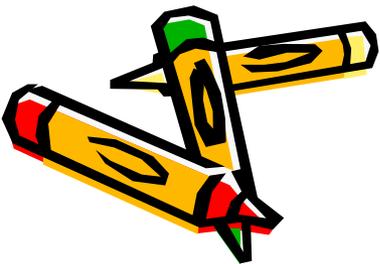
- 分享上週向家人倡導拒菸檳後上傳到臉書的照片，看看臉書上有多少同學按讚。
- 說明臉書或網路、媒體上的資訊傳播的迅速，可是也有很多是未經查證。



媒體素養

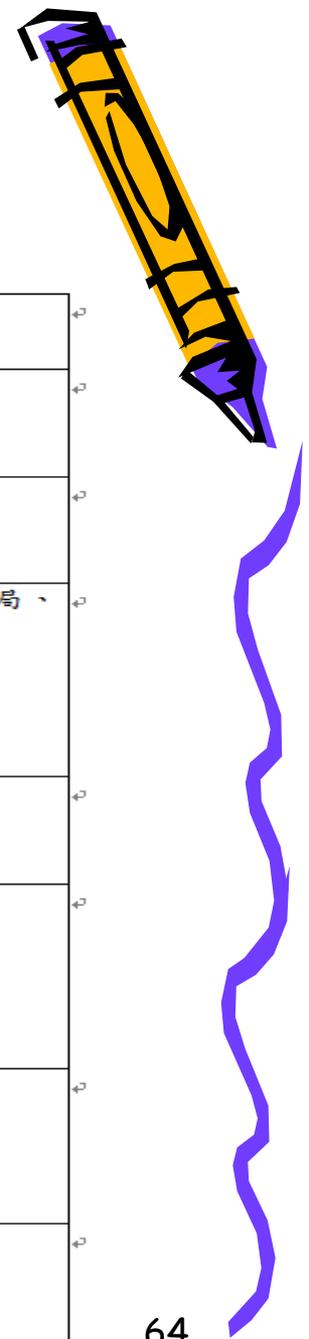


- 就是具備認識和解讀、製做媒體的能力。
- 藉由不斷的質疑、挑戰、反省與批判，以深入而有效的獲得媒體的資訊與知識，並提供自身發展媒體之能力。
- 許誌宏. 淺談兒童媒體素養。網路社會學通訊「期刊，第**55**期」



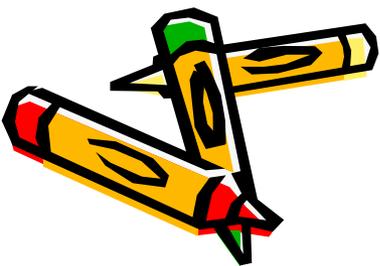
媒體素養四步驟之演練

提升媒體素養生活技能之四步驟



- A. 質疑
- B. 反省
- C. 解放
- D. 重建

四步	媒體資訊 廣告內容	答案或結果內容
第1步 質疑	廣告中電子煙的成分是什麼？	
	廣告中電子煙幫助戒菸的證據是什麼？	
第2步 反省	搜尋可靠網路上電子煙的成分、效果等相關訊息	可靠網路來源政府、衛生福利部、國民健康署、衛生局、醫院、大學、世界衛生組織 ① ②
	電子煙廣告中是否有誇大或不實的內容	
第3步 解放	電子煙的成分及對身體的影響	與老師、醫護人員、健康中心護理師討論電子煙
第4步 重建	對電子菸正確的認識	
	戒菸的正確方法	



菸商廣告詞:

- 我在任何地方都能抽，我的XX牌(電子煙)(清毒菸)(淡菸)抽起來老婆生孩子更健康，戒掉香菸，救爸媽救老公救孩子，請用XX牌(電子煙)(清毒菸)(淡菸)

2. 內地煙廣告

1'56"

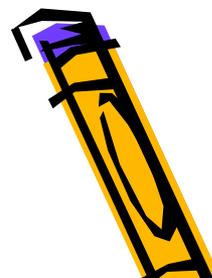


- <https://www.youtube.com/watch?v=I2j2lLj8tYg>

請同學填寫學習單步驟一質疑



菸商廣告



媽媽吸菸 胎兒害

- ▶對人體造成的疾病
- ▶吸菸與癌症
- ▶菸品是成癮毒品
- ▶菸品含鈾-不可告人的真相
- ▶及早戒菸,避免掉牙

電子發票 請捐
531
董氏基金會 感謝您

董氏基金會 菸害防制工作
需要您捐助

▶ 我要捐款

董氏30
感謝有您

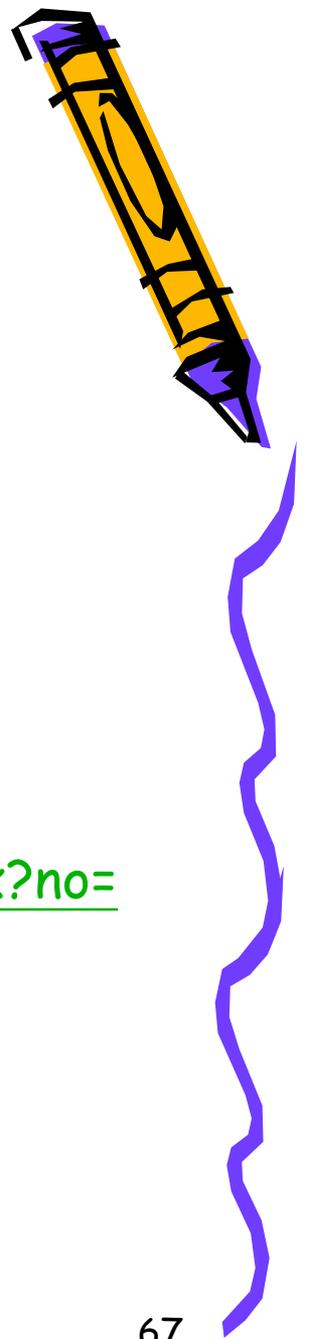
2016
戒菸就贏

無菸觀光景點 搜尋

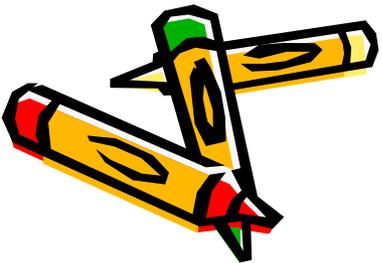
菸商行銷真面目(每周進行更新)

	<p>菸商行銷將吸菸與性暗示 劃上等號</p>		<p>菸商行銷伎倆-吸菸沒甚麼 大不了</p>
	<p>菸商的陰謀-利用女性對 體重的擔憂</p>		<p>戳破「健康」菸品的迷思</p>
	<p>菸商隱瞞無煙菸品有害健 康之事實,欺騙消費者</p>		<p>最快上手的菸品行銷-網際 網路</p>
	<p>菸商利用運動陽光形象, 欺騙消費者</p>		<p>「低焦油」、「低尼古丁」 的菸品一樣會成癮及致命!</p>

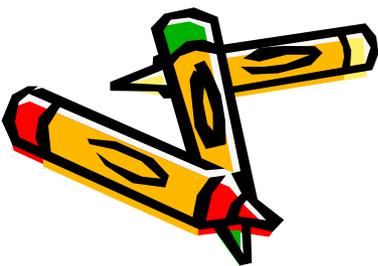
電子煙廣告



- 電子煙含安非他命
- <https://www.youtube.com/watch?v=7PNMZATpVpw>
- 電子煙有害(董氏基金會)
- https://www.youtube.com/watch?v=Xe55pRN_CIw
- 電子煙爆炸(華文戒菸網) 
- 電子煙違法(衛生福利部)
- <http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/News/News.aspx?no=201312270001>
- <https://www.youtube.com/watch?v=m7t4i40Iujs>
- 請同學填寫學習單步驟二反省



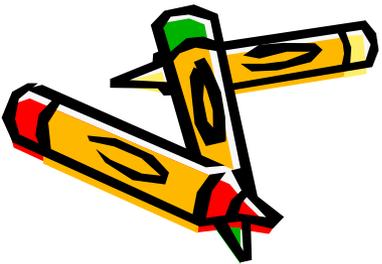
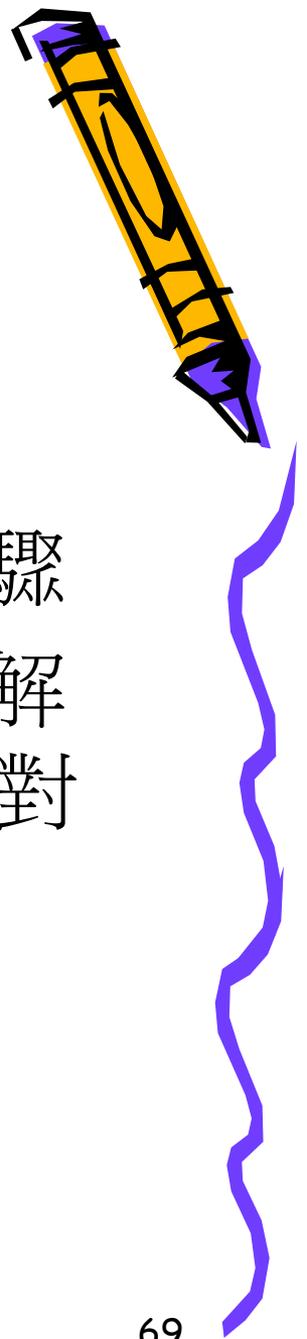
電子煙廣告詞:
 我在任何地方都能抽，
 我的XX牌(電子煙)(清毒菸)(淡菸)
 抽起來老婆生孩子更健康，
 戒掉香菸，
 救爸媽救老公救孩子，
 請用XX牌(電子煙)(清毒菸)(淡菸)



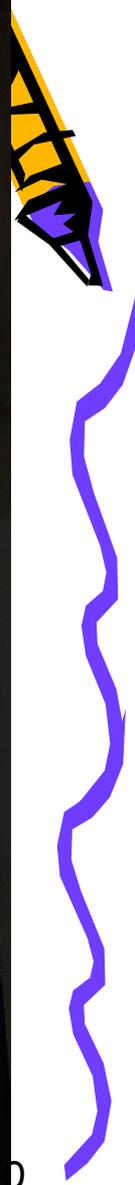
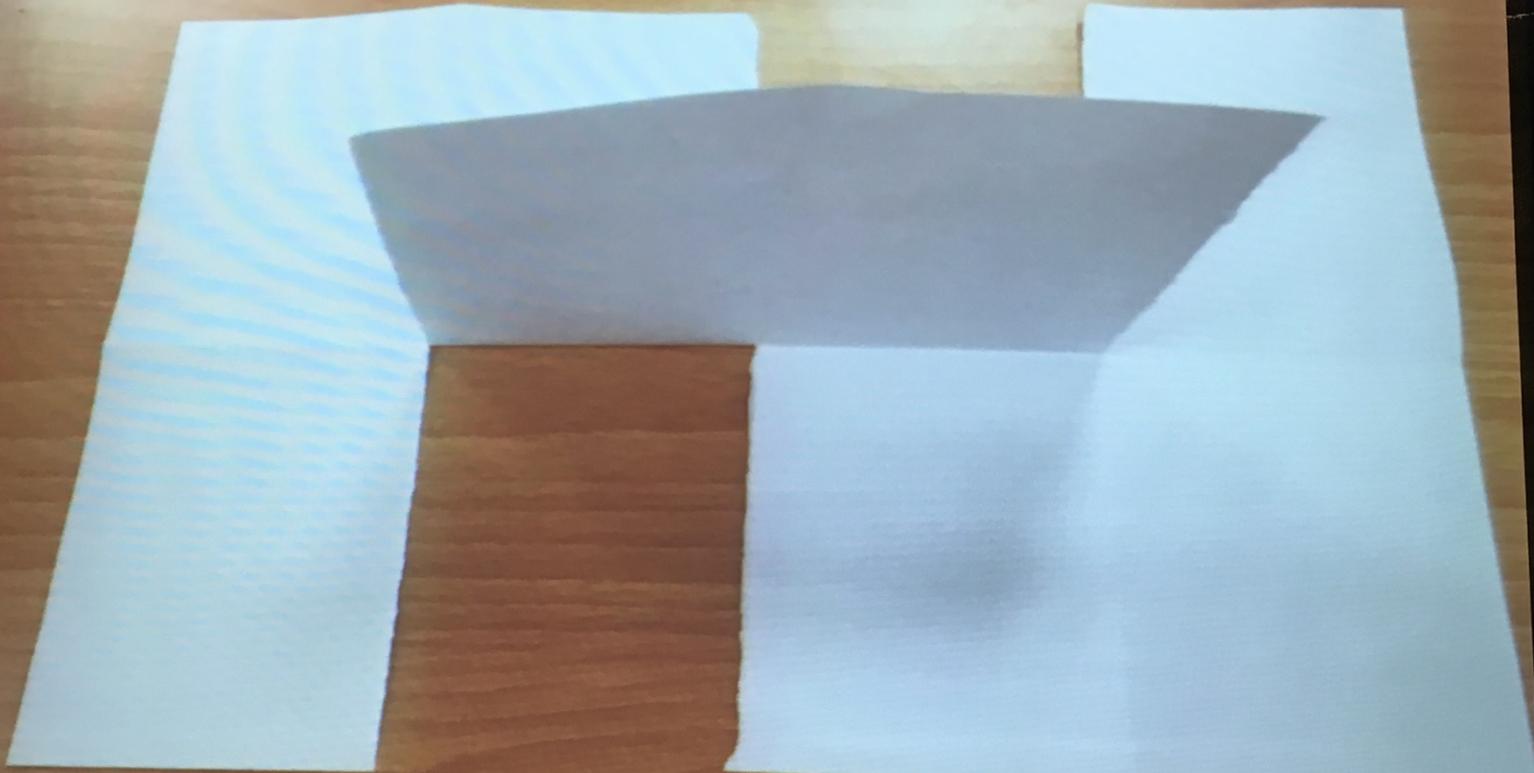
四步	媒體資訊 廣告內容	答案或結果內容
第1步	廣告中電子煙的成分是什麼？	
	廣告中電子煙幫助戒菸的證據是什麼？	
第2步	搜尋可靠網路上電子煙的成分、效果等相關訊息	可靠網路來源政府、衛生福利部、國民健康署、衛生局、醫院、大學、世界衛生組織 ① ②
	電子煙廣告中是否有誇大或不實的內容	
第3步	電子煙的成分及對身體的影響	與老師、醫護人員、健康中心護理師討論電子煙
第4步	對電子菸正確的認識	
	戒菸的正確方法	

綜合活動

- 1.完成學習單
- 2.師生共整理媒體素養批判思考的步驟
- 3.同學認清電子煙廣告的真相後，了解利用電子煙不僅不能戒菸，還會造成對菸的依賴與成癮。
- 4.師生共同整理菸檳危害的內容



關鍵的任務





無菸檳校園

網路資源平台

- 最新消息
- 親子手冊
- 教學模組
- PPT
- 研習資訊
- 線上問卷
- 桌遊競賽
- 訪視輔導
- 戒菸教育
- 推動方式與自我評價
- 中央輔導委員
- 下載專區
- 關於我們
- 電子報最新公告

- ### 導覽
- 關於我們
 - 好站連結
 - 最新消息
 - 0920全國菸害損害教育中央輔導委員共識會議議程
 - 920中央及地方輔導團暨地方政府承辦人員增能及共識會議議程
 - 920中央及地方輔導團暨地方政府承辦人員菸害及損害防制教育介入輔導增能及共識會議
 - 920中央輔導委員召開共識會議及增能研習
 - 各位報名研習會先進大家好，北中南東四區校長家長研習會與承辦人員研習活動因故延期。特此公告，時間另行通知，謝謝。
 - 拒菸拒損決戰GO！菸損防制桌遊、教師學生家長一起來
 - 研習會北區乘車資訊
 - 研習會北區停車訊息
 - 首頁
 - PPT
 - 下載專區
 - 105學年度校園菸損危害防制教育輔導檢核表
 - 中央輔導委員
 - 各縣市學校菸損防制教育工作推動期程表

[首頁](#) > [下載專區](#) >

高中無菸檳校園教學模組

高中無菸檳校園教學模組-批判思考技巧-媒體辨識教案1 [檔案下載](#)

高中無菸檳校園教學模組-批判思考技巧-媒體辨識教案2 [檔案下載](#)

高中無菸檳校園教學模組-做決定拒絕倡導技巧-九陽神功教案1 [檔案下載](#)

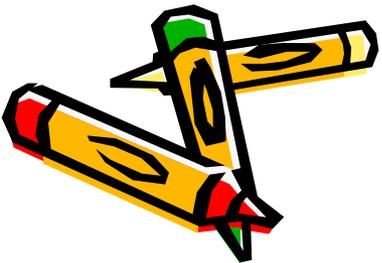
高中無菸檳校園教學模組-做決定拒絕倡導技巧-九陽神功教案2 [檔案下載](#)

註解

您沒有新增註解的權限。

健康與護理課程融入

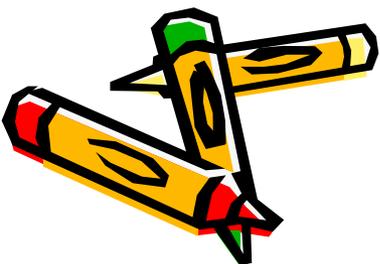
- 向物質濫用**say no**--健康加分-從拒絕物質濫用做起
- 健康消費高手--消費金頭腦-明智消費的思維



第十章

健康加分

從拒絕物質濫用做起



健康加分-從拒絕物質濫用做起



教學目標：

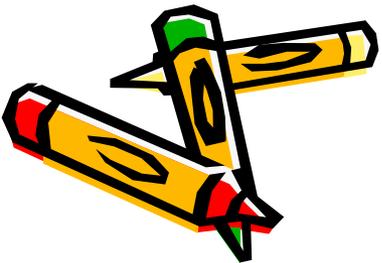
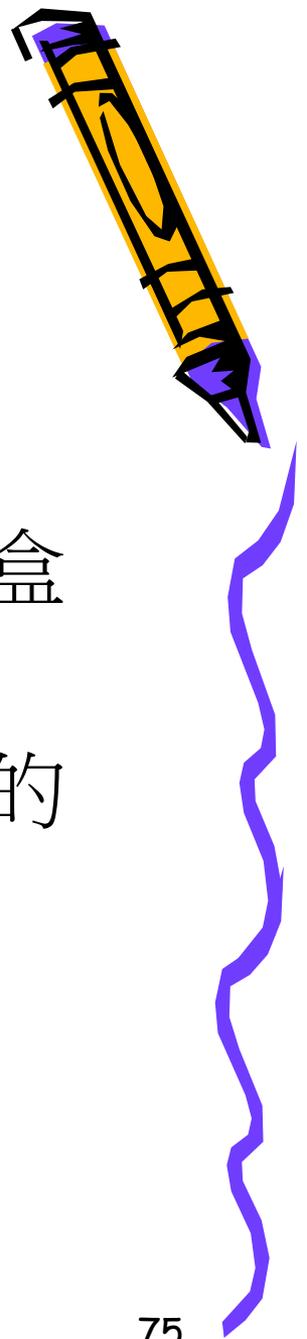
- 瞭解成癮藥物在醫療上的正確使用
- 認識物質濫用（含菸品及檳榔）的危害
- 認識相關法規
- 培養**做決定、拒絕技巧及倡導說服技巧**，避免物質成癮

能運用拒絕技能拒絕成癮物質，並能關懷與幫助成癮者



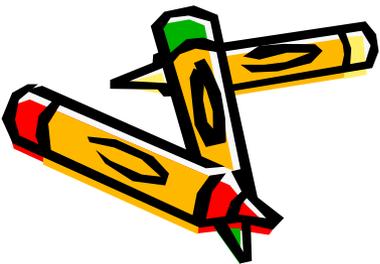
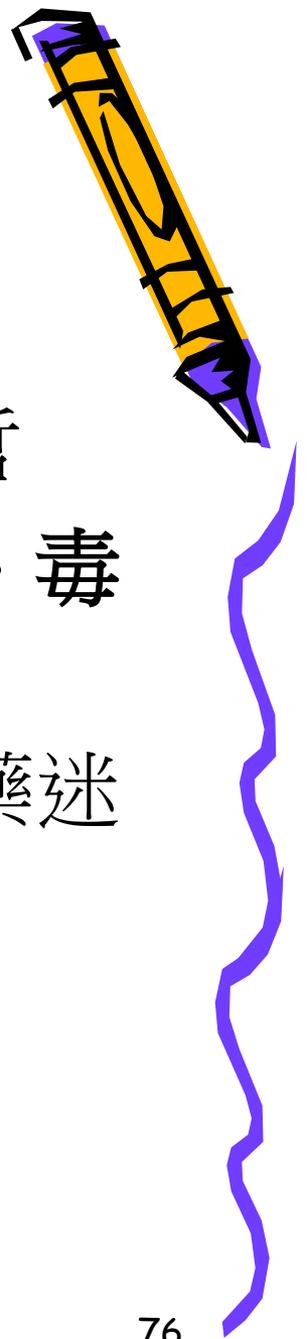
課前準備

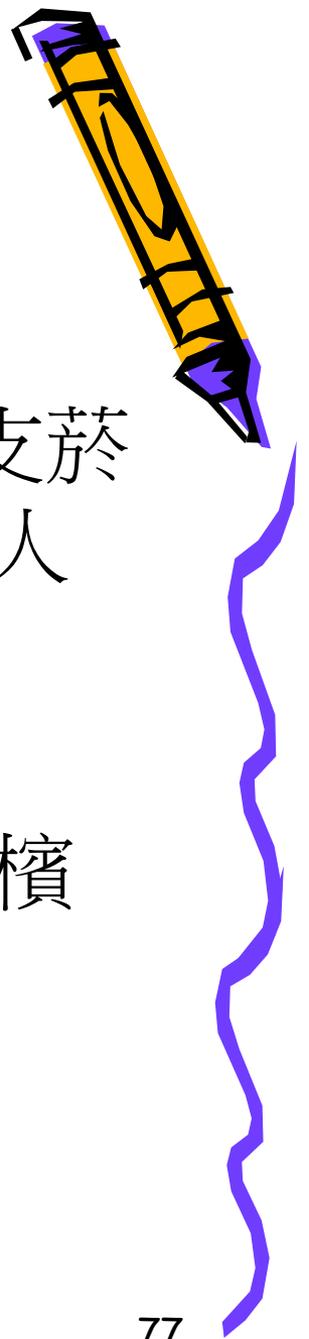
- 1.將學生分組，每組**5~6**人
- 2.請學生收集家中藥盒、菸盒、檳榔盒、說明書、藥物成癮相關報導一則
- 3.展示學生的收集品，並發表使用時的相關訊息



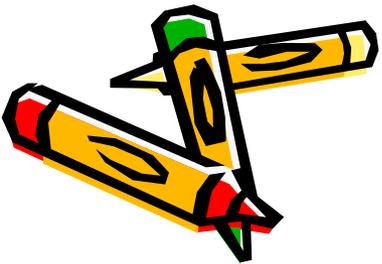
發展活動

- 活動1：生命典範故事分享—力克胡哲
- 活動2：成癮物質特搜員—透視藥品、毒品、菸品、檳榔
- 活動3：大家來找碴—正確用藥（用藥迷思）



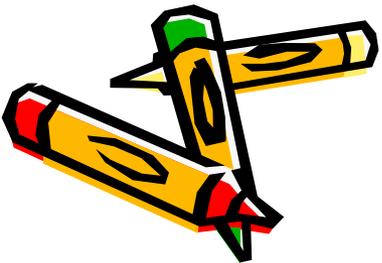


- 活動4：做決定技巧練習：來！吸一支菸吧！這樣才是朋友喔！（1人遞菸，1人思考）
- 活動5：倡導、說服技巧練習—「**I-message**」：兩人一組，一人使用菸檯成癮藥物者，另一人運用「我訊息**I-message**」勸導拒絕成癮藥物



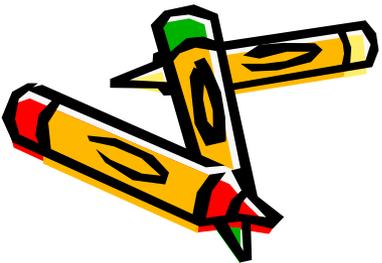
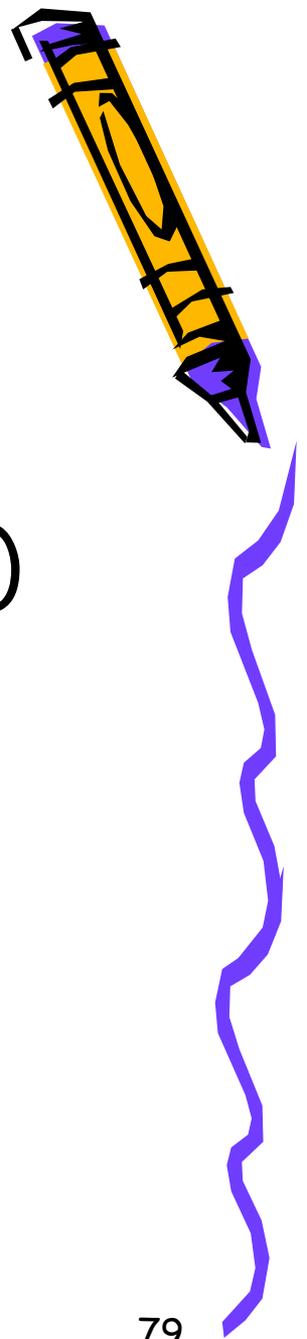


- 活動6：拒絕技巧練習—九陽神功，「邀請者」與「拒絕者」
- 活動7：搶救成癮者小Q—藥物濫用成因及症狀危害
- 活動8：探討毒品、菸檳防制相關法規



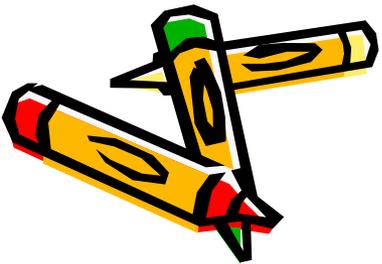
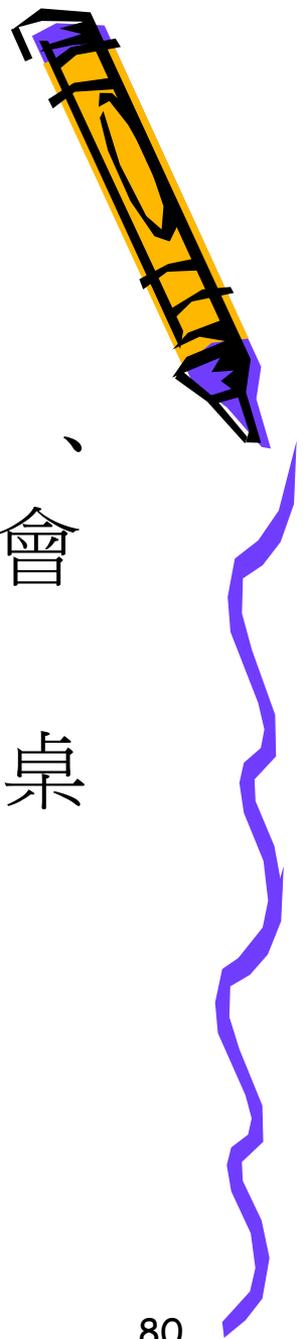
延伸活動

- 1吸菸危害、戒菸方式
- 2勸人說服人不吸菸的方法(含我訊息)
- 3拒絕技巧守則
- 4二手菸與三手菸研究
- 5吸菸與家庭研究等主題



親子時間

- 完成學習單**3**--我想說的話（一週內）、學習單**5**-實做反思紀錄表、成果發表會準備報告表
- 親子互動：親子手冊**9**、**10**、**11**、**12+**桌遊





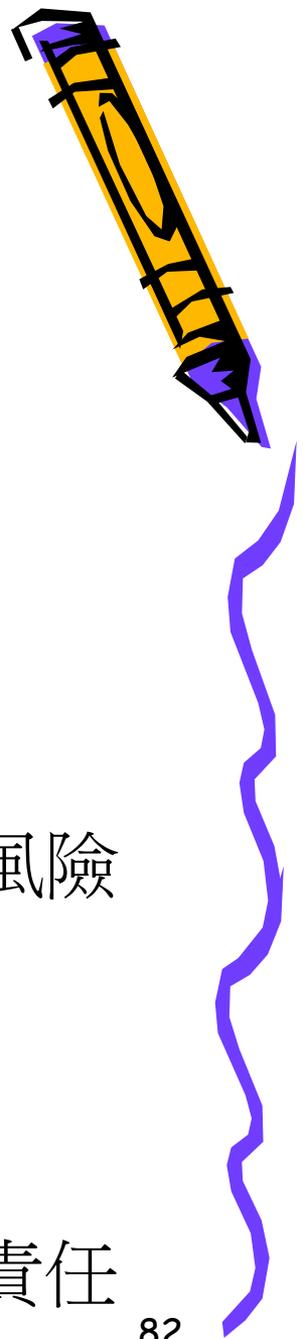
8

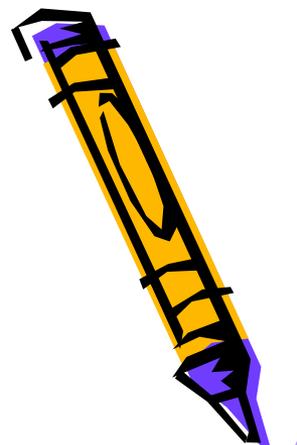
消費金頭腦

明智消費的思維

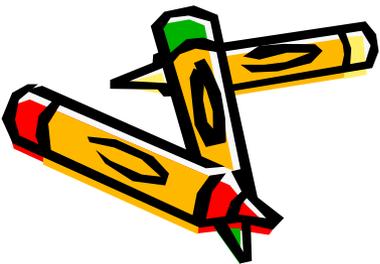
明智消費的思維

- 瞭解全民健康保險的正確使用觀念
 - 了解食品的健康辨識—食品標示
 - 認識消費者的責任與權益
 - 了解消費者權益受損的正確解決策略
 - 能以**批判性思考**辨識健康訊息的正確性與風險，提升（含菸檳防制）媒體素養
 - 提升消費者**自我覺察**與資訊辨識的能力
- 能應用正確的健康消費概念於日常生活中
願意在日常生活中主動負起消費者應盡的責任



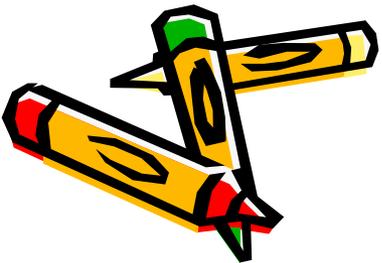
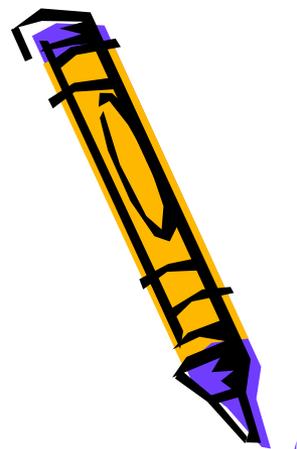


- 課前準備：將學生分組，每組**5~6**人
- 引起動機：教師播放關於消費糾紛或黑心商品的新聞片段，引導學生感受消費與食衣住行育樂醫療的相關性



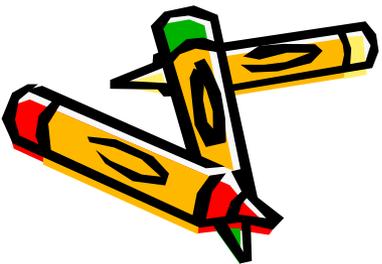
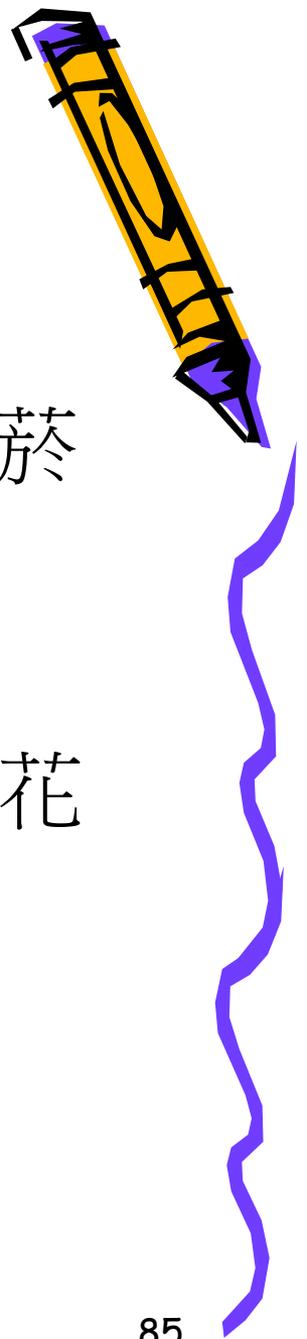
發展活動

- 活動1：健康醫療一把罩
- 活動2：食品選購停看聽
- 活動3：消費放大鏡



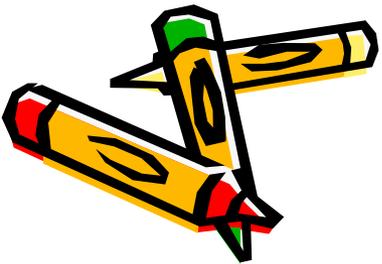
活動4：媒體素養演練

- 準備菸的廣告、卡通或平面媒體電子菸廣告
- 介紹電子煙及其危害
- 小組討論：學習單1、3：媒體素養葵花寶典
- 各組上台報告



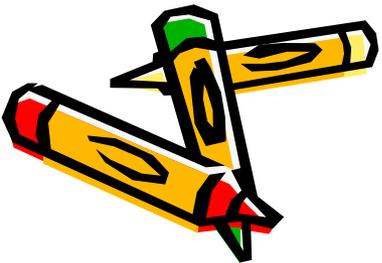
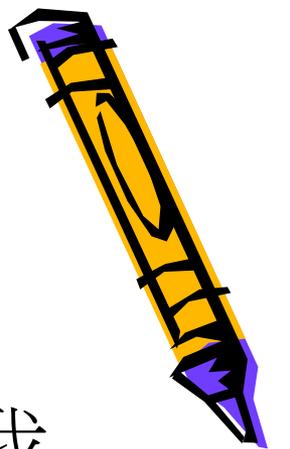
綜合活動

- 建立健康的消費環境是每個人共同的責任。
- 學習做個有批判思考與自我覺察能力的消費者，才能維護自身的健康和權益。
- 每個人必須以身作則，將正確的消費觀念落實於日常生活中



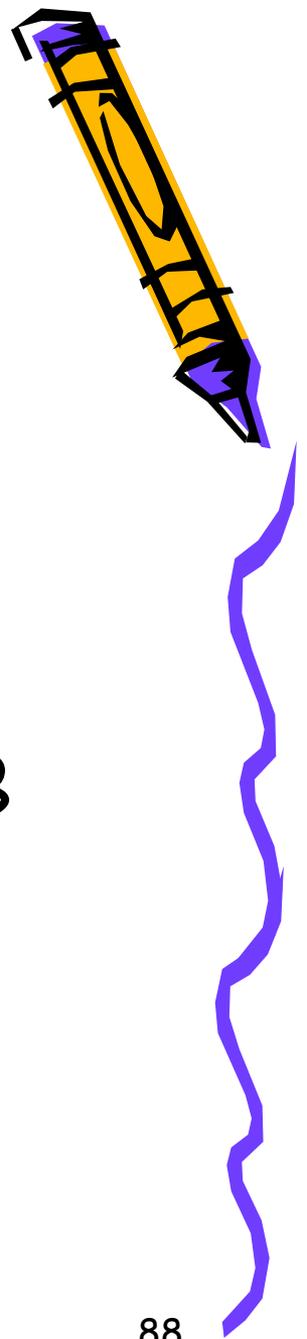
親子時間

- 完成學習單**2、4**：我是媒體大密探+我的權利不睡覺
- 親子互動：親子手冊**1、13+**桌遊



資源

- 無菸檳校園網路資源平台
- 高級中等學校健康促進學校專區
<http://60.249.85.20/health/>
- 青少年戒菸教育種籽教師培訓團隊FB
- 華文戒菸網
- 衛福部國健署/菸害防治資訊網
健康九九網站/菸害防制主題館



有心 路就不遠

謝謝聆聽！

