

附件六

106 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：檳榔防制教育成效探討

學校名稱：嘉義縣立竹崎高中

參與人員：林幸生主任、柳玥君老師

指導：李春輝校長

中華民國 107 年 3 月 30 日

前後測成效評價報告策略與成效摘要表

研究對象	高中部學生	人數	55 人			
執行策略摘要	1. 辦理檳榔防制生活技能融入教學教師研習 2. 規劃無檳校園活動 3. 辦理檳榔防制宣導 4. 辦理檳榔防制教學觀摩。					
量性分析成效重點摘要						
研究工具：檳榔防制成效評量問卷				前後測時距：例：三個月		
變項名稱	前測值 M(SD) 或 %	後測值 M(SD) 或 %	t 值 或 X ²	P 值	結果簡述	備註
知識認知率	94.23	97.44	-2.210	.032	後測分數顯著比前測高	配對 t 檢定
態度認知率	86.78	95.67	-4.298	.000	後測分數顯著比前測高	
自我效能認知率	98.92	99.61	-1.070	.290	後測分數比前測高但不顯著	
質性分析成效摘要（若無則不需填寫）						
研究工具：						
成效：						

題目：檳榔防制教育成效探討

摘要

前後測成效評價背景與研究目的：

口腔癌居嘉義縣十大癌症死亡率第四名，竹崎鄉位於嘉義淺山地區，是男性口腔癌高發生率百大鄉鎮之一。希望透過生活技能取向教學及校園防制宣導活動，讓本校及社區能夠提升防制檳榔正確認知、態度及自我效能，進而產生拒絕食用檳榔的氛圍，達到無檳校園甚至無檳社區，有效減少口腔癌的發生。

前後測成效評價方法：

以高中部學生進行前後測分析，前後測相距三個月以上，中間實施介入措施。採用嘉義縣 106 學年網路問卷系統健康促進學校藥物濫用問卷實施前後測，採網路填答方式，取得樣本資料後採用成對樣本 t 檢定，分析前後測是否達到顯著差異？

前後測成效評價發現：

依據學生答題狀況，發現「知識認知」、「態度認知」及「自我效能認知」等三大面向，後測都比前測高，尤其是「態度認知正確率」進步最多且有顯著差異且嚼檳率維持零，顯見學校推動介入措施宣導活動及融入教學課程有成效。

關鍵字：檳榔防制、生活技能、自我效能

聯絡人：柳玥君 keita@mail.ccjh.cyc.edu.tw 嘉義縣竹崎鄉文化路 23 號

一、前言：

(一)前後測成效評價動機：

根據衛生福利部 2016 年發佈國人十大癌症死亡率依序為(1)氣管、支氣管和肺癌(2)肝和肝內膽管癌(3)結腸、直腸和肛門癌(4)女性乳房癌(5)口腔癌(6)前列腺(攝護腺)癌(7)胃癌(8)胰臟癌(9)食道癌(10)卵巢癌，相較於 1096 年，口腔癌順位上升。根據相關研究，在在顯示嚼食檳榔者，其罹患口腔癌機率較一般人高出百倍以上。依據國際癌症研究總署(IARC)在 2003 年首次證實了：單吃檳榔果而不添加任何物就會導致發生口腔癌。

口腔癌居嘉義縣十大癌症死亡率第四名，竹崎鄉位於嘉義淺山地區，是男性口腔癌高發生率百大鄉鎮之一，同時口腔癌也是竹崎鄉十大癌症死亡率第三名。本校位於竹崎鄉中心，為當地國高中學生唯一就讀學校，因此對於檳榔防制工作更是義不容辭，希望透過生活技能取向教學及校園防制宣導活動，讓本校及社區能夠提升防制檳榔正確認知、態度及自我效能，進而產生拒絕食用檳榔的氛圍，達到無檳校園甚至無檳社區，有效減少口腔癌的發生。

(二)現況分析/需求評估/問題診斷

1. 學生層級：

根據嘉義縣 105 學年度檳榔防制網路問卷，本校學生前後測數據，如表 1，顯示在知識認知及態度認知二項度皆能成長，但自我效能部分反而退步。

表 1 本校 105 學年度檳榔防制網路問卷前後測一覽表

前後測	知識認知率			態度認知率			自我效能認知率		
	校平均	區(鄉)平均	縣平均	校平均	區(鄉)平均	縣平均	校平均	區(鄉)平均	縣平均
前測	87.42%	85.21%	85.48%	85.18%	83.76%	85.16%	93.27%	91.35%	90.38%
後測	94.23%	92.73%	93.61%	87.43%	86.33%	89.61%	91.03%	90.63%	92.68%
增減	6.81%			2.25%			-2.24%		

另根據嘉義縣 106 學年度檳榔防制網路問卷，本校前測數據，如表 2，相較於 105 年後測，顯示學生在自我效能方面表現較好，但態度部分退步較多，尤其是在「嚼檳榔可以抒解壓力」及「我認為嚼食檳榔不生病的人，只是較幸運或時候未到而已」此二題項得分偏低。

表 2 本校 106 學年度檳榔防制網路問卷前測一覽表

知識認知率	態度認知率	自我效能認知率	學生嚼檳榔率
94.23%	86.78%	98.92%	0.00%

2. 學校層級：

(1) 學校政策面：

制定檳榔防制計畫公布實行，並組織工作小組定期會議擬定、推動及檢討成效，並宣示學校為「無檳校園」

(2) 學校教學面：健康師資齊全，教師具生活技能取向設計能力。

(3) 學校環境面：環境優美，綠美化工作徹底。

(4) 學校社區關係面：鄰近竹崎中心街道，但一百公尺內無檳榔攤。

(三) 國內外執行該策略的成效說明與探討：

吳孟杰(2017)以高屏地區醫學中心及區域醫院病患為研究對象，分析各項不同的危險因子和包含食道、胃、十二指腸的不同疾病的關係。研究發現：抽菸、喝酒和嚼檳榔是上消化道疾病的危險因子並且會有協同效應。

邱夢君(2016) 探討習慣嚼食檳榔者的短期記憶是否會隨著對檳榔的依賴性上升而有更嚴重的損害。研究發現：長期嚼食檳榔會選擇性地對空間短期記憶造成損害。

邱俊龍(2015)以台東縣國中學生為研究對象，探討國中學生嚼檳榔的態度、行為及相關因素，研究發現：國中學生嚼檳榔行為與族別、學業成績、抽菸經驗、內外控人格、家人有無嚼檳榔習慣、朋友有無嚼檳榔習慣、曾與家人討論嚼檳榔的事、曾與最要好的朋友討論過嚼檳榔的事、曾經有人遞檳榔、遇到有人遞檳榔的反應、學校附近常可見到檳榔攤、看到朋友吃檳榔的反應等有統計學上的顯著差異。

蕭嘉萱(2015)運用嘉義縣教育處 2013 年「無檳校園健康促進輔導計畫問卷調查」的問卷資料分析，探討嘉義縣健康促進學校檳榔防制成效，研究發現：防制計畫大部分都能達到宣導成效且檳榔防制計畫宣導成效女性優於男性；家裡沒有種植檳榔優於有種植檳榔；國小學制利己態度優於國中學制，國中學制的政策態度前測及拒檳效能前測優於國小學制；山、海區成效優於屯區。

張麗娟(2014)研究發現參加戒檳班民眾相較於未加入戒檳班之民眾，其對於減檳戒檳的認知及成效有顯著成果。

(四) 前後測成效評價目的：

1. 目的陳述

(1) 落實學生檳榔防制工作，增加師生檳榔防制的認知。

(2) 增強學生自我拒絕效能，減少學生檳榔吸食的機率。

2. 校本指標

(1) 維持嚼檳率 0% 或不超過 0.5%。

(2) 提高嚼檳學生戒檳率 5% 或超過 90%。

(3) 檳榔防制知識、態度及自我效能正確認知率都能超過 90%

二、前後測成效評價方法：

(一)前後測成效評價對象：

以高中部學生進行前後測分析，問卷採網路填答方式，前測於106年11月底完成，後測於107年3月底完成。

(二)前後測成效評價工具：

1.量性問卷：

採用嘉義縣106學年網路問卷系統健康促進學校藥物濫用問卷實施前後測，採網路填答方式，取得樣本資料後以編碼方式輸入電腦，再以PASW 22.0 for windows統計套裝軟體進行資料處理及分析。採用成對樣本t檢定，分析前後測是否達到顯著差異？

2.前後測成效評價過程或介入方法：

(1)測驗過程：

組織工作小組，納入學生代表、專家學者及家長代表，研擬工作事宜。推動小組成員如後：

表3 推動小組一覽表

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目	備註
計畫主持人	郭春松	校長	綜理計畫並主持小組會議	工作小組
協同主持人	陳志龍	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調	工作小組
協同主持人	林幸生	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調	工作小組
協同主持人	羅健榮	總務主任	學校物質環境規劃、健康活動遊戲器材設置維護、家長志工組訓	工作小組
諮詢委員	徐王鮮	家長會長	計畫推動並提供諮詢服務及整合社區人力協助推展健康服務	
諮詢委員	李春輝	大鄉國小校長	學校衛生保健工作之諮詢與建議	中央及地方輔導委員
研究人員	張靜櫻	護理師	學生健康活動執行、文書處理、工作成果彙整、活動進行攝影、協助活動執行	工作小組
研究人員	柳玥君	衛生組長	報告撰寫彙整、活動執行、工作分配、協調聯繫	工作小組
研究人員	陳君豪	教學組長	健康教師安排、生活技能課程設計研發及學校衛生專業成長規劃	工作小組
研究人員	黃素卿	主計	文書支援、規劃教職員文康健促活動及健促相關經費編列	工作小組
研究人員	各班導師		協助研發健康促進學校相關課程	
研究人員		學生代表	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	

(2)修正過程：

結合行政會議及教師晨會進行推動活動協調檢討，採滾動式修正實施計畫，以確保達成預期效益。

(3)實際行動或介入方法：

a. 學校政策

- ①於健康促進學校委員會下成立校園檳榔防制工作小組，訂定校園檳榔防制計畫。
- ②明訂無檳校園政策，並於學生朝會、校務會議、校園網路等公開場合宣達校園全面禁檳規定。
- ③配合教育部與衛生局稽查，落實學校衛生法、兒童及少年福利法及相關規定。
- ④給家長一封信：說明學校檳榔防制實施計畫，並宣導無菸檳家庭，爭取家長認同及參與。

b. 學校物質環境

- ①設計「無檳校園」標章，於校門口及校園各處張貼或懸掛。
- ②貫徹校園禁檳規定，禁止教職員生、訪客、家長、廠商及施工人員等在校園內嚼檳榔。
- ③在公布欄設置檳榔防制宣導走廊，張貼衛生宣導資料、檳榔防制海報、作文及書法比賽優勝作品。

c. 學校社會環境

- ①宣導校園無檳環境，確保教職員生健康與校園環境整潔，並可減少嚼檳榔學生管教問題及預防火災。
- ②輔導室安排戒檳教職員生學習壓力調適技巧，演練拒檳技巧及策略，以持續戒檳的成效。
- ③成立戒檳自助團體，藉由同儕支持與鼓勵增強信心。
- ④提供戒檳班，與教職員生個別諮商與團體輔導。
- ⑤校園公佈欄及走廊，張貼支持戒檳標語與戒檳祈福卡。
- ⑥各班級制訂健康生活公約，支持反檳、拒檳及戒檳活動。

d. 健康教學與活動

- ①辦理「檳榔防制健康週」主題活動，徵求拒絕檳榔的標語與徽章。
- ②利用週會時間，邀請社區醫師或NGO組織專題演講。
- ③進行全校學生「檳榔危害認知、拒檳態度、自我效能」調查。
- ④辦理教職員「檳榔防制」研習教育訓練。
- ⑤運用健康教育課程與綜合課程教學宣導檳榔防制觀念。
- ⑥舉辦各種檳榔防制相關活動，如演講、作文、拒檳話劇比賽……等。

e. 社區關係

- ①舉辦街坊好鄰居座談會，向社區民眾說明學校檳榔防制計畫。
- ②拜訪社區商店，簽訂檳榔防制合作契約，頒發無檳商店標章。建立無檳優良商店名單，於校園網路公告，提供師生參考。
- ③與社區結盟共同推動無檳環境，增進學生及社區民眾對檳榔危害的認識。

f. 健康服務

- ①建立教職員生嚼檳榔盛行率及潛在原因等基本資料。
- ②以校園服務（如志工團體、健康檢查）方式推動拒檳和戒檳。
- ③提供戒檳諮詢服務，提高教職員生戒檳意願。

④與社區醫療院所合作開辦戒癮班，或轉介個案並提供戒菸專線或戒菸門診，並持續追蹤與輔導。

三、研究結果：

(一)量性結果：

依網路填答情形，前測 55 人上網填答，後測 52 人上網填答，共 107 筆，經過交叉比對，前後測皆上網填答者並扣除填答不完整，共得有效資料 52 人（共 104 筆），有效填答率 97.2%。

1. 將有效資料前後測答題狀況進行描述性統計：

表 41 前後測答題狀況一覽表

內容	前測得分	後測得分	差異
知識認知	94.23	97.44	3.21
態度認知	86.78	95.67	8.89
自我效能認知	98.92	99.62	0.7
嚼檳率	0	0	0

從表 3-1 中可以發現，「知識認知」、「態度認知」及「自我效能認知」等三大面向，後測都比前測高，尤其是「態度認知正確率」進步最多(8.89)，「自我效能認知」進步最小(0.7)。不管是「知識認知」、「態度認知」及「自我效能認知」後測均超過 95%，嚼檳率維持 0%，顯示學校推動介入措施宣導活動及融入教學課程有成效。

2. 以成對樣本 t 檢定分析樣本在前後測差異是否顯著？

表 5 成對樣本 t 檢定

項目(%)	平均數	標準 偏差	標準錯誤 平均值	95% 差異數的 信賴區間		T	df	顯著性 (雙尾)
				下限	上限			
知識認知率	-3.205	10.459	1.450	-6.117	-.294	-2.210	51	.032
態度認知率	-8.894	14.921	2.069	-13.048	-4.740	-4.298	51	.000
自我效能認知率	-.692	4.668	.6473	-1.992	.607	-1.070	51	.290

**P<.001 *P<.05

從表 5 得知前後測，「態度認知」(t=-4.298, P<.05) 面向有顯著差異；「知識認知」(t=-2.210, P>.05) 及「自我效能認知」(t=-1.070, P>.05) 二個面向則沒有顯著。

四、 討論與建議：

(一)依據學生答題狀況，發現「知識認知」、「態度認知」及「自我效能認知」等三大面向，後測都比前測高，尤其是「態度認知正確率」進步最多(8.89)，「自我效能認知」進步最小(0.7)。不管是「知識認知」、「態度認知」及「自我效能認知」後測均超過95%，嚼檳率維持0%。

(二)「態度認知」($t=-4.298$ ， $P<.05$)面向有顯著差異；「知識認知」($t=-2.210$ ， $P>.05$)及「自我效能認知」($t=-1.070$ ， $P>.05$)二個面向則沒有顯著。

(三)從「知識認知」、「態度認知」及「自我效能認知」等三大面向，後測都比前測高，且嚼檳率維持0，顯見學校推動介入措施宣導活動及融入教學課程有成效。

(四)建議及改善策略：

1. 原有教學課程應持續實施，深化學生正確認知及拒菸行為習慣。
2. 建議透過價值澄清法，讓學生從態度面思考，堅持對的事情，以避免受到誘惑而嚼檳榔。

參考資料：

吳孟杰(2017) 在臺灣關於菸酒及檳榔對上消化道疾病的影響。高雄醫學大學公共衛生學系職業安全衛生碩士班碩士論文，高雄市。

邱俊龍(2015) 台東縣國中生嚼檳榔的態度、行為及影響因素之初探。國立臺東大學身心整合與運動休閒產業學系碩士論文，台東縣。

邱夢君(2016) 越吃越健忘？—嚼食檳榔對視-空間短期記憶與語音短期記憶的影響。中山醫學大學心理學系暨臨床心理學碩士班碩士論文，台中市。

張麗娟(2014) 檳榔防制管理機制之探討---以辦理戒檳班為例。南開科技大學電子工程研究所碩士論文，南投縣。

蕭嘉萱(2015) 嘉義縣健康促進學校之檳榔防制成效探討。南華大學文化創意事業管理學系休閒產業碩士班，嘉義縣。

附件一：

嘉義縣立竹崎高級中學 106 學年度檳害防制講座

辦 理 日 期	107 年 3 月 5 日 (星期一)	時 間	11:00-11:55
			
說明：衛生所護理師於週會宣導拒檳理念		說明：衛生所透過劇場表演表達檳榔危害	

檳害防制融入健康教育教學宣導與線上施測

	
說明：健康教育老師進行菸害防治教學	說明：老師講解後測進行方式

設置拒絕檳害專欄與海報競賽標語



說明：海報競賽標語



說明：設置拒絕菸害專欄

鼓勵學生參加拒檳繪畫比賽與家長座談會宣導拒檳理念

★請務必填寫完整。
★請提供真實個人資料，以利後續聯絡、通知及獎金兌換作業，若經發現資料不符則取消得獎資格。

姓名	許承承	出生年月日	民國 93 年 9 月 19 日 <input type="checkbox"/> 未成年者已徵得法定代理人同意
聯絡地址	嘉義縣市梅山鄉鎮區 里 9 鄰 路段 巷 弄 4 號 樓 宇 靖 村 話 字 室		
聯絡電話	(H): 05-2623938 (O): 0981209661	行動電話	0981209669
		Email	ak0003334@gmail.com
投稿組別	<input checked="" type="checkbox"/> 學生組 <input type="checkbox"/> 校友及家屬組 <input type="checkbox"/> 一般社會大眾 (以上務必擇一)		
作品名稱	檳榔吃了就回不去了		

作品圖示



說明：鼓勵學生參加拒檳繪畫比賽



說明：家長座談會宣導拒檳理念

附件二；拍攝拒檳宣導短片(以下為設計劇本)

拒菸拒檳追愛少年

出場人員：

大仔：

小跟班：

男神：

眾女：

美女一：

美女二：

美女三：(主角之一)

嘴巴：

肺：

死神：

旁白：

第一幕：(音樂：動感輕快)

旁白：在這個鳥語花香、空氣清新的美好季節裡，春暖花開一切都是那麼美好，真是個戀愛的好季節(鏡頭帶一下花、情侶)，等等前方出現不明物體

大仔：啥米不明物體，現在的旁白眼睛都有業障嗎？也不想想我長得多麼玉樹臨風，男人味十足(嚼著檳榔、抽著菸出現，衣服很.....)青仔，你說對不對

青仔：當然，大哥你的容貌就像九級地震轟轟烈烈，而且很提神醒腦

大仔：什麼意思

青仔：就是誰看到都會瞬間血壓飆高、腎上腺素提升，完全被嚇醒

大仔：你...(氣到要捶他)

眾女：哇，有男神 超帥的

(大仔回眸一笑，還以為眾女在說他，結果瞬間被眾女踩過去)

(播音樂： 環太平洋)

(男神瀟灑進場，眾女尖叫，手拿看板)

眾女：天啊！他好高、好帥，長腿歐巴長腿歐巴長腿歐巴

大仔：我也是長腿歐巴阿(做 M 字腿動作被眾女推開)

(男神打籃球跨下運球，眾女尖叫)

大仔：拿籃球當道具是吧！道具我也有，愛麗絲決定是你了，哥哥幫你梳頭

(大仔拿出娃娃芭比梳頭髮)眾女：好娘喔！好噁心！走開啦

(男神擦汗喝水回眸一笑)眾女：哇~~笑容好燦爛好有型喔

大仔：微笑是吧！我也有，(挑眉露出紅唇與黃牙)

眾女：這是啥米壞東西(台)當初唐三藏帶你去取經就好了，妖魔鬼怪都被你嚇死(台)(推倒他踩著他，圍著男神離開，青仔在旁邊不知所措)

播放悲慘音樂：功夫悲慘音樂

第二幕

青仔：大仔，你還好嗎？(攙扶大仔，大仔包紮、拄柺杖、黑青臉貼 OK 繃)

大仔：我就不信我找不到真愛，那邊的天使

美女一：有穢氣(轉頭)，就是你這滿身煙臭味，我用淨水給你灑一撒(台)滾開

(大仔從樹中蹦出)

美女二：哇(嚇到跌坐地上)這血盆大口，你再出來嚇人我就叫阿彌陀佛給你收收去(台)(拿佛珠或是貼符紙)

(畫面拍大仔抱美女三大腿)

美女三：你幹嘛

大仔：大姊，給個機會吧

小花：不行，你外表不行(捏著大仔下巴轉一轉)，內在也不行

大仔：我內在哪裡不行，你看(裝可愛、比愛心愛心) 播音樂：_____

小花：不信，我帶你去看你的內在

第三幕：

旁白：就這樣，美女帶著大仔來到他自己的身體內部

先環繞一圈(四周黑暗)

大仔：大姊這哪裡啊？這麼陰風陣陣，這麼恐怖

美女三：這是你身體內部

大仔：唉唷~有人抓住我的腳啦~~是貞子啦~她來抓交替了(女鬼要有嗚嗚聲)

美女三：這是你的口腔，嚼檳榔和抽菸會導致口腔癌發生，看來你口腔怨恨很深

大仔：哇~~趴在我肩膀的這個黑乾癟是啥物件(台)？

美女三：他是你的皮膚，抽菸會導致皮膚老化外加粗糙

(大仔擺脫他們飛快往前跑，看到一群人正在圍毆一個人)

大仔：住手，你們在幹嘛，光天化日之下

美女三：這些致癌物正在攻擊你的小~心~肝

美女三：所以我說你的內在不行吧！

死神出場，播音樂：恐怖

大仔：這音樂讓我覺得很不吉祥

死神：我等著你回來我等著你回來，(勾手)COME ON BABY

大仔：那是什麼死人骨頭

美女三：你的死神，看來他很想跟你私奔

大仔：不要~~快帶我離開

美女三：那你得戒菸拒檳，我想等你回復健康了，桃花也會朵朵開的

附件三：

健康促進學校輔導與網站維護計畫-檳榔防制議題評量工具

親愛的同學：你（妳）好！

這份問卷是關於檳榔防制調查，請你（妳）就實際感受作答。你（妳）填答的每一項答案將對我們的研究有重要的貢獻，此問卷對於你（妳）個人填答的資料絕對不公開，本問卷並與學業成績無關，絕不會對你（妳）個人或學校造成影響，請你（妳）安心作答。作答時，請你（妳）要誠實、仔細作答，並且不要漏寫，謝謝。

敬祝：

學業進步 順心如意

問卷調查（前測問卷）

一、基本資料：

1. 性別：①男 ②女

2. 與你（妳）住在一起，而且有嚼檳榔的親人有（可複選）：

①沒有親人嚼檳榔

②爸爸 ③媽媽 ④爺爺或外公 ⑤奶奶或外婆 ⑥哥哥 ⑦姊姊 ⑧弟弟

⑨妹妹 其他住在一起的親友，是我的_____

3. 在學校是否上過檳榔防制相關課程或活動：①是 ②否

4. 家裡是否有種植檳榔：①是 ②否

二、個人嚼食檳榔行為、知識及態度

1. 過去30天你（妳）是否曾經嚼食過檳榔？ ①是 ②否

以下是一些有關檳榔的說法，請將你（妳）認為的答案在適合的中打勾。

2. 檳榔子本身就含有致癌物。 正確 不正確

3. 含各種添加物（如：紅灰、白灰及荖葉）之檳榔已被公認為致癌 正確 不正確

物，其中常見的添加物荖花，更含有致肝癌物質。

4. 嚼食檳榔對牙齒有益 正確 不正確

5. 嚼食檳榔會導致口腔硬化 正確 不正確

6. 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。
正確 不正確

7. 在山坡地種植檳榔樹，可以增加水土保持。
正確 不正確

請您針對下列的各種論點勾選出最符合您想法的選項。(以下題目皆無正確答案)

非常同意 同意 中立 不同意 非常不同意

8. 在社交場合嚼食檳榔可以增進人與人之間的感情。

9. 隨地吐檳榔汁會造成環境髒亂。

10. 嚼食檳榔，是一個良好的口腔運動。

11. 嚼食檳榔是個人行為，不影響他人，不必特別去宣導檳榔的危害。

非常同意 同意 中立 不同意 非常不同意

12. 嚼檳榔可以抒解壓力。

13. 我認為嚼食檳榔不生病的人，只是較幸運或時候未到而已。

14. 政府應嚴加取締檳榔攤販賣檳榔給未滿十八歲的青年。

15. 如果我有嚼食檳榔，我願意戒掉或減少嚼食檳榔。

三、拒絕檳榔的自我效能

下列情況都有可能是你/妳將來會面臨的抉擇，請針對以下情境你(妳)有多少的把握能做到，並從「非常沒有把握做到 10%、有三成把握 30%左右、有五成把握 50%左右、有把握做到 70%左右、非常有把握 90%左右」的選項中，選出最符合你(妳)心中看法的選項，並在該選項下對應的空格中打勾。

	非 常 沒 有 把 握 做 到 10% 左 右	有 三 成 把 握 做 到 30% 左 右	有 五 成 把 握 做 到 50% 左 右	有 七 成 把 握 做 到 70% 左 右	非 常 有 把 握 做 到 90% 左 右
1. 我能不用「嚼檳榔」的方式交朋友	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我能夠有把握不嚼檳榔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 如果我朋友想要以不與我交朋友來威脅我，要求我嚼檳榔，我仍能拒絕他(她)的要求	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我能運用理性、建設性的溝通技巧與朋友溝通，而不是透過嚼檳榔。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我能以委婉方式拒絕嚼食檳榔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【謝謝你!麻煩您檢查是否有漏填的部分，感恩你!】

附件四—桌遊遊戲

戒檳之戰

遊戲介紹：

你將會扮演戒檳達人或紅唇族，戒檳達人要努力使健康指數達到+30，紅唇族卻會因持續嚼檳使健康指數達到-30，另外還可使用功能卡達成目的，究竟是戒檳達人戒檳成功，還是紅唇族會繼續執迷不悟呢？

遊戲配件：

戒檳之戰基本牌組 50 張、人物卡「戒檳達人」與「紅唇族」各兩張共四張、健康指數表一張、代表健康指數的移動標誌「嘴巴」一個。

遊戲玩法：

1. 將健康指數表排好，移動標誌「嘴巴」放在 0 的格子上。
2. 四個人分別抽取一張人物卡，兩人代表「戒檳達人」，兩人代表「紅唇族」，知道代表人物後，將人物卡覆蓋，不要讓別人知道自己的代表人物。
3. 把基本牌組 50 張洗好，發給每個人 5 張手牌，剩下的放置中間當牌庫。
4. 遊戲進行時，由年紀最小的開始，從自己的手牌中選一張牌出，然後依據牌卡的功能或加減多少去移動代表健康指數的移動標誌，出完牌後移動完標誌，從牌庫中補一張牌到自己的手牌中，玩家依順時針方向輪流出牌。
5. 只要標誌移動到+30 或-30，即完成遊戲，如果是健康指數+30，則由戒檳達人獲勝，如果是健康指數-30，則由紅唇族獲勝，但紅唇族的獲勝，卻讓學生反思因為這樣的獲勝，而賠上自己的健康，真的是勝利嗎？
6. 如果牌庫的卡牌用完，請將使用過的牌卡重新洗牌，在放置中間，繼續遊戲。

遊戲功能卡說明：

時光回流：使「嘴巴」移回座標 0 的位置

微創手術：指定一位玩家，抽走他一張手牌

靈魂交換：自己先補一張牌，然後指定一位玩家，和他交換所有的手牌

命運翻轉：把「嘴巴」移到數字相同，但符號不同的位置(例：+10 -> -10)

器官移植：選擇一位玩家，看完他的手牌後，可以和他交換兩張手牌(看完對方手牌後，先挑出兩張想要的牌，再給對方隨機抽取自己之前的手牌任兩張)

附件五 教學設計

教學單元：健康消費高手					
教材來源：改編亞洲大學的檳榔教案					
教學者：林幸生主任					
教學領域	健康教育		教學時間	100分 2/2	
主題	拒菸拒檳		子題	如何明確拒絕別人	
教學目標	一、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 二、提升消費者 自我覺察 與資訊辨識的能力 三、能應用正確的健康消費概念於日常生活中 四、願意在日常生活中主動負起消費者應盡的責任				
先備知識	健康生活知識				
能力指標	1 能自我覺察對健康資訊的看法 2 能運用批判性思考技能辨識健康訊息的正確性與風險 3 能關懷「吸菸+不吸菸&嚼檳+不嚼檳」這件事與自我的關係				
生活技能取向	自我覺察、倡導、拒絕、批判思考				
能力指標	教學步驟策略說明	教學時間	教學資源 情境布置	指導要點 注意事項	評量事項
2-4-4.1	一、準備活動 (一)課前準備:將學生分組,每組5~6人 (二)引起動機: 分組討論 1. 台灣的吸菸率、嚼檳率有多高? 2. 香菸對健康有哪些危害? 3. 檳榔對健康有哪些危害? 4. 二手菸和一手菸哪種更可怕? 5. 電子菸對健康有危害嗎? 6. 如何幫助自己、幫助別人戒菸戒檳?	5	影片	引發學生的討論與分享的生活經驗。	專注度
	二、發展活動 媒體素養演練 1. 準備菸的廣告、卡通或平面媒體電子菸廣告	2 5	PPT	鼓勵學生發表,表現讚美及欣賞	參與度 專注度
			5	電子煙新聞一則	鼓勵學生發表,表現讚美及欣賞

2-4-4.1	<p>2. 介紹電子煙及其危害</p> <p>3. 小組討論：學習單 1、3： 媒體素養葵花寶典 1 七步之才、媒體素養</p> <p>4. 各組上台報告</p> <p>5. 分享上周學習單 2、4</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>（一）教師歸納</p> <p>1. 建立健康的消費環境是每個人共同的責任。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 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。</p> <p>（二）修正學習單 2、4：我是媒體大密探+我的權利不睡覺（一週內）</p> <p>（三）親子互動：親子手冊+桌遊（一週內）</p> <p>～本節結束～</p>	3 5 5 10 5 3 2	<p>媒體素養 PPT</p> <p>教師百寶箱</p> <p>學習單 1 學習單 3</p> <p>學習單 2 學習單 4</p> <p>親子手冊— 活動 13 菸檳害桌遊</p>	<p>引導學生發</p> <p>引導學生認識電子煙並認真完成學習單</p> <p>引導學生發表 引導學生發表</p> <p>歸納整理，學生認真聽講。</p>	<p>專業度</p> <p>專注度</p> <p>學習單完成率</p> <p>言之有物</p> <p>學習單完成率</p> <p>親子互動心得</p>
相關資源教具	電腦、網路、投影機、數位相機				
教室觀察重點	<p>1. 全面性教室觀察紀錄。</p> <p>2. 小組成員互動的情況。</p> <p>3. 老師的提問。</p>				
教師百寶箱					

批判性思考技巧

媒體素養七步驟：(黃雅文，2015)

- 1 質疑：訊息好像有問題?有甚麼目的?
- 2 求知：上網找資料、問老師或家長、問醫師或藥師、可靠的網路來源:政府、衛生福利部、國民健康署、衛生局、醫院、大學
- 3 分析：分析各資料來源優點(加分)缺點(減分)得分
- 4 選擇推論：選出最正確的資訊知識 優缺點得分最高者
- 5 對話辯論：與老師、藥師、家人、朋友對話討論
- 6 問題解決：訊息的問題是甚麼?如何解決?
- 7 形成正確的想法：正確的訊息應該是甚麼?

建議配合：親子手冊—活動 1 菸檳為害知多少—自我覺察

親子手冊—活動 13 健康拒菸檳新主張--批判性思考

菸檳桌遊

無菸檳校園網路資源平台

[/https://sites.google.com/site/nsnbfreeschools/home](https://sites.google.com/site/nsnbfreeschools/home)

相關網站：檳榔 E 化網—無檳校園輔導中心網

<http://www.caprevention.org.tw/tnbschool/index.asp>

檳榔害防制「媒體素養」(media literacy)學習單
我的權利不睡覺

我會影響媒體、我會使用媒體表達對公共事務的主張

項目	這一週內我做了甚麼
1. 我會使用網路發表、回應或與網友討論檳榔危害相關的議題	
2. 我會使用網路搜尋「檳」害或戒「檳」的訊息與新知	
3. 如果看到不適當的嚼檳榔傳播內容時，我會主動利用管道進行檢舉或申訴	
4. 政府將檳榔危害政策法規訊息公開，且提供民眾免費查詢	
5 我會運用網路搜尋到的檳榔危害或戒檳新知告訴親朋好友	