

教育部國民及學前教育署
106 學年度健康促進學校輔導計畫
「前後測成效評價」成果

研究題目：「菸」消雲散、「檳」客止步～
「反菸拒檳」教育對國小六年級學童在知能與拒絕自我效能之研究

研究機構：彰化縣社頭國小

研究人員：吳如玉護理師、蕭嘉樺教師、吳振成主任

指導者：林麗鳳 教授

中華民國 107 年 04 月 11 日

行動研究策略與成效摘要表

研究對象	六年級 5 個班	人數	124 人(男:75 女:49)			
執行策略摘要	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理學生菸害及檳榔防制教育講座及課後學習單。 2. 將菸害及檳榔防制議題融入健康與體育領域課程中，進行拒菸檳技巧演練。 3. 「菸酒檳榔，什麼病」班級桌遊活動。 4. 參加董氏基金會「拒菸舞士-在我班」FB 上傳活動。 5. 在校園明顯處張貼無菸校園標語。 6. 公佈欄張貼宣傳海報和學生拒菸檳藝文作品(繪畫、書法)，建立無菸檳校園環境。 7. 學校將無菸檳校園政策納入學校年度行事曆中:反菸檳親子活動-班親會、運動會親子闖關活動、反菸拒檳主題進場活動。 8. 清淨校園活動-撿拾校園及周邊菸蒂及檳榔渣。 9. 彰化縣衛生局「拒菸、檳小精靈家庭學習單」-讓家庭增強反菸拒檳的信念及增加家庭對健康行為的凝聚力。 10 參加國教署 106 學年度菸檳防制教育「網紅就是你」短片競賽活動。 11. 課程內容增加電子菸教育宣導內容，例:宣導講座、桌遊、拍攝影片等。 					
量性分析成效重點摘要						
研究工具:彰化縣健康促進學校菸檳防制成效評量問卷				前後測時距: 五個月		
變項名稱	前測值 M(SD) 或 %	後測值 M(SD) 或 %	t 值 或 χ^2	P 值	結果簡述	備註
學童吸菸及嚼檳榔率	0%	0%	0%	0%	本校學生皆無吸菸及嚼檳榔行為，達校本指標。	
學童電子菸使用率	0%	0%	0%	0%	本校學生皆無吸電子菸行為，達校本指標。	
學生認知率	78.7±38.6	99.4±29.5	-2.18	.02* (<.05)	1. 後測分數平均認知率(80.2%)較前測高，達校本指標。 2. 經配對 t 檢定分析，達統計顯著差異(t = -2.18，p = .02)，表示衛生教育介入後，學生對於菸檳防制之認知具顯著提升。	配對 t 檢定
校園二手菸暴露率	6.6±1.5	7.0±0.0	-3.03	.001*** (<.001)	1. 得分越高表示校園二手菸暴露狀況越低，後測平均分數比前測高且達滿分，表示校園已無二手菸暴露。 2. 經配對 t 檢定分析，達	配對 t 檢定

					統計極顯著差異 ($t=-3.03$, $p = .001$), 表示介入後已符合無菸 校園的環境。	
參與菸害教 育率	0.77±0.4	0.94±0.2	-4.0	.000*** ($<.001$)	1. 後測平均分數比前測高。 2. 經配對 t 檢定分析, 達 統計極顯著差異 ($t =-3.9$, $p = .000$), 表示學童確實有參與反 菸教育課程。	配對 t 檢定
參與檳害教 育率	0.79±0.4	0.95±0.2	-3.9	.000*** ($<.001$)	1. 後測平均分數比前測高。 2. 經配對 t 檢定分析, 達 統計極顯著差異 ($t =-3.8$, $p = .000$), 表示學童確實有參與反 檳教育課程。	配對 t 檢定
拒絕自我效 能	8.7±2.0	8.6±2.3	0.06	.48	1. 後測平均分數雖比前測 低, 但拒絕自我效能平均 可達 80%, 已達校本指標。 2. 經配對 t 檢定分析, 無達 統計顯著差異($t =0.06$, $p = .48$), 因為拒絕自我 效能活動活動介入前已達 八成, 故前後測平均分數 無法顯著提升, 因此培養 學童拒絕二手菸的行為乃 是未來需努力推動之方 向。	配對 t 檢定

質性分析成效摘要

研究工具: 課後學習單、主題宣導活動、拒菸檳技巧演練及回饋單、藝文競賽、親子闖關活動、拍攝菸檳防制短片。

成效:

1. 衛生教育介入後, 學生對菸檳防制之認知具顯著提升, 達校本指標, 而菸檳防制教育經驗, 後測高於前測且統計顯著差異, 顯示本校確實將菸檳防制教育落實於課程教學中。
2. 本學年無施工工程且加強校園進出人員管制, 學童上課時間裡校園已無二手菸暴露情形。
3. 學童在同儕的邀請下吸菸, 其拒絕自我效能, 後測得分高於前測, 表示學童對此拒絕能力經活動介入有提高, 但二手菸的拒絕能力卻未達顯著進步, 未來仍需努力推動之方向。
4. 拒絕技巧演練學童的參與度熱烈, 其課後回饋單大多數正向回饋, 表示活動介入有成校

「反菸拒檳」教育對國小六年級學童在 知能與拒絕自我效能之研究

摘要

因菸害防制法規定二手菸暴露及嚼食檳榔入校園情形改善良多，但有感菸檳防制教育需從小開始，希從學校推廣至家庭進而影響至社區民眾，本校配合彰化縣政府推廣健康促進活動，以「菸檳防制」為今年度行動研究之主題，希透過菸檳防制各項教育宣導活動策略，提升學生在拒菸檳及電子菸的「認知」及「自我效能」兩大層面上的改變，真正達到「無菸檳校園」的目標，藉由過程中了解無菸檳校園推動成效及學生對活動想法與建議；此研究對象為六年級全校學生共五班，男 75 人，女 49 人，共 124 人，以單組前後測設計方式進行統計分析，活動介入時間：106 年 10 月~107 年 04 月，為期 6 個月，分析結果如下：一、學童對於菸檳「認知率」、「校園二手菸暴露率」與「參與菸害教育率」介入後有顯著進步，「拒絕自我效能」前後測得分總和，前測平均得分 8.7 ± 2.0 、後測平均得分 8.6 ± 2.3 ，後測平均得分低於前測，統計未達顯著差異，但前後測均平均可達 80%，已達校本指標，得知學生於活動介入後，拒菸行為效能無法持續呈現正向發展，顯示學童在拒絕二手菸的行為是未來需努力持續推動之方向。

關鍵字：菸檳防制認知、拒絕自我效能、無菸檳校園、電子菸

聯絡人：社頭國小 吳如玉

(聯絡 e-mail: a198117@gmail.com、地址:彰化縣社頭鄉社斗路一段 258 號)

目 錄

摘要.....	3
第壹章 前言.....	5
第一節 研究背景與動機.....	5
第二節 現況分析.....	5-7
第三節 文獻探討.....	8-9
第貳章 研究目的.....	9
第一節 目的陳述.....	9
第二節 校本指標.....	9
第參章 研究方法.....	9-13
第一節 研究對象.....	9
第二節 研究工具.....	9-10
第三節 研究過程及介入方法.....	11-13
第肆章 研究結果.....	14-20
第一節 量性結果.....	14-19
第二節 質性結果.....	19-20
第伍章 研究結論與建議.....	20-21
參考資料.....	22
附件一 活動內容成果照片.....	23-33
附件二 菸檳防制問卷.....	34-37
附件三 教案設計.....	38-40
附件四 課後學習單.....	41-44
附件五 拒絕技巧-學生劇本及回饋單.....	45-53

第壹章 前言

第一節 研究背景與動機

2009年1月11日新制菸害防制法施行，高中職及以下學校全面禁菸，依據國民健康署105年「青少年吸菸行為調查」結果顯示，國中學生吸菸率由民國93年的6.6%降至民國105年的3.7%，降幅達四成(44.1%)；已逐步邁向WHO NCD 2025年減少30%吸菸率之目標，但有隨著年齡及年級上升而吸菸率有增高的趨勢，其中19歲以上的男學生吸菸率竟高達4成(40.7%)；校園二手菸暴露情形亦有改善，國中學生校園二手菸暴露率自民國95年23.3%降至民國105年8.1%、高中職生則由民國96年的35.2%降至民國105年的15.8%，進一步分析發現，國中二手菸最主要來源為吸菸同學(40.3%)，其次為其他校外人士(34.8%)，再其次為校內警衛、工友(7.6%)。國健署調查家庭二手菸暴露，數據顯示絕大多數不吸菸的青少年，在家裡因長輩吸菸，而處於二手菸暴露的風險當中，民國105年家庭二手菸暴露率國中生為32.6%(男性31.6%，女性33.6%)，相較往年調查結果，青少年家庭二手菸暴露率雖已有改善，但暴露率仍高，表示家庭菸害教育未來仍有努力空間。

本校搭配彰化縣政府推廣健康促進活動，選定「菸檳防制」之行動研究主題，學生藉由菸檳防制教育宣導活動策略，以期提升學生在拒菸反檳的認知、與拒絕行為兩大層面上的改變，進而影響家人擴及社會，真正落實「無菸檳校園」。

第二節 現況分析

本校位處於南彰地區，位處社頭鄉中心學校，國小班級數28班、附設幼兒園1班、全校學童總人數共716人(國小部學童688人、幼兒園28人)，教職員工54人，1名護理人員，周邊社區不乏基層醫療單位，便於教職員工生就醫及健康諮詢，交通、就醫便利，距離鄰近的地區醫院(員林基督教醫院及員榮)約8公里，校園周邊紡織工廠或銷售門市林立，大多數家長社經地位偏高，家庭結構健全，對學童關心度高及與學校互動良好，在健康環境的營造上自有優勢，近幾年調查本校國小學生並無吸菸或嚼檳榔經驗，有抽菸及嚼檳榔習慣者皆是社區及家庭成年男性居多，因此學校期望藉由知識的傳遞、增加家長參與活動並與社區結盟推動拒菸檳相關活動，使學生能由自身做起拒吸二手菸，並進而影響家中成員及社區民眾，共同營造無菸檳的家庭及校園，建立一個優質的社區環境。

一、本校進行「菸檳防制」SWOT分析如下表所示：

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
學校政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合教育處、衛生局、衛生所推展各項健康促進政策。 2. 每學期定期召開校內健康促進委員會。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教育及衛生政策相關考評資料增多，人力、物力不足，推動成效有限。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校內教職員工盡力協助各項健促政策。 2. 彰化縣本年度健促活動菸檳防制議題-執行行動研究學校。 3. 106學年度健促訪視考評。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教育及衛生政策相關考評資料增多，人力、物力不足，健康促進內容推動缺乏整合性規劃。
物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校為無菸檳校園，校區內全面禁止攜帶或吸食菸草或嚼檳榔入校園，校園出入口處有貼警示標語及人行道禁菸區告示牌。 2. 上課時間，校園門口警衛進行校外人士進入校園管控，杜絕二手菸。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 菸害及檳榔防制的教學教具欠缺。 2. 校園工程施工時，施工人員會在上課時間中抽菸。 3. 校園位處社頭鄉中心，週邊圍繞許多商家及市場旁，非上課時間校園周邊環境維護不易。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鄰近醫療單位可提供教學資源及教具(例:海報、充氣大型菸管)。 2. 校園佈告欄張貼主題海報或衛生資訊。 3. 利用校園跑馬燈進行「無菸檳校園」的宣導內容。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園旁緊鄰市場，人行道週邊常有菸蒂，無菸檳環境維護不易。
社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園為無菸檳校園，校區內全面禁止攜帶或吸食菸草或嚼檳榔入校園。 2. 「榮譽貼紙」獎勵制度，鼓勵學童有正向行為及學習態度。 3. 校內社團多元性及課後照顧班 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 多數家長著重學童課業成績，對於預防保健正確觀念待加強。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訂定每學期菸害檳榔防制宣導週。 2. 教職員配合健促活動之推動。 3. 多元性的校外教學活動體驗。 4. 配合衛生局宣導活動~無菸檳家庭學習單。 5. 國教署106學年 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長工作忙碌，部分家長對於健康行為認知缺乏，皆採被動性。

	讓學童及家長有多種選擇。		度菸檳防制教育「網紅就是你」短片競賽活動。	
社區關係	1.與社區互動良好，家長、社區溝通管道通暢。 2.學生對學校向心力大，相關政策宣導，多數家長會願意配合。 4.週邊店家門口皆有張貼禁止吸菸標示。	1.隔代教養比例增多，家庭二手菸暴露率增多。	1.運用社區醫療資源(員基、彰化醫院、衛生所)協助本校健康促進活動及專業諮詢。 2.利用校內辦理親子活動：班親會、運動會，藉此宣導學校政策與措施。	1.家長及社區民眾校園禁菸檳宣導不足。
健康教學與活動	1.教師與學生互動良好，能主動關心學童健康。 2.結合健康與體育領域之教學活動。 3.配合董氏基金會-拒菸舞士活動，六年級班級參與FB打卡活動。	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.校內國小學童無人抽菸及嚼食檳榔，因此議題推動大多數人皆採被動性參與。	1.菸檳防制行動研究議題，讓教職員工一同配合此教學活動的機會。 2.健體教師選訂六年級一個班級，進行拒菸檳技巧演練課程。 3.「菸酒檳榔，什麼病」桌遊遊戲。	1.健促經費有限，無法採購相關教學所需之教材或課程安排。 2.家長對菸檳防制認知有限，學生從家庭中無法獲得正確的健康的生活型態。
健康服務	1.利用班親會、運動會等大型活動，辦理菸檳防制議題宣導。 2.六年級生進行菸檳防制議題宣導及活動。	1.少部分家長，對於健康的生活型態認知需加強宣導。	1.藉由多元活動設計，例:校慶-菸檳健促闖關活動，吸引家長及社區民眾一同參與。	1.部分家長對菸檳防制活動參與度低。

二、校園菸檳現況分析

活動推動前校內學童雖無人吸菸或嚼檳榔，但卻對菸檳防制正確的認知未達八成，且學童對於電子菸、檳榔成份對健康危害之認知不清楚，校園因臨近市場其周邊人行道旁菸蒂及檳榔渣多，校園周邊環境顯髒亂，上述現況乃活動介入後需改善之目標。

第三節 文獻探討

吸菸與環境二手菸暴露皆是危害人體健康之因素，這些危害健康的因素是可被預防與控制，根據陳杏雯等(2015)研究吸菸及二手菸暴露之預測，發現推動菸害防治時，結果發現非吸菸者與吸菸者在性別、教育程度、有工作、同住者吸菸、反菸態度、菸害認知、勸他人戒菸頻率及家中或工作中二手菸暴露等具有差異，需考量吸菸者與未吸菸者的不同特性以提供菸害教育、導正反菸態度；此研究結果得知，在未來進行衛生教育宣導非一成不變，將教育族群的特質而進行調整。

朱美貞等(2015)研究台灣青少年吸菸及家庭二手菸暴露相關影響因素及菸害防制新法效益之探討，得知同儕吸菸、對吸菸為正面意向的青少年較容易吸菸及暴露於家庭二手菸，而父母吸菸也使青少年家庭二手菸暴露風險升高，且菸害防制新法制訂後有減少高中生吸菸與家中暴露於二手菸的風險；因此戒菸教育從國小開始扎根有其施行之必要性。

電子煙至 2005 年正式問世以後，現在逐漸成為臺灣近年菸害防治的重要議題之一，洪政豪等(2017)研究中發現電子煙對吸菸行為的降低並無顯著助益，反倒容易提升青少年等易受害族群的未來日後的吸菸率，因此政府近幾年菸害教育宣導將電子菸納入宣導要點項目之一。

研究證實檳榔對健康與環境皆造成嚴重的危害，根據林韋辰等(2015)「社區民眾對檳榔健康與環境危害認知程度之研究」，發現教育程度、吸煙習慣及檳榔習慣在檳榔危害認知方面有顯著差異，且檳榔健康危害與環境危害認知程度在統計上達正相關，拒檳教育從國小階段開始進行預防教育，希未來將教育種子深入社區與家庭當中，以營造健康清新的校園、家庭及社區環境。

李琪瑞(2013)研究四至十二年級學生嚼檳榔行為發展，發現嚼檳榔比率隨年級增加而上升，十一年級為四至十二年級學生初次嚼檳榔時間之關鍵年級，有同儕嚼檳榔、吸菸、飲酒行為，為嚼檳榔機率明顯上升及較早初次嚼檳榔的顯著影響因素，建議日後菸檳防制政策上重視吸菸、飲酒與嚼檳榔的群聚效應，將菸檳防制教育提早至國小推廣，讓學童具備拒絕能力，以遏止有害物質危害學童健康。

依據衛生福利部國民健康署統計資料 105 年青少年吸菸行為調查結果顯示，青少年吸菸率已獲控制，國中學生吸菸率由民國 93 年的 6.6% 降至民國 105 年的 3.7%，降幅達四成(44.1%)，青少年第一次吸菸的年齡介於 12 至 14 歲，以國小五、六年級最多，佔 24.8%，在家中暴露於二手菸者，其吸菸率也較未暴露者高約 3 倍，高達 4 成國中吸菸學生表示第一次嘗試吸菸是在家裡(39.3%)。顯示家人吸菸可能間接鼓勵青少年吸菸，除了菸害教育提早介入之必要，家中無菸

檳的環境，也是杜絕學童不良習慣的要素之一，因此國小開始提前介入吸菸與嚼檳榔預防教育，並融入家庭教育當中，提高學童在國小階段對於菸害及檳榔之正確認知，且培養拒絕的能力，共創無菸檳家庭及校園環境，對於學童反菸拒檳的認知及拒絕行為表現，趨於正向發展乃此次行動研究推動之方向。

第貳章 研究目的

一、本研究之目的主要探究實施反菸拒檳相關教學課程對國小六年級學童在菸檳的「知識」、與「拒絕自我效能」之影響，目的如下：

- (一) 了解教學課程介入後，六年級學對「校園二手菸暴露」及「參與菸害及檳害教育」的成效。
- (二) 六年級學生對拒菸檳「認知」介入後有顯著進步。
- (三) 六年級學生對「接受菸害教育後對拒菸的效能」有顯著進步。
- (四) 了解無菸檳校園推動成效及學生對活動想法與建議。

二、校本成效指標

- (一) 學生菸檳防制認知率達 80% 以上。
- (二) 學生拒菸自我效能達 80% 以上。
- (三) 學生參與菸害及檳害教育率達 95% 以上
- (四) 校園二手菸暴露率達 6% 以下。
- (五) 學生吸菸、電子菸及嚼食檳榔率達 0%。

第參章 研究方法

第一節 研究對象

本次研究對象為六年級學生共五班，男 75 人，女 49 人，共 124 人。

第二節 研究工具

一、量性問卷：

1、學生部分：

- (1) 評量工具為「彰化縣健康促進網路問卷系統-菸檳防制議題」分為前測及後測；題目分類為「吸菸及嚼檳榔率」、「電子菸使用率」、「菸害及檳害教育率」、「拒絕的自我效能」。

(2)「健康促進學校輔導與網路維護計畫-菸檳防制議題評量工具」自編拒菸檳「認知」評量。

2、資料處理及分析:問卷回收由彰化縣健康促進網路問卷系統,協助初步彙整及統計,本校並進一步以配對 t 檢定進行前後測成效分析。

二、質性工具:

1、訪談資料:訪談主要打掃校園及周邊人行步道學生及導師,了解校園菸蒂及檳榔渣丟棄情形,是否符合無菸檳校園環境。

2、學生課後學習單:了解學生對於吸菸有害物質對身體健康的危害,以及拒絕菸檳的表達行為方式。

3、班級活動:桌遊-「菸酒檳榔,什麼病」,從中學習到成癮物質對健康疾病的認識,增進菸檳防制知識;國民健康署、國民及學前教育教署及董氏基金會聯手辦理的「拒菸舞士-在我班」臉書上傳,過程中讓學生增強拒菸的態度與行為;六年級藝文競賽-「菸檳防制主題繪畫比賽」,藉由主題繪畫競賽,藉由作品欣賞及創作讓學生更加明白其宣導內涵;拍攝國教署 106 學年度菸檳防制教育「網紅就是你」短片競賽活動,將六年級學童自製校內宣導短片且播放於 youtube 中,從影片中學習到菸檳防制及電子菸之知識,以增進菸檳防制的學習興趣。

4、校慶運動會「反菸拒檳」系列活動:主題式的遊行進場活動及「菸檳來配對」及「菸檳九宮格」親子闖關遊戲,遊戲過程中家長及學童相互學習,提升菸檳知識。

5、拒菸檳技巧演練及課後回饋單:九種拒絕技巧(參考:九陽神功拒菸法作者:黃雅文、陳靜玉、姜逸群)讓學生分組選擇演練主題,共分 5 組分別進行五種技巧演練,活動後教師進行統整,強化正向行為,課後填寫回饋單,過程中了解學童對拒菸檳技巧的認識與自省能力。

6、清淨校園活動:藉由訪談打掃校園及外圍周邊人行步道學生及導師,從訪談資料中了解校內無菸檳校園的環境及學生自省能力。

7、彰化縣衛生局「拒菸、檳小精靈家庭學習單」:學童與家庭一同參與拒菸檳活動,讓家庭增強反菸拒檳的信念及對健康行為的凝聚力。

第三節 研究過程與介入方法

一、學校健康促進委員會組織架構：

整合學校人力定期召開健促委員會會議，規劃活動及工作協調，監督及瞭解推動情況，工作小組名單如表 3-3-1。

表 3-3-1 社頭國小菸檳防制計畫工作職責分工一覽表

計畫職稱	姓名	職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	歐曉玫	校長	主持計畫。
協同主持人	吳振成	學務主任	研究策劃，督導計畫執行並協助行政協調，彙整報告撰寫。
指導教授	林麗鳳	中台科技大學副教授	提供「防菸拒檳」行動研究之專業諮詢。
教學委員	黃琬晴	教務主任	協助推展主議題之教學策略設計及課程融入。
設備委員	楊雪欣	總務主任	建構及營造無菸檳校園環境。
輔導委員	蕭世旺	輔導主任	成立高關懷個案管理及輔導。
研究人員	黃炆淦	體衛組長	社區及學校資源之協調聯繫，落實計畫協調執行，發現周邊商店如有販賣菸檳給學生，立即向衛生局檢舉。
研究人員	陳志榮	資訊組長	協助健促網路問卷填寫及網頁維護。
研究人員	蕭佳樺	六年級學年主任	協調六年級各班菸檳害防制課程教學相關事宜。
研究人員	吳如玉	護理師	彙整報告撰寫與身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及成效評估。
健體領域教師代表	蕭家樺	健體領域授課教師	健康議題融入教學，教案設計資源分享及效果評價、協助行動研究執行工作。
家長代表	張朝棟	家長會長	協助各項活動之推展及整合家長會人力，協助推展健康服務。
學生代表	陳郁夫	六年級學生	協助學生意見整合與溝通，並了解活動規劃。

第四節 實際行動或介入方法

依健康促進實施六大層面：衛生政策、物質環境、健康教學與活動、社會環境、健康服務、社區關係，分別進行執行內容說明如下：

介入層面	規劃日程	實施內容
學校衛生政策	106.09	一、9/1 工作小組會議:每學期召開一次健促委員會，討論活動內容及成員分工，活動推動內容列入行事曆中。 二、9/12:彰化縣菸檳防制小組校群共識會議(共27所)。 三、校園菸檳防制行動研究計畫擬訂。
	106.11-107.03	參加教育處辦理行動研究工作坊及增能研習： 一、11/02 健促學校精進教學工作坊 二、11/03 彰化縣行動研究暨精進教學工作坊~第一場。 三、01/05 彰化縣行動研究暨精進教學工作坊~第二場。 四、03/16、03/28、4/20 健促學校議題增能研習。
學校物質環境	106.09-107.06	一、校門公告無菸校園警示語。 二、校園公佈欄宣導海報張貼。
	107.01	清淨校園活動:撿拾校園及人行道周邊菸蒂及檳榔渣。
學校社會環境	106.10	10/31 六年級學童參加董氏基金會-「拒菸舞士-在我班」FB上傳活動。
	107.03	六年級學童參加國教署106學年度菸檳防制教育「網紅就是你」短片競賽。 youtube 網址： https://www.youtube.com/watch?v=1StEPv8Slfc&t=5s
	107.05-06	每年期末配合彰化縣衛生局「拒菸、檳小精靈家庭學習單」，讓學童與家庭一同參與拒菸檳活動。
健康教學與活動	106.10	收集菸檳防制問卷資料參考。
	106.11	一、11/6-11/10 完成菸檳防制教學課程設計(附件三)。 二、11/16 學生菸檳防制講座及課後學習單(附件四)。 三、健康課程-六年級進行「菸酒檳榔，什麼病」桌遊活動(花蓮縣秀林國中 2017 年田夢萍、

		吳佩雯製作)。
	106.10-107.03	一、融入靜態社團活動:書法社團拒菸檳標語寫作。 二、校內國語文競賽-書法:菸檳防制主題書法比賽。
	107.01	健康課程-107/01/22 拒菸檳技巧情境演練-共五組及課後回饋單(附件五)。
	107.02	六年級菸檳防制藝文競賽~ 寒假作業:菸檳防制繪畫比賽。
健康服務	106.12	配合檳榔防制日(12月3日)、世界無菸日(05月31日)進行校內宣導。
	106.11	106/11 完成六年級生線上彰化縣公版菸檳防制認知與拒絕的自我效能-前測問卷(附件二)。
	107.04	一、完成六年級生線上彰化縣公版菸檳防制認知與拒絕的自我效能-後測問卷。 二、學生菸檳防制問卷資料前後測統計分析。 三、撰寫行動研究成果內容及檢討。 四、完成行動研究報告。
	107.05	一、行動研究報告上傳教育部-台灣健康促進學教網站。 二、行動研究海報製作。
社區關係	106.08	8/30 新生座談會進行無菸檳校園政策說明。
	106.09	9/22 親師座談會進行菸檳防制宣導。
	106.10	社區團體入校園表演:融入拒菸宣導活動
	106.11	11/11 校慶運動會,教職員工生參與無菸檳校園宣導及拒菸行動:遊行進場活動及親子闖關遊戲。

第肆章 研究結果

第一節 量性結果

一、基本資料

106學年度本校參與菸檳防制之國小六年級學生，完成前後測問卷，男75人，女49人，樣本數共124人，男生佔47.2%、女生佔52.8%，如表4-1，性別統計，如下圖1。

表4-1 菸檳防制學童基本資料

項目	六年級學童	
	n	%
性別	男	75
	女	49
總計	124	100

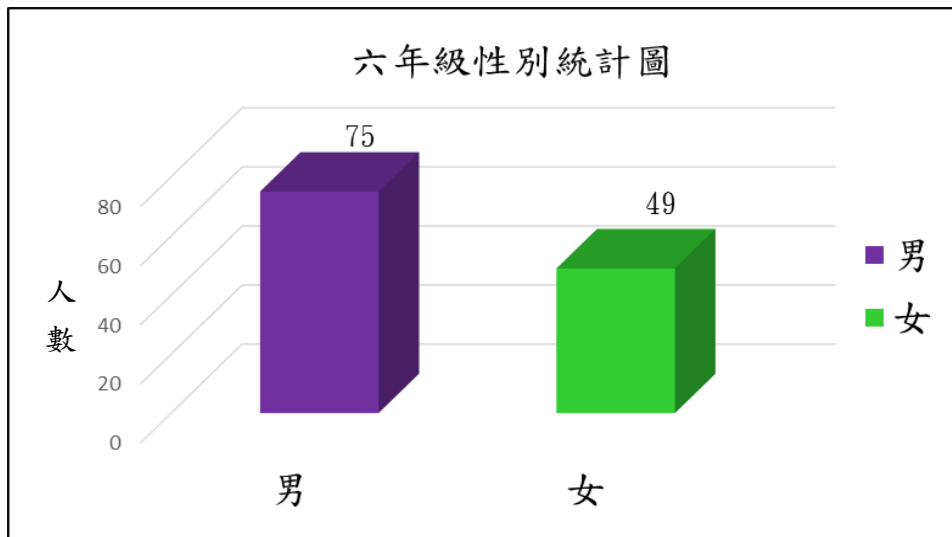


圖1 六年級學生性別統計圖

二、菸檳防制認知

(一) 藉由題目內容了解學生對於菸及檳榔致癌成因、菸害防制法新規定了解、二手菸對健康的影響、禁菸場所規定等認知狀況。菸檳防制認知題共計10題，答對1題1分，答錯不倒扣，總分為0-10分，分數越高，表示菸檳防制的認知率越正確，在前測問卷中第三題「禁菸場所吸菸最高處新台幣1萬元」認知率達13.7%，為所有題目中答對率最差的，但在後測表現認知率96.8%，明顯提升83.1%，結果如下表4-2；前後測平均得分如圖1，前測平均得分78.7

±38.6、後測平均得分99.4±29.5；認知率前測63.5%、後測80.2%，認知率增加16.7%；經配對t檢定分析($t = -2.18$, $p = .02*$)達顯著差異，表示學生菸檳防制推動後，認知達顯著提升，結果分析如下表4-2-1。

表4-2六年級學生菸檳防制認知題前、後測平均值得分統計(n=124)

研究變項	前測		後測	
	M±SD	正確率(%)	M±SD	正確率(%)
1. 菸品中的「焦油」導致人們成癮的主要原因。	0.2±0.4	18.5	0.3±0.5	33.9
2. 菸害防制法規定三人以上室內工作與公共場所全面禁止吸菸。	0.9±0.3	91.9	1.0±0.2	97.6
3. 「菸害防治法新制」規定:在禁菸場所吸菸，處新台幣5000元以上10000元以下罰鍰。	0.1±0.3	13.7	1.0±0.2	96.8
4. 吸二手菸比自己吸菸更不容易造成身體的傷害。	0.7±0.5	70.4	0.7±0.5	71.0
5. 電子菸尼古丁含量較低可當作戒菸工具一種。	0.6±0.5	64.5	0.8±0.4	83.9
6. 檳榔子本身就含有致癌物。	0.9±0.4	85.4	1.0±0.2	96.0
7. 嚼食檳榔的人，若口腔黏膜上發現有白斑，可能是口腔癌的前兆。	1.0±0.2	96.0	1.0±0.1	98.4
8. 長期嚼食檳榔會導致口腔黏膜硬化(纖維化)增加罹癌機率。	1.0±0.2	96.0	1.0±0.1	98.4
9. 在山坡地種植檳榔樹，可以增加水土保持。	0.7±0.4	74.2	0.9±0.3	88.7
10. 政府補助有嚼食檳榔及吸菸的民眾，年滿50歲每年一次免費口腔黏膜檢查。	0.2±0.4	23.4	0.4±0.5	37.0

表4-2-1六年級學生菸檳防制認知題前、後測配對t檢定分析(n=124)

研究變項	前測 M±SD (n=124)	後測 M±SD (n=124)	t值	P值
認知題	78.7±38.6	99.4±29.5	-2.18	.02*

P<.05 表示達統計顯著差異

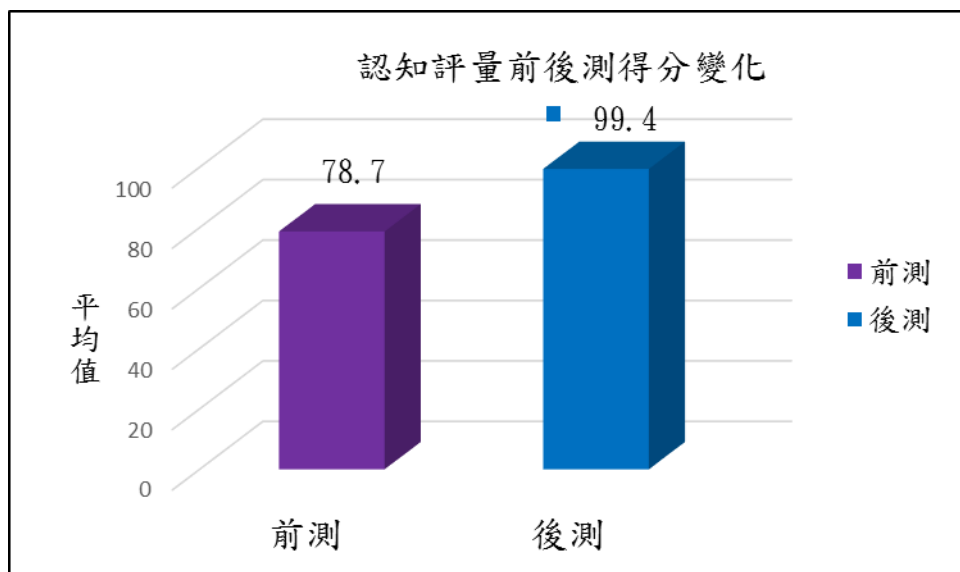


圖 2 六年級學生認知評量之前後測得分變化

二、吸菸及嚼食檳榔行為

吸菸行為調查共三題，詢問學生「過去 30 天內的吸菸天數」、「是否吸過電子菸」及「過去 30 天內的電子菸天數」，經問卷分析得知本校六年級生皆無吸菸行為，因此前後測吸菸率皆為 0%；嚼食檳榔行為調查項目一題，詢問學生「過去 30 天內是否有嚼食檳榔」，經問卷分析得知本校六年級生皆無嚼食檳榔行為，因此前後測嚼檳榔率皆為 0%，國小階段尚無接觸不良惡習，此良好的健康行為乃是未來推動拒菸檳教育之基礎。

三、校園二手菸暴露

校園二手菸暴露率問卷調查項目共一題，詢問學生「在學校過去七天內在你面前吸菸天數」，每題計分方式從 7 分至 0 分，「得分越高表示校園二菸暴露狀況越低」，校園二手菸暴露前測 7.2%、後測 0%，配對 t 檢定分析，前測平均得分 6.6 ± 1.5 、後測平均得分 7.0 ± 0.0 ，統計達顯著差異 ($t = -3.03, p = .001^{***}$) 統計分析如下表 4-3；經上述資料分析顯示學童在校園中二手菸暴露情形已達極顯著差異，結果顯示校園無二手菸暴露，此結果改善主要原因乃外校人士進入校園進行嚴格管制及開學後校園已無工程改建或施工等情形，此結果也符合無菸校園之目標及意義。

表 4-3 校園二手菸暴露情形前、後測配對 t 檢定統計分析(n=124)

研究變項	前測 M±SD (n=124)	後測 M±SD (n=124)	t值	P值
過去七天內在你面前吸菸天數	6.6±1.5	7.0±0.0	-3.03	.001***

P<.05 表示達統計顯著差異

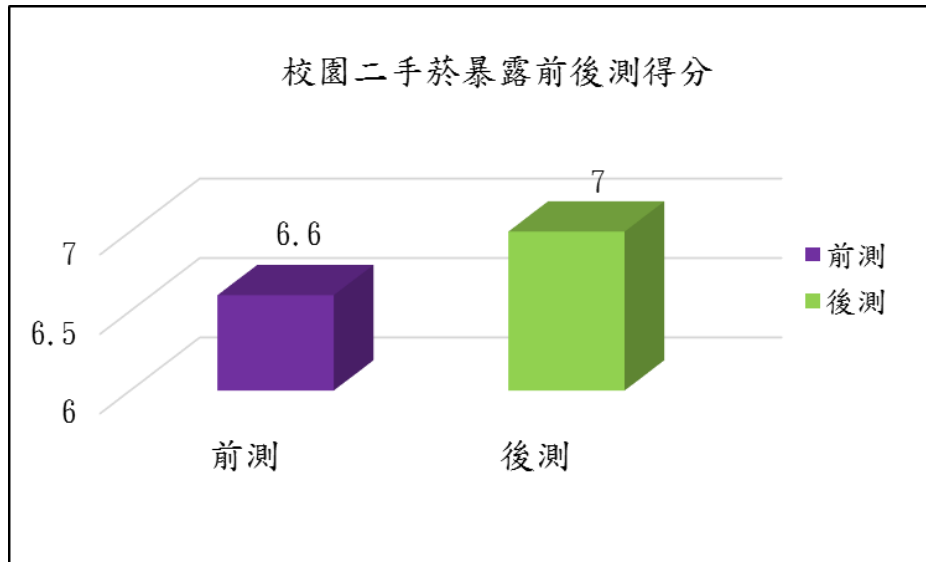


圖 4 校園二手菸暴露情形之前後測得分變化

四、菸害及檳害教育經驗

此題菸害與檳榔教育經驗調查各計一題，主要瞭解學生過去一年菸檳防制學習經驗，詢問學生「過去一年是否曾上過有關吸菸(檳榔)危害的課程」，從問卷資料中分析學童菸害的教育經驗，前測有 76.6%，後測 94.3%、檳害的教育經驗前測有 79.8%，後測有 95.1%，其前後測得分變化如圖 5，菸害教育經驗經配對 t 檢定分析($t = -3.99$, $p = .000^{***}$)，達統計極顯著差異，檳害教育經驗經配對 t 檢定分析($t = -3.85$, $p = .000^{***}$)，達統計極顯著差異，以上統計結果表示學童有確實參與校內菸害及檳害教育課程，顯示本校配合國小菸檳防制的教育宣導政策皆有落實執行及推廣，統計結果分析如下表 4-4。

表 4-4 菸害預防教育經驗前、後測配對 t 檢定統計分析(n=124)

研究變項	前測 M±SD (n=124)	後測 M±SD (n=124)	t值	P值
菸害教育課程	0.77±0.4	0.94±0.2	-4.0	.000***
檳害教育課程	0.79±0.4	0.95±0.2	-3.9	.000***

P<.05 表示達統計顯著差異

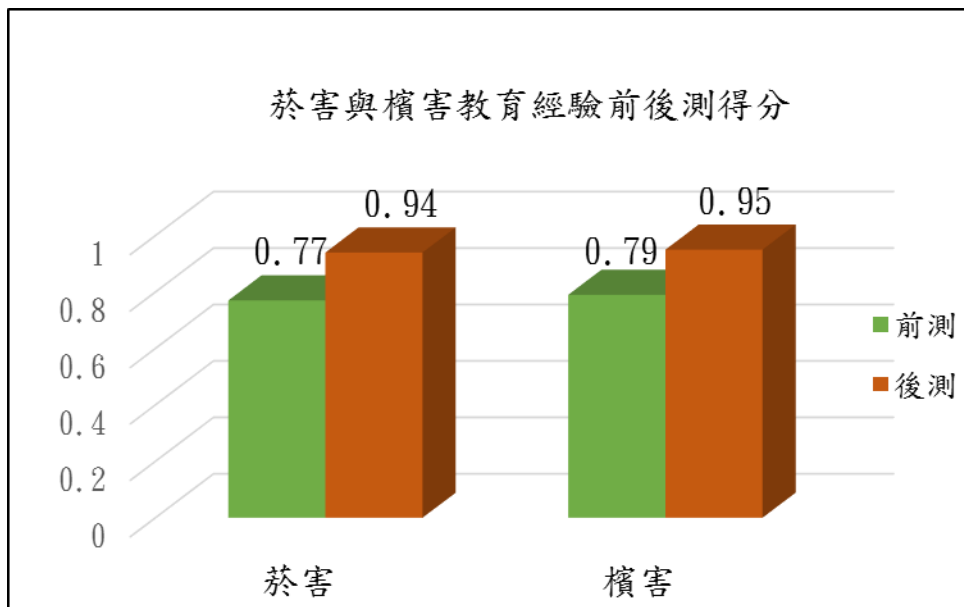


圖 4 菸害與檳害教育經驗之前後測得分變化

五、拒菸效能

接受菸害教育後拒菸效能此項共兩題，詢問學生「拒絕吸菸的可能性」、「拒絕二手菸的可能性」，計分從「絕對做的到」至「絕對做不到」為 1-5 分，總分為 2-10 分，得分越高表示拒絕吸菸的把握程度越高分，此兩題各平均得分分析結果如表 4-5-1，第一題前測得分 4.3 ± 1.4 、後測 4.4 ± 1.2 ，後測得分較前測高，經配對 t 檢定分析，統計未達顯著差異 ($t = -0.86$, $p = .19$)，其結果分析在同儕的邀請下拒菸的行為能力有提高，但因拒絕自我效能於活動介入前分數已達高分，故活動介入後無法達顯著差異；第二題前測得分 4.4 ± 1.0 、後測 4.2 ± 1.3 ，後測得分較前測低，經配對 t 檢定分析，統計未達顯著差異 ($t = -1.11$, $p = .13$)，表示周邊有人吸菸的情境下拒二手菸的行為能力有降低，表示行動介入後拒菸行為較無明顯改變行為，此項乃未來推動拒菸能力教育需加強之處。

兩項前後測得分總和，前測平均得分 8.7 ± 2.0 、後測平均得分 8.6 ± 2.3 ，後測平均得分低於前測，配對 t 檢定分析 ($t = 0.06$, $p = .48$) 統計未達顯著差異，分析結果如下表 4-5，得知學生於活動介入後，拒菸行為效能無法持續呈現正向發展，顯示未來仍需持續推廣拒菸行為能力。

表 4-5 拒菸自我效能前、後測配對 t 檢定統計分析 (n=124)

研究變項	前測 M±SD (n=124)	後測 M±SD (n=124)	t 值	P 值
拒菸自我效能	8.7 ± 2.0	8.6 ± 2.3	0.06	0.48

* $<.05$ 表示達統計顯著差異

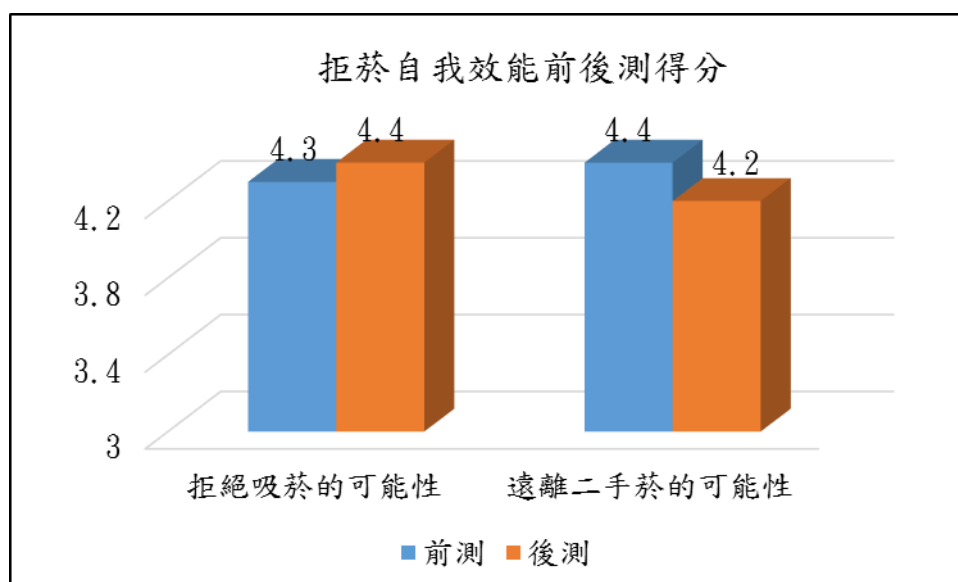


圖 5 拒菸自我效能各題前後測之得分變化

表 4-5-1 拒菸自我效能配對 t 檢定統計分析(n=124)

研究變項	前測 M±SD (n=124)	後測 M±SD (n=124)	t值	P值
1. 拒絕吸菸的可能性	4.3±1.4	4.4±1.2	-0.86	.19
2. 遠離二手菸的可能性	4.4±1.0	4.2±1.3	1.11	.13

* < .05 表示達統計顯著差異

第二節質性結果

行動介入前進行小組討論，規劃未來活動內容及職責分工，讓學童更多元學習，搭配家長參與學校活動及運用社區資源，設計一系列活動以達行動研究之成效目的(附件一)。

- 一、家長反菸拒檳活動：藉由班親會進行菸檳防制宣導活動，會後與家長進行反菸拒檳的行動，強化拒菸檳行動，家長參與度與配合度高。
- 二、學童菸檳防制課程學習單：從學習單中了解學生對於吸菸有害物質對身體健康的危害，以及拒絕菸檳的表達行為方式，學生在學習單中可表達出正向的態度與想法。
- 三、班級活動：桌遊-「菸酒檳榔，什麼病」，學童從中學習到成癮物質對健康疾病的認識，藉由回答懲罰卡讓學童增加菸檳防制及增加電子菸之知識，學

生參與過程熱烈，學習效果佳；「拒菸舞士-在我班」臉書上傳活動，讓學童自行製作的拒菸圖卡及道具完整呈現，過程中讓學生增強拒菸的態度與行為，學生參與度高；六年級藝文競賽-「菸檳防制主題繪畫比賽」，藉由主題繪畫競賽，得獎作品張貼於人潮較多的牆面，藉由作品欣賞及創作讓學生更加明白其宣導內涵，學童過程參加踴躍。

四、校慶運動會「反菸拒檳」系列活動:主題式的遊行進場活動及「菸檳來配對」及「菸檳九宮格」親子闖關遊戲，遊戲過程中家長及學童相互學習，提升菸檳知識，親子參與踴躍。

五、拒菸檳技巧演練及回饋單：講解九種拒絕技巧讓學生分組選擇演練主題，實施獎勵制度增加學習動機，分5組分別進行「三五成群法」、「時尚做自己」、「我很愛妳法」、「輕爽教友法」、「就皺美容法」共演練五種技巧，由小組成員自行編排劇本內容，期末在課堂上進行情境演練，活動後教師進行統整，強化正向行為，課後填寫回饋單，此課程內容學童拒菸檳態度呈正向回饋，演練過程反應熱烈。

六、清淨校園活動：

(1)安排六年級學生至校園周邊進行環境整理，過程中發現隨意丟棄於校園周圍人行道的菸蒂及檳榔渣等垃圾，引發學生自省菸及檳榔的產物除了破壞環境的衛生也造成髒亂。

(2)訪談打掃校園周邊人行步道學生及導師:校園大門口前人行步道菸蒂及檳榔渣最多，其次是後門的人行步道旁，尤其經過周末假期後最多，從訪談資料中得知，校園內已達無菸檳校園環境，但校外周邊人行步道卻成為社區民眾另一個菸蒂及檳榔的丟棄區，因此加強社區居民的菸檳防制知識乃是未來需努力推廣之方向。

七、「拒菸、檳小精靈家庭學習單」：彰化縣衛生局辦理拒菸檳家庭學習單，讓學童與家庭一同參與拒菸檳活動，家庭是影響學生未來抽菸及嚼食檳榔的重要因素，讓家庭增強反菸拒檳的信念及增加家庭對健康行為的凝聚力。

八、拍攝國教署 106 學年度菸檳防制教育「網紅就是你」短片競賽活動:六年級學童拍攝校內宣導短片且上傳於 youtube 中，校內學童主動點閱影片從中增加學習樂趣，拍攝影片的學童也從中反思成癮物質對健康的危害及家人的關心。

第五章 研究討論與建議

一、問卷設計部份：

1、106學年度公版彰化縣健康促進學校菸檳防制成效評量問卷，在題目認知題選項中只設計「菸害」題目，建議日後可加設「檳害」題目於認知題中，以符合「菸檳防制」的認知評量。

2、公版問卷今年度刪除了拒菸效能題目，因此需另外於問卷中加設此項目，

以便於分析活動介入後拒絕能力是否有提升，此設計也較符合菸檳防制教育提高學童在國小階段對於菸害及檳榔之正確認知，且經由課程設計增加學童的拒絕能力，共創無菸檳家庭及校園環境之意義。

二、課程規劃部分：

- 1、菸檳防制教育提前於國小介入，有效抑止日後不良行為的產生，菸檳防制的課程章節內容，在高年級國小健康課程時間安排不足，因此規劃多堂健康課程，並將拒菸檳技巧融入課程中，進行分組情境演練，使學童從中學學習到多種拒絕技巧，增加學習動機與樂趣，並將過程拍攝成影片再讓學童觀賞，其反應及回饋是正向且熱烈的，從中發現此課程規劃在國小六年級健康課程就可推廣施行的，鼓勵日後參與此研究者將「拒絕技巧演練」的單元授課節數增加，學童呈現的學習成效將讓師生兩者皆達雙贏之目的。

三、家庭及社區推廣的部分：

經文獻資料中得知父母吸菸也使青少年家庭二手菸暴露風險升高，此次問卷中本校學童雖無人吸菸或嚼檳榔，但家庭及社區乃是活動中最需介入及努力的之處，家庭的影響性甚大，成人是孩子的學習對象，「以身作則」的行為表現比口頭指導更具成效，今年度在班親會前辦理家長菸檳防制宣導及校慶運動會親子闖關活動，希藉由多元化的活動介入，期許從學校改變家庭，進行影響周邊社區，將不良的健康生活型態逐步改變，但本研究推動期程僅半年，家庭及社區二手菸暴露及行為改變有限，日後如何使學童拒菸檳的行為能力持續朝正向的發展，乃是未來需努力之方向。

四、研究對本人的意義：

行動研究執行受限於校內人力、物力資源有限，且報告產出耗時，執行前選定配合的班級及課程討論，整合校內資源及運用，使推動過程更為順暢，在有限的資源裡完成此次行動研究，仰賴校內教師努力配合才得以完成，讓學校增加活動推動之經驗。

五、研究對學校的意義：

1. 上學期開學時，校內工程已完全結束，教職員工生也明顯感受到上課時間裡，校園空氣的清新，再也沒有聞到二手菸，經此次的研究活動介入，也相對的營造出健康的「無菸檳校園環境」。
2. 學童對於菸檳防制後測結果分析「認知率」80.2%、「參與菸害及檳害教育率」95.1%、「校園二手菸暴露率」0%、拒絕自我效能86%，後測分析結果皆有達校本成效指標，表示本校菸檳防制各項教育宣導之行動策略，具有成效。

參考資料

1. 洪政豪、劉瑞瑤、賴志冠(2017)·電子煙新知·*臨床醫學月刊*，80(2)，439-444。
2. 陳杏雯、王桂芸、林瑞琪、葉美玲(2015)·吸菸與否之差異及二手菸暴露之預測·*榮總護理*，32(4)，416-423。
3. 朱美貞、陳珮青、張麗娟、李玉春(2015)·台灣青少年吸菸及家庭二手菸暴露相關影響因素及菸害防制新法效益之探討·*台灣公共衛生雜誌*，34(5)，505-519。
4. 林韋辰、劉景萍、施雅文(2015)·社區民眾對檳榔健康與環境危害認知程度之研究·*健康與建築雜誌*，2(1)，55-64。
5. 李琪瑞(2013)·*學生四至十二年級嚼檳榔行為之變化研究：軌跡類型及初次嚼檳榔時間*(碩士論文)。國立臺灣大學健康政策與管理研究所。
6. 衛生福利部國民健康署(2016)·青少年吸菸行為調查·取自 <http://tobacco.hpa.gov.tw/Show.aspx?MenuId=815>
7. 無菸檳校園網路資源平台(2017)·桌遊線上博物館·取自 <https://drive.google.com/file/d/0Bw0UY80AfMshQmY5LUFOLXVpMzA/view>

活動內容成果照片

一、會議記錄：

健康促進委員會小組討論，進行工作規劃。



日期:106/09/01 說明:開學第一週，進行健促活動說明及行動研究內容討論

二、家長反菸拒檳宣導：藉由新生座談會及班親會進行菸檳防制宣導活動，會後與家長進行反菸拒檳的行動，強化拒菸檳行動。



日期:106/08/30 說明:新生座談會-提供戒菸宣導單張資訊



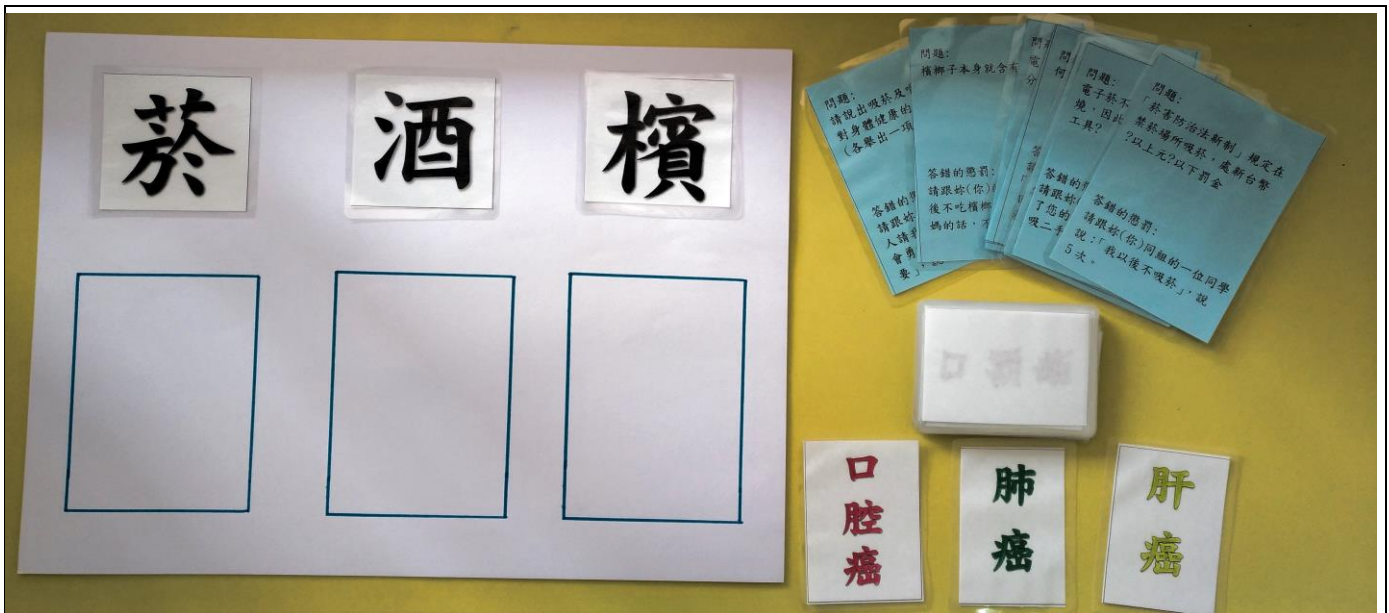
日期:106/09/22 說明:班親會進行家長菸檳防制宣導



日期:106/09/22

說明:班親會會後與家長進行拒菸宣誓行動

三、「菸酒檳榔，什麼病」班級桌遊:學童從中學習到成癮物質對健康疾病的認識，藉由回答懲罰卡讓學童增加菸檳防制知識。



日期:106/10/27

說明:「菸酒檳榔，什麼病」班級桌遊教具-自製



日期:106/10/27

說明:活動前先進行遊戲說明



日期:106/10/27 說明:輸家(拿到最多卡片者)回答菸檳防制卡的問題，達對者免懲罰。

四、「拒菸舞士-在我班」:參加國民健康署、國民及學前教育教署及董氏基金會
 聯手辦理的「拒菸舞士-在我班」臉書上傳活動。



拒菸舞士召集令在📍社頭國小。

10月16日下午12:00 · 🌐



【彰化縣社頭國小~6年3班】



#拒菸舞士在我班：149



成為第一個說讚的人。

日期:106/10/31

說明:參加「拒菸舞士-在我班」臉書上傳活動



日期:106/10/31

說明:班級「反菸拒檳」行動宣誓

五、校慶運動會:校慶運動會「反菸拒檳」系列活動:主題式的遊行進場活動及親子闖關活動,藉由「菸檳來配對」及「菸檳九宮格」親子闖關遊戲



日期:106/11/11

說明:校慶運動會-打擊菸檳遊行進場活動



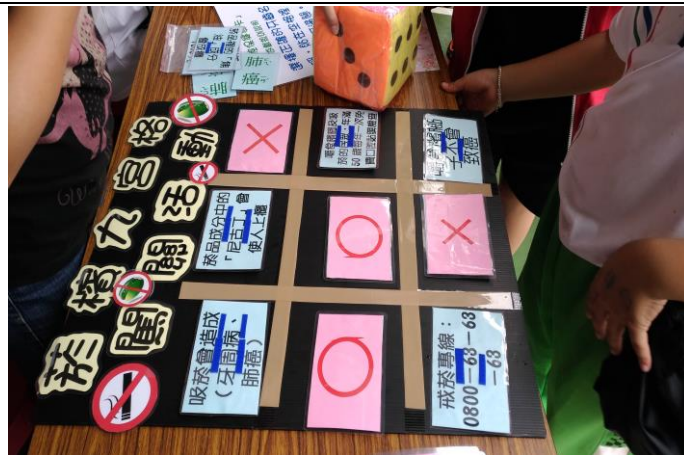
日期:106/11/11

說明:反菸拒檳親子闖關遊戲-「菸檳來配對」



日期:106/11/11

說明:反菸拒檳親子闖關遊戲-「菸檳九宮格」



日期:106/11/11

說明:反菸拒檳親子闖關遊戲與志工媽媽反菸拒檳行動

六、學生菸檳防制宣導：藉由菸檳防制宣導講座，增加學童反菸拒檳的認知。



日期:106/11/16

說明:六年級菸檳防制宣導講座



日期:106/11/16

說明:學生專心聽講

六、菸檳防制日:配合檳榔防制日(12月3日)、世界無菸日(05月31日)進行校內宣導。



日期: 106/12/07、107/03/26

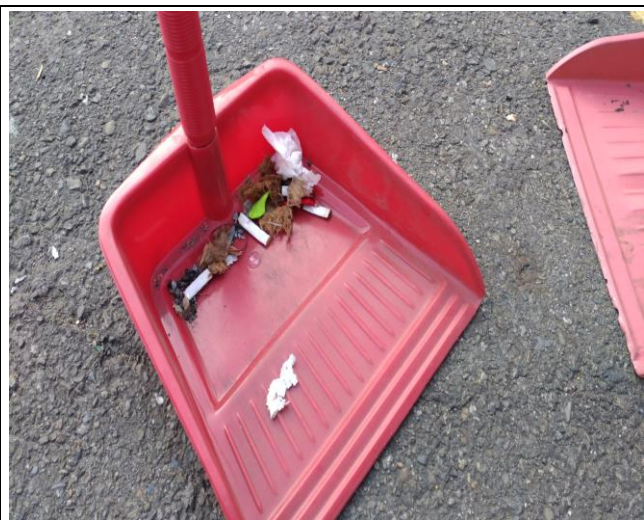
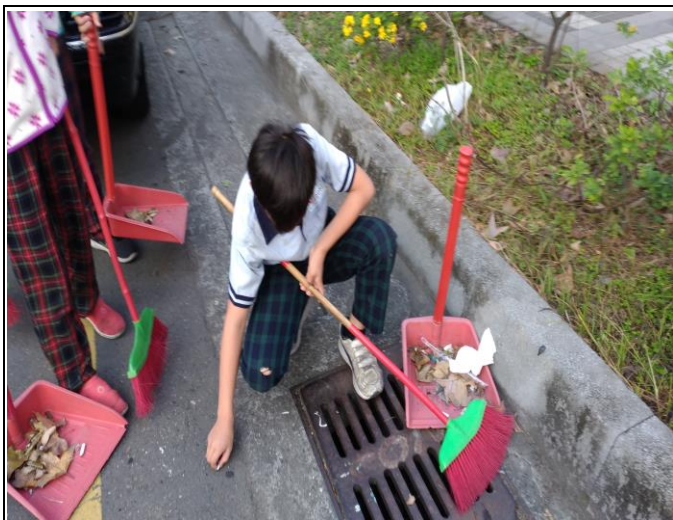
說明:配合檳榔防制日與世界無菸日進行宣導

七、清淨家園活動:清掃校園環境中發現校園周圍人行道的菸蒂及檳榔渣等垃圾，引發學生自省融入品德教育。



日期: 107/01/18

說明:清淨校園活動-發現校園周圍人行道的菸蒂及檳榔渣



日期: 107/01/18

說明:清淨校園活動-發現校園周圍人行道的菸蒂及檳榔渣

八、拒菸檳技巧演練：共五組成員進行拒菸檳技巧演練，過程中藉由不同情境讓學生學習及熟練運用不同的拒絕技巧，強化正向行為。



日期:107/01/22

說明:演示五種拒絕技巧



日期:107/01/22

說明:演示五種拒絕技巧



日期:107/01/22

說明:課後統整及過程檢討

九、無菸校園警示語與宣導海報張貼

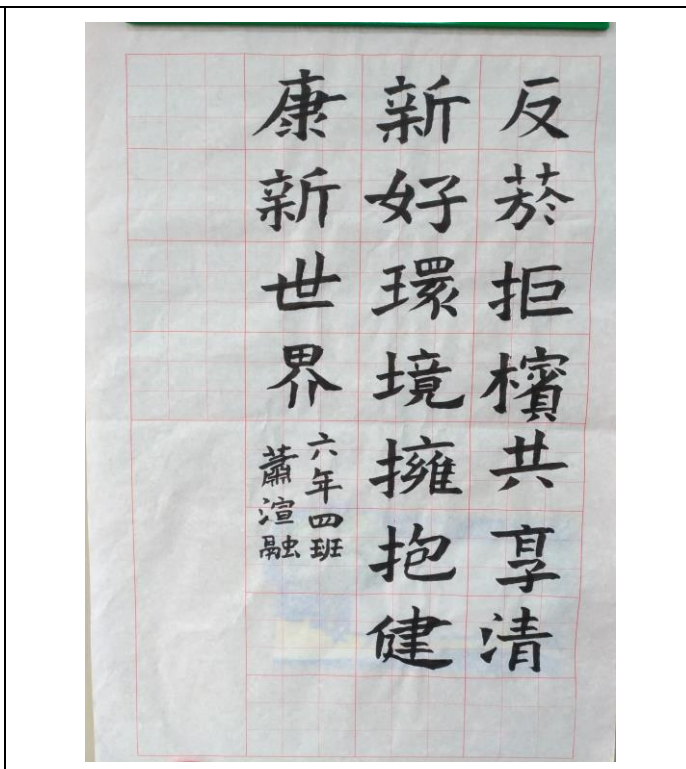
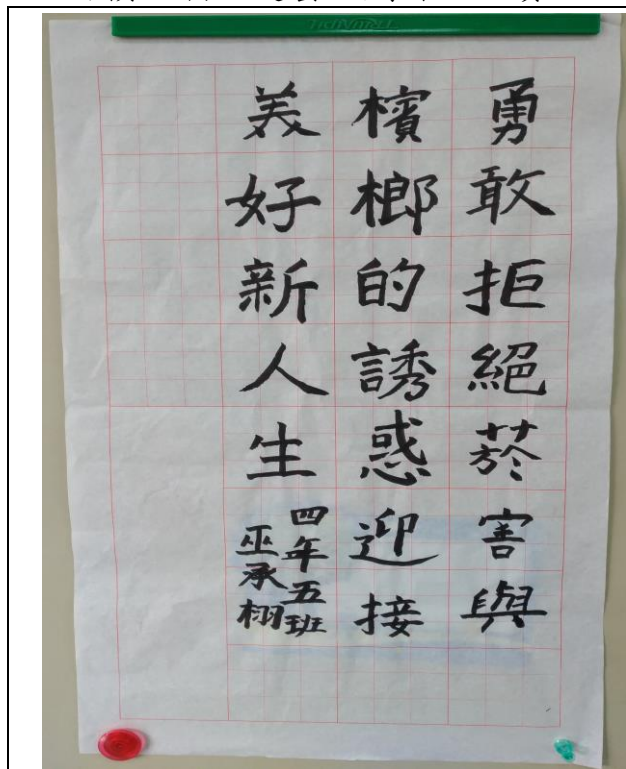


說明:校門口及校內人潮眾多處張貼警示牌及宣導海照



說明:校門口張貼警示標語及校園跑馬燈宣導

九、菸檳防制主題藝文創作及競賽

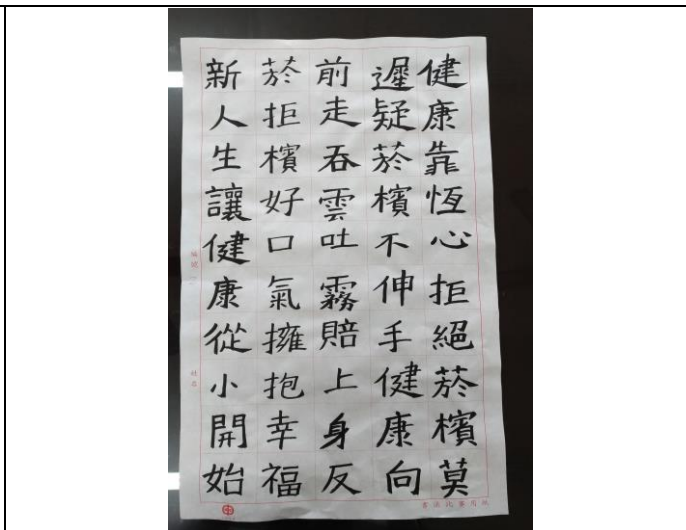


說明：書法社團-反菸拒檳標語



說明：校內健促議題繪畫比賽-菸檳防制：優選

日期：107/02-107/03



說明：校內國語文競賽-菸檳防制書法比賽

日期：107/03/08

十、國教署 106 學年度菸檳防制教育「網紅就是你」影片拍攝競賽。

網址：<https://www.youtube.com/watch?v=IstEPv8S1fc&t=5s>



日期：107/03/05-107/03/09

說明：藉由影片拍攝增加學習動機及趣味性

十一、校園社區表演：融入拒菸宣導活動



說明：社區團體比賽在校園體育館進行彩排-讓拒菸宣導品融入活動中

十二、「拒菸、檳小精靈家庭學習單」：彰化縣衛生局辦理拒菸檳家庭學習單，讓學童與家庭一同參與拒菸檳活動。

小精靈你在學校已經認識什麼是二手菸或無菸、無檳家庭，現在請你完成以下項目：

待完成項目	已完成請打勾	學生簽名+日期	家長簽名+日期
向所有家人告知二手菸、三手菸及檳榔對您及其他人的健康所造成的危害	✓	潘妤珊 %	傅師秋 %
向所有家人告知電子煙5大危害： 害成癮、屏中毒、害場坪、想毀壞、添緊要	✓	潘妤珊 %	傅師秋 %
要求爸爸 不要在家中吸菸 (空白處請填上家中所有吸菸者的職稱)	✓	潘妤珊 %	傅師秋 %
請家人告訴家人不要在家中吸菸 (含電子煙)	✓	潘妤珊 %	傅師秋 %
請所有家人閱讀背面認同卡，並請簽名	✓	潘妤珊 %	傅師秋 %

完成後請家長簽名：(傅師秋) 老師世觀：☆☆☆☆

經費來自菸品健康福利捐 彰化縣衛生局 關心您 廣告

說明：「拒菸、檳小精靈家庭學習單」-親子一起完成學習單

認同人簽章

區慶堯	鄭永欽	鄭宴忻	鄭沛新	
-----	-----	-----	-----	--

塗鴉牆：畫下您心中無菸、無檳家庭的樣子



經費來自菸品健康福利捐 彰化縣衛生局 關心您 廣告

說明：「拒菸、檳小精靈家庭學習單」



『我家不吸菸、不吃檳榔』
認同卡



親愛的家長，您好：

家庭是一生當中最重要場所，在家中吸菸定會對孩童及成人健康造成的危害！

1. 造成肺部相關疾病：肺癌、口腔癌、咽喉癌、食道癌等數十種癌症。
2. 二手菸對身體造成的傷害：是吸菸的2-3倍
3. 三手菸是指熄菸後在環境中殘留的污染物：附著於頭髮、地毯、傢俱等各種物體的表面，菸味散去，肉眼看不到的毒性微粒，依舊會進入人體，造成致癌風險！
4. 電子煙五大危害報你哉，不僅無法幫助戒菸，還會造成健康危害！
 - (1) 會成癮-有尼古丁：具高度成癮性。
 - (2) 易中毒-電子煙油1小瓶=200支菸尼古丁含量，易過量造成中毒。
 - (3) 常爆炸-自燃具危險性，像顆不定時炸彈。
 - (4) 恐致癌-含一瓶致癌物(甲醛、乙醛)：長期吸入引發癌症。
 - (5) 添禁藥-來源成分不明，恐添加毒品。
5. 「檳榔子本身就是致癌物，吃檳榔不加配料也會得口腔癌！」，嚼食檳榔除了會造成口腔黏膜相關疾病發生外，更是口腔癌的誘發因子之一，對於人體健康是有害無益。



衛生局在此呼籲大家一起支持『拒絕電子煙』、『無菸、無檳家庭』及『拒菸、拒檳』信念，遠離電子煙、二手菸、三手菸及檳榔危害，如果您與您的家人認同此觀念，請您在下面簽章。

認同人簽章

潘妤珊	潘妤玟	陳仰秋	鄭秀娟	潘孝從
-----	-----	-----	-----	-----

塗鴉牆：畫下您心中無菸、無檳家庭的樣子



經費來自菸品健康福利捐 彰化縣衛生局 關心您 廣告

說明：彰化縣衛生局-三年級「拒菸、檳小精靈家庭學習單」

彰化縣社頭國小 106 學年度學生菸檳防制問卷

附件二

班級：六年 班 座號： 姓名：

【認知題】

1. 菸品中的焦油是導致人們菸品成癮的主要原因？
 (1) 正確 (2) 不正確
2. 我國菸害防制法規定三人以上室內工作與公共場所全面禁止吸菸？
 (1) 正確 (2) 不正確
3. 菸害防治法新制」規定：在禁菸場所吸菸，最高處新台幣 10000 元罰鍰？
 (1) 正確 (2) 不正確
4. 吸二手菸比自己吸菸更不容易造成身體的傷害？
 (1) 正確 (2) 不正確
5. 電子菸尼古丁含量較低可以當作戒菸的工具一種。
 (1) 正確 (2) 不正確
6. 檳榔子本身就含有致癌物。
 (1) 正確 (2) 不正確
7. 有嚼食檳榔的人，若在口腔黏膜上發現有白斑，可能是口腔癌的前兆。
 (1) 正確 (2) 不正確
8. 長期嚼食檳榔會導致口腔黏膜硬化(纖維化)增加罹癌機率。
 (1) 正確 (2) 不正確
9. 在山坡地種植檳榔樹，可以增加水土保持。
 (1) 正確 (2) 不正確
10. 政府補助有嚼食檳榔及吸菸的民眾，年滿 50 歲每年一次免費口腔黏膜檢查。
 (1) 正確 (2) 不正確

【接受菸害教育後對拒菸的效能】

11. 假如同學邀你吸菸，你能拒絕吸菸的可能性為？
 絕對做不到 可能做不到 普通 可能做不到 絕對做不到
12. 假如周邊有人吸菸，你會請對方不要吸菸(拒絕二手菸)的可能性為？
 絕對做不到 可能做不到 普通 可能做不到 絕對做不到

健康促進學校輔導與網路維護計畫-菸害防制議題評量工具

菸癮防制問卷(前後測)

親愛的同學您好：

此份「菸癮防制議題」問卷，請您就實際感受作答。您填答的每一項答案有重要的貢獻，此問卷對於您個人填答的資料絕對不公開，並與學業成績無關，絕不會對您個人或學校造成影響，請您安心作答。作答時，敬請您要誠實、仔細作答，並請不要漏寫，謝謝。

敬祝學業進步 順心如意

個人基本資料：

_____年級 _____班 _____號

請問您的性別是：①男 ②女

菸害防制問卷

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
②1 或 2 天
③3 到 5 天
④6 至 9 天
⑤10 到 19 天
⑥20 到 29 天
⑦每天都有

指標名稱

定義

學生吸菸率

【學生過去 30 天曾經吸菸人數】 / 【學生總人數】 *100%

3. 請問你是否嘗試過電子煙，即使只吸一、兩口？

- ①是
②否

4. 過去 30 天(一個月)內，你一共吸電子煙多少天呢？

- ①過去 30 天內我沒有吸電子煙
②1 或 2 天
③3 到 5 天
④6 至 9 天
⑤10 到 19 天
⑥20 到 29 天
⑦每天都有

指標名稱

定義

學生電子煙使用率

【學生過去 30 天曾經使用電子煙人數】 / 【學生總人數】 *100%

5. 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

指標名稱

定義

學生參與菸害教育率

【過去一年中，在學校曾經上過有關「吸菸」危害健康課程人數】 / 【學生總人數】 *100%

<p>6. 過去七天內，你在學校時，有人在你面前吸菸的天數有幾天？</p> <p><input type="checkbox"/>0 天 <input type="checkbox"/>1 天 <input type="checkbox"/>2 天 <input type="checkbox"/>3 天 <input type="checkbox"/>4 天 <input type="checkbox"/>5 天 <input type="checkbox"/>6 天 <input type="checkbox"/>7 天</p>	<p>指標名稱</p> <p>定義</p>	<p>校園二手菸暴露率</p> <p>【過去 7 日在校時有人在面前吸菸的學生數】 / 【學生總人數】 *100%</p>
<p>7. 是否曾經參加以下戒菸教育活動？(可複選)</p> <p><input type="checkbox"/>①我連一口菸都沒吸過 <input type="checkbox"/>②學校戒菸班 <input type="checkbox"/>③學校師長戒菸輔導 <input type="checkbox"/>④校外醫療院所戒菸班 <input type="checkbox"/>⑤校外醫療院所戒菸門診 <input type="checkbox"/>⑥戒菸專線 0800-636363 <input type="checkbox"/>⑦戒菸網站 <input type="checkbox"/>⑧否</p>	<p>指標名稱</p> <p>定義</p>	<p>吸菸學生參與菸害教育率</p> <p>吸菸學生參與戒菸教育：指「吸菸學生」曾參加學校戒菸班、戒菸輔導，或參加校外醫療院所、衛生單位辦理之戒菸教育活動(含戒菸班、戒菸專線、戒菸門診、戒菸網站等)</p> <p>【吸菸學生參與戒菸教育人數】 / 【吸菸學生總人數】 *100%</p>
<p>菸害防制問卷-菸害認知</p>		
<p>1. 在臺灣，過半數成年人吸菸？</p> <p><input type="checkbox"/>①正確 <input checked="" type="checkbox"/>②不正確 <input type="checkbox"/>③不知道</p>		
<p>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）？</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>①正確 <input type="checkbox"/>②不正確 <input type="checkbox"/>③不知道</p>		
<p>3. 菸品中的尼古丁是導致人們菸品成癮的主要原因？</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>①正確 <input type="checkbox"/>②不正確 <input type="checkbox"/>③不知道</p>		
<p>4. 電子煙有害健康？</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>①正確 <input type="checkbox"/>②不正確 <input type="checkbox"/>③不知道</p>		
<p>5. 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？</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>①正確 <input type="checkbox"/>②不正確 <input type="checkbox"/>③不知道</p>		
<p>6. 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？</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>①正確 <input type="checkbox"/>②不正確 <input type="checkbox"/>③不知道</p>		
<p>7. 我國菸害防制法規定室內工作與公共場所全面禁止吸菸？</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>①正確 <input type="checkbox"/>②不正確 <input type="checkbox"/>③不知道</p>		
<p>8. 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？</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>①正確 <input type="checkbox"/>②不正確 <input type="checkbox"/>③不知道</p>		
<p>9. 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？</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>①正確 <input type="checkbox"/>②不正確 <input type="checkbox"/>③不知道</p>		
<p>10. 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？</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>①知道 <input type="checkbox"/>②不知道</p>		

檳榔防制問卷		
1. 過去 30 天你是否曾經嚼食過檳榔？ <input type="checkbox"/> ①是 <input type="checkbox"/> ②否	指標名稱	學生嚼檳榔率
	定義	【學生過去 30 天內曾經嚼檳榔人數】 / 【學生總人數】 *100%
2. 在過去一年中，你在學校是否曾經上過有關檳榔危害健康的課程？ <input type="checkbox"/> ①有 <input type="checkbox"/> ②沒有	指標名稱	學生參與檳害教育率
	定義	【過去一年中，在學校曾經上過有關檳榔危害健康課程人數】 / 【學生總人數】 *100%
3. 是否曾經參加以下戒檳教育活動？(可複選) <input type="checkbox"/> ①我連一口檳榔都沒嚼過 <input type="checkbox"/> ②學校戒檳班 <input type="checkbox"/> ③學校師長戒檳輔導 <input type="checkbox"/> ④校外醫療院所戒檳班或門診 <input type="checkbox"/> ⑤戒檳網站 <input type="checkbox"/> ⑥否	指標名稱	嚼檳學生參與戒檳教育率
	定義	嚼檳學生參與戒檳教育：指「嚼檳學生」曾參加學校戒檳班、戒檳輔導，或參加校外醫療院所、衛生單位辦理之戒檳教育活動 【嚼檳榔學生參與戒檳教育人數】 / 【嚼檳榔學生總人數】 *100%

菸害檳害防制教育課程教案設計

單元名稱	拒菸拒檳			教案設計者	蕭嘉樺
教材	自編教材	實施年級	六年級	教學時間	3節
能力指標	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。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。				
教學目標	1. 瞭解抽菸的害處。 2. 瞭解嚼食檳榔的害處。 3. 能夠將拒菸拒檳的概念落實到生活中。				
教材分析	本次教學對象為六年級的學童，他們即將邁入國中且成熟度較佳，希從學童自身相關的健 康、家庭概念以及簡單的菸檳危害之知識著手，奠定於學生過去關於「健康」、「家庭」 的概念，透過實際的演練，加深印象。期待學童能對拒菸拒檳的活動有更深一層的認				
教學資源	菸檳防治簡報、影片、掛圖、學習單、自製桌遊				

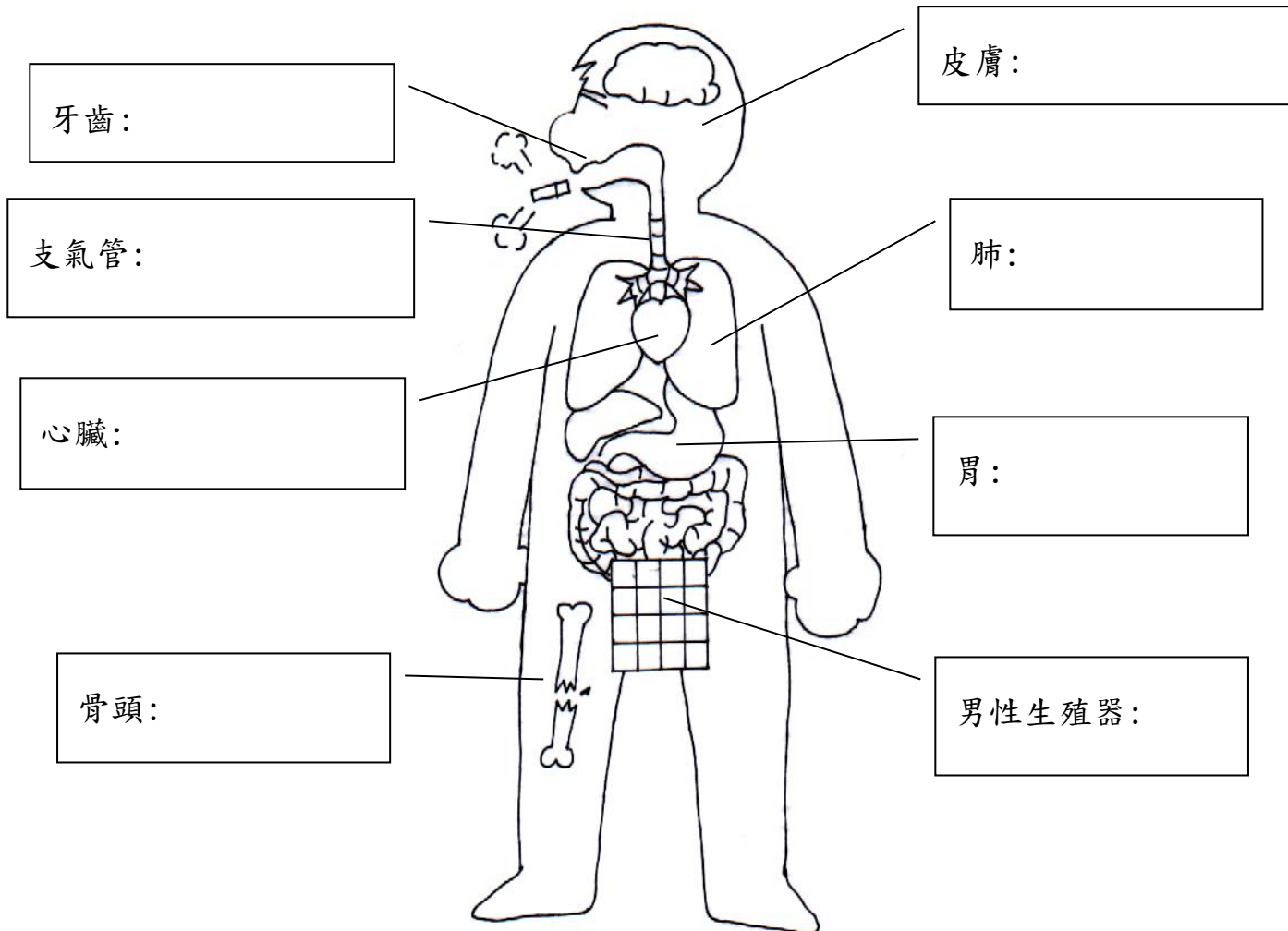
教學活動

能力指標	教學活動	教學資源	時間	評量方式
5-3-4	<p>第一節</p> <p>壹、引起動機</p> <p>1. 觀賞菸癮防治錄影帶。</p>	簡報	10'	能專心聆聽簡報。
5-3-4	<p>貳、發展活動</p> <p>活動一：吸菸危害知多少？</p> <p>1. 教師提問：</p> <p>(1) 什麼是二手菸？</p> <p>(2) 你知道吸菸對身體造成哪些危害？</p> <p>2. 介紹香菸中的成分</p> <p>3. 由老師講解吸菸的危害：</p> <p>(1) 對本身的危害。</p> <p>(2) 孕婦吸菸對胎兒及嬰兒的危害。</p> <p>(3) 二手煙。</p>	圖卡	5'	能熱烈參與討論。
5-3-4	<p>活動二：嚼食檳榔危害知多少？</p> <p>1. 老師拿出因嚼食檳榔導致口腔癌的圖片展示給學生看。</p> <p>2. 觀賞拒食檳榔的錄影帶。</p> <p>3. 教師提問：</p> <p>(1) 你對嚼食檳榔者有什麼看法？</p> <p>(2) 你知道嚼食檳榔對身體造成哪些危害？</p> <p>4. 介紹檳榔中的成分</p> <p>5. 由老師講解嚼食檳榔的危害。</p>	圖卡	5'	能熱烈參與討論。
6-3-3	<p>活動三、「菸酒檳榔，什麼病」班級桌遊</p> <p>1. 講解桌遊規則並確認都理解。</p> <p>2. 學生開始體驗。</p>	自製桌遊	15'	能熱烈參與遊戲，並理解規則。
6-3-6	<p>活動四、總結</p> <p>1. 讓學生分享遊戲心得。</p> <p>2. 發下學習單，請學生回家完成，下次上課帶來。</p>	學習單	5'	能熱烈參與討論及分享。

<p>5-3-4</p>	<p>第二節 壹、引起動機 1. 觀賞拒菸宣導影片--九陽神功</p>	<p>台東體中拍攝之影片</p>	<p>10'</p>	<p>能專心觀看影片。</p>
<p>6-3-3</p>	<p>貳、發展活動 活動一：拒絕的藝術 1. 教師提問：</p>	<p>九陽神功掛圖</p>	<p>15'</p>	<p>能熱烈參與討論及分享。</p>
<p>6-3-6</p>	<p>(1) 何時可以使用? (2) 為什麼要拒絕? 2. 詳細解說九陽神功內容。</p>	<p>九陽神功掛圖</p>	<p>15'</p>	<p>能熱烈參與討論及分享。</p>
<p>6-3-3</p>	<p>活動二：劇本討論 1. 全班分成五組，各組挑選一種拒絕的方式。</p>	<p>九陽神功掛圖</p>	<p>15'</p>	<p>能熱烈參與討論。</p>
<p>7-3-2</p>	<p>2. 請各組成員將所選定的拒絕技巧，進行劇本創作及腳本演練，時間約 3~5 分鐘的小短劇。 3. 請學生利用課餘時間排演，並在下次上課時演出。</p>	<p>九陽神功掛圖</p>	<p>15'</p>	<p>能熱烈參與討論。</p>
<p>5-3-4</p>	<p>第三節 壹、引起動機 1. 複習九陽神功內容。</p>	<p>九陽神功掛圖</p>	<p>5'</p>	<p>能專心聆聽並發表</p>
<p>6-3-3</p>	<p>貳、發展活動 活動一：戲劇表演 1. 各組成員依照順序上台演出自編戲劇內容。</p>	<p>九陽神功掛圖</p>	<p>25'</p>	<p>能專心表演及觀賞</p>
<p>6-3-6</p>	<p>活動二、總結 1. 老師總結各組演出內容以及表現，並給予適當鼓勵。</p>	<p>九陽神功掛圖</p>	<p>10'</p>	<p>能專心表演及觀賞</p>
<p>7-3-2</p>	<p>2. 學生分享演出心得以及如何落實到生活之中。</p>	<p>九陽神功掛圖</p>	<p>10'</p>	<p>能專心表演及觀賞</p>

六年__班__號姓名：_____

一、抽菸會造成身體的危害，請寫出以下空格中對健康的危害有哪些？



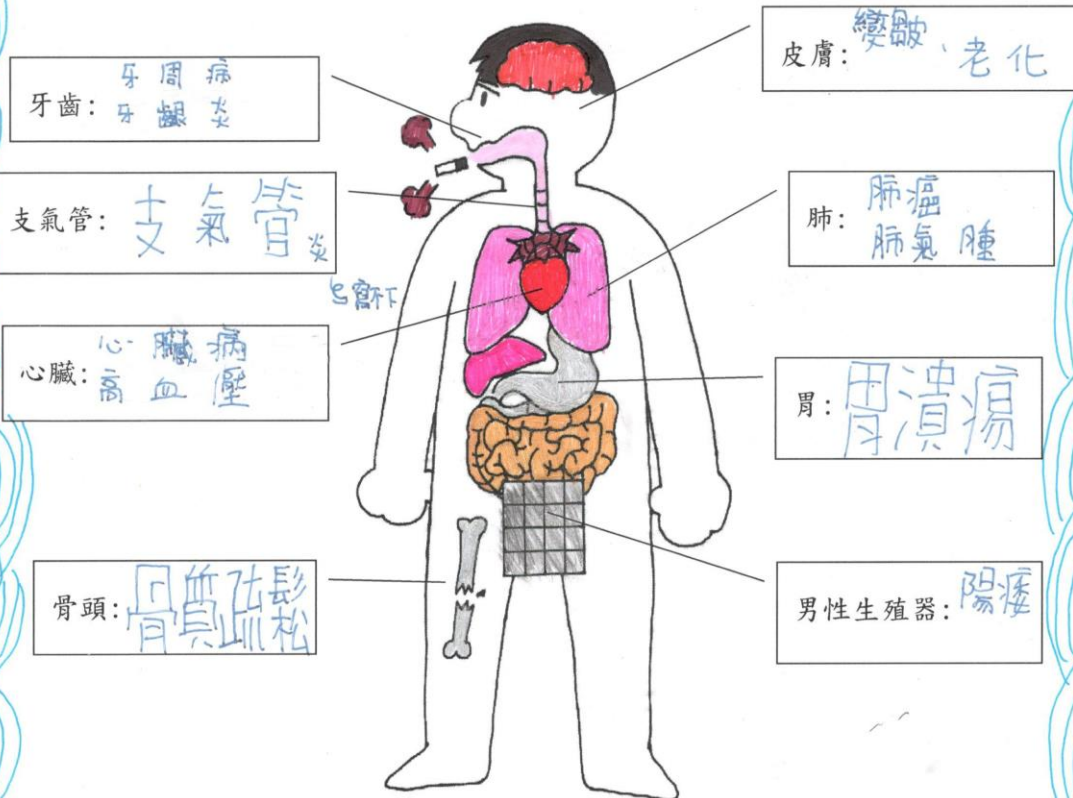
二、情境題:有一天你(妳)的好朋友，突然拿菸和檳榔請您試一試，告訴你(妳)這是好東西所以才與你(妳)分享，你(妳)會如何處理？

課後學習單:藉由學習單了解學生對課程了解的程度及想法。

彰化縣社頭國民小學 106 學年六年級菸檳防制學習單

六年 3 班 23 號姓名: 張嘉心

一、抽菸會造成身體的危害,請寫出以下空格中對健康的危害有哪些?



二、情境題:有一天你(妳)的好朋友,突然拿菸和檳榔請您試一試,告訴

你(妳)這是好東西所以才與你(妳)分享,你(妳)會如何處理?

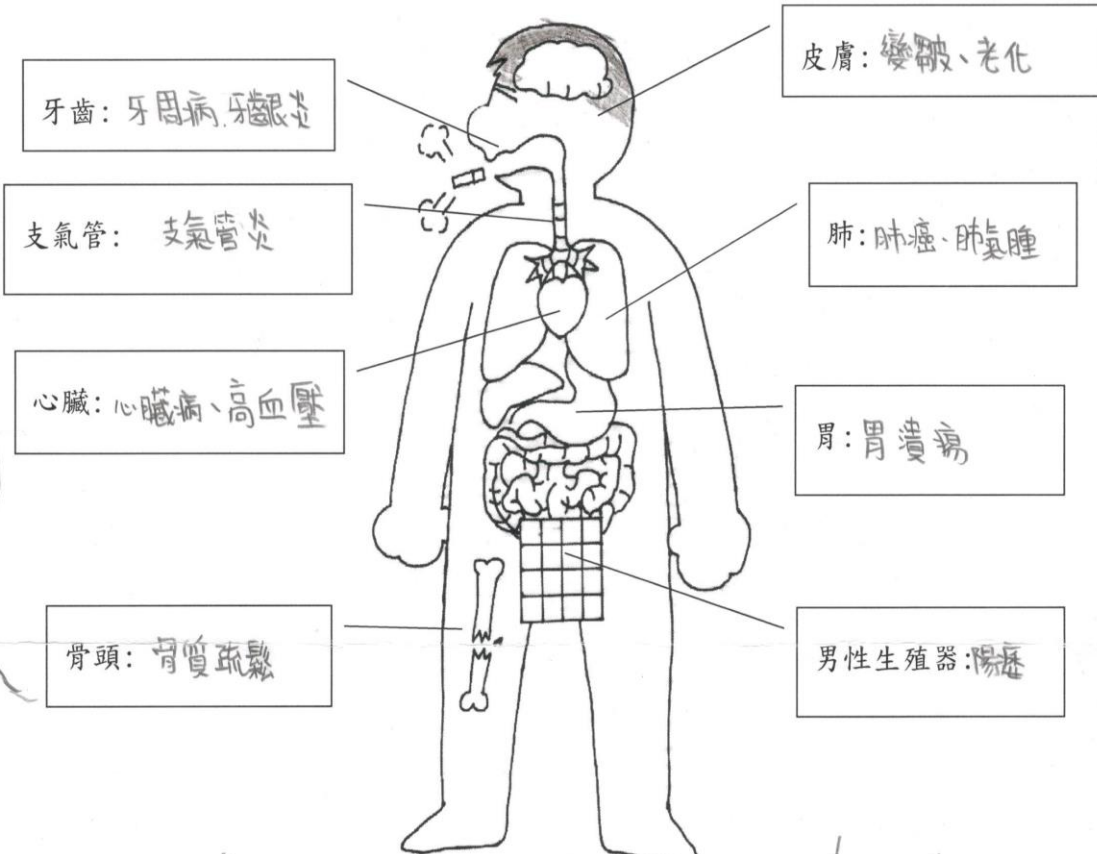
“我會說「這雖然是好東西,不過等你吸了半年之後,你的皮膚變皺,老化,你的牙齒就會得牙周病、牙齦炎,支氣管,還為因此得了支氣管炎,心臟還會得心臟病和高血壓等疾病。」這雖然可以提神,不過長期吸菸吃會造成陽痿,而且如果懷孕的人吃小孩會畸形,或某些先天性的一些疾病。大家都是陌生的好朋友,可是這些好朋友都是緣份遇到,大家如果都知道你在抽菸是吃,都會替你/妳感到傷心。」如果一直吸到老的時候你身體就會得一些癌症,頭髮就會掉光光,就會變得很醜!!!!

說明:菸檳防制課後學習單

彰化縣社頭國民小學 106 學年六年級菸檳防制學習單

六年 3 班 24 號姓名：施宜學

一、抽菸會造成身體的危害，請寫出以下空格中對健康的危害有哪些？



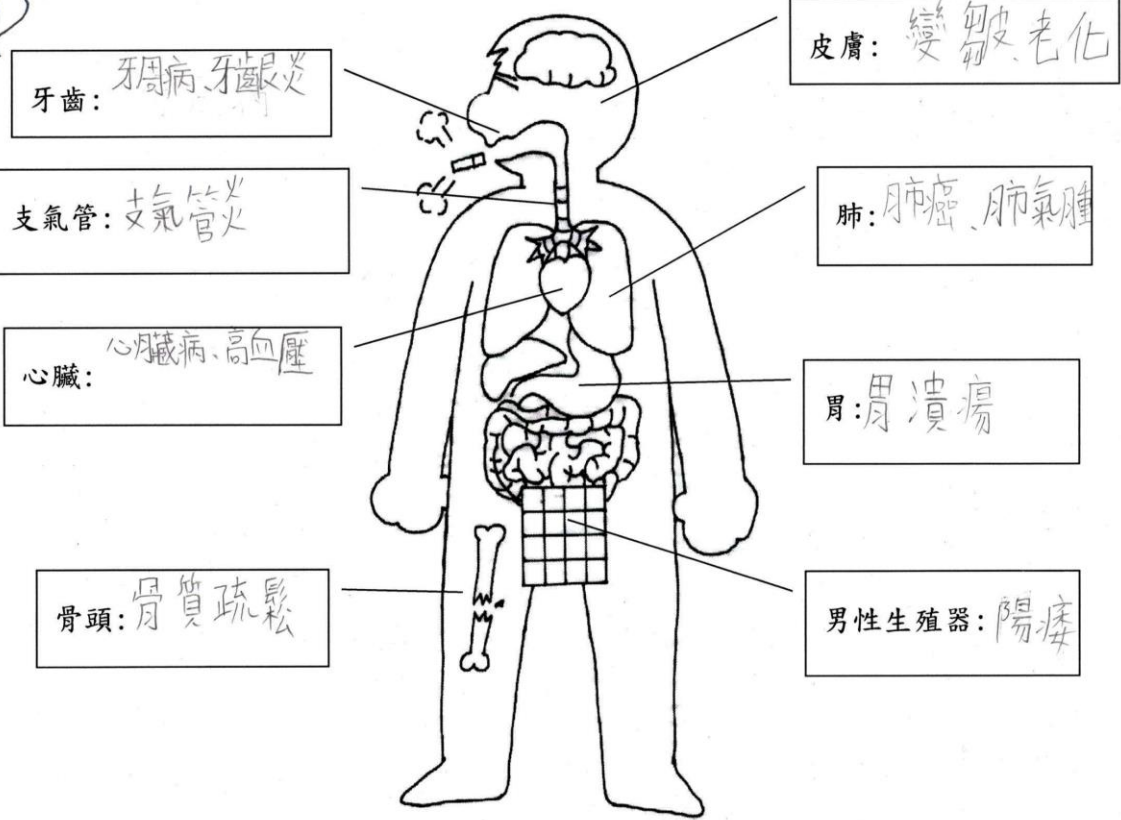
二、情境題:有一天你(妳)的好朋友，突然拿菸和檳榔請您試一試，告訴你(妳)這是好東西所以才與你(妳)分享，你(妳)會如何處理？

我如果是她的話，我會跟她說菸會讓我們得到牙齒、支氣管、心臟、骨頭、皮膚、肺、胃等……部位的許多疾病而檳榔會對人體造成口腔的傷害，例如：口腔黏膜下纖維化症、口腔黏膜白斑病等等……。我會教他(她)如何戒煙和戒檳。戒煙：1. 棄掉所有煙仔，煙灰缸及打火機 2. 盡量遠處有人吸煙的地方 3. 撥打 0800-636363 的戒煙專線。戒檳：放鬆心情 2. 規律生活 3. 提高形象 4. 遠離誘惑 5. 尋求替代 6. 增加意願。

彰化縣社頭國民小學 106 學年六年級菸檳防制學習單

六年三班 19 號姓名：詹慶瑞

一、抽菸會造成身體的危害，請寫出以下空格中對健康的危害有哪些？



二、情境題:有一天你(妳)的好朋友，突然拿菸和檳榔請您試一試，告訴

你(妳)這是好東西所以才與你(妳)分享，你(妳)會如何處理？

我會勸她回頭，不要再吸菸和吃檳榔。就算沒有勸回頭，也要會一直說不，雖抽菸和檳榔是不好的，但是抽菸的人如吃檳榔的人，都會覺得很放鬆，最後來教你拒檳榔專線 0800-636363

菸癮拒絕技巧演練~九陽神功

九陽神功拒菸法作者:黃雅文、陳靜玉、姜逸群, 2015 版權所有

第一神功 一直拒絕法	堅持直接要拒絕「我真的不要抽菸」
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」
第六神功 六(留)錢理財法	人財兩失不划算「抽菸花錢又傷身」
第七神功 七(氣)爽交友法	抽菸會引起口臭,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,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!

菸癮拒絕技巧演練劇本

主題：1.(救)融美容法

成員：小婷 - 小瑤 - 小雅 - 大柚子 - Lucy

小婷：她最近有沒有發現校內有許多人在抽菸？

小瑤：有啊！現在女生們都在學習抽了呢！

小婷：不如我們去找大柚子吧！

小瑤：好喔！

(往在籃球場坐著的大柚子)

(大柚子正在抽菸中)

小婷：嘿！大柚子你又在抽菸了。

大柚子：我抽菸關你什麼事！

小瑤：大柚子，你在繼續抽菸，變醜了，就沒有女朋友可以交，也沒有人會跟你做朋友。

(這時小雅剛好走過來。)

小婷：嘿！小雅你快勸大柚子不要在吸菸了。

小雅：大柚子，你在繼續抽菸，我就和你絕交喔！

大柚子：不要，我只有你個朋友，不要。

小瑤：大柚子如果你戒菸，我和小婷就一起做你的朋友。

大柚子：好！可是要如何戒菸？

小雅：你可以打0800-636363的戒菸專線或者是利用口香糖來當作戒菸工具，可是千萬不可以用電子菸喔！

菸檳拒絕技巧演練劇本 ^{黃承翰、鄭宗昊、}
張晏元 ^{蕭建宏、郭貴}

主題：三五成羣法

成員：

有一天阿翰在學校走著 遇到了小安。

阿安：阿翰我有個好東西要送你。翰：這是香菸和檳榔嗎？

阿翰：不太好吧。現在學校裡面不能吸菸和嚼檳榔吧！

小安：沒關係，我在學校偷偷吸菸也沒怎麼樣阿！沒人發現。

阿安：對阿

阿翰：可是……

阿安：沒有什麼可是啦，而且吸菸和嚼檳榔還會讓你精神變好喔！

此時元和貴走過，翰剛好看到心生計

翰：那那邊的你們要不要一起打球！

元貴：好啊

於是他們打球，揪了阿安、小安也忘了這件事
開始一起

翰：幸好剛好有經過，不然我就慘了，以後我遇到小安千萬不要一個人

他又會叫我抽菸，這太可怕了，我要警告他這一輩。

菸檳拒絕技巧演練劇本

主題：五(我)很愛你法

成員：阿璇、阿真、阿施、阿卉、及壓軸是阿鄭

第一場 (單)

演員 阿卉 & 阿真

(純屬戲劇效果)

阿真：啊！終於戒了，去書局看看有什麼新奇的東西吧！(走到校門口，遇到正在吃檳榔的)

阿卉：你過去跟他說不要在吃檳榔了)

阿真：為什麼？

阿卉：因為吃檳榔會造成口腔癌，而且很多人都會吸，所以不要在吃檳榔了。

阿真：那麼可怕喔！那我馬上戒掉。

第二場

演員 阿卉 阿鄭 阿璇

走著走著就到書局了。

阿卉：趕快進去吧！

接著兩個流氓朝著阿卉走過來。

阿鄭：你要不要吸吸看？很好吸喔！(純屬戲劇效果)

阿璇：對嘛！來吸吸看(純屬戲劇效果)

阿卉：不要在吸菸了。因為吸菸會造成空氣污染，而且還會得肺癌。

阿真：雖然大家都不認識，不過認識你的人很愛你如果吸入不好的煙他們會很傷心的。

阿鄭：我知道錯了，我一定戒掉的！

阿璇：我知道錯了，我一定戒掉的！

End

菸檳拒絕技巧演練劇本

主題：(四) 時尚做自己

成員：紀凱庭、王雋、耕成俊、小恩、曾每文

(中午吃完飯後，①到校②走走)

①：(走來走去)

②：(慢慢走向①)

②：(拿起香菸並點火)

①：(停下腳步)

②：①你要不要吸根菸，我請你。

①：你真了解我，我一直都想試試看。(拿起菸吸一口)

①：呸呸！這菸真噁心，不吸了！(頭轉一邊)

旁白：隔天。

②：(對著①)

②：要不要再來一根？我昨天新買了一包。

①：不要那麼噁心，還會嗆到鼻子。

②：昨天是你第一次吸，以後就習慣了。

旁白：過了不久①就上癮了。

②：好兄弟，都吸了菸了，何不來顆檳榔，這可是有包禁的嘍！

①：好，我也來一顆。

②：這檳榔吃了，不但可以提神還非常好吃！①(吃了一顆)

②：果然是我的好兄弟！(勾肩搭背並向前走)

過了不久①和②相遇

① = 喂 ③ 要不要來一根呀 (試探)

③ = 不要

① = 你看抽菸那麼自由，來一根嘍~

③ = 最好啦! 難看死了我看你還是戒菸吧

① = 哎呀! 不要提這事了啦, 不然我請你吃顆木蜜郎解解悶

③ = 拜托我那麼 fashion, 嘴裡紅紅的^的那能看啲!

① = 心心心! 你是在(懂)我嘴紅喔!

③ = 你現在才知道很醜嗎?

① = 好吧! 那我只好把木蜜郎戒掉了

③ = 不只有木蜜郎, 連菸也要。不然就會像那個「亞藍」一樣「庫累累~」

① = 這麼痛苦~

③ = 既然這樣, 那為什麼當初你要吸菸和吃木蜜郎呢?

① = 因為當初朋友教我吸的, 看起來又很自由。

③ = 那種壞朋友就別交, 受苦的反而是自己。

① = 謝謝謝謝你~ 我這就去戒掉。

旁白 = 自從①戒掉之後, ③就變比以前自由而且還

在學校裡請吸菸的同學戒菸, 從此以後, 在^個校園裡就沒人會吸菸了。

完 bye ~ bye !

祭酒編劇 紀凱庭 發呆 審訂 洪顯恩 汁

傻B 審訂 王雋渣 不是 演員 + 沒用 = 曾敏軒

沒用的林 成佑 白癡 + 笨

註: ① 王 ② 佑 ③ 恩

白: 紀

超 沒用 電影公司
(81)

(86) (471) 616 (1) or 5 (8) (86) 449

彰化縣社頭國小 106 學年度拒菸檳技巧演練課程回饋單

班級:六年 班 姓名:_____

一、你(妳)們此次分組演練的拒絕技巧為何?

二、分組討論及表演過程中想必您有許多的感想，**請寫出**您對這次分組演練課程你(妳)們自己有何需要改進、辛苦或讚揚之處。

三、觀賞此次各組別的演練的技巧呈現，請寫出您覺得演練最好的組別為何?
原因為何?

1. 我喜歡:第()組，拒絕技巧:_____

2. 原因是:_____

三、請在下圖中畫出您最具特色的拒菸檳標誌



彰化縣社頭國小 106 學年度拒菸檳技巧演練課程回饋單

班級：六年 3 班

姓名：朱 煥 筠

good!

一、你(妳)們此次分組演練的拒絕技巧為何?

教敵美容法

二、分組討論及表演過程中想必您有許多的感想，請寫出您對這次分組演練課程你(妳)們自己有何需要改進、辛苦或讚揚之處。

1. 我學得¹應該²面對³觀眾，不能老是屁股面對觀眾。

2. 我學得¹冠育、雅琪雖然背得很少，但背的很辛苦，我²想和他³們說一句「辛苦了」。

3. 我們說話的音量有¹大大的在進步，所以在²臺上³時覺得不緊張了。

三、觀賞此次各組別的演練的技巧呈現，請寫出您覺得演練最好的組別為何？原因為何？

1. 我喜歡：第(一)組，拒絕技巧：我很♡你法

2. 原因是：內容豐富、有趣使我想一直再看，雖然阿鄭和阿璇沒入鏡，但她們也可以演到這一種程度，真的太厲害了。

四、請在下圖中畫出您最具特色的拒菸檳標誌



32

彰化縣社頭國小 106 學年度拒菸檳技巧演練課程回饋單

班級：六年 3 班

姓名：蕭卉婷

good!

一、你(妳)們此次分組演練的拒絕技巧為何？

我很愛你法。

二、分組討論及表演過程中想必您有許多的感想，**請寫出**您對這次分組演練課程你(妳)們自己有何需要改進、辛苦或讚揚之處。

我們這一次需要改進的地方是太緊張了，導致一直忘詞，所以第一次就演得不好，而且講話也結結巴巴的。但是第二次我們有比較完整，因為下課有時間繼續練，所以就比較不會緊張了。

三、觀賞此次各組別的演練的技巧呈現，請寫出您覺得演練最好的組別為何？原因為何？

1. 我喜歡：第(5)組，拒絕技巧：時尚做記

2. 原因是：演的內容很貼近生活，讓我們一看就能知道他們演的主題和拒絕菸、檳榔的方法，而且他們音量夠大，動作和表情都很有趣。

四、請在下圖中畫出您最具特色的拒菸檳標誌



32

說明：拒菸檳技巧課程回饋單

彰化縣社頭國小 106 學年度拒菸檳技巧演練課程回饋單

班級：六年 3 班

姓名：王雋

一、你(妳)們此次分組演練的拒絕技巧為何?

時尚做自己

good!

二、分組討論及表演過程中想必您有許多的感想，**請寫出**您對這次分組演練課

程你(妳)們自己有何需要改進、辛苦或讚揚之處。

為了拍好這部戲，我們有好幾天都沒睡午覺
而去排演，也對自己很有信心。等到今天正式
開拍時，因為太緊張所以跟先前演練的不
太一樣而發生失誤，不過經過這次的演戲，
讓我比較敢在台上講話，所以也有所收穫。

三、觀賞此次各組別的演練的技巧呈現，請寫出您覺得演練最好的組別為何?

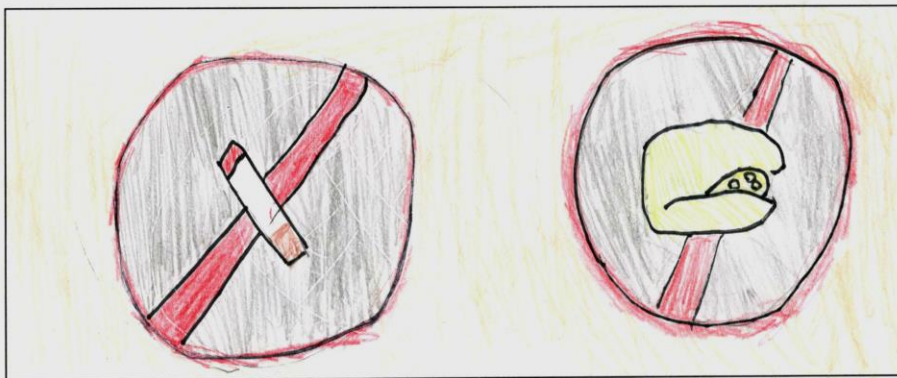
原因為何?

1. 我喜歡：第(3)組，拒絕技巧：氣爽交友法

2. 原因是：他們第二次演的時候內容比較
豐富，且令人印象深刻，不過說話的聲音不太清楚，
有點可惜。



四、請在下圖中畫出您最具特色的拒菸檳標誌



32

說明：拒菸檳技巧課程回饋單

