

105 學年度國民及學前教育署健康促進學校
前後測成效評價報告

健康議題：菸害防制
以健康促進模式推動菸害防制之成效—
以興中國中七年級學生為例

研究機構：宜蘭縣五結鄉興中國民中學

研究人員：楊乃光校長、邱子瀟主任、邱怡寧組長

游力譔教師、李慧文護理師

指導者：中央輔導委員 吳玉萍委員

中華民國 106 年 5 月 1 日

研究策略與成效摘要表

研究對象	興中國中七年級學生		人數	36人(男：22，女：14)		
執行策略摘要	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校將無菸校園政策納入健康促進計畫及學校年度行事曆中，並落實執行。 2. 將菸害防制議題融入健康與體育領域課程中。 3. 結合46週年校慶辦理【健康猴腮雷闖關活動】、簽署「拒菸承諾書」。 4. 結合校慶創意進場班級比賽機會，結合社區、家長進行拒菸宣導。 5. 與社區合作，簽署「愛心商店」，不販賣菸品給未成年學生。 6. 在學校物質環境方面，於校園明顯處張貼校園菸害防制海報和標語。 7. 辦理菸害防治主題海報比賽並於公布欄張貼學生比賽作品，以建立無菸校園環境。 8. 定期辦理菸害宣導講座、拒菸班小團輔等強化菸害知能。 					
量性分析成效重點摘要						
研究工具：無菸校園健康促進輔導計劃問卷				前後測時距：四個月		
變項名稱	前測值 M (SD)	後測值 M (SD)	t 值	P 值	結果簡述：	備註
吸菸率	11.7%	8.4%	—	—	後測吸菸率減少3.3%	
自我效能	4.52 (0.13)	4.48 (0.00)	.497	.706	後測分數雖高於前測，但無統計上的顯著差異	配對 t 檢定
危險知覺	3.52 (0.00)	3.94 (0.04)	-15.01	.042	後測分數雖高於前測，但無統計上的顯著差異	配對 t 檢定
態度	3.16 (0.42)	3.38 (0.43)	-1.139	.373	後測分數雖高於前測，但無統計上的顯著差異	配對 t 檢定
菸害認知	24.37(4.17)	29.12 (4.51)	-3.757	.007	後測分數高於前測，且有統計上的顯著差異	配對 t 檢定
質性分析成效摘要						
研究工具：						
<ol style="list-style-type: none"> 1. 菸害學習單。 2. 活動辦理：拒菸宣導、海報比賽、創意進場表演、校慶闖關活動、拒菸班活動。 3. 辦理學生、家長及教師健康促進拒菸等宣導活動。 						
成效：						
<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升學生對菸害的認識，進而深化拒菸概念。 2. 建立學生及家人反菸之動力。 3. 校慶運動會，結合衛生所及博愛醫院強化健康議題之重視。 4. 結合校慶創意進場進行表演及宣導，擴大宣導效果。 5. 藉由教室佈置比賽及海報比賽，融入健康相關議題，有效宣導健康觀念。 6. 透過親職教育活動，希望家長能將菸害防制相關知識及態度技能吸收，將健康觀念帶回家中。 						

宜蘭縣興中國民中學「菸害防制」行動方案成效探討

摘要

一、研究背景與研究目的：

本校配合縣府教育處，辦理健康促進學校健康體位議題推廣多年，今年首次以菸害議題推動教職員工生健康促進活動，更加深入投入行動研究案，為讓學生從基本的菸害防制認識，發現校內本身面臨的問題，進而採取解決的方式，希望達成100%無菸校園的目標。

二、研究方法：

1. 在實施菸害防制教育之前，先行實問卷調查，以了解目前菸害認知及接觸情形。
2. 由健康教育教師利用健康課程教材及議題群組提供之教案模組，於健康教育課程中實施。
3. 舉辦教師及同學菸害防制講座。
4. 結合衛生所辦理拒菸班活動。
4. 校內主題海報競賽、校慶運動會（創意進場及菸害闖關）等活動之結合。
5. 實施菸害防制前後測之間卷調查。

三、研究發現：

本研究以國中七年級為對象，採前後測設計，探討菸害防制策略對吸菸行為、自我效能、吸菸意向、危險知覺、菸害防制態度、二手菸暴露、戒菸意圖及經驗、菸害預防教育經驗及菸害認知之影響。

研究結果發現在實施菸害防制策略後，研究對象在「危險知覺」及「菸害認知」項目有明顯進步，但在自我效能及態度上則不見改變，甚或退步。未來希望在這部份能多加以強化，加強拒絕技巧及勸導演練方面，降低吸菸意向並提高拒吸二手菸認知率，進而將觀念帶到家庭，影響家中成員，戒除吸菸習慣，以期孩子、家庭及學校共同創造無菸的健康環境。

四、關鍵字：

健康促進、菸害防制

五、聯絡人：護理師 李慧文 vineetalee@gmail.com

105 學年度宜蘭縣興中國中菸害防制議題行動研究

一、前言：

(一) 研究動機

肺癌在世界上是最常發生的癌症之一。有許多先進國家，其肺癌死亡率居所有癌症死亡率的^{第一位}。根據世界衛生組織報告，近20年來，人類的癌症死亡率增加19%；其中以肺癌增加最多，在男性增加76%，女性增加135%。1997年在衛生署登記的癌症死亡病人中，臺灣地區癌症死亡率以肺癌為最高，共有5857人，粗死亡率為每十萬分之 27.07，佔20.19%。1997年的肺癌死亡率資料與 1987年相比，近十年來死亡率增加數為11.36人，死亡率增加72.24%，因此肺癌已成國內癌症死亡的最大兇手。

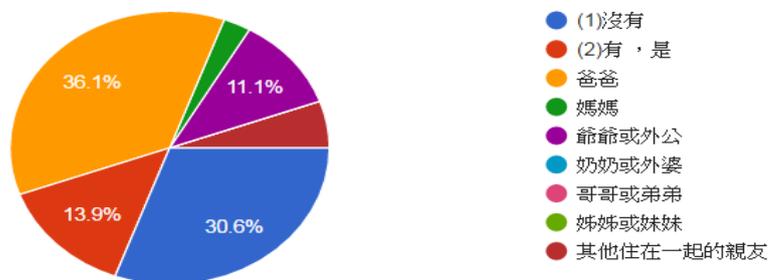
從動物實驗及流行病學調查等方法研究，肺癌致病的原因有吸菸、環境暴露、空氣汙染、食物及其他因素等，其中以吸菸與肺癌的關係最為密切。高達80%的肺癌患者為現行吸菸者或曾經吸菸者，事實上，經過統計，吸菸者不僅得到肺癌的機會增加，得到其他癌症的機會也會增加，如口腔癌、喉癌、胰臟癌、腎臟與膀胱癌、與子宮頸癌。一根菸經點火燃燒時，可以產生四千種以上的物質，這些物質大致可分幾個大類，如尼古丁、一氧化碳、致癌物、刺激物等，其中主要致癌物有數十種之多，這些致癌物對肺癌發生過程中扮演極為重要的角色。

國中生在求學階段，除了知識領域的學習外，身心健康亦是一個很重要的課題，青少年是人生階段中健康行為的養成期，亦是國家未來的棟樑，因而相關的健康政策也是一直受到重視。但由於社會及家庭環境因素，青少年透過生活周遭的人及資訊傳播媒體的接觸，造成了成人社會中的不當行為提早接觸，吸菸便是其中一項（圖表一），由圖表一中可知超過七成學生家中有吸菸人口。

吸菸是國人發生肺癌的主因之一，為了從小扎根，政府推動校園菸害防制及無菸校園等活動讓學生建立無菸意識及行為，如果能對他們的認知及態度加以了解，更能增進防制的功效。

圖表一

2.請問你目前同住的家人是否有吸菸的習慣？(可複選) (36 則回應)



(二) 現況分析

本校位處於蘭陽溪以南，台九省道旁，來往交通順暢，是一所小型學校。學區家長大部分屬於勞工階層，單親家庭、隔代教養及新住民學生比率高，家長生活忙碌致缺乏健康生活型態，家長對於健康的照顧與追求，多偏重於生病後之診斷、治療與復健，忽略了未發病前的健康照顧與發展。

台九省道旁，學區販賣菸、檳榔攤商林立，故學生拒菸反檳教育刻不容緩，加以98年1月11日實施「菸害防制新法」，持續推動拒菸益顯重要。近兩年除結合衛生所辦理「戒菸班」及「拒菸班」活動外，並定期辦理宣導講座、藝文競賽；更結合校慶辦理健康猴腮雷反菸闖關活動，簽署我家不吸菸承諾書，持續推廣拒菸反檳知能，確實遵行「無菸校園」，並進一步將「無菸無檳，健康人生」的概念推廣至各個家庭。

(三) 研究目的

1. 探討菸害防制策略對學生吸菸行為的影響。
2. 探討菸害防制策略對拒菸自我效能的影響。
3. 探討菸害防制策略對吸菸危險知覺的影響。
4. 探討菸害防制策略對學生菸害防制態度的影響。
5. 探討菸害防制策略對學生吸菸危害知識的影響。

二、研究方法

(一) 研究對象

本研究以本校七年級學生，共兩個班36位學生(男：22，女：14)為主要研究對象，採問卷前後測設計，在菸害防制策略及融入課程前後，分別收集問卷資料，統計並探討成效。

(二) 研究工具

1. 量性問卷

本研究以「健康促進學校菸害防制議題問卷」(附件一)為成效評量工具。利用資訊課，以google表單設計，受測者統一由電腦答題，再進行統計分析。問卷內容包括：

- (1) 吸菸行為：共3題
- (2) 自我效能：共2題
- (3) 吸菸意向：在未來一年內，你想你會不會吸菸？
- (4) 危險知覺：共2題
- (5) 態度：共3題
- (6) 二手菸暴露：共3題
- (7) 戒菸意圖/經驗：共2題
- (8) 菸害預防教育經驗：共2題
- (9) 菸害認知：共8題
- (10) 菸害專線：您是否知道我國有提供戒菸專線(0800636363)與門診戒菸服務來幫助吸菸者戒菸？

2. 質性回饋：健康領域融入教學(12月)，書寫學習單及心得。

(三)研究過程

1. 成立菸害防制推動小組

為推動本校菸害防制活動，於105年11月成立菸害防制推動小組，由校長擔任召集人，學務主任擔任總幹事，衛生組長與護理師擬定計畫、規劃與執行。推動小組成員如下：

計畫職稱	職稱	姓名	在本計畫之工作項目
召集人	校長	楊乃光	研擬並主持菸害防制計畫計畫，督導計畫執行
總幹事	學務主任	邱子瀟	研究策畫，督導計畫執行，並協助學校行政資源之協調聯繫
委員	教務主任	李宗賢	協助計畫執行，行政協調，並負責規劃辦理菸害教育融入課程教育及協助社區及學校資源之整合
委員	總務主任	莊育修	協助計畫執行，行政協調，並負責辦理菸害議題融入物質環境設施計畫與營造
委員	輔導主任	莊育修	辦理菸害議題融入社會環境，營造友善校園環境
委員	衛生組長	邱怡寧	菸害防制計畫的擬定、規劃與執行
委員	健康與體育領域教師	邱子瀟 游力譔	菸害防制教學設計及課程融入及成效評價 行動方案研究報告之撰寫
委員	護理師	李慧文	健康促進學校網路網頁製作及維護 行動方案研究報告之撰寫
委員	教學組長	沈宜慧	擬定菸害防制融入課程教學計畫
委員	事務組長	薛俊誠	協助計畫執行，行政協調，並負責辦理菸害議題融入物質環境設施計畫與營造
委員	家長代表	楊淨芳	協助學校菸害防制各項活動之推展及整合社區人力資源協助推展健康服務
委員	學生代表	各班健康大使	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
委員	社區代表（五結衛生所主任）	林秀貞	輔導學校推動菸害防制工作。

委員	社區代表（五結衛生所戒菸衛教師）	鄭楷萱	提供菸檳衛教諮詢及社區健康促進學校相關活動支援。
----	------------------	-----	--------------------------

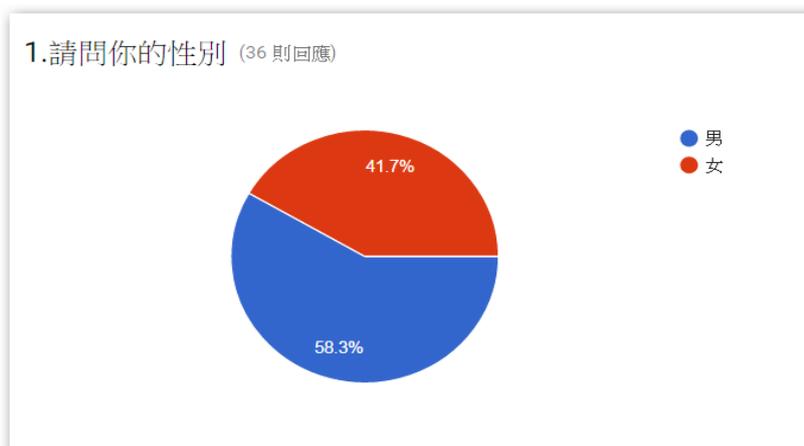
2. 前測：105年11月14日至105年11月18日，進行「菸害防制議題評量工具」的前測，收集學生對於菸害防制相關態度、知能及自我效能等資料。
3. 配合學校健康課程將菸害教育融入課程教學（附件二），於106年02月實施共計2週。
4. 配合校慶舉辦菸害防制「健康猴腮雷闖關活動」，師生並簽署拒菸承諾書，營造無菸校園及家庭。
5. 結合衛生所戒菸衛教師辦理各年級菸害防制講座宣導（105年9月及106年4月）。
6. 結合衛生所戒菸衛教師辦理高危險群學生拒菸班小團輔活動（106年4月）。
7. 辦理菸害防制主題式海報活動（105年12月）。
8. 後測：106年3月7日至106年3月9日，進行「菸檳防制議題評量工具」的後測，收集學生對於菸害防制吸菸行為、認知、態度及拒菸自我效能之改變。
4. 資料統計分析：利用以下的列表，說明菸害防制是否對學生產生影響。

三、研究結果

（一）、受測學生基本資料

表1 興中國中學生基本資料

研究變項	選項	人數(人)	百分比(%)
性別	男	22	61.1
	女	14	38.9
年級	七	36	100



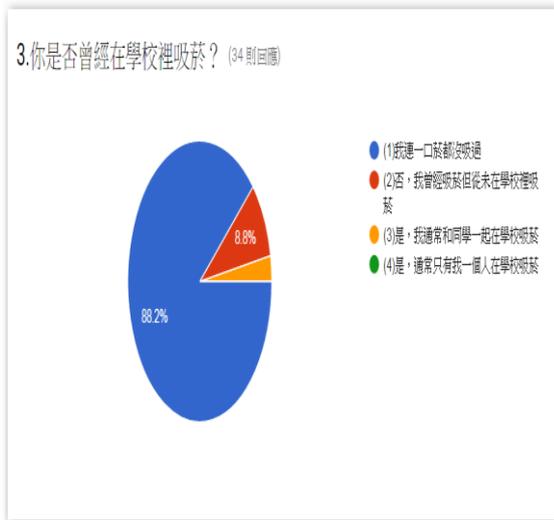
（二）菸害防制策略對研究對象吸菸行為的影響

由表二學生在校吸菸行為統計表（後測較前測減少3.5%）及私下學生訪談得知，七年級吸菸人口只有一位，其餘學生在國小階段曾因好奇心嘗試吸菸而已。

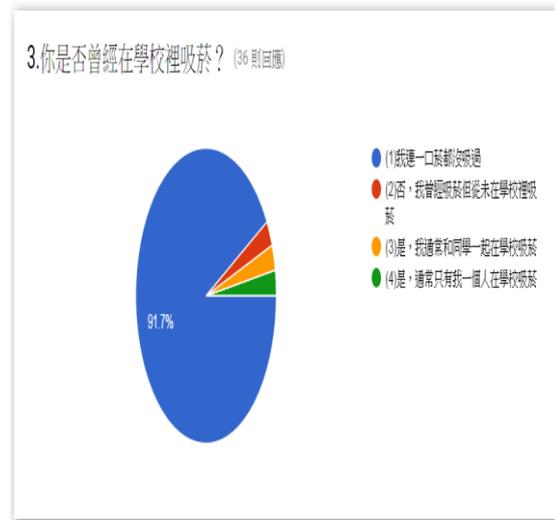
表2 研究對象前後測之吸菸變化

題目	選項	前測 (n=34) 人數 (%)	後測 (n=36) 人數 (%)	備註
你是否曾經在學校裡吸菸？	我連一口菸都沒吸過	30(88.2)	33(91.7)	
	否，我曾經吸菸但從未在學校裡吸菸	3(8.8)	1(2.8)	
	是，我通常和同學在學校裡吸菸	1(2.9)	1(2.8)	
	是，通常只有我一個人 在學校裡吸菸	0(0)	1(2.8)	

前測圖表



後測圖表



(三) 菸害防制策略對研究對象拒菸自我效能的影響

研究對象之拒菸自我效能答題狀況如表3，進一步以Paired-t檢定探討其前後測差異，由表4可知題一前測得分為 4.43±1.21 後測得分為 4.48±1.04，(t=-.813，P=.422，>.05)，故無統計上的差異存在。

題二前測得分為4.62±1.08 後測得分為 4.±1.04，(t=1.53，P=.134，>.05)亦無統計上的差異存在。因此，在拒菸防制融入課程教育後，研究對象拒菸自我效能沒有顯著差異。

表3 研究對象之拒菸自我效能答題狀況

題目	選項	前測 (n=36)		後測 (n=36)	
		人數	(%)	人數	(%)
1. 當同學或朋友邀你吸菸時，你有多少把握會說「不」	完全有把握	100%	28(77.8)	26	(75)
	很有把握	75%	3(8.3)	4	(11.1)
	有一半把握	50%	3(8.3)	5	(13.9)
	有少許把握	25%	1(2.8)	0	
	完全沒把握	0%	1(2.8)	0	
2. 你看了菸害宣導短片後，有多少把握決定不吸菸？	完全有把握	100%	31(86.1)	27	(75)
	很有把握	75%	3(8.3)	4	(11.1)
	有一半把握	50%	1(2.8)	5	(13.9)
	有少許把握	25%	0	0	
	完全沒把握	0%	1(2.8)	0	

自我效能統計

題一：成對樣本統計量

研究變項		平均數	個數	標準差	平均數的標準誤
1. 當同學或朋友邀你吸菸時，你有多少把握會說「不」	前測	4.4324	36	1.21428	.19963
	後測	4.4865	36	1.04407	.17164

成對樣本相關

	個數	相關	顯著性
成對 1 前測 和 後測	36	.947	.000

成對樣本檢定

	成對變數差異					t	自由度	顯著性 (雙尾)
	平均數	標準差	平均數的標準誤	差異的 95% 信賴區間				
				下界	上界			
成對 1 前測 - 後測	-.05405	.40455	.06651	-.18894	.08083	-.813	36	.422

題二：成對樣本統計量

研究變項		平均數	個數	標準差	平均數的標準誤
2. 你看了菸害宣導短片後，有多少把握決定不吸菸？	前測	4.6216	36	1.08912	.17905
	後測	4.4865	36	1.04407	.17164

成對樣本相關

	個數	相關	顯著性
成對 1 前測 和 後測	36	.875	.000

成對樣本檢定

	成對變數差異					t	自由度	顯著性 (雙尾)
	平均數	標準差	平均數的標準誤	差異的 95% 信賴區間				
				下界	上界			
成對 1 前測 - 後測	.13514	.53552	.08804	-.04342	.31369	1.535	36	.134

表4 研究對象之拒菸自我效能之前後測差異檢定結果 (n=36)

變項名稱	前測		後測		Paired-t值	P值
	Mean	(SD)	Mean	(SD)		
1. 當同學或朋友邀你吸菸時， 你有多少把握會說「不」	4. 4324	1.21428	4. 4865	1.04407	-.813	.422
2. 你看了菸害宣導短片後，有 多少把握決定不吸菸？	4. 6216	1.08912	4.4865	1.04407	1.535	.134
拒菸自我效能總分	4.5270	.13378	4.4800	.00000	.497	.706

(四) 菸害防制策略對研究對象吸菸危險知覺的影響

研究對象之拒菸危險知覺答題狀況如表5，進一步以成對t檢定探討其前後測差異，由表6可知題一前測得分為 3.52±0.99 後測得分為 3.97±0.16，(t=2.839, P=.007, >.05)，無統計上的差異存在，因此，在拒菸防制融入課程教育後，研究對象對拒菸危險知覺沒有顯著差異。

題二前測得分為3.521±0.97 後測得分為 3.91±0.28，(t=-3.045, P=.004 <.05) 表示在拒菸防制融入課程教育後，研究對象對拒菸危險知覺有顯著差異。

表5 研究對象之吸菸危險知覺答題狀況

題目	選項	前測 (n=36)	後測 (n=36)	備註
		人數 (%)	人數 (%)	
1. 你認為吸菸會危害你的健康嗎？	一定不會	4(11.1)	0	
	可能不會	1(2.8)	0	
	可能會	3(8.3)	1(2.8)	
	一定會	28(77.8)	35(97.2)	
2. 你認為吸二手菸會危害你的健康嗎？	一定不會	3(8.3)	0	
	可能不會	3(8.3)	0	
	可能會	1(2.8)	3(8.3)	
	一定會	29(80.6)	33(91.7)	

危險知覺統計

題一：成對樣本統計量

研究變項		平均數	個數	標準差	平均數的標準誤
1. 你認為吸菸會危害你的健康嗎？	前測	3.5278	36	.99960	.16660
	後測	3.9722	36	.16667	.02778

成對樣本相關

	個數	相關	顯著性
成對 1 前測 和後測	36	.434	.008

成對樣本檢定

	成對變數差異					t	自由度	顯著性 (雙尾)
	平均數	標準差	平均數的標準誤	差異的 95% 信賴區間				
				下界	上界			
成對 1 前測 -後測	.44444	.93944	.15657	.76230	.12659	2.83 9	35	.007

題二：成對樣本統計量

研究變項		平均數	個數	標準差	平均數的標準誤
2. 你認為吸二手菸會危害你的健康嗎？	前測	3.5278	36	.97060	.16177
	後測	3.91679	36	.28031	.04672

成對樣本相關

	個數	相關	顯著性
成對 1 前測 和後測	36	.796	.000

成對樣本檢定

		成對變數差異				t	自由 度	顯著性 (雙尾)	
		平均數	標準差	平均數的標準誤	差異的 95% 信賴 區間				
					下界				上界
成對 1	前測 和後測	-.38889	.76636	.12773	-.64819	.12959	-3.04 5	.004	

表6 研究對象之拒菸危險知覺前後測差異檢定結果 (n=36)

變項名稱	前測		後測		Paired-t值	P值
	Mean	(SD)	Mean	(SD)		
1. 你認為吸菸會危害你的健康嗎?	3.5278	.99960	3.9722	.16667	2.839	.007
2. 你認為吸二手菸會危害你的健康嗎?	3.5278	.97060	3.9167	.28031	-3.045	.004*
拒菸危險知覺總分	3.5278	.00000	3.9445	.03924	-15.014	.042

* p< 0.05 **p< 0.01 ***p< 0.001

(五) 菸害防制策略對研究對象之吸菸態度的影響

研究對象之吸菸態度答題狀況如表9，進一步以成對t檢定探討其前後測差異，由表10可知題一前測得分為 3.63±0.68 後測得分為 3.63±0.68，(t=.000, P=1.00, >.05)，故無統計上的差異存在。

題二前測得分為2.83±1.108 後測得分為 2.88±1.08，(t=-1.4350, P=.160, >.05) 亦無統計上的差異存在。

題三前測得分為3.021±1.18 後測得分為 3.63±0.68，(t=-5.036, P=.000, <.05) 因此，在拒菸防制融入課程教育後，研究對象拒菸危險知覺有顯著差異。

表9 研究對象之吸菸態度答題狀況

題目	選項	前測 (n=36)	後測 (n=36)	備註
		人數 (%)	人數 (%)	
1. 你是否同意自己吸菸?	非常同意	1 (5.6)	0 (11.1)	
	同意	1 (2.8)	3 (2.8)	
	不同意	8 (8.3)	7 (8.3)	
	非常不同意	26(83.3)	26 (77.8)	
2. 你是否同意電視或電影上的演員吸	非常同意	5 (13.9)	4 (11.1)	
	同意	10(27.8)	11 (30.6)	

菸，會讓青少年想吸菸？	不同意	7 (19.4)	6 (16.7)
	非常不同意	14 (38.9)	15 (41.7)
3. 你認為吸菸會讓人看起來更有吸引力嗎？			
	非常同意	2 (5.6)	1 (5.6)
	同意	2 (5.6)	1 (5.6)
	不同意	8 (8.3)	8 (8.3)
	非常不同意	24 (66.7)	26 (77.8)

吸菸態度統計

題一：成對樣本統計量

研究變項		平均數	個數	標準差	平均數的標準誤
1. 你是否同意自己吸菸？	前測	3.6389	36	.68255	.11376
	後測	3.6389	36	.63932	.10655

成對樣本相關

	個數	相關	顯著性
成對 1 前測 和 後側	36	.937	.000

成對樣本檢定

	成對變數差異					t	自由度	顯著性 (雙尾)
	平均數	標準差	平均數的標準誤	差異的 95% 信賴區間				
				下界	上界			
成對 1 前測 - 後側	.00000	.23905	.03984	-.08088	.08088	.000	35	1.000

題二：成對樣本統計量

研究變項		平均數	個數	標準差	平均數的標準誤
2. 你否同意電視或電影上的演員吸菸，會讓青少年想吸菸？	前測	2.8333	36	1.10841	.18473
	後測	2.8889	36	1.08963	.18161

成對樣本相關

	個數	相關	顯著性
成對 1 前測 和 後側	36	.978	.000

成對樣本檢定

	成對變數差異					t	自由度	顯著性 (雙尾)
	平均數	標準差	平均數的標準誤	差異的 95% 信賴區間				
				下界	上界			
成對 1 前測 - 後側	-.05556	.23231	.03872	-.13416	.02305	-1.435	35	.160

題三：成對樣本統計量

研究變項		平均數	個數	標準差	平均數的標準誤
3. 你認為吸菸會讓人看起來更有吸引力嗎？	前測	3.0278	36	1.18288	.19715
	後側	3.6389	36	.68255	.11376

成對樣本相關

	個數	相關	顯著性
成對 1 前測 和 後側	36	.827	.000

成對樣本檢定

	成對變數差異					t	自由度	顯著性 (雙尾)
	平均數	標準差	平均數的標準誤	差異的 95% 信賴區間				
				下界	上界			
成對 1 前測 - 後側	-.61111	.72812	.12135	-.85747	-.36475	-5.036	35	.000

表10 研究對象之吸菸態度前後測差異檢定結果 (n=36)

變項名稱	前測		後測		Paired-t 值	P值
	Mean	(SD)	Mean	(SD)		
1. 你是否同意自己吸菸？	3.6389	.68	3.6389	.63	.000	1.00
2. 你是否同意電視或電影上的演員吸菸，會讓青少年想吸菸？	2.8333	1.108	2.8889	1.089	-1.435	.160
3. 你認為吸菸會讓人看起來更有吸引力嗎？	3.0278	1.182	3.6389	.6825	-5.036	.000***
吸菸態度總分	3.1667	.42037	3.3889	.43301	-1.139	.373

* p< 0.05 **p< 0.01 ***p< 0.001

(六) 菸害防制策略對研究對象吸菸危害認知的影響

研究對象之吸菸危害認知答題狀況如表11，回答正確者得分1分，不正確或不知道者0分，經得分統計之後，後測較前測增加38分（前測195分，後測233分）。

進一步以成對t檢定探討其前後測差異，由表12可知前測得分為 24.37±4.17 後測得分為 29.12±4.51，（ $t=-3.757$ ， $P=.007$ ， $>.05$ ），故無顯著差異存在。

表11 研究對象之菸害認知答題狀況

題目	前測 (n=36)		後測 (n=36)	
		人數 (%)	人數 (%)	
1. 在台灣，過半數成年人吸菸？	正確	19 (52.8)	22 (61.1)	
	不正確	0	3 (8.3)	
	不知道	17 (44.4)	11 (30.6)	
2. 菸品有六千種多化學物，六十多種致癌物，會導致各種癌症（如肺癌、口腔癌等、喉癌）？	正確	24 (66.7)	30 (83.3)	
	不正確	0	0	
	不知道	12 (30.6)	6 (16.7)	
3. 菸品中的尼古丁是導致人們菸品成癮的主要原因？	正確	32 (88.9)	31 (86.1)	
	不正確	0	3 (8.3)	
	不知道	2 (8.3)	1 (2.8)	
4. 二手菸沒有安全劑量值，暴露二手菸易罹患肺癌心臟病、氣喘惡化等？	正確	25 (69.4)	30 (88.9)	
	不正確	2 (8.3)	0	
	不知道	9 (22.2)	4 (11.1)	
5. 菸品使用為許多國家第一死因，菸品導致死亡約佔總死亡數五分之一？	正確	22 (62.9)	23 (63.9)	
	不正確	0	2 (5.5)	
	不知道	13 (37.1)	11 (30.6)	
6. 我國菸害防制法規定室內工作與公共場所全面禁止吸菸？	正確	26 (78.8)	35 (97.2)	
	不正確	2 (6.1)	0	
	不知道	5 (15.2)	1 (2.8)	
7. 我國菸害防制法規定高中職以下校園內全面禁止吸菸，違規吸菸最高罰一萬元？	正確	20 (55.6)	29 (80.6)	
	不正確	1 (2.8)	1 (2.9)	
	不知道	15 (41.7)	6 (16.7)	
8. 我國菸害防制法規定18歲以下青少年吸菸，需要接受戒菸教育？	正確	27 (75)	33 (91.7)	
	不正確	0	0	
	不知道	9 (22.2)	3 (8.3)	

菸害認知統計

成對樣本統計量

菸害認知	平均數	個數	標準差	平均數的標準誤
成對 1 前測	24.3750	8	4.17261	1.47524
後策	29.1250	8	4.51782	1.59729

成對樣本相關

	個數	相關	顯著性
成對 1 前測 和 後策	8	.664	.073

成對樣本檢定

	成對變數差異					t	自由度	顯著性 (雙尾)
	平均數	標準差	平均數的標準誤	差異的 95% 信賴區間				
				下界	上界			
成對 1 前測 - 後測	-4.75000	3.57571	1.26421	-7.73937	-1.76063	-3.757	7	.007

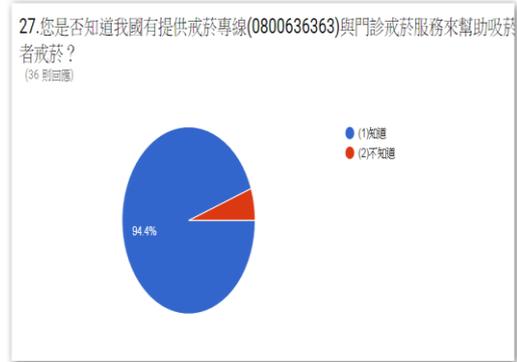
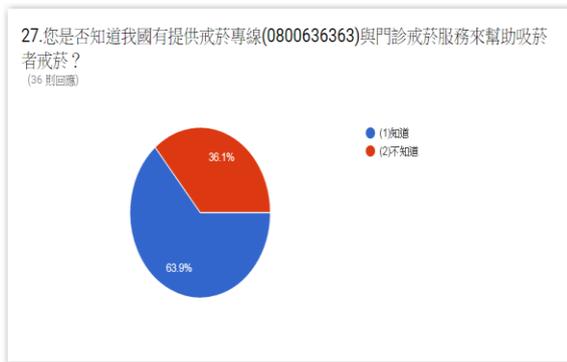
表12 研究對象之菸害認知前後測差異檢定結果 (n=36)

變項名稱	前測		後測		Paired-t 值	P值
	Mean	(SD)	Mean	(SD)		
菸害認知題1~8題	24.37	4.17	29.12	4.51	-3.757	.007

表13 研究對象是否知道戒菸專線和門診戒菸服務答題狀況

由表13可知戒菸專線和門診戒菸服務後測較前測提升30.5%，經拒菸防制融入課程教育後有明顯進步。

題目	選項	前測 (n=36)	後測 (n=36)
		人數 (%)	人數 (%)
您是否知道我國有提供戒菸專線(0800636363)與門診戒菸服務來幫助吸菸者戒菸?	知道	23(63.9)	34 (94.4)
	不知道	13(36.1)	2 (5.6)



(七) 質性成果

學生課菸害心得分享：

旻霖：我覺得菸是一種不好的物體，就算全世界的人都吸了菸，我也不會吸。因為我非常痛恨那種吸菸的人，而且吸菸會快速變老又傷身，所以我們還是不要吸菸。

沛穎：其實吸菸對身體很不好，也會影響生活，交到的朋友也不會是好的，而且我個人很討厭菸的味道，那個味道讓人很不舒服，給人的印象也會不好。

瑄灃：菸真的是非常不好，還沒上這個單元之前就非常排斥，所以我一直跟家人說不要抽菸（雖然他們沒抽），上了這個單元後，更了解菸對身體的危害，所以回家後就一直跟家人說上了什麼，希望他們可以了解菸的可怕。

瑞麟：我阿公常吸菸我覺得是不好的，身體很臭，空氣不好，常咳嗽，我希望阿公不要再抽菸。

友亮：我覺得上完了菸害這個單元，我學到了很多，所以我不會抽菸，因為抽菸會危害身體，而且變得很醜。

四、討論與建議：

(一) 討論

1. 本行動研究是以七年級兩班學生為對象，採單組前後測設計，探討菸害防制策略對吸菸行為、吸菸自我效能、危險知能、吸菸態度、菸害認知率的影響。在拒菸課程介入後，研究對象的吸菸率下降3.3%，菸害認知經配對t檢定統計後有顯著差異（ $t=-3.757$ ， $p=.007$ ），但吸菸自我效能、危險知能、吸菸態度等無顯著差異。
2. 此次問卷系由google表單設計，研究對象利用資訊課時以無記名方式上網填答，因無說明且非由老師逐題帶領，以至於有些答案呈現漏答情形，未來施測時，可能得就此現象先預作說明，以達到資料上的準確程度。

3. 危險知覺部分雖前後測成績有差異，但配對t檢定統計後無顯著差異，經探討可能是題目偏向常識題，研究對象皆已具備危險知覺認知，且前後測得分皆高，無顯著差異。
4. 自我效能及態度部分前後測成績平均值進步不明顯，甚至在自我效能項目後測較前測低，此現象在下次研究中可列為加強關注及著力之處。

(二) 建議

1. 由此問卷調查得知研究對象家人吸菸率高達70%，加強辦理家長菸害防制教育，營造無菸家庭，刻不容緩，希望家長能以身作則，貫徹菸害防制法相關規定，營造無菸家園。
2. 另建議衛生所針對社區無菸環境營造及菸害防制教育以收事半功倍之效。

參考資料：

- 1、行政院衛生署國民健康局元氣青春—青少年戒菸教育叢書。
- 2、行政院衛生福利部統計系列，民國104年死因統計年報，105年8月24日。
- 3、李景美(2008)：菸幕不再—談青少年菸害預防教育策略。學校衛生，52，15。
- 4、王郁芳(2005)。台北縣某完全中學國中生拒菸行為及相關因素研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系，台北市。
- 5、國民健康局「101 年度青少年吸菸行為調查結果」。

105 學年度健康促進學校-菸害防制議題評量工具

健康促進學校菸害防制議題問卷(前測)

「基本資料」

1. 請問你的性別： (1) 男 (2) 女
2. 請問你目前同住的家人是否有吸菸的習慣？(可複選)
 (1) 沒有 (2) 有，是 爸爸 媽媽 爺爺或外公 奶奶或外婆 哥哥或弟弟 姊姊或妹妹
 其他住在一起的親友

題目

「吸菸行為」

1. 請問你是否嘗試過吸菸，即使只吸一、兩口？
 (1) 是
 (2) 否
2. 過去 30 天（一個月）內，你一共吸菸多少天呢？
 (1) 過去 30 天內我沒有吸菸
 (2) 1 或 2 天
 (3) 3 到 5 天
 (4) 6 至 9 天
 (5) 10 到 19 天
 (6) 20 到 29 天
 (7) 每天都有
3. 你是否曾經在學校裡吸菸？
 (1) 我連一口菸都沒吸過
 (2) 否，我曾經吸菸但從未在學校裡吸菸
 (3) 是，我通常和同學一起在學校吸菸
 (4) 是，通常只有我一個人人在學校吸菸

「自我效能」

4. 當同學或朋友邀你吸菸時，你有多少把握會說「不」
 (1) 完全有把握 100%
 (2) 很有把握 75%
 (3) 有一半把握 50%
 (4) 有少許把握 25%
 (5) 完全沒把握 0%
5. 你看了菸害宣導短片後，有多少把握決定不吸菸？
 (1) 完全有把握 100%
 (2) 很有把握 75%

- (3) 有一半把握 50%
- (4) 有少許把握 25%
- (5) 完全沒把握 0%

「吸菸意向」

6. 在未來的一年內，你想你會不會吸菸？

- (1) 一定不會吸
- (2) 可能不會吸
- (3) 可能會吸
- (4) 一定會吸

「危險知覺」

7. 你認為吸菸會損害你的健康嗎？

- (1) 一定不會
- (2) 可能不會
- (3) 可能會
- (4) 一定會

8. 你認為吸二手菸會危害你的健康嗎？

- (1) 一定不會
- (2) 可能不會
- (3) 可能會
- (4) 一定會

「態度」

9. 你是否同意自己吸菸？

- (1) 非常同意
- (2) 同意
- (3) 不同意
- (4) 非常不同意

10. 你是否同意若電視或電影上的演員吸菸，會讓青少年想吸菸？

- (1) 非常同意
- (2) 同意
- (3) 不同意
- (4) 非常不同意

11. 你認為吸菸會讓人看起來更有吸引力嗎？

- (1) 非常同意
- (2) 同意
- (3) 不同意
- (4) 非常不同意

「二手菸暴露」

12. 過去七天內，你在學校時，有人在你面前吸菸的天數有幾天？

- 0 天
- 1 天
- 2 天
- 3 天
- 4 天
- 5 天
- 6 天
- 7 天

13. 過去七天內，你在學校時，最常在你面前吸菸的人是誰？（可複選）

- (1) 沒有人在我面前吸菸
- (2) 校長
- (3) 老師
- (4) 行政人員
- (5) 警衛、工友
- (6) 同學
- (7) 其他校外人士

14. 在過去七天內，你在家時，有人在你的面前吸菸的天數有幾天？

- 0 天
- 1 天
- 2 天
- 3 天
- 4 天
- 5 天
- 6 天
- 7 天

「戒菸意圖/經驗」

15. 在過去一年裡，你是否曾經嘗試過戒菸？

- (1) 我連一口菸都沒吸過
- (2) 我戒菸已經超過一年了
- (3) 曾經試過戒菸
- (4) 沒有試過戒菸

16. 是否曾經有人幫助或勸告你戒菸？（可複選）

- (1) 我連一口菸都沒吸過
- (2) 曾接受過戒菸課程或專業人員的幫助
- (3) 曾接受過朋友的幫助
- (4) 曾接受過家人的幫助
- (5) 曾接受過師長的幫助
- (6) 沒有人幫助我戒菸

「菸害預防教育經驗」

17. 在過去一年中，你是否曾經上過有關吸菸危害健康的課程？

- (1) 有 (2) 沒有

18. 在過去一年中，你是否曾參與過學校的反菸活動？

- (1) 有 (2) 沒有

「菸害認知」 紅色為正確答案

19. 在台灣，過半數成年人吸菸？

- (1) 正確 (2) 不正確 (3) 不知道

20. 菸品有六千種多化學物，六十多種致癌物，會導致各種癌症（如肺癌、口腔癌等、喉癌）？

- (1) 正確 (2) 不正確 (3) 不知道

21. 菸品中的尼古丁是導致人們菸品成癮的主要原因？

- (1) 正確 (2) 不正確 (3) 不知道

22. 二手菸沒有安全劑量值，暴露二手菸易罹患肺癌、心臟病、氣喘惡化等？

- (1) 正確 (2) 不正確 (3) 不知道

23. 菸品使用為許多國家第一死因，菸品導致死亡約佔總死亡數五分之一？

- (1) 正確 (2) 不正確 (3) 不知道

24. 我國菸害防制法規定室內工作與公共場所全面禁止吸菸？

- (1) 正確 (2) 不正確 (3) 不知道

25. 我國菸害防制法規定高中職以下校園內全面禁止吸菸，違規吸菸最高罰一萬元？

- (1) 正確 (2) 不正確 (3) 不知道

26. 我國菸害防制法規定18歲以下青少年吸菸，需要接受戒菸教育？

- (1) 正確 (2) 不正確 (3) 不知道

27. 您是否知道我國有提供戒菸專線(0800636363)與門診戒菸服務來幫助吸菸者戒菸？

- (1) 知道 (2) 不知道

七年級 健康與體育領域 教學活動設計

教學日期		單元名稱	1-1 菸害現形記			
能力指標	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 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。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	生活技能	批判性思考			
		教學準備				
		一、教師：香菸的資料蒐集並準備教學影片、剪報。 二、學生：分享親友或自己使用菸品的經驗。				
學習目標						
<p>一、了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。</p> <p>二、能有拒絕吸菸及拒吸二手菸及三手菸對不吸菸者健康的影響。</p> <p>三、體會吸菸的後果</p>						
教學指導要點				教學時間	教學資源	評量重點
<p>引起動機</p> <p>一、詢問學生：「身邊有朋友或同學會吸菸的請舉手。好！看到許多人都舉手了，雖然大多數人是不吸菸的，但相信許多同學都曾在生活中，面對會吸菸的親友。究竟吸菸行為是如何開始的呢？」</p> <p>二、請學生思考，有吸菸習慣的人會有怎樣的外觀</p> <p>三、請學生回答吸菸對健康的影響是什麼？</p>				5	投影片 學習單	學生發言
<p>主要活動</p> <p>一、教師說明吸菸對健康影響，從呼吸系統到全身危害。</p> <p>二、教師說明香菸裡有害物質及對身體的影響。</p> <p>三、教師詢問學生何謂二手菸，請學生觀察身邊吸菸的親朋好友，是否有人已出現這些顯而易見的改變？並歸納學生答案並說明其對身體的影響。</p> <p>四、教師詢問學生是否聽過三手菸，教師說明三手菸產生的原因及</p>				25	投影片 學習單	學生發言

教學指導要點	教學時間	教學資源	評量重點
<p>影響。</p> <p>發展活動</p> <p>一、教師詢問學生了解菸害的相關知識後，萬一遇到有人要求你嘗試吸菸你的選擇是如何？</p> <p>二、教師播放成龍的影片並說明只要有決心，戒菸並不困難。</p> <p>三、教師播放 Terrie Hall 的影片，提醒學生吸菸的後果及面對香菸時能做出正確的選擇。</p>	15		學生發言學學習單觀察

五、活動過程紀錄及照片

105 學年度興中國中推動菸害防制成果



照片說明： 105 學年健康促進計畫經校務會議提案討論通過

決 議：照案通過。

*案 由 四：「宜蘭縣立興中國民中學 105 學年度健康促進學校計畫」
(草案)，提請討論。(學務處)

決 議：照案通過。

玖、散會：下午 14:20。

照片說明：105 學年健康促進計畫經校務會議提案討論通過

興中國中推動菸害防制成果

提 案 討 論	
案號	提案單位/學務處
案由：「宜蘭縣立興中國民中學 105 學年度健康促進學校計畫」 (草案), 提請討論。	
說明：詳閱附件	
辦法：	
決議：	

附件

宜蘭縣立興中國民中學
105 學年度健康促進學校計畫



『健康、活潑、快樂、成長』
『敦品、強身、適性、勵學』

承辦人：衛生活動組長 邱怡寧
聯絡電話：9653453 轉 15
E-mail：

照片說明：105 學年健康促進計畫經校務會議提案討論通過



照片說明：朝會進行友善校園反菸反毒教育宣導 1060213

興國中推動菸害防制成果



照片說明：拒菸融入課程教學



照片說明：拒菸融入課程教學

興中國中推動菸害防制成果

班級：702 座號：15 姓名：蔡曼蓁

菸害心得分享：

我覺得菸是一種不好的物體，就算

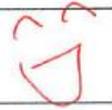


全世界的人都吸了菸，我也不會吸。因為我非常痛恨

那種抽菸的人。而且吸菸會快速變老又傷身，所

以啊～我們還是不要吸菸好了，其實你多想吸

菸也不要吸，吃口香糖就好了。

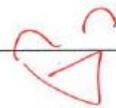


照片說明：拒菸融入課程教學

班級：702 座號：5 姓名：林瑞麟

菸害心得分享：

我外公常吸菸，我覺得
是外公的自體很臭，空氣不好
常咳嗽常感冒。我覺得希望外公不
要一直吸菸。



照片說明：拒菸融入課程教學

興國中推動菸害防制成果



照片說明：戒菸衛教師菸害防制宣導—一年級 105.09.14



照片說明：戒菸衛教師菸害防制宣導—一年級 105.09.14

興中國中推動菸害防制成果



照片說明：戒菸衛教師菸害防制宣導—一年級105.09.14



照片說明：戒菸衛教師菸害防制宣導—二年級 106.04.05

興中國中推動菸害防制成果



照片說明：戒菸衛教師菸害防制宣導—二年級 1060405



照片說明：戒菸衛教師菸害防制宣導—二年級 1060405

與中國中推動菸害防制成果



照片說明：教職員工生拒菸反檯研習 1060117



照片說明：教職員工生拒菸反檯研習 1060117

興中國中推動菸害防制成果



照片說明：拒菸班小團甫上課教學情形—前測 1060405



照片說明：拒菸班小團輔上課教學情形—CO 檢測 1060405

興國中推動菸害防制成果



照片說明：拒菸班小團輔上課教學情形－肺活量大 PK1060405



照片說明：拒菸班小團輔上課教學情形－肺活量大 PK

興中國中推動菸害防制成果



照片說明：拒菸班小團輔上課教學情形－肺活量大 PK1060405



照片說明：拒菸班小團輔上課教學情形－熱舞青春 1060405

與中國中推動菸害防制成果



照片說明：拒菸班小團輔上課教學情形－熱舞青春 1060405

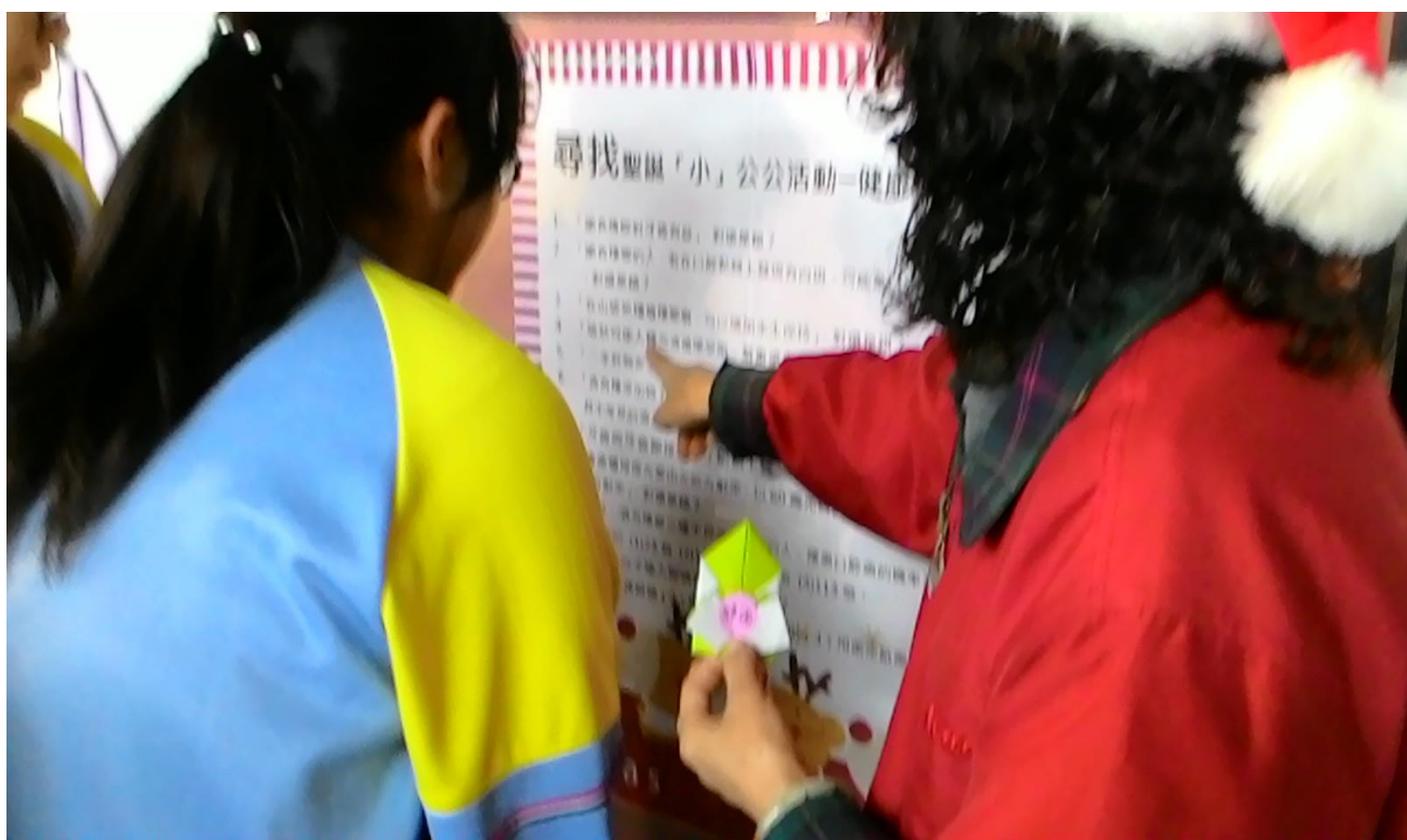


照片說明：教職員工家長口腔癌篩檢 1060117

興中國中推動菸害防制成果



照片說明：教職員工家長口腔癌篩檢 1060117



照片說明：結合聖誕節辦理拒菸闖關活動 1051223

興國中推動菸害防制成果



照片說明：結合校慶辦理【健康猴腮雷拒菸闖關活動】—拼拼樂 1051029



照片說明：結合校慶辦理【健康猴腮雷拒菸闖關活動】—拼拼樂 1051029

與中國中推動菸害防制成果



照片說明：結合校慶辦理【健康猴腮雷拒菸闖關活動】 — 戳戳樂 1051029



照片說明：結合校慶辦理【健康猴腮雷拒菸闖關活動】 — 戳戳樂 1051029

與中國中推動菸害防制成果



照片說明：結合校慶辦理【健康猴腮雷拒菸闖關活動】1051029



照片說明：結合校慶辦理【健康猴腮雷拒菸闖關活動】—宣導品暨闖關卡發放發放 1051029

興中國中推動菸害防制成果



照片說明：結合校慶辦理【健康猴腮雷拒菸闖關活動】—拒菸承諾書 1051029



照片說明：結合校慶辦理【健康猴腮雷拒菸闖關活動】—拒菸承諾書 1051029

與中國中推動菸害防制成果



照片說明：結合校慶辦理【健康猴腮雷拒菸闖關活動】—打卡上傳
保平安 1051029



照片說明：結合校慶辦理【健康猴腮雷拒菸闖關活動】—打卡上傳
保平安 1051029

興中國中推動菸害防制成果



照片說明：結合校慶辦理【健康猴腮雷拒菸闖關活動】—打卡上傳保平安



照片說明：結合校慶辦理【健康猴腮雷拒菸闖關活動】—海報宣導 1051029

與中國中推動菸害防制成果



照片說明：結合校慶辦理【健康猴腮雷拒菸闖關活動】—海報宣導 1051029



照片說明：結合校慶辦理【健康猴腮雷拒菸闖關活動】—打卡上傳保平安

與中國中推動菸害防制成果



照片說明：結合校慶辦理【健康猴腮雷拒菸闖關活動】—菸害宣導及量測血壓



照片說明：結合校慶辦理【健康猴腮雷拒菸闖關活動】—海報宣導

興中國中推動菸害防制成果



照片說明：結合校慶辦理【健康猴腮雷拒菸闖關活動】—菸害宣導及量測血壓



照片說明：結合校慶辦理【健康猴腮雷拒菸闖關活動】—宣導品