

106 學年度八里國中健康促進計畫成果

「菸掉，好健康」



106 學年度八里國中健康促進計畫以「菸癮防制」為議題，為落實並提升成效，擇定從「健康生活」、「各項活動融入」、「領域課程融入」及「關懷吸菸學生」方面著力，活動實施以健康促進六大範疇作為行動架構。在健康生活方面，舉辦各項班際體育賽事，培養運動好習慣；在各項活動融入方面，辦理「校慶菸癮防制有獎徵答及九宮格」、「寒假作業「社區少菸害，健康又自在」、「好品德真健康」闖關活動；在「領域課程融入」方面，融入健體領域，發展「菸癮防制教學模組」、融入藝文領域，設計拒菸癮胸章及拒菸癮戲劇表演；在「關懷吸菸學生」方面，辦理「戒菸班」課程，不定期 CO 檢測及關心學生吸菸狀況，並鼓勵減菸、戒菸。各項活動評量，包括全校學生菸癮防制問卷前後測評量、戒菸班學生 CO 檢測紀錄、活動滿意度與心得等。本計畫之推動，各項成果如下。

一、「反霸凌拒菸癮，友善校園有正義」

開學時友善校園宣導中心主題，貫穿本校全學年活動，上學期進行拍攝宣導影片、排列愛心宣誓決心活動；下學期進行「吶喊吧，青春」活動，將中心主題大聲喊出，凝聚全校共識。



友善校園影片「拒菸癮」



友善校園影片



全校師生排成愛心展現決心



「吶喊吧，青春」



「吶喊吧，青春」pk 賽

二、「校慶菸癮防制有獎徵答及九宮格」、「社區少菸害，健康又自在」、「好品德真健康」闖關活動

校慶時製作菸癮防制宣導海報，進行海報內容有獎徵答活動，向學生、家長推廣菸癮防制觀念，配合校慶園遊會擺攤，設置九宮格遊戲，讓參與者完菸癮防制相關活動，如找到校園中禁菸標誌拍照，連教務主任也一起參與活動。

為了增進學生對於社區內禁菸場所的認識，設計「社區少菸害，健康又自在」的寒假作業，讓同學了解社區內有多少禁菸場所，也增加與社區的互動。

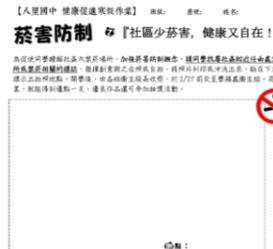
舉辦「好品德真健康」闖關活動，融入菸癮防制、交通安全、品德教育、環境教育等議題，讓七年級同學於活動中複習知識、實際體驗，如菸癮防制關卡讓同學戴著口罩跳繩體驗吸菸者肺活動量不好，呼吸困難的感受，並回答相關菸癮防制問題、找到學校中的「拒菸舞士」。



校慶九宮格，主任也來玩



里中校友一同反菸拒癮



菸癮防制寒假作業



主任為寒假作業做示範



社區少菸害，向菸品說不



「菸癮防制關卡」戴口罩跳繩



菸癮防制問題大作戰



小組競賽看誰跳的多寫的快



拒菸舞士藏密碼



學生拒菸胸章

三、「領域課程中各項融入」健體領域發展菸癮防制教學模組、藝文領域設計拒菸癮胸章及戲劇表演

健教老師配合新北市菸害防制入班教學教材與體育老師合作，發展四節課的菸癮防制教學模組，從菸害認知到拒絕技巧及演練。美術老師將拒菸癮列為胸章設計主題，學生發揮創意及巧思，展現令人驚艷；表藝老師帶領學生創作反菸拒癮戲劇，從劇本發想至排演，學生表現成果令人期待。



拒菸癮胸章設計



學生胸章作品



拒菸癮劇本發想中



拒菸癮戲劇排練



拒菸癮戲劇排練

四、「關懷吸菸學生」

與八里衛生所合作成立戒菸班課程，由衛生所設計課程、安排講師，為期八週的課程，讓學生對於菸害有更深的認識，藉此聚集吸菸學生，於課前詢問最近吸菸狀況、檢測體內 CO 數值，進行關懷。戒菸班課程結束後，大部分同學的體內 CO 值都有下降，不定期集合同學檢測 CO，並進行狀況關心了解，鼓勵學生持續減菸，甚至戒菸。



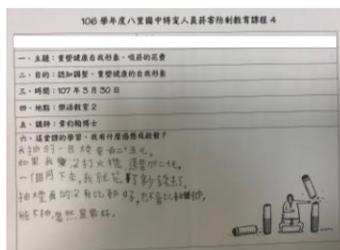
戒菸班分組競賽



為了獎品大家很踴躍



課程結業大合照



戒菸班課程心得



戒菸班課程心得