

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

研究題目：

健康 945、拒菸(煙)趣

- 運用探究學習、遊戲體驗、情境模擬教學策略
素養導向菸害防制教育實施成效

研究機構：新北市立積穗國民中學

研究人員：龍芝寧主任、張繻方教師、張武雄組長

指導者：輔仁大學 陳富莉教授

中華民國 110 年 4 月 28 日

**健康 945、拒菸(煙)趣-菸害防制教育實施成效
「前後測成效評價」策略與成效摘要表**

研究對象	八年級 5 個班	人數	136 人(男:74 女:62)
執行策略摘要	<p>1. 健康教學與活動:增進菸害防制行動力與自我效能</p> <p>(1) 規劃與執行「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案</p> <p>(2) 實施運用素養導向多元教學策略(探究學習、遊戲體驗、情境模擬與合作學習等), 進行主題統整教學</p> <p>(3) 強化電子煙及新興菸品危害防制</p> <p>(4) 運用多媒體、教具(心智圖、桌遊、動畫等)連結學生菸害情境、脈絡化的學習歷程與拒菸健康行動展現</p> <p>(5) 「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案, 共 3 個單元, 6 節課</p> <p> ① 菸/煙熄攻略-菸害問題覺察與心智圖探究, 2 節課</p> <p> ② 無菸拒檳、健康久(9)-桌遊教學與遊戲體驗, 2 節課</p> <p> ③ 青春無菸/煙-電子煙防制動畫 4F 提問與情境模擬, 2 節課</p> <p>(6) 「校園拒菸/煙行動 GO」延續課程方案, 提供多元的菸害防制表現型學習任務, 以具體運用展現菸害防制素養與行動, 並將配合校園無菸週(110.05.31-06.04)系列活動加以倡議:</p> <p> ① 「無菸家庭-拒菸五行動」親子共學</p> <p> ② 「拒菸真人四格漫畫」、「拒菸海報」、「拒菸小書」、「拒菸動畫」設計</p> <p> ③ 「拒菸網紅影片」拍攝與觀賞</p> <p>2. 學校衛生政策: 建立校園菸害防制教育政策</p> <p>訂定菸害防制校本課程計畫, 並列入學校彈性學習課程計畫。</p> <p>3. 健康服務方面: 2.3 級學生使用菸品學生戒治輔導</p> <p>發覺與掌握高關懷與吸菸(含電子煙)學生, 進行菸害小團體與戒菸輔導或轉介服務(專線與門診)</p> <p>4. 健康支持性的環境: 營造無菸(煙)健康校園</p> <p>設置專欄櫥窗, 校園明顯處張貼禁菸標誌、海報</p> <p>5. 社區/家長關係: 營造夥伴關係共同推動菸害防制教育</p> <p>持續與衛生局結盟辦理菸害防制入班教學宣導與加強新興菸品危害親職教育宣導活動</p> <p>6. 菸害防制教育社群精進與增能: 擔任新北市菸檳議題中心學校, 參加校群學校工作坊。</p>		
<p>量性分析成效重點摘要 (寫出所測之變項與相關數據, 重點為主。若有推論統計, 則請寫出推論統計 t 值、卡方值、備註使用之統計方法...等, 若無則無須填)</p>			
<p>研究工具: 新北市積穗國中八年級學生菸害(含電子煙)防制認知、態度與效能問卷</p>		<p>前後測時距: 四個月</p>	

題目：健康 945、拒菸(煙)趣-素養導向菸害防制教育實施成效

【摘要】

一、「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案背景與目的

本校於 107-109 學年度選定以「菸害防制」為健康促進學校重點議題，進行實證導向的前後測成效評價，以驗證發展有效的菸害防制教育計畫的模式。學校菸害防制工作推動，面臨著國人吸菸年輕化、電子煙問題與迷思日趨嚴重，以及同儕與家長吸菸對青少年吸菸行為的影響力等挑戰，國中階段是學生好奇、嘗試吸菸的關鍵時期，校園實施菸害防制教育是刻不容緩的教育工作。

經由學校健促工作團隊關注與文獻探究後，研擬與實施「健康 945、拒菸(煙)趣」素養導向菸害防制教育方案，運用探究學習、遊戲體驗、情境模擬等以學生為中心，強調主動參與、體驗與互動的教學策略，並輔以心智圖、桌遊、動畫等多元媒材教具，引導學生建立菸害認知、深化拒菸態度與技能應用，進而於生活中展現拒菸行動與維持健康無菸生活型態，以習得面對菸害問題與挑戰的因應能力，培養學生成為具備健康素養的現代公民。

本課程方案呼應 12 年國教素養導向理念，關注於青少年菸害相關生活情境與議題，包括：電子煙與菸害覺察、媒體次文化影響、拒菸行動抉擇、無菸環境問題解決等，運用健康促進學校模式與家長參與、社區結盟策略，發展菸害防制主題統整、學校本位課程等全面教育介入，並以實證導向行動研究了解與評價方案實施成效，包括：(1) 增進學生菸害正確認知(2) 提升學生菸害防制正向態度(3) 促進學生拒菸生活技能的自我效能。

二、「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案成效評價方法

本成效評價方法與步驟 (1) 診斷問題—分析與探究：分析青少年菸害(含電子煙)現況與問題，進行文獻探討與分析學生教育需求。(2) 發展策略—共識與規劃：團隊凝聚共識、SWOT 分析與整合資源，研擬介入教育計畫。(3) 執行方案—啟動與深耕：健促學校六大範疇整合，實施校本菸害防制教育方案，強化素養導向教學策略與多元教學媒材運用。(4) 評估成效—鑑賞與錘鍊：擬定評價內容與指標，進行量化問卷與質性回饋蒐集，評估方案成效。

三、「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案成效評價發現

針對八年級 5 個班級實施課程方案介入後，以自編問卷進行前後測(有效問卷份 136 份)發現：(1) 教學方案入對「菸害防制」之知識、態度、自我效能的提升均有顯著進步。(2) 學生對心智圖、桌遊與動畫教學給予正向回饋與高度滿意度評價。(3) 實施素養導向菸害防制課程，運用探究學習、遊戲體驗、情境模擬教學策略，有助於深化拒菸認知、態度與行動自我效能。(4) 菸害防制課程提供多元表現型學習任務並配合校園健康活動延伸，學習成效更為顯著。整體而言，全面性、整合性、多元性的菸害防制教育方案，具有具體可行性且有良好顯著的成效。故此前後測成效評價的研究結果值得做為學校推動青少年菸害防制教育之參考。

關鍵字：菸害防制、素養導向、探究學習、遊戲體驗、情境模擬

聯絡人：姓名：龍芝寧 e-mail：ljn0430@yahoo.com.tw

地址：新北市中和區民街街 66 號(積穗國中)

健康 945、拒菸(煙)趣
- 運用探究學習、遊戲體驗、情境模擬教學策略
素養導向菸害防制教育實施成效

目 錄

壹、 前言	
一、 「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案緣起與動機	5
二、 青少年菸害(含電子煙)現況分析/需求評估/問題診斷	6
三、 素養導向健康教育教學策略的成效說明與探討	7
四、 「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案目的	9
貳、 「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案前後測成效評價方法	
一、 前後測成效評價對象	10
二、 前後測成效評價工具	10
三、 前後測成效評價過程或介入方法	11
參、 「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案前後測成效評價結果	
一、 量性資料結果	15
二、 質性資料結果	27
肆、 「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案討論與建議	
一、 討論與結論	29
二、 心得與建議	30
伍、參考資料	32
陸、附件資料	
●附件一：「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案前後測問卷	33
●附件二：課程方案(一)「菸/煙熄攻略」-菸害問題覺察與心智圖探究(教案與成果)	37
●附件三：課程方案(二)「菸拒檳、健康久(9)」-桌遊教學與遊戲體驗(教案與成果)	46
●附件四：課程方案(三)「青春無菸/煙」-動畫情境模擬與 4F 提問(教案與成果)	57
●附件五：「校園拒菸/煙行動 GO」學習任務成果紀錄	67
●附件六：菸害防制六大範疇工作檢核表	81
●附件七：自編、研發學校本位素養導向菸害防制教育媒材	83

壹、前言：

台灣在 2002 年起推動健康促進學校計畫，創新校園衛生教育的價值，開啟無菸校園工作的契機。期待能在原有的學校衛生工作模式中，以全人健康的思維，發揮在地學校特色，永續精進地營造無菸的健康校園。前言包括四節：「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案動機、青少年菸害現況分析/需求評估/問題診斷、國內外執行菸害防制教育成效說明與探究，以及本課程方案目的等。

一、「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案動機

本校於 107-109 學年度選定以「菸癮防制」為健康促進學校重點議題，學校菸害防制工作推動，面臨著國人吸菸年輕化、電子煙問題與迷思日趨嚴重，以及同儕與家長吸菸對青少年吸菸行為的影響力等挑戰，國中階段是學生好奇、嘗試吸菸的關鍵時期，校園實施菸害防制教育是刻不容緩的教育工作。

本校延續前三年推動無菸校園實證基礎，包括實施領域協同、課程統整與生活技能融入等有效推動策略，本學年呼應健康素養與校本課程的理念，持續地精進與落實校園菸害防制教育，研擬「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案，透過學校健促工作團隊問題診斷、文獻探討、凝聚共識等歷程，進行學生菸害(含電子煙)現況分析，擬定介入教育方案與執行工作，並由評估成效、驗證發展有效、校本的菸害防制教育計畫的模式，增進青少年健康素養與身心發展。。

「健康 945、拒菸(煙)趣」素養導向菸害防制教育方案，運用探究學習、遊戲體驗、情境模擬等以學生為中心，強調主動參與、體驗與互動的教學策略，並輔以心智圖、桌遊、動畫等多元媒材教具，引導學生建立菸害認知、深化拒菸態度與技能應用，進而於生活中展現拒菸行動與維持健康無菸生活型態，以習得面對菸害問題與挑戰的因應能力，培養學生成為具備健康素養的現代公民。

二、青少年菸害(含電子煙)現況分析/需求評估/問題診斷

根據 2015 年台灣地區成人吸菸行為調查也指出，有 63.3%的曾吸菸者吸第一支菸的年齡在 18 歲以前，且有 51.8%的人在 18 歲幾即已養成吸菸習慣(國民健康署, 2017a)。研究指出吸菸青少年約每 3 人就有 2 人會成為持續吸菸者，所以青少年如果早年吸菸，則易於成年時期養成吸菸習慣，成為重度吸菸者，長年累積的危害更為嚴重 (Colby, Tiffany, & Shiffman, 2000)。

(一) 持續積極關注—青少年吸菸率

青少年吸菸將導致健康危害，更可能影響未來身心及社會發展，依據國民健康署國人吸菸行為調查發現(取自國民健康署網站健康數字 123 <https://olap.hpa.gov.tw/index.aspx>)，國人開始吸菸年紀仍有年輕化的趨勢，幸而，依據 2019 年青少年吸菸行為調查結果顯示，國中學生吸菸率由 2008 年(菸害防制法新規定實施前)的 7.8% (男生 10.3%，女生 4.9%) 降至 2019 年的 3.0% (男生 4.4%，女生 1.5%)，已經降低超過一半 (61.5%)，但較前一年

(2018)2.8%上升，是10年來第二次上升，推估全台約有1.9萬名國中生吸菸。整體而言，國內青少年學生吸菸率已獲控制，已逐步邁向WHO NCD 2025年減少30%吸菸率之目標。同時由2018年度臺灣菸害防制年報指出雖以非世代追蹤研究設計調查，從國中至高中職歷年吸菸率變化發現，可初窺由國中生升學至高中職青少年的吸菸率跳升是值得關注的焦點。以及校園二手菸暴露情形(校園二手菸暴露定義：係指在過去一個禮拜內，在學校校園中有人在面前吸菸。)已有改善，國中學生學校二手菸暴露率自2008年21.0%降至2018年6.6%，進一步分析發現，國中二手菸最主要來源為其它校外人士(47.9%)，其次為吸菸同學(27.2%)，再其次為老師(8.9%)。

(二)面對新隱憂-電子煙、加味菸吸食率

雖然成人與青少年吸菸率呈現下降趨勢，但國中生電子煙吸食率卻由2018年的1.9%，竄升至2019年2.5%，推估逾1.7萬名國中生正在使用電子煙。青少年不只使用紙菸比率上升，且每十名吸菸者中，就有四名使用加味菸，國中生比率為38.9%，均較前一年(2018)37.5%成長。值得注意的是，女生使用加味菸比率高於男生。

目前各級學校積極將電子煙納入校規規範管理，且將電子煙危害納入菸害或其他相關課程授課宣導，青少年電子煙吸食狀況雖始獲得關注與控制，然而吸食狀況仍有隨年級愈高而增加之趨勢，由於中央現尚無明確法規可管制電子煙，推估現今(2019年)我國總計約有5.7萬青少年(國高中學生)正使用電子煙。在國人電子煙與紙菸交叉使用情形，國健署調查發現，併用紙菸與電子煙的國中生比率是1.1%，有隨年紀愈高、比率愈高趨勢，推估併用紙菸與電子煙的青少年約7千多人。

依據2016年國內有關電子煙知能問卷調查，結果顯示：青少年對於電子煙危害知能較缺乏，因而傾向相信菸商對電子煙的行銷手法。根據2018年美國國家科學工程與醫學研究院報告也發現，使用電子煙青少年會增加使用菸品的風險，成為持續吸菸者並導致咳嗽、氣喘症狀惡化；青少年若曾在2年內吸過電子煙，嘗試一般菸的機會是沒有吸過電子煙青少年的6倍。

(三)正視影響力—好奇、同儕與家長吸菸，影響青少年吸菸行為

國健署也調查青少年吸菸原因，使用紙菸超過一半是因為「好奇」，其次是「別人吸跟著吸」，或是「爸媽有吸菸」、「紓解壓力」；使用電子煙則以「朋友都在吸」為主因，「口味或味道較好」、「覺得健康危害比較低」次之。依據國內有關電子煙知能問卷調查(郭文良等，2017)結果顯示：青少年對於電子煙危害知能較缺乏，因而傾向相信菸商對電子煙的行銷手法。

醫師專家表示，青少年對成癮性物質的警覺低，紙菸中若添加不同口味，掩蓋菸草辛辣的刺激味，更容易吸引青少年因好奇接觸或誤以為加味菸較無危害，進而持續使用、甚至上癮，嚴重影響健康。青少年的吸菸行為，受到有吸菸的父母或同儕影響最深！

根據國健署青少年吸菸行為調查顯示，青少年有較多好友有吸菸或父母吸菸者，吸

菸率較高，以 2018 年為例，父親或母親有吸菸的國中生吸菸率各為 4.3%，為父母均不吸菸的學生吸菸率的 3.6 倍。此外，在家中暴露於二手菸者，其曾經吸菸率、目前吸菸率及可能吸菸率均較未暴露者高，顯示家人吸菸對於青少年來說，可能間接鼓勵吸菸行為，無菸家庭是必須特別重視，呼籲家長儘速戒菸，樹立好榜樣，不要使青少年因吸菸而輸在起跑點。

另發現青少年有較多好友吸菸，其目前吸菸率也呈現比較高之現象，例如國中生有多數好友吸菸的吸菸率近 27.2%，為沒有或少數好友吸菸的學生吸菸率 15.1 倍。若未來一年內好友提供紙菸時，10.9%未曾吸菸國中生中即有 1 名表示可能會因此吸菸，換言之，不少青少年學生深受來自朋友吸菸態度的影響，呼籲應留意孩子朋友交往狀況。

三、素養導向健康教育教學策略的成效說明與探討

根據十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要「陸、實施要點」、「三、教學實施」、「(二)教學策略與方法」指出：教學應以學生為中心、增加主動參與、體驗與互動、運用情境模擬、遊戲體驗與探究教學等多元教學策略，定調為新課綱素養導向健康教育的有效策略方法，其詳細說摘錄如下：

- 因應學校健康促進活動規劃健康教育教學活動，為學生營造不同情境的學習機會，將學生課室之健康學習，延伸至家庭、學校與社區等生活場域，建立支持健康的環境，並能有戶外活動體驗或服務學習的經驗。
- 教學的過程以學生為中心，讓學生主動參與、體驗與互動，並提供機會，使學生在生活中落實健康的生活型態。
- 生活技能融入健康教育教學，透過有效的教育途徑，使學生學會批判性思考、作決定的能力；而願意自發的、公開的承諾，培養學生的健康行為、提升自我效能，並展現出對自身健康有益的行動力。
- 用多元的健康教育教學方法，如健康促進合作學習、食品選擇情境模擬、環境體驗學習、安全環境探究教學、具個別差異的健康行動計畫，以支持健康教育教學生活化。

(一)探究教學(Inquiry Method)－菸害心智圖教學活動

是一種有系統、有組織的教學策略，乃利用循序漸進的問題技巧，設計周密的教學歷程，以培養學生明確的認知概念、客觀的處事態度、獨立的思考能力，以及正確的價值觀念。本課程以分組進行菸害腦力激盪，以系統性、邏輯性、完整性，等面向進行討論與歸納、統整、組織，並繪製成「心智圖」進行觀點概念分享。進行菸害防制教育探究教學步驟包括：

1. 陳述問題：老師針對提出假設或提出探究的主題（例如吸菸危害、電子煙迷思等），學生選擇其中一個主題並辨識四個有關此一主題的問題，然後蒐集資料回答這些問題。
2. 蒐集資料：學生從各種不同的管道蒐集菸害主題資料。

3. 分析資料：學生看看所得的菸害資料哪些有用，哪些無用，有用的加以保存分析。
4. 獲致結論：藉由探究的歷程引導學生解決問題與獲得結論。結論必須與原先提出的假設或探討菸害主題的問題一致。

(二) 遊戲體驗(game experience)－「無菸拒檳、健康久(9)」桌遊

杜威(John Dewey)倡導的「體驗教育(experiential education)」理念，是強調「從參與具體活動的反思、內省中學習反思(learning from reflection on doing)」的學習原則。Kolb(1984)所強調整合經驗、知覺、認知與行為的總體性學習觀點，指出「學習是一種藉由經驗的轉型(transformation)而創生知識的程」，運用體驗學習四階段的循環歷程，設計「無菸拒檳、健康久(9)」桌遊：

1. 具體經驗(Concrete Experience)：學生投入桌遊中健康「危機卡」呈現的菸(含電子煙)相關需求與挑戰情境中，在具體經驗(直接、間接)的情境中，引導學生感受菸害的威脅感與嚴重性
2. 省思觀察(Reflective Observation)：反思桌遊中健康「珍愛卡」對於拒菸健康行動的真正意義
3. 抽象概念(Abstract Conceptualization)：將桌遊中健康「悠遊卡」拒菸立場與態度，歸納、連結，並深化形成具體觀念，以提高應用的行為動機
4. 主動實驗(Active Experiment)：透過遊戲活動累積的學習成效，連結桌遊中健康「行動卡」拒菸(含電子煙)具體概念運用到現實世界行動。

要如何培養學生因應解決健康生活問題與需求的健康素養呢？十二年國教提出「完整學習、情境脈絡、學習歷程、實踐力行」四項素養導向教學原則，與上述桌遊體驗教學進行轉化，教學流程圖如右：

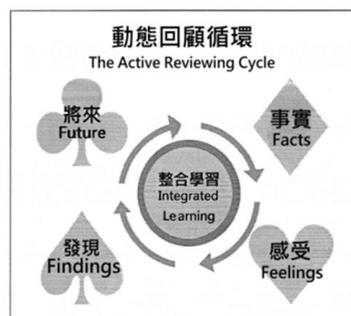


以「無菸拒檳、健康久(9)」桌遊四種牌卡：健康「危機卡」、「珍愛卡」、「悠遊卡」、「行動卡」遊戲引導，運用體驗學習歷程(具體經驗→省思觀察→抽象概念→主動實驗)體會吸菸(含電子煙)健康風險、因應策略方法與行動，表達倡議拒菸、反菸的健康立場，並融入自我覺察、做決定、問題解決、表達倡議等生活技能，建立無菸健康生活。

(三) 情境模擬 (situational simulation)－「春春無煙(菸)」動畫 4F 提問

教師將教學之重點定位於一個預先設計之隱喻情境，引導學生藉情境中之各種狀況去發覺問題、形成問題、解決問題，藉此讓學生將學到的態度與技巧，應用到實際生活之問題當中。依據情境學習理論：(Brown, Collins & Dugid)學習者必須身處一個擬真的情境中解決問題，習得得知識才能有效運用在現實生活上。

《春春無煙(菸)》動畫呈現設計貼近、感動青少年之生活情境，提升學生學習電子煙防制的動機與意願，強調情境化、脈絡化的學習，並根據「動態回顧循環」(The Active Reviewing Cycle)整合學習的面向(右圖)，歸納出四F的提問與反思，引導學生積極的參與討論，歷經「體驗→覺察→反思→行動」等歷程，獲得更豐富與深化的電子煙防制教育的學習，而獲得有意義的感知以及真正的理解。四F的提問與反思內涵說明如下表：



問題層次	問題內涵
1. 事實 Facts 看到故事中人、物、時、地、事	故事層面敘說階段 不涉及情緒，指影片故事甚麼？內容不脫離故事脈絡中就可以找到的
2. 感受 Feeling 對故事情節的感受	故事層面敘說階段 不是觀賞者自己的情緒
3. 發現 Finding 與自己生活經驗對照、反思詮釋	生活層面 解構階段 問題由影片故事出發進而連結觀賞者的生命故事(抽象、需要思考的)
4. 未來 Future 省思後的啟示以及未來的運用	生活層面 重新建構階段 問題已脫離影片故事的人事物

《春春無煙(菸)》動畫情境模擬課程流程讓學生能運用原有的知識去嘗試理解情境中的現象與活動。接受新的概念和理論後，能夠以自己的理解方式去體驗和思考問題。最終期待學生產生拒絕新興菸品(電子煙)生活實踐能力。

四、「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案目的

(一) 課程目的與目標：

1. 增進學生菸害防制(含電子煙)的正確知識
2. 培養學生菸害防制(含電子煙)的正向態度
3. 提升學生菸害防制(含電子煙)的自我效能。
4. 降低學生使用菸品(含電子煙)的情形
5. 減少學生在家庭與校園的二手菸暴露情形。
6. 增加學生學習菸害防制課程的滿意程度。

(二) 校本指標與成功標準

1. 學生菸害防制(含電子煙)知識正確率達 85%以上。
2. 學生菸害防制(含電子煙)態度正向程度達 85%以上。
3. 學生菸害防制(含電子煙)自我效能掌握程度達 85%以上。
4. 學生 30 天內使用菸品(含電子煙)率降低 1%以上。
5. 學生 7 天內家庭與校園二手菸暴露率減少 3%以上。
6. 學生對菸害防制課程的幫助與喜歡程度達 90%以上。

貳、「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案前後測成效評價方法：

一、前後測成效評價對象：

- (一) 對象為立意取樣方式選取
- (二) 以本學年度八年級 5 個班級學生為實驗組，進行菸害防制教育教學方案介入與前後測問卷調查。

二、前後測成效評價工具：

(一)量性問卷：

本前後測成效評價量性問卷工具參考陽明交通大學提供「菸癮防制教育推廣計畫」-評量工具〈菸癮防制(學生)感知問卷〉與〈中小學電子煙防制問卷(含 4 F)〉(網址：https://nosmokingedu.blogspot.com/p/blog-page_27.html)，自編：「學生菸害(含電子煙)防制認知、態度與效能問卷【前、後測】問卷」(附件一)，內容分述如下：

1. 第一部份基本資料：性別、班級座號、菸品(含電子煙等)接觸與使用情形(曾經吸過菸品、30 天內曾經吸過菸品、7 天內家中或校園有人吸菸)等 3 大題
2. 第二部分菸害(含電子煙)知識題：共 12 題
3. 第三部分拒菸(含電子煙)態度題：共 10 題
4. 第四部份拒菸(含電子煙)自我效能題：共 10 題
5. 第五部份菸害防制課程滿意程度：共 4 題(後測)

(二)質性工具：

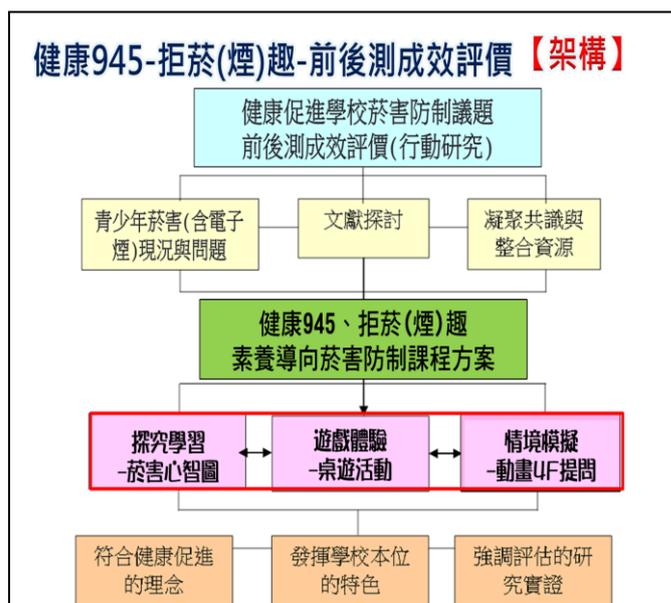
1. 「健康 945、拒菸(煙)趣」(一)「菸/煙熄攻略」教學活動與學生學習單與課後作業：「拒菸(煙)Mind Map—心智圖」、「菸霧森林歷險記-拒菸技巧與行動」、「家庭拒菸 5 行動」等，教案與學習內容詳見附件二說明。
2. 「健康 945、拒菸(煙)趣」(二)「無菸拒癮、健康久(9)」教學活動與學生學習單與課後作業：「桌遊討論」、「拒菸(煙)健康 999」等，教案與學習內容詳見附件三說明。
3. 「健康 945、拒菸(煙)趣」(三)「青春無菸/煙」教學活動與學生學習單與課後作業：「兄弟情、無「煙(菸)」心」、「愛與「煙(菸)」的距離」、「家庭煙霧事件簿」、「無「煙(菸)」偵探家」、「煙霧連環報爆」等，教案與學習內容詳見附件四說明。
4. 校園無菸/煙生活行動：「反菸真人四格漫畫」、「拒菸小書、行動劇、微電影」等，配合校園無菸週活動學生倡議行動，內容詳見附件五說明。

5. 菸害防制六大範疇工作檢核表：依據菸害防制推動六大範疇以及針對「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案進行工作執行程度檢核：做到 80%以上→完成達成；做到 50-80%→大部分達成；做到 50%以下→少部分完成；未執行者→沒有達成。內容詳見附件六說明。

三、前後測成效評價過程或介入方法

(一) 前後測成效評價實施架構，如右圖，步驟包括：

1. 文獻探討、現況分析、學校 SWOT 分析、凝聚共識、組織工作隊與資源整合。
2. 擬定「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案，選定 8 年級 5 個班級於健康教育、彈性學習課程，實施設計 3 個單元共 6 節課菸害防制教學活動。
3. 運用探究學習、遊戲體驗、情境模擬等素養導向教學策略。
4. 呼應學校本位特色與健康促進學校理念，連結與延伸至校園禁菸週活動、家庭無菸親子共學活動。



5. 設計前、後測問卷進行實證導向成效評價。

(二) 團隊之職責與分工

組織推動小組、凝聚共識，將「健康促進學校」概念推展至全校教職員生，以作為推展校園菸害防制教育的基礎。本校團隊成員整合學校行政人力（見下表），定期召開小組會議，規劃、討論與協調工作之執行，監督瞭解各項性教育計畫工作之推動情況。

職稱	姓名	工作項目
指導專家	輔大公衛系 陳富莉教授 師大衛教系 張鳳琴教授 陽明交通大學 黃久美教授	提供專業諮詢輔導、資源協助
召集人	張國振校長	1. 領導推動菸害防制教育計畫。 2. 核定各項推動策略及其設備事項。 3. 主持定期工作會議。 4. 與校外有關機構建立夥伴關係。
副召集人	游鎧澤 學務主任	襄助召集人規劃辦理校園菸害防制工作計畫相關事務。
執行秘書	張武雄 衛生組長	規劃執行校園菸害防制計畫及相關活動

健康服務組	賴維正 輔導主任 陳玉玲 校護	1. 提供菸害防制資訊、健康諮詢與戒治轉介輔導。 2. 辦理戒菸教育高關懷與小團輔。 3. 落實三級輔導機制
健康教學組	莊志勇 教務主任 龍芝寧 健康教育老師 張繻方 八年級導師 郭瓊玉 八年級導師	1. 研發菸害防制主題課程與教材。 2. 實施菸害防制課程融入教學。
健康活動組	游鎧澤 學務主任 張武雄 衛生組長 年級導師與學生代表	配合行事規劃與辦理菸害防制各項校園活動。
物質與社會環境組	張武雄 衛生組長 賴維正 輔導主任	1. 設置菸害防制主題專欄櫥窗，張貼海報標語。 2. 整合友善校園、安全校園與無菸校園等活動。
社區關係組	游鎧澤 學務主任 李尚仁 總務主任 與家長代表2位	1. 引進社區資源，進行菸害防制策略結盟。 2. 辦理菸害防制主題之親職教育活動。 3. 提供家長菸害防制相關資訊
成效評估與推廣組	張武雄 衛生組長 龍芝寧 健康教育老師	1. 執行菸害防制前後測評價成效問卷設計與調查 2. 分析與評估成效、檢討提出建議 3. 菸害防制教學觀摩與分享

(三)校園菸害防制 SWOT 分析

透過學校工作團隊問題診斷深入分析與探討本校在推展菸檳防制健康促進的內部影響、劣勢與外在機會、威脅(SWOT 分析，見下表)，透過凝聚共識並提出相對應可行策略：

因素		優勢(S)	劣勢(W)
內部環境	學生	1. 國中學生對於菸害議題有初步認知，大部分學生都能認同且遵守青少年不吸菸的健康規範。 2. 學生具備主動參與、體驗與互動的學習能力，擅長並勇於表達意見與立場。	1. 青少年對於新興菸品好奇，面對網路電子煙迷思與行銷手法，欠缺批判與思考能力。 2. 青少年神話性格與僥倖心理，對於菸害長期影響較無威脅感。
	教師	1. 學校健康教育專業師資充足，具備課程研發與跨領域教學經驗。 2. 行政與教師人員長期參與健康促進學校工作坊，提升相關知能。	1. 健康教育教師課務繁重(專任教授 19 個班級)，較難對於學生菸害問題進行個別指導。 2. 進行跨領域共同備課不易。 3. 教師對於新興菸品(電子煙)認知不足。
	課程教學	1. 學校近年已研發並實施「無菸正青春」、「拒菸大聯盟」等菸害防制校本課程。	1. 學生對於權威性說教式菸害宣導與課程，學習動機低、教學成效不彰。

		2. 落實生活技能融入、家長參與、社區盟等健康教育教學策略。	2. 能提升學習動機的菸害教學教材教具，因設備限制，取得不易也較難實施，
因素		機會(O)	威脅(T)
外部環境	政策	1. 學校新北市健康促進菸檳防制以提中心學校，獲得教育局、衛生局、社區與家長較多的支持與肯定。 2. 學校積極爭取充足的經費與資源，落實推動校園菸害防制工作。	1. 面對電子煙等新興菸品法規不明確，出現學生好奇嘗試與攜帶到校情形。 2. 相對使用 CO 檢測儀進行學生吸菸檢測與監控，電子煙目前尚難檢測。
	家長	1. 家長願意且積極參與學校健康促進相關活動。 2. 家長與導師、任課教師溝通良好，健康訊息傳達順暢。	1. 學生家人吸菸、使用檳榔情形多，且對於學生吸菸管教能力欠缺。 2. 教師對於新興菸品(電子煙)認知不足。
	社區資源	1. 社區大部分商店與學校合作簽訂愛心商店、無菸商店。 2. 引進衛生局、雙和醫院資源，協助學校進行戒菸輔導。	1. 社區附近有販賣電子煙實體商店，引發學生好奇的危機。 2. 社區部分場所有青少年聚集吸菸的情形。

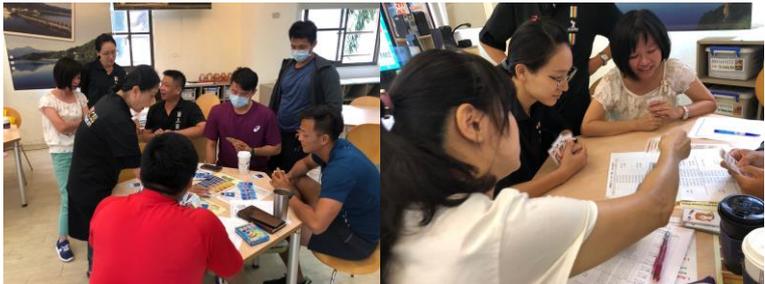
(四)實施階段與介入方法

於 109 年 12 月至 110 年 4 月(為 109 學年度上學期至 109 學年度下學期)期間進行「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案前後測成效評價，及過程與步驟涵蓋「診斷問題」、「發展策略」、「執行方案」與「評估成效」等四個階段重要活動內容，以及工作期程說明如下表：

「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案前後測成效評價實施階段與內容	
階段	內容
(一)診斷問題期	分析與探究：分析青少年菸害(含電子煙)現況與問題，進行文獻探討與掌握學生教育需求
(二)發展策略期	共識與規劃：團隊凝聚共識與整合資源，訂定菸害防制校本指標，研發介入教學計畫與活動，擬定評價問卷內容，進行前測量化問卷與蒐集學生訪談資料。
(三)執行方案期	啟動與深耕：健促學校六大範疇整合，實施「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案」素養導向菸害防制教育，運用探究學習、遊戲體驗與情境模擬等教學策略，並強調生活技能融入、校園活動連結與家長參與親子共學等。
(四)評估成效期	鑑賞與錘鍊：進行菸害防制問卷後測，進行問卷統計與成效分析與質性回饋，評估與檢討本課程方案之成效，撰寫行動研究報告。

「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案前後測成效評價工作期程與內容	
期程	內容
109 年 10-11 月	1. 「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案計畫內容與與實施策略討論與擬定 2. 前後測成效評價執行工作與進度確認
109 年 12 -110 年 2 月	1. 「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案教學活動設計、教材教育研發與教學資源彙整 2. 前後、測問卷設計(附件一) 3. 介入對象與實施前測問卷調查、分析
110 年 3-4 月	1. 「健康 945、拒菸(煙)趣」(一)「菸/煙熄攻略」教學活動介入—健康教育課實施(附件二)。 2. 「健康 945、拒菸(煙)趣」(二)「無菸拒檳、健康久(9)」教學活動介入—健康教育課實施(附件三)。 3. 「健康 945、拒菸(煙)趣」(三)「青春無菸/煙」教學活動介入—班級彈性學習課程(班週會)實施(附件四) 4. 校園拒菸/煙行動 GO：「拒菸真人四格漫畫」、「拒菸海報」、「拒菸小書」、「校園拒菸動畫」、「拒菸微電影」(附件五)
110 年 4 月	1. 實施後測問卷調查(附件一)與前後測問卷分析統計 2. 「健康 945、拒菸(煙)趣」學習單、「校園拒菸/煙行動 GO」學習成果彙整 3. 菸害防制六大範疇工作檢核(附件六)
110 年 4-5 月	1. 量化與質性成效分析與評估與檢討 2. 撰寫前後測成效評價(行動研究)報告與建議

(五) 執行介入修正過程

問題內容	修正與微調
1. 「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案共 6 節課，授課時間(學科)? 教學教師?	利用下學期開學前備課會議，教務處與學務處共同說明與相關學科教師討論，將本課程方案融入學校彈性學習課程計畫
2. 教師對於新興菸品(電子煙)危害認知不足? 網路訊息迷思如何辨識?	鼓勵教師參與健促菸檳議題工作坊(109.11.19、110.01.07、110.4.15 共 3 場)，以 110.03.03 健康教育桌遊專業社群分享，提升健康教育以及導師電子煙新興菸品危害認知與教學知能。  110.03.03 健康教育桌遊專業社群分享

3. 「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案，如何校園活動連結，以強化學生菸害防制行動與素養展現？	提供多元的菸害防制表現型學習任務，例如真人漫畫、菸害小書、菸害動畫與微電影等具體運用展現。並配合校園無菸週系列活動加以倡議，以達到菸害防制教育有意義的感知與影響力。
---	--

參、「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案前後測成效評價結果

一、量性資料結果

「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案介入，前後測問卷調查回收後，將資料譯碼及鍵檔後，採用 SPSS 23.0 for windows 統計套裝軟體進行統計分析，應用描述性統計包括次數分配與百分率；推論性統計包含配對 t 檢定進行分析，評價學生在菸害防制知識、態度與自我效能等向面的學習成效，以及菸品(含電子煙)使用、二手菸暴露等行為的改變情形：

(一) 學生基本資料：

介入對象為本校八年級 5 個班級學生，收回前測問卷 140 份、後測問卷 137 份，扣除漏答數、前測或後測無法配對之無效問卷，能確實進行配對的有效問卷數共有 136 份。由表 3-1 可知，男生 74 人 (54.4%)，女生 62 人(45.6%)，男生比率略高於女生，各班受測人數在 24-29 人之間，除 811 班人數較少外，各佔比率在 20%上下大致平均。

表 3-1 八年級受測學生性別、班級之人數與百分率分佈

	性別(男)		性別(女)		合計	
	人數 n	百分率%	人數 n	%百分率	人數 n	%百分率
803	15	51.7	14	48.3	29	21.3
805	16	57.1	12	42.9	28	20.6
807	16	55.2	13	44.8	29	21.3
809	14	53.8	12	46.2	26	19.1
811	13	54.2	11	45.8	24	17.6
合計	74	54.4	62	45.6	136	100.0

(一) 菸害防制(含電子煙)知識題

菸害防制(含電子煙)知識題共計 12 題，其中第 5.6.7.8.10 等 5 題為電子煙相關知識題。「正確回答」計分 1 分；「錯誤回答」或「不知道」計分 0 分，以正確回答情形(答對率)進行統計，答對率越高代表菸害知識越佳。結果發現：(見圖 3-2 與表 3-2)

1. 前測問卷菸害知識題結果分析：

- (1) 菸害防制(含電子煙)知識題共有 12 題，各題答對率有些落差，有 3 個題目答對率為 80% 以上，表示學生對於部分菸害認知達到天花板效應；5 個題目答對率在 70-80% 之間；但有 4 個題目答對率低於 60%，顯示有學生仍有錯誤的菸害知識與觀念，需要教導與釐清的。
- (2) 其中以第 1 題「菸品中的尼古丁是導致人們菸品成癮的主要原因(O)」84.6% 答對率最高，而第 5 題「維他命 E 醋酸酯為電子煙油的添加劑，是造成電子煙肺傷害的原因之一(O)」答對率僅為 36.8% 是最低，表示學生對於電子煙新興菸品的認知較為欠缺。

2. 教學方案介入後菸害知識問卷結果分析：

- (1) 全部 12 題菸害知識題都有進步，有 5 個題目菸害知識答對率達 90% 以上，5 個題目答對率在 80-90% 之間，其餘 2 個題目答對率提高至 60% 以上。
 - (2) 菸害知識後測結果答對率進步到 90% 以上的有：第 1 題「菸品中的尼古丁是導致人們菸品成癮的主要原因(O)」(95.6%)、第 3 題「二手菸是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物(O)」(91.2%)、第 4 題「青少年新陳代謝快，在這時期吸菸對身體上的危害比較小(X)」(92.6%)、第 6 題「」、「電子煙不會成癮，可以幫助人們戒菸(X)」(91.9%)，以及第 12 題「戒菸專線電話是 0800-636363(X)」(91.2%) 等 5 題。
 - (3) 後測結果菸害知識答對率進步程度大於 40% 以上的有：第 5 題「維他命 E 醋酸酯為電子煙油的添加劑，是造成電子煙肺傷害的原因之一(O)」(36.8% 上升至 83.1%) 與第 12 題「戒菸專線電話是 0800-636363(X)」(42.6 上升至 91.2%) 等 2 題。
3. 學生接受本教學方案問卷後測，12 個題目性知識答對率呈現上升的情形，經配對 t 檢定分析達到顯著進步。均達到顯著進步。
 4. 整體知識題平均答對率有進步情形，由 67.6% 提升到 86.6%，達到校本指標 85% 以上，進一步以配對 t 檢定分析達到顯著進步。
 5. 顯示「青春拒菸/煙，健康 945」教學方案介入確實有效提升國中學生菸害防制(含電子煙)的正確認知。

圖3-2：學生菸害防制(含電子煙)知識題正確率前後測作答情形

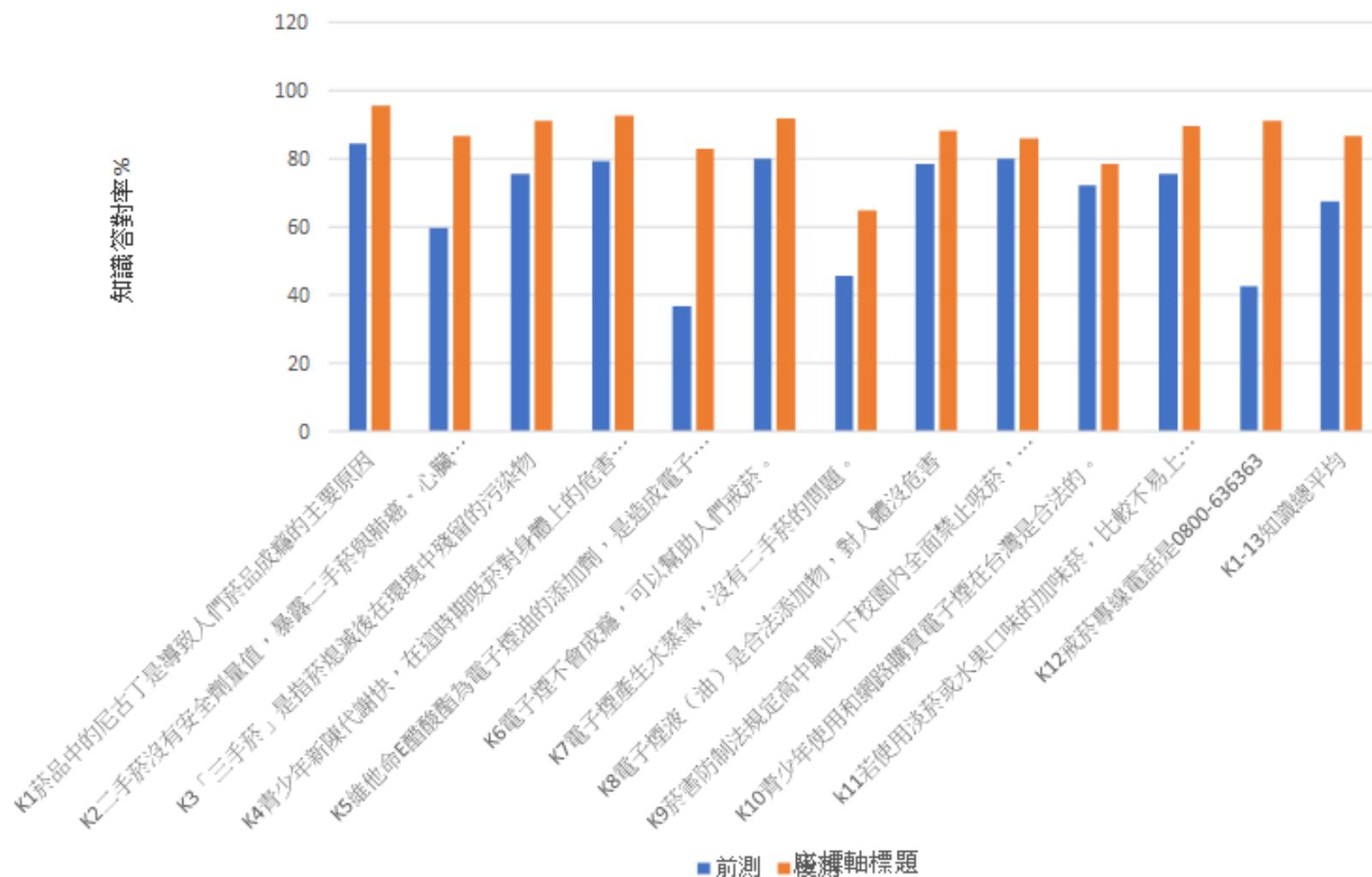


表 3-2：學生菸害防制(含電子煙)知識題前後測作答情形

	前測		後測		t 值
	正確回答 人數	答對率 (%)	正確回答 人數	答對率 (%)	
1. 菸品中的尼古丁是導致人們菸品成癮的主要原因。	115	84.6	130	95.6	3.588**
2. 二手菸沒有安全劑量值，暴露二手菸與肺癌、心臟病、氣喘等疾病相關。	81	59.6	118	86.8	6.066***
3. 「三手菸」是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。	103	75.7	124	91.2	3.971**
4. 青少年新陳代謝快，在這時期吸菸對身體上的危害比較小。	108	79.4	126	92.6	3.857**
5. 維他命 E 醋酸酯為電子煙油的添加劑，是造成電子煙肺傷害的原因之一。	50	36.8	113	83.1	9.947***
6. 電子煙不會成癮，可以幫助人們戒菸。	109	80.1	125	91.9	3.554**
7. 電子煙產生水蒸氣，沒有二手菸的問題。	62	45.6	88	64.7	5.178***
8. 電子煙液（油）是合法添加物，對人體沒危害。	107	78.7	120	88.2	3.777**
9. 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。	109	80.1	117	86.0	2.905**
10. 青少年使用和網路購買電子煙在台灣是合法的。	98	72.1	107	78.7	2.093**
11. 若使用淡菸或水果口味的加味菸，比較不易上癮，容易戒除。	103	75.7	122	89.7	4.682**
12. 戒菸專線電話是 800-636363。	58	42.6	124	91.2	11.282***
知識總平均答對率		67.6		86.6	11.889***

* P<.05 ** P<.01 *** P<.001

(三)菸害(含電子煙)防制態度題

學生接受本教學方案後，在 10 個菸害防制態度題目中第 1. 2. 3. 4. 5. 10 題是「正向題」；第 6. 7. 8. 9. 題是「反向題」，計分方式「正向題」非常同意=5 分，同意=4 分，中立意見=3 分，不同意=2 分，非常不同意=1 分；「反向題」計分則反之。每題得分範圍 1~5 分，得分愈高，代表「菸害防制態度」越健康正向，特別加註說明，菸害防制態度題目所敘述的菸品包括：電子煙、加熱菸、紙菸等。結果發現：(見圖 3-3、表 3-3)

1. 前測問卷菸害防制態度結果分析：

- (1) 菸害防制(含電子煙)態度題共有 10 題，只有第 4 題菸害防制態度分數略低於 4 分，其餘 9 個題目態度分數趨向集中在 4 分以上，是偏向同意至非常同意之間，顯示學生已具備健康正向的菸害防制態度。
- (2) 其中以第 2 題「我認為吸菸會多花錢，造成浪費」(4.44)、第 7 題「我認為吸菸讓我看起來比較有吸引力(反向)」(4.44)分數最高。
- (3) 而菸害防制態度分數未達 4 分的是第 4 題「我認為身邊有人吸菸是令人討厭的」(3.95)，相較之下學生對於「他人吸菸」的感受，較為無感與缺少覺察。

2. 教學方案介入後菸害防制態度問卷結果分析：

- (1)後測結果 10 題菸害防制態度分數，有 9 題分數進步達 4.5 以上，只有 1 題分數 4.42 率低於 4.5。
 - (2)其中菸害防制態度分數後測結果進步到 4.7 以上的有：第 6 題「我認為菸品的外觀非常新潮，讓我想試試看(反向)」(4.42 上升 4.74)、第 7 題「我認為吸菸讓我看起來比較有吸引力(反向)」(4.44 上升 4.75)、第 8 題「我認為吸菸對和朋友相處是有幫助(反向)」(4.24 上升 4.71)等 3 題，均為態度反向題。
 - (3)後測結果菸害防制態度分數進步程度為 0.4 以上的是：第 4 題「我認為身邊有人吸菸是令人討厭的」(3.95 上升 4.50)、第 8 題「我認為吸菸對和朋友相處是有幫助(反向)」(4.24 上升 4.71)、第 9 題「我認為吸菸有助於放鬆、減輕壓力(反向)」(4.25 上升 4.67)等 3 題。
3. 後測結果個別 10 題菸害防制態度分數均為進步，經配對 t 檢定，菸害防制態度進步情形均達到統計上顯著差異。
 4. 整體菸害防制態度分數平均值由 4.21 分(正向態度同意程度為 84.2%)上升到 4.59 分(正向態度同意程度為 91.8%)，達校本指標 90%以上。進一步以配對 t 檢定分析，顯示整體正向菸害防制態度進步情形，達到顯著差異。
 5. 顯示本教學方案介入能有效提高學生對於菸害防制(含電子煙)的正向態度。

圖3-3：學生菸害防制(含電子煙)態度前後測作答情形

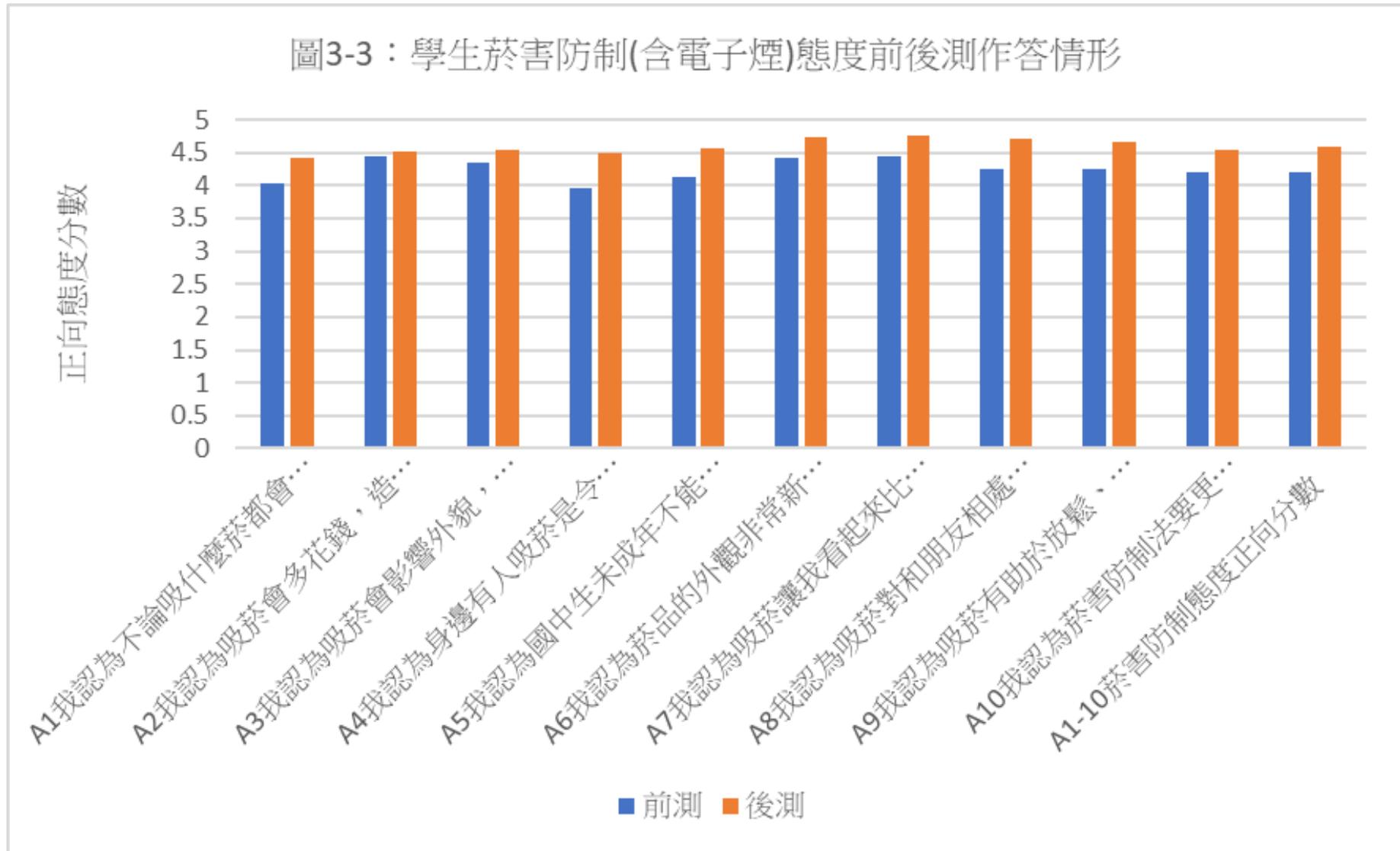


表 3-3：學生菸害防制(含電子煙)態度前後測作答情形

	前測		後測		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
1.我認為不論吸什麼菸都會危害自己的健康。	4.04	.788	4.42	.552	6.567***
2.我認為吸菸會多花錢,造成浪費。	4.44	.675	4.52	.530	1.934*
3.我認為吸菸會影響外貌,牙齒變黃或皮膚變粗糙。	4.34	.064	4.54	.543	3.897**
4.我認為身邊有人吸菸是令人討厭的。	3.95	1.02	4.50	.558	7.170***
5.我認為國中生未成年不能吸菸。	4.13	.758	4.57	.526	6.288***
6.我認為菸品的外觀非常新潮,讓我想試試看。(反向)	4.42	.639	4.74	.439	6.480***
7.我認為吸菸讓我看起來比較有吸引力。(反向)	4.44	.653	4.75	.435	5.541***
8.我認為吸菸對和朋友相處是有幫助。(反向)	4.24	.735	4.71	.504	7.026***
9.我認為吸菸有助於放鬆、減輕壓力。(反向)	4.25	.940	4.67	.518	5.539***
10.我認為菸害防制法要更嚴格規範禁菸。	4.21	.781	4.54	.557	5.280***
態度總平均與同意程度(%)	4.21 (84.2%)	2.627	4.59 (91.8%)	2.567	6.333***

* $P < .05$ ** $P < .01$ *** $P < .001$

備註：第 6. 7. 8. 9. 題態度分數做反向處理

備註：題目敘述的菸品包括：電子煙、加熱菸、紙菸等

(四)菸害防制(含電子煙)自我效能題

學生接受本教學方案後，在 5 題拒菸自我效能題目，選項計分「完全有把握 100%」=5 分、「很有把握 75%」=4 分、「有一半把握 50%」=3 分、「有少許把握 25%」=2 分、「完全沒把握 0%」=1 分，分數越高代表菸害防制(含電子煙)自我效能越高，結果發現：(見圖 3-4、表 3-4)

1. 前測問卷菸害防制自我效能結果分析：

- (1) 菸害防制(含電子煙)自我效能題共有 10 題，只有第 8 題菸害防制自我效能分數為 2.93，遠低於 4 分，其餘 9 個題目自我效能分數趨向集中在 4 分以上，是偏向「很有把握」至「完全有把握」之間，顯示學生對於大部分菸害防制情境實已經具備較高的自我效能。
- (2) 其中以第 5 題「我不會因焦慮或緊張，而去使用菸品」(4.55)、第 6 題「我不會因不順心或生氣，而去使用菸品」(4.56)自我效能分數最高，顯示學生對於不會因為情緒因素而使用菸品，有較佳的掌握程度。
- (3) 而菸害防制自我效能分數最低的是第 8 題「如果周遭親友吸菸，我能夠告訴他們吸菸壞處，鼓勵戒菸」(2.93)，顯現學生缺乏「勸戒吸菸」的效能，是後續介入可以加強的重點教育。

2. 教學方案介入後菸害防制自我效能問卷結果分析：

- (1)後測結果 10 題菸害防制自我效能分數，有 2 題分數達 4.5 以上，有 6 題分數在 4.5 至 4.4 之間，有 1 題略低於 4.4，以及有 1 題分數偏低為 3.62。
 - (2)其中菸害防制自我效能各題分數高低情形與前測相近，後測結果仍是以「我不會因焦慮或緊張，而去使用菸品」(4.60)、第 6 題「我不會因不順心或生氣，而去使用菸品」(4.60)自我效能分數最高；而第 8 題「如果周遭親友吸菸，我能夠告訴他們吸菸壞處，鼓勵戒菸」(3.62) 分數最低，
 - (3)後測結果菸害防制自我效能分數進步程度最多的是：第 8 題「如果周遭親友吸菸，我能夠告訴他們吸菸壞處，鼓勵戒菸」(2.93 上升 3.62)，以及第 10 題「未來在高中職時候，我都不會使用菸品」(4.13 上升 4.45)等 2 題。
3. 後測結果個別 10 題菸害防制自我效能分數均為進步，經配對 t 檢定，自我效能進步情形達到統計上顯著差異的有 7 題。第 5、6、7 題自我效能分數雖有提高，但未能達到顯著進步。
 4. 整體菸害防制自我效能分數平均值由 4.19 分(自我能掌握程度為 83.6%)上升到 4.40 分(自我能掌握程度為 88.0%)，達校本指標 85%以上。進一步以配對 t 檢定分析，顯示整體菸害防制自我效能進步情形，達到顯著差異。
 5. 顯示本教學方案課程活動介入能有效提高學生菸害防制自我效能，但針對未呈現顯著進步的部分，可進一步思考更有效地推動策略。

圖3-4：學生菸害防制(含電子煙)自我效能前後測作答情形

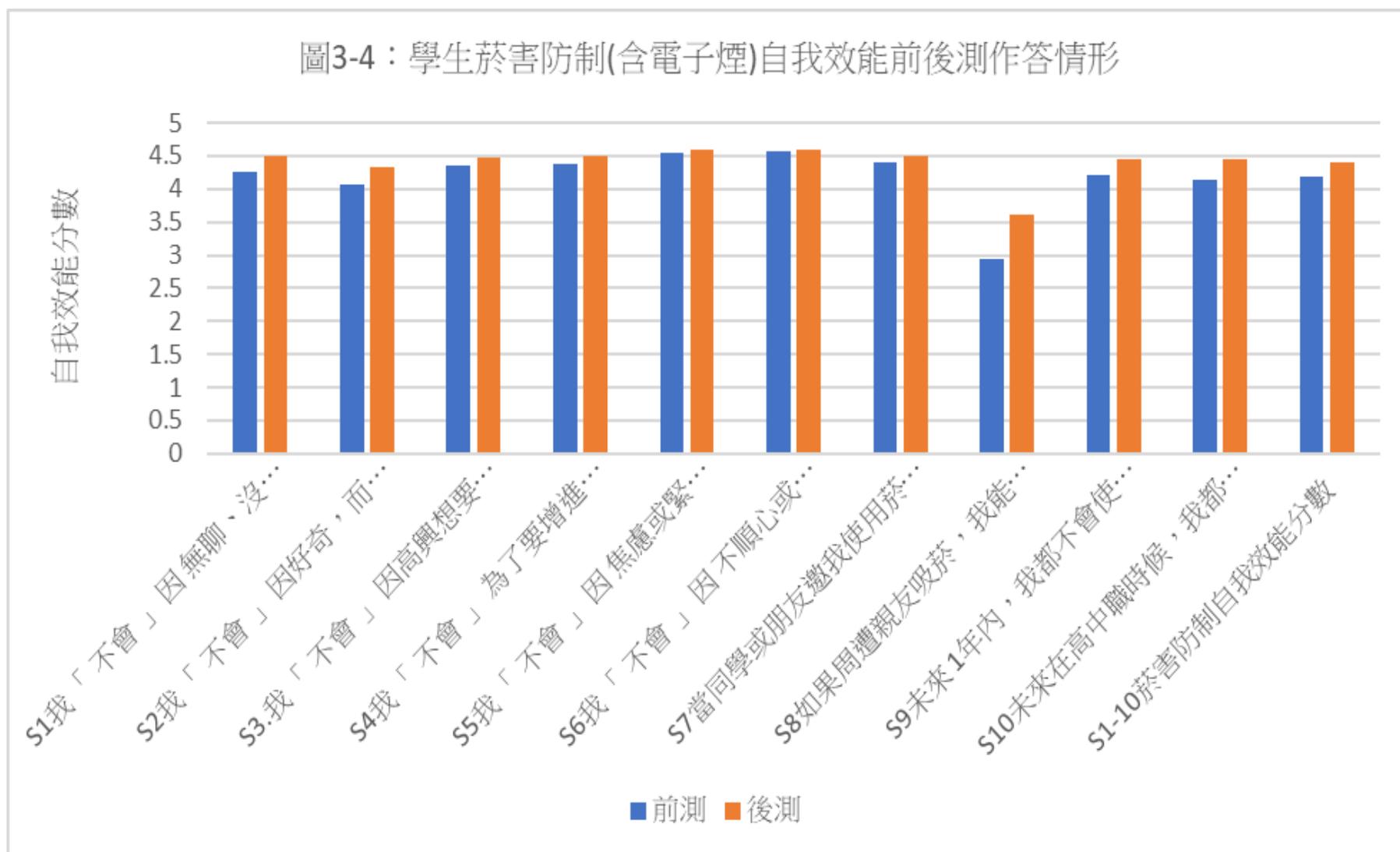


表 3-4：學生菸害防制(含電子煙)自我效能前後測作答情形

	前測		後測		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
1. 我「不會」因無聊、沒事可做，而去使用菸品。	4.26	.502	4.49	.516	5.975***
2. 我「不會」因好奇，而去使用菸品。	4.07	.459	4.34	.520	5.908***
3. 我「不會」因高興想要慶祝，而去使用菸品。	4.36	.017	4.47	.557	2.969*
4. 我「不會」為了要增進人際關係，而去使用菸品。	4.38	.570	4.49	.516	2.905*
5. 我「不會」因焦慮或緊張，而去使用菸品。	4.55	.514	4.60	.507	1.096
6. 我「不會」因不順心或生氣，而去使用菸品。	4.56	.593	4.60	.562	.996
7. 當同學或朋友邀我使用菸品，我會說「不」	4.41	.793	4.49	.710	.730
8. 如果周遭親友吸菸，我能夠告訴他們吸菸壞處，鼓勵戒菸。	2.93	.896	3.62	.731	8.551***
9. 未來 1 年內，我都不會使用菸品。	4.22	.717	4.45	.642	4.771**
10. 未來在高中職時候，我都不會使用菸品。	4.13	.745	4.45	.687	6.480***
自我效能總平均與把握程度(%)	4.18 (83.6%)	.305	4.40 (88.0%)	.317	3.427**

* $P < .05$ ** $P < .01$ *** $P < .001$

備註：題目敘述的菸品包括：電子煙、加熱菸、紙菸等

(五) 菸品(含電子煙)使用、二手菸接觸情形

問卷有 4 個學生菸品(含電子煙)使用、二手菸接觸情形的問題，經前後測結果發現（見表 3-5）：

1. 曾經吸過菸品(含電子煙等)情形：前後測調查為 10 人(佔 7.4%)曾經試用過菸品，人數無增加情形。進一步分析使用的菸品：紙菸 9 人次、電子煙 3 人次，其中有 2 位學生是曾經使用過紙菸和電子煙。
2. 最近 30 天內，曾經吸過菸品(含電子煙等)：前後測調查人數學生吸菸(含電子煙)人數與比率從 2 人(佔 1.5%)減少到 0 人，達到校本指標學生吸菸率減少 1%以上。顯示 2 位學生(1 人吸紙菸、1 人使用電子煙)均有不使用菸品情形。
3. 最近 7 天內，家中有人吸菸(含電子煙等)：前後測調查學生在家庭內的二手菸暴露情形，結果家中吸菸人數與比率由 60 人(44.1%)降低為 54 人(39.7%)，暴露率減少 4.4%，達到校本指標家庭二手菸暴露率減少 3%以上。進一步分析家中吸菸者身分為 8 成以上是父母、親人(長輩)最多。
4. 最近 7 天內，曾經在學校中親眼看到有人吸菸(含電子煙等)：前後測調查學生在校園二手菸暴露情形，結果接觸校園二手菸人數與比率由 11 人(8.1%)降低為 5 人(3.7%)，暴露率減少 3.4%，達到校本指標校園二手菸暴露率減少 3%以上。進一步分析校園吸菸者身分是學生與訪客，並沒有師長。

表 3-5 菸品(含電子煙)使用、二手菸接觸情形

	前測		後測	
	人數(n)	百分率(%)	人數(n)	百分率(%)
1. 曾經吸過菸品(含電子煙等)	10	7.4	10	7.4
2. 最近 30 天內，曾經吸過菸品(含電子煙等)	2	1.5	0	0
3. 最近 7 天內，家中有人吸菸(含電子煙等)	60	44.1	54	39.7
4. 最近 7 天內，曾經在學校中親眼看到有人吸菸(含電子煙等)	11	8.1	5	3.7

(六) 菸害防制教學方案學生滿意程度

方案課程與教學滿意程度問卷共有 4 題，分析統計結果如表 3-6：

1. 課程與教學幫助程度：學生對於第 1 題「本次課程可以增加我對菸害防制的知識、態度和能力」，表示「非常同意」與「同意」的人數與比率達 125 人(佔 91.9%)。
2. 課程與教學喜歡程度：學生對於第 2 題「我喜歡本次課程的心智圖菸害教學活動」，表示「非常同意」與「同意」的人數與比率達 130 人(佔 95.6%)；第 3 題「我喜歡本次課程的菸害桌遊活動」，表示「非常同意」與「同意」的人數與比率達 134 人(佔 98.5%)；第 4 題「喜歡本次課程動畫和 4F 問思的活動」的人數與比率達 127 人(佔 93.4%)。
3. 學生對於教學方案滿意程度均達校本指標 90%以上。整體而言幫助程度與喜歡程度都是趨於正面滿意的高評價。

表 3-6 學生對於菸害防制教學方案滿意度作答情形

	非常同意		同意		中立意見		不同意		非常不同意	
	人數 (n)	百分 率(%)								
1.本次課程可以增加我對菸害防制的知識、態度和能力。	80	58.8	45	33.1	10	7.4	1	0.7	0	0
2. 我喜歡本次課程的心智圖菸害教學活動。	98	72.1	32	23.5	6	4.4	0	0	0	0
3.我喜歡本次課程的菸害桌遊活動。	102	75.0	32	23.5	2	1.5	0	0	0	0
4.我喜歡本次課程動畫和 4F 問思的活動。	78	57.4	49	36.0	8	5.9	1	0.7	0	0

二、質性資料結果

(一)「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案(一)「菸/煙熄攻略」-菸害問題覺察與探究學習，根據課程之學習目標與評量設計，如下表 3-7，檢核學生學習單填寫情形，100%學生都能完成，其中「家庭拒菸 5 行動」親子共學學習單完成且繳交約為 92%，且填寫內容均能達成學習目標(附件二)。

表 3-7「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案(一)「菸/煙熄攻略」學習目標與評量說明

學習目標	多元評量說明
1-1 運用心智圖覺察、探討吸菸(含電子煙)健康危害	● 小組合作完成「拒菸(煙)Mind Map—心智圖」海報，並分享。

1-2 以適切成語表達吸菸對健康危害的嚴重性與威脅感。	<ul style="list-style-type: none"> ● 完成「青春健康不「菸」沒」討論單與分享，並說明其在意的健康危害，以及形容電子煙危害的適切成語
1-3 面對菸品邀約引誘時，綜合運用生活技能與展現有效拒菸效能。	<ul style="list-style-type: none"> ● 全班接力完成「遠離菸害百萬中學堂」電腦互動遊戲 15 個關卡，正確回答運用的生活技能 ● 填寫「菸霧森林歷險記-拒菸技巧與行動」學習單精熟 8 項拒絕技巧，且各小組能正確演練示範
1-4 運用具體拒菸行動，以打造無菸家庭的健康環境。	<ul style="list-style-type: none"> ● 課後完成「家庭拒菸 5 行動」親子共學學習單

(二)「健康 945、拒菸(煙)趣」(二)「無菸拒檳、健康久(9)」一桌遊遊戲體驗，根據課程之學習目標與評量設計，如下表 3-8，檢核學生學習單填寫情形，全部 100%學生都能完成，且均能達成學習目標(附件三)。

表 3-8「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案(二)「無菸拒檳、健康久(9)」學習目標與評量說明

學習目標	多元評量說明
2-1 透過桌遊「危機卡」體驗，運用自我覺察與批判性思考技能，能體察生活中引發使用菸品(含電子煙)的情境與誘惑、迷思	<ul style="list-style-type: none"> ● 認真參與桌遊活動，分組討論與報告：最有可能引誘你使用菸品(含電子煙)的情境是哪些?(選出 3 張「健康危機卡」)
2-2 透過桌遊「珍愛卡」體驗，運用做決定與有效拒絕技能，以減少使用菸品(含電子煙)的風險	<ul style="list-style-type: none"> ● 認真參與桌遊活動，分組討論與報告：降低菸品(含電子煙)引誘最有效的因應方法或行動是哪些?(選出 3 張「健康珍愛卡」)
2-3 透過桌遊「悠遊卡」體驗，運用倡議宣導，展現拒菸立場與影響力。	<ul style="list-style-type: none"> ● 認真參與桌遊活動，表達與說明：最想要跟師長、同學、家人倡議分享的那一張「健康悠遊卡」?為什麼? ● 課後分組完成「校園拒菸/煙行動 GO」一項學習任務
2-4 透過桌遊「行動卡」體驗，運用健康自我管理技能，展現拒菸(含電子煙)具體行動。	<ul style="list-style-type: none"> ● 認真參與桌遊活動，表達與分享桌遊中所提出的「健康行動卡」拒絕菸品(含電子煙)邀約與戒除成癮的行動是什麼? ● 完成填寫「無菸拒檳、健康久(9)」學習單，提出拒絕〈電子煙〉的想法以及具體行動 ● 課後分組完成「校園拒菸/煙行動 GO」一項學習任務

(四)「健康 945、拒菸(煙)趣」(三)「青春無菸/煙」—動畫情境模擬與 4F 提問，根據課程之學習目標與評量設計，如下表 3-9，檢核學生學習單填寫情形，100%學生都能完成，且均達成學習目標(附件四)。

表 3-9「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案(三)「青春無菸/煙」學習目標與評量說明

學習目標	多元評量說明
3-1 澄清電子煙對健康無害的錯誤訊息，並尋求正確的戒除電子煙的資源與方法。	<ul style="list-style-type: none"> ● 認真觀賞動畫情境。 ● 能根據漫畫情境以 4F 四層次提問，回答想法與意見，以因應電子煙議題的需求與挑戰，回答內容包括：危害覺察、知識理解、迷思澄清、價值重建、因應策略技能、健康行動等多元層次的內涵。 ● 能正確回答情境式問題，具備因應解決電子煙危害的情境問題的知能。
3-2 覺知使用電子煙對自我魅力與人際關係的影響，進而表達拒絕與管制電子煙的健康立場。	
3-3 辨識與警覺新興菸品多變的造型與迷思，並認識加熱式菸品與電子煙的健康危害與風險。	
3-4 探討電子煙對健康危害嚴重性與引發爆炸事件的威脅，以增進拒絕電子煙的健康態度。	

(五)校園拒菸/煙行動 GO：「拒菸真人四格漫畫」、「拒菸海報」、「拒菸小書」、「校園拒菸動畫」、「拒菸網紅微電影」，延續「健康 945、拒菸(煙)趣」課程，提供多元的菸害防制表現型學習任務，以具體運用展現菸害防制素養與行動。將配合校園無菸週(110.05.31-06.04)系列活動加以倡議，以達到菸害防制教育有意義的感知與影響力，136 位學生參與應完成學習任務，內容均符合任務目標的要求。(附件五)

1. 「拒菸真人四格漫畫」

(1)參與人數：6 組共 30 位學生

(2)學習任務：以真人拍攝，後製對話文字，以四格漫畫展現拒菸行動。

2. 「拒菸海報」

(1)參與人數：20 組共 42 位學生

(2)學習任務：以海報圖文方式繪製以展現菸害(含電子煙)防制立場。

3. 「拒菸小書」

(1)參與人數：有吸菸經驗以及高關懷的 2.3 級學生，5 組共 11 位學生

(2)學習任務：以圖畫透過我看(I see)、我思(I think)、我做(I do)等歷程，描述與彩繪展現菸害(含電子煙)防制的想法與行動。

4. 「校園拒菸動畫」

(1)參與人數：5 組共 25 位學生

(2)學習任務：訪查校園菸害問題，製作動畫影片以喚無菸校園健康意識。

5. 「拒菸網紅微電影」

(1)參與人數：5 組共 28 位學生

(2)學習任務：以菸品(含電子煙等新興菸品)危害防制教育為主題，可以用戲劇、歌舞、微電影等綜合多元型態呈現出創新吸引觀眾的演出。

(六)菸害防制六大範疇工作檢核：提升校園菸害(含電子煙)防制工作之執行率，工作執行完成率是否能達到 80%以上。根據健康促進學校六大範疇工作設計工作自評檢核表，由工作小組成員檢核過程中完成的各項步驟，以掌握工作執行成效。填寫說明：針對所列舉項目內容自我檢視工作項目的執行程度，六項指標共 21 項工作，其執行完成率均達 80%以上。(附件六)

肆、討論、結論與建議

一、討論與結論

「健康 945、拒菸(煙)趣」課程是依據校本與素養導向理念，適切運用探究學習、遊戲體驗、情境模擬教學策略的菸害防制教育方案，並連結健康促進學校校園活動與家長參與、親子共學等支持性策略，針對本校八年級學生進行教育介入後，由前後測成效評價問卷統計分析，發現學生有效地提升菸害(含電子煙)防制正確認知、正向態度與自我效能，並減少學生的吸菸行為與校園、家庭暴露二手菸的情形，以及學生對本課程有高度的學習滿意度。同時學生能順利完成課堂學習活動，以及課後延伸的多元表現型學習任務，運用生活技能具體展現菸害防制行動力與健康素養。其獲得的結論，詳述如下：

1. 前後測問卷調查學生：八年級 5 個班級共 136 位學生，男生佔 54.4%、女生佔 45.6%，男生比率高於女生。
2. 介入後學生整體菸害(含電子煙)防制知識，包含傳統紙菸、二手菸、三手菸與電子煙新興菸品等危害，整體認知的答對率由 67.6%提高為 86.6.2%，達成校本指標(85%以上)；配對 t 檢定分析，「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案介入對於菸害(含電子煙)防制知識答對率呈現顯著進步情形。
3. 介入後學生整體菸害(含電子煙)防制正向態度由 4.21 分(88.5%)增加為 4.59 分(91.8%)，達到校本指標 85%以上；配對 t 檢定分析，「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案介入對於菸害(含電子煙)防制正向態度進步呈現顯著差異。
4. 介入後學生整體菸害(含電子煙)防制自我效能由 4.18 分(84.5%)增加為 4.40 分(88.0%)，達到校本指標 85%以上；配對 t 檢定分析，「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案介入對於菸害(含電子煙)防制自我效能進步呈現顯著差異。
5. 「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案介入後，學生 30 天內使用菸品(含電子煙)情形由 2 人(1.5%)減少到 0 人，達到校本指減少 1%以上。
6. 「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案介入後，學生 7 天內在家庭二手菸暴露情形由 60 人(44.1%)減少到 54 人(39.7%)；校園二手菸暴露情形由 11 人(8.1%)減少到 5 人

- (3.7%)，均達到校本指標家庭、校園二手菸暴露率減少 3%以上。
7. 後測分析學生對「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案滿意程度，均達校本指標 90%以上。整體而言幫助程度與喜歡程度都是趨於正面滿意的高評價。：
- (1) 課程與教學幫助程度：表示「非常同意」與「同意」的人數與比率達 125 人(佔 91.9%)。
 - (2) 心智圖菸害教學活動喜歡程度：表示「非常同意」與「同意」的人數與比率達 130 人(佔 95.6%)。
 - (3) 菸害桌遊活動喜歡程度：表示「非常同意」與「同意」的人數與比率達 134 人(佔 98.5%)。
 - (4) 動畫和 4F 問思的活動」喜歡程度：表示「非常同意」與「同意」的的人數與比率達 127 人(佔 93.4%)。
8. 100%學生都能完成「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案」學習活動，包括學習單填寫、小組合作討論與發表，生活技能演練等學習表現，以及課後延伸健康倡議宣導表現型學習任務，包括海報、小書、四格漫畫、動畫與微電影等。
9. 90%以上完成親子共學協單與 Google 表單
10. 100%學生展現拒菸宣導服務行動，延伸學習任務，繪製菸害防制海報、標語與影片。

二、心得與建議

(一) 心得

1. 成就每一個孩子健康，心動所以行動

「行動研究」的概念與無菸校園計畫的結合，是希冀第一線推動活動的執行者，在行動與研究的過程當中，實際解決面臨的問題。讓「研究」不僅是專家學者的權力，也是發揮教師的專業經驗的證明，為自己經年累月成就的實務知識，找到一個發聲的機會與價值。

面對新興菸品的流竄滲透，校園菸害防制教育的工作更為吃力、成效不張且不討喜，學生拒菸行動成效並非立即可見，對參與工作的夥伴彼此應互相加油氣。在教師專業社群中興奮地說明要研發創新、有趣的菸害防制教育方案時，發現導師伙伴猶豫不決的表情，一句：「這個重要嗎？原本的班級管理與經營、教學課務工作好忙，還要做研究嗎？沒有時間啦！」著實澆熄心中的熱情，經過私下『見面三分情的溝通』、『綿密的同事情誼呼喚』以及『關懷學生健康的明確的目標』，漸漸地在會議中有了善意的回應與共識——成就每一個孩子健康「夢想起飛、無菸青春(Up with hope、down with smoke)」

2. 創新、研發展現健康促進課程教學的專業

這次團隊規劃課程方案大量使用多媒體教學資源，以及研發設計活潑有趣的教材教具—桌由牌卡。結合素養導向健康教學策略「探究教學、遊戲體驗、情境模擬」，不

僅活化菸害防制教育課程與教學，更能寓教於樂，教師 fun 著教、學生 fun 著學，引導學生建構與深化菸害認知與拒菸態度，並運用生活技能展現出無菸健康的行動力。

3. 無菸校園健康促進的成功方程式

經過健康促進無菸校園工作的發展與實踐的歷程，我們看到孩子面對傳統與新興菸品危害問題的成長與學習，也看到學校行政和教學團隊的合作與投入，更看到親師共同關注孩子身心健康問題，獲得家長的肯定與支持，同時也讓我們更有能量持續研發與推動創新性、在地化的學校菸害防制教育計畫工作，朝向更優質的健康促進學校邁進，實踐積穗國中無菸校園健康促進的成功方程式：

- 組織政策能支持，全校動員愛健促
- 課室教學需落實，健促生活有技能
- 整合學校多活動，時時處處做健促
- 友善校園親師生，健促境教功效彰
- 鼓勵家長來參與，健促親職不缺席
- 推動社區好結盟，健促共享與共榮

透過學生學習歷程與表現，我們欣慰積穗國中「培養孩子帶得走生活能力、並實踐於真實生活中，擁抱健康、展現活力的青春歲月！」，這也是學校本位素養導向的菸害防制教育教學方案努力的目標！

(二)建議

1. 校園菸害防制教育應重視實證與成效評估，有效且持續推動健康促進工作

實施校園菸害防制工作建議基於學校本位精神與素養導向教學，並能重視評價機制與績效，據以作為改善與精進參考。有效策略包括：

- (2) 透過教師社群共同備課，引用符合學生生活經驗的教材教具，規劃菸害防制主題教學方案。一方面既可促進學習內容的意義化、簡化、內化與遷移，另一方面又能發揮教師的專業，頗能符合當前的教育情境與改革需求。

2. 強化學校菸害防制教學，呼應循序漸進、延續加深與生活連結的素養教學

- (1) 菸害防制素養導向教學才能有效引導學生在真實生活情境進行菸害覺知、知識理解、價值重建、技能習得、行動實踐等多元層次的學習歷程，且需要更充分的課程教學時間進行重複演練與示範，方能達到較理想的學習效果，而學生在學校互動最多的導師扮演重要的角色，充分利用彈性學習課程時間與班級經營時間則是關鍵介入。
- (2) 菸害防制課程方案介入應與全校性健促活動搭配進行，例如拒菸海報、小書、動畫與微電宣導等。延續與增加實踐的行動動機，單純課室學習影響力就顯得較為薄弱，僅能在知識層面有顯著的效果。本課程方案成效評估顯示要達成內化健康態度與提升自我效能等較深層的教學目標，仍有賴系

統化且內容涵蓋完整的教學設計與熟練的教學技巧引導，透過提供多元表現型學習任務完成，提供機會讓學生學以致用展現行動力，以促進學生健康素養的展現。

3. 校園菸害防制教育工作推動應連結家長參與

無菸家庭是必須特別重視，提供充足與立即的菸害新知，辨識電子煙新興菸品危害，並呼籲家長儘速戒菸，樹立好榜樣，不要使青少年因吸菸而輸在起跑點。健康促進學校強調家長與學校一起合作，共同支持與促進學生拒菸行動，強化「學校—家庭—社區」夥伴關係，在菸害防制課程中，可以增加家長在家庭的角色，家長協助子女性教育學習重要的是陪伴、傾聽、互動、討論、監督、獎/鼓勵等。

4. 校園菸害防制教育行銷與分享與推廣，一群人同行與成長

透過多元管道的行銷與分享與推廣，獲得校內同仁、社區、家長的更多的認同支持，成為其他學校觀摩學習典範，工作團隊也更加自我肯定，包括：校內健康教育專業社群、校際健康促進學校菸檳防制議題校群作坊等。菸害防制教育成果分享傳播，進入新的循環，行動研究應該著重在關注的問題，是否獲得解決，以及參與者自我的成長與感受，未來應透過分享和推廣，以及更多的觀摩示範，發揮知識經濟的精神，讓經驗與智慧，有一個分享機會的平臺，以發揮行動研究的價值，也能永續經營與成長。

伍、參考資料

1. 青少年吸菸行為調查(GYTS)，衛生福利部國民健康署(2018)
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1725&pid=9931>
2. 拒售菸品予未成年之調查，董氏基金會華文戒菸網(2011)
<http://www.e-quit.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MId=670&ML=2>
3. 衛生福利部國民健康署-健康九九網站 菸害防制多媒體
https://www.aide.edu.tw/Resources/GenderEqual.aspxhttp://health99.hpa.gov.tw/EducZone/e_rList_Detail.aspx?Type=004
4. 臺灣健康促進學校-菸檳防制議題
https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/betelnut_tobacco
5. 十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校健康與體育領域(2018)，行政院公報 第024卷 第107期 20180608 教育科技文化篇
6. 無菸無檳好校園網站，教育部國民及學前教育署校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫 <https://nosmokingedu.blogspot.com/>

陸、附件資料

附件一：「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案前、後測問卷

109 學年新北市積穗國中學生菸害(含電子煙)防制認知、態度與效能問卷【前測】

親愛的同學，你好：

學校將實施<健康 945、拒菸(煙)趣>課程，引導大家習得菸害(電子煙)防制相關知能。請你以真實想法與感受作答，填答的資料絕對不公開、不影響學業成績。謝謝配合！敬祝 健康快樂

積穗國中 中華民國 109 年 12 月

一、基本資料

1. 性別： 男 女
2. 班級與座號： 八年級_____班 座號_____
3. 菸品接觸與使用情形：

(1)請問你是否曾經吸過菸品(含電子煙等)？	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，曾經吸過請勾選(可複選)： <input type="checkbox"/> 紙菸 <input type="checkbox"/> 電子煙 <input type="checkbox"/> 其他：_____
(2)最近 30 天內，你是否曾經吸過菸品(含電子煙等)？	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，曾經吸過(可複選)： <input type="checkbox"/> 紙菸 <input type="checkbox"/> 電子煙 <input type="checkbox"/> 其他：_____
(3)最近 7 天內，家中有沒有人吸菸(含電子煙等)？	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有，有的話請勾選(可複選)： <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 兄弟姊妹 <input type="checkbox"/> 親人 <input type="checkbox"/> 訪客 <input type="checkbox"/> 其他：____
(4)最近 7 天內，是否曾經在學校中親眼看到有人吸菸(含電子煙等)？	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有，有的話請勾選(可複選)： <input type="checkbox"/> 師長 <input type="checkbox"/> 同學 <input type="checkbox"/> 訪客 <input type="checkbox"/> 其他：____

二、菸害(含電子煙)防制知識：請判斷下列題目敘述是否正確，在適合的空格打勾。

以下說法你認為對或不對？每題皆為單選，只能選一個答案	對	不對	不知道
1.菸品中的尼古丁是導致人們菸品成癮的主要原因。			
2.二手菸沒有安全劑量值，暴露二手菸與肺癌、心臟病、氣喘等疾病相關。			
3.「三手菸」是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。			
4.青少年新陳代謝快，在這時期吸菸對身體上的危害比較小。			
5.維他命 E 醋酸酯為電子煙油的添加劑，是造成電子煙肺傷害的原因之一。			
6.電子煙不會成癮，可以幫助人們戒菸。			
7.電子煙產生水蒸氣，沒有二手菸的問題。			
8.電子煙液(油)是合法添加物，對人體沒危害。			
9.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。			
10.青少年使用和網路購買電子煙在台灣是合法的。			
11.若使用淡菸或水果口味的加味菸，比較不易上癮，容易戒除。			
12.戒菸專線電話是 0800-636363。			

三、菸害(含電子煙)防制態度：

下列題目敘述沒有對錯的分別，請根據你對內容的同意程度，在合適的選項打勾。(以下敘述的菸品包括：電子煙、加熱菸、紙菸等)	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
1.我認為不論吸什麼菸都會危害自己的健康。					
2.我認為吸菸會多花錢，造成浪費。					
3.我認為吸菸會影響外貌，牙齒變黃或皮膚變粗糙。					
4.我認為身邊有人吸菸是令人討厭的。					
5.我認為國中生未成年不能吸菸。					
6.我認為菸品的外觀非常新潮，讓我想試試看。					
7.我認為吸菸讓我看起來比較有吸引力。					
8.我認為吸菸對和朋友相處是有幫助。					
9.我認為吸菸有助於放鬆、減輕壓力。					
10.我認為菸害防制法要更嚴格規範禁菸。					

四、菸害(含電子煙)防制自我效能：

請問你處在以下情況時，「不使用」菸品的把握程度。 (以下敘述的菸品包括：電子煙、加熱菸、紙菸等) 每題皆為單選，只能選一個答案	完全沒把握 0%	有少許把握 25%	有一半把握 50%	很有把握 75%	完全有把握 100%
1. 我「不會」因無聊、沒事可做，而去使用菸品。					
2. 我「不會」因好奇，而去使用菸品。					
3. 我「不會」因高興想要慶祝，而去使用菸品。					
4. 我「不會」為了要增進人際關係，而去使用菸品。					
5. 我「不會」因焦慮或緊張，而去使用菸品。					
6. 我「不會」因不順心或生氣，，而去使用菸品。					
7. 當同學或朋友邀我使用菸品，我會說「不」					
8. 如果周遭親友吸菸，我能夠告訴他們吸菸壞處，鼓勵戒菸。					
9. 未來 1 年內，我都不會使用菸品。					
10. 未來在高中職時候，我都不會使用菸品。					

109 學年新北市積穗國中學生菸害(含電子煙)防制認知、態度與效能問卷【後測】

親愛的同學，你好：

上完<健康 945、拒菸(煙)趣>課程，引導大家習得菸害(電子煙)防制相關知能。請你以真實想法與感受作答，填答的資料絕對不公開、不影響學業成績。謝謝配合！敬祝 健康快樂

積穗國中 中華民國 110 年 04 月

一、基本資料

1. 性別： 男 女
2. 班級與座號： 八年級_____班 座號_____
3. 菸品接觸與使用情形：

(1)請問你是否曾經吸過菸品(含電子煙等)？	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，曾經吸過請勾選(可複選)： <input type="checkbox"/> 紙菸 <input type="checkbox"/> 電子煙 <input type="checkbox"/> 其他：_____
(2)最近 30 天內，你是否曾經吸過菸品(含電子煙等)？	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，曾經吸過(可複選)： <input type="checkbox"/> 紙菸 <input type="checkbox"/> 電子煙 <input type="checkbox"/> 其他：_____
(3)最近 7 天內，家中有沒有人吸菸(含電子煙等)？	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有，有的話請勾選(可複選)： <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 兄弟姊妹 <input type="checkbox"/> 親人 <input type="checkbox"/> 訪客 <input type="checkbox"/> 其他：_____
(4)最近 7 天內，是否曾經在學校中親眼看到有人吸菸(含電子煙等)？	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有，有的話請勾選(可複選)： <input type="checkbox"/> 師長 <input type="checkbox"/> 同學 <input type="checkbox"/> 訪客 <input type="checkbox"/> 其他：_____

二、菸害(含電子煙)防制知識：請判斷下列題目敘述是否正確，在適合的空格打勾。

以下說法你認為對或不對？每題皆為單選，只能選一個答案	對	不對	不知道
1.菸品中的尼古丁是導致人們菸品成癮的主要原因。			
2.二手菸沒有安全劑量值，暴露二手菸與肺癌、心臟病、氣喘等疾病相關。			
3.「三手菸」是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。			
4.青少年新陳代謝快，在這時期吸菸對身體上的危害比較小。			
5.維他命 E 醋酸酯為電子煙油的添加劑，是造成電子煙肺傷害的原因之一。			
6.電子煙不會成癮，可以幫助人們戒菸。			
7.電子煙產生水蒸氣，沒有二手菸的問題。			
8.電子煙液（油）是合法添加物，對人體沒危害。			
9.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。			
10.青少年使用和網路購買電子煙在台灣是合法的。			
11.若使用淡菸或水果口味的加味菸，比較不易上癮，容易戒除。			
12.戒菸專線電話是 0800-636363。			

三、菸害(含電子煙)防制態度：

下列題目敘述沒有對錯的分別，請根據你對內容的同意程度，在合適的選項打勾。(以下敘述的菸品包括：電子煙、加熱菸、紙菸等)	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
1.我認為不論吸什麼菸都會危害自己的健康。					
2.我認為吸菸會多花錢，造成浪費。					
3.我認為吸菸會影響外貌，牙齒變黃或皮膚變粗糙。					
4.我認為身邊有人吸菸是令人討厭的。					
5.我認為國中生未成年不能吸菸。					
6.我認為菸品的外觀非常新潮，讓我想試試看。					
7.我認為吸菸讓我看起來比較有吸引力。					
8.我認為吸菸對和朋友相處是有幫助。					
9.我認為吸菸有助於放鬆、減輕壓力。					
10.我認為菸害防制法要更嚴格規範禁菸。					

四、菸害(含電子煙)防制自我效能：

請問你處在以下情況時，「不使用」菸品的把握程度。 (以下敘述的菸品包括：電子煙、加熱菸、紙菸等) 每題皆為單選，只能選一個答案	完全沒把握 0%	有少許把握 25%	有一半把握 50%	很有把握 75%	完全有把握 100%
1.我「不會」因無聊、沒事可做，而去使用菸品。					
2.我「不會」因好奇，而去使用菸品。					
3.我「不會」因高興想要慶祝，而去使用菸品。					
4.我「不會」為了要增進人際關係，而去使用菸品。					
5.我「不會」因焦慮或緊張，而去使用菸品。					
6.我「不會」因不順心或生氣，而去使用菸品。					
7.當同學或朋友邀我使用菸品，我會說「不」					
8.如果周遭親友吸菸，我能夠告訴他們吸菸壞處，鼓勵戒菸。					
9.未來1年內，我都不會使用菸品。					
10.未來在高中職時候，我都不會使用菸品。					

五、菸害(含電子煙)防制課程成效：

1.本次課程可以增加我對菸害防制的知識、態度和能力。	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意
2.我喜歡本次課程的心智圖菸害教學活動。	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意
3.我喜歡本次課程的桌遊菸害教學活動。	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意
4.我喜歡本次課程菸害動畫和4F問思的活動。	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意

你對這次的課程有什麼特別收穫、感受或建議嗎？歡迎你分享喔！

附件二：

「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案(一)「菸/煙熄攻略」-菸害問題覺察與心智圖探究
(一)教案內容

「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案 第一單元：菸/煙熄攻略	
教學對象	八年級學生
授課科目 教學節數	健康教育課 2 節 (共計 90 分鐘)
學習目標	1-1 運用心智圖覺察、探討吸菸(含電子煙)健康危害 1-2 以適切成語表達吸菸對健康危害的嚴重性與威脅感。 1-3 面對菸品邀約引誘時，綜合運用生活技能與展現有效拒菸效能。 1-4 運用具體拒菸行動，以打造無菸家庭的健康環境。
素養導向 教學策略運用	1. 探究學習：以分組進行菸害腦力激盪，以系統性、邏輯性、完整性，等面向進行討論與歸納、統整、組織，並繪製成「心智圖」進行觀點概念分享。透過系統、組織、循序漸進教學引導，培養學生分析與統整菸害概念，以建構完整的概念體系。 2. 家長參與親子共學：設計課後作業「家庭拒菸 5 行動」學習單，提供家庭親子學習的機會，鼓勵學生與家長共學、討論。
教學資源	1. 自編「菸/煙熄攻略」簡報 2. 「拒菸(煙)Mind Map—心智圖」海報與彩色筆 3. 自編「青春健康不菸沒」討論單 4. 自編「遠離菸害百萬中學堂」電腦互動遊戲 5. 自編「菸霧森林歷險記」動畫 6. 自編「菸霧森林歷險記-拒菸技巧與行動」學習單、「家庭拒菸 5 行動」親子共學學習單 7. 「煙菸相報何時了」影片：電子煙？加熱菸？關於新型菸品你該知道的五件事(泛科學 https://www.youtube.com/watch?v=qs7wPtZL00Q) 8. 「拒菸舞士，拒菸最魅力！」影片 (董氏基金會 https://www.youtube.com/watch?v=h7SeurEpoz0)
教學活動	
活動內容流程(目標與教學時間)	教材教具
【活動一】拒菸(煙)Mind Map—心智圖(目標 1-1；時間：30 分鐘) 1. 教師引言：想到「菸」你會想到什麼？學生自由回答。 2. 教師說明如何運用「心智圖」觀點分享。 3. 分組進行菸害防制教育探究，繪製「拒菸(煙)Mind Map—心智圖」	◆「菸/煙熄攻略」簡報 ◆「拒菸(煙)Mind Map—心智圖」海報與彩色筆

<p>4. 小組進行心智圖分享。</p> <p>5. 教師回饋與澄清，並播放「煙菸相報 ao3y j3 何時了」影片(3 分 55 秒)結語指出：傳統紙菸含有尼古丁、還有焦油等危害健康成分與致癌物，並澄清錯誤迷思，包括：如果改抽電子煙 或者近年流行的加熱式菸品，對身體的影響會不會小一點？甚至可以幫助戒菸呢？</p>	<p>◆「煙菸相報 ao3y j3 何時了」影片</p>								
<p>【活動二】青春健康不菸沒(目標 1-2；時間：15 分鐘)</p> <p>1. 各組發給一份「青春健康不菸沒」討論單，進行討論</p> <p>(1) 把「成語字卡」與吸菸危害對身體各部分的危害，進行配對。</p> <table border="1" data-bbox="284 577 592 831"> <tr> <td>童山濯濯</td> <td>包藏禍心</td> </tr> <tr> <td>美人遲暮</td> <td>無齒之徒</td> </tr> <tr> <td>英雄氣短</td> <td>後繼無人</td> </tr> <tr> <td>麻木不仁</td> <td>視而不見</td> </tr> </table> <p>(2) 將「成語字卡」擺放在學習單上正確的位置上。(速度快，且正確者，得加分鼓勵)</p> <p>(3) 每組自行填寫一句成語，表示使用「電子煙」的危害</p> <p>(4) 請每組選擇最在意的「成語字卡」，並說明該「成語字卡」所表示的吸菸危害是什麼？</p> <p>2. 小組分享討論結果，教師回饋給予評分與獎勵。</p>	童山濯濯	包藏禍心	美人遲暮	無齒之徒	英雄氣短	後繼無人	麻木不仁	視而不見	<p>◆「青春健康不菸沒」討論單</p>
童山濯濯	包藏禍心								
美人遲暮	無齒之徒								
英雄氣短	後繼無人								
麻木不仁	視而不見								
<p>【活動三】遠離菸害百萬中學堂(目標 1-3；時間：10 分鐘)</p> <p>1. 呈現「遠離菸害百萬中學堂」電腦互動遊戲，共有 15 個因應吸菸(含電子煙)情境所運用的生活技能(包括做決定、問題解決、批判性思考、自我覺察、有效拒絕、目標設定、自我監督管理等)，請各組輪流闖關，選出正確使用的生活技能，例如：看到菸商推銷新興菸品，能夠提出質疑、詢問老師意見，運用的生活技能是？答案是批判性思考。</p> <p>2. 闖關時可使用三個錦囊：刪除答案 50:50、打電話 call out、現場觀眾意見等。</p> <p>3. 各組順利闖關者給予記點加分。</p>	<p>◆「遠離菸害百萬中學堂」電腦互動遊戲</p>								
<p>【活動四】菸霧森林歷險記(目標 1-3；時間：25 分鐘)</p> <p>1. 播放「菸霧森林歷險記」動畫，呈現「抽根菸再走嘛」、「放學一根菸快樂似神仙，來一根吧~」、「來嘛，陪我抽根菸」、「兄弟，來哈一支菸吧~」、「我從網購買到電子煙，要不要試試~」、「請你抽根菸」、「抽根菸！超帥的」等朋友邀約吸菸(含電子煙)情境。</p> <p>2. 各組隨機抽取 1-2 個情境進行「天龍八步」拒絕方法的討論。</p> <p>3. 各組上台示範演練。</p> <p>4. 教師回饋，引導學生完成「菸霧森林歷險記-拒菸技巧與行動」學習</p>	<p>◆「菸霧森林歷險記」動畫</p> <p>◆「菸霧森林歷險記-拒菸技巧與行動」學習單</p>								

單。	
<p>【活動五】家庭拒菸5行動(目標1-4;時間:10分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放「拒菸舞士,拒菸最魅力!」影片(30秒),請學生認真觀看影片,找找看影片中的拒菸舞士(5式)是哪5個動作?代表拒菸的哪五個觀念? 2. 學生回答,教師說明:拒菸5式是指:這五個理念合起來就是<拒菸最魅力>! (1) 拒絕菸害:一開始自己就不要吸菸(含電子煙) (2) 菸癮掰掰:如果有吸菸習慣就要勇敢戒菸 (3) 最愛自由:不受煙癮控制,作自己真正的主人 (4) 魅力展現:一個健康自信的人,就是最有魅力的人 (5) 力勸親友:當有自信有能力之後,也要能幫助周圍的人遠離菸害 3. 教師說明課後作業:「家庭拒菸5行動」親子共學學習單 (1) 帶著學習單回去跟家人分享今天所學到的東西 (2) 跟家人一起檢視拒菸5式的行動表現,畫出雷達圖。 (3) 寫出來你們家做的最好和最不理想的部分,提出改善構想。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆「拒菸舞士,拒菸最魅力!」影片 ◆「家庭拒菸5行動」親子共學學習單

(二)學習紀錄

1 上課情形與學生回饋

上課情形	學生回饋
 <p>(一)菸/煙熄攻略 菸害問題覺察與探究, 2節課</p> <p>Mind Map - 心智圖 激發、擴散、創意、聚焦</p> <p>透過小組腦力激盪:覺察、探究,並運用心智圖將想法圖像化過程,建構與深化菸害防制概念</p>	<p>【活動一】拒菸(煙)Mind Map—心智圖</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能讓我更清楚的知道菸品的成份以及後果會如何 2. 提醒我知道吸菸的後果很慘 3. 看了心智圖分析,覺得吸菸的人真笨~幹嘛吸菸,浪費錢又不健康 4. 原來電子煙不是好東西比吸紙菸的健康傷害更嚴重!!太恐怖了!!



菸的成分→健康危害
 →新興菸品→法律約束
 →可能使用情境→如何拒絕

【活動一】拒菸(煙)Mind Map—心智圖

1. 讓我對菸有更清楚的了解，看清楚菸的真相，不會好奇輕易嘗試。
2. 心智圖討論可以讓每個人說出對菸的想法，經過整理後，覺得收穫很多。
3. 對於電子煙的認識比較不足我對這次的課有學到，網路上有需多訊息不一定正確，要謹慎。

青春健康不菸沒：
 菸害成語→危害哪個身體器官？
 造成的危害是什麼？



童山濯濯	包藏禍心	英雄氣短	後繼無人
美人遲暮	無齒之徒	麻木不仁	視而不見

【活動二】青春健康不菸沒

1. 利用成語來了解吸菸對身體的危害，很有趣。
2. 對於成語和菸害認識更為深刻，例如「童山濯濯」試紙禿頭喔
3. 有發現男學生比較在意的後繼無人(性功能障礙);女學生是美人遲暮(皮膚老化)。
4. 年輕人應該比較在意的是外觀上的影響，年紀大的可比較在意的是心血管疾病或是癌症發生。



【活動二】青春健康不菸沒

1. 對於使用電子煙比紙菸對健康傷害更多更大，所以可以用成語「早日投胎」來形容。
2. 我認為電子煙的有爆炸危險所以是「粉身碎骨」

電腦隨機抽出15條問題，第5條和第10條是保險線，若成功過了保險線，即使之後答錯，也可以獲得保險線上的獎金。

您有三個錦囊，分別是：
 50:50——電腦幫您刪除兩個錯誤答案。
 打電話——在30秒中打電話問朋友。
 問現場觀眾——分析現場觀眾的意見。

這只是遊戲，並不會發出任何獎金。

50:50  

- 15 ● 一百萬
- 14 ● \$500,000
- 13 ● \$250,000
- 12 ● \$150,000
- 11 ● \$80,000
- 10 ● \$60,000
- 9 ● \$40,000
- 8 ● \$30,000
- 7 ● \$20,000
- 6 ● \$10,000
- 5 ● \$8,000
- 4 ● \$4,000
- 3 ● \$3,000
- 2 ● \$2,000
- 1 ● \$1,000

作者: **GAME迷世紀\$\$**

開始玩「百萬富翁」

【活動三】遠離菸害百萬中學堂

1. 遊戲題目很生活，可以認識生活技能的運用。
2. 要過關並不容易，很有挑戰性。



50:50  

作者: **GAME迷世紀\$\$**

15 ● 一百萬
 14 ● \$500,000
 13 ● \$250,000
 12 ● \$150,000
 11 ● \$80,000
 10 ● \$60,000
 9 ● \$40,000
 8 ● \$30,000
 7 ● \$20,000
 6 ● \$10,000
 5 ● \$8,000
 4 ● \$4,000
 3 ● \$3,000
 2 ● \$2,000
 1 ● \$1,000

拿取支票 **最後答案**

同學邀約吸菸時，會藉機找理由趕快離開現場，運用的生活技能是？

A: 問題解決 **B: 自我覺察**

C: 拒絕技巧 **D: 做決定**

【活動三】遠離菸害百萬中學堂

1. 題目(情境)和答案(生活技能)經由老師說明和同學討論後，了解面對菸品邀約時可以如何因應解決。
2. 闖關失敗2次後，第3次全班分組接力完成15個闖卡。

菸霧森林歷險記



【活動四】菸霧森林歷險記

1. 天龍八不的拒絕方法，我認為最適合我、且有效的是：告知理由法
2. 看了同學示範演練，覺得拒絕除了口語表達之外，語氣、表情和動作也很重要。
3. 如果是好同學的邀約我覺得是比較難拒絕的。

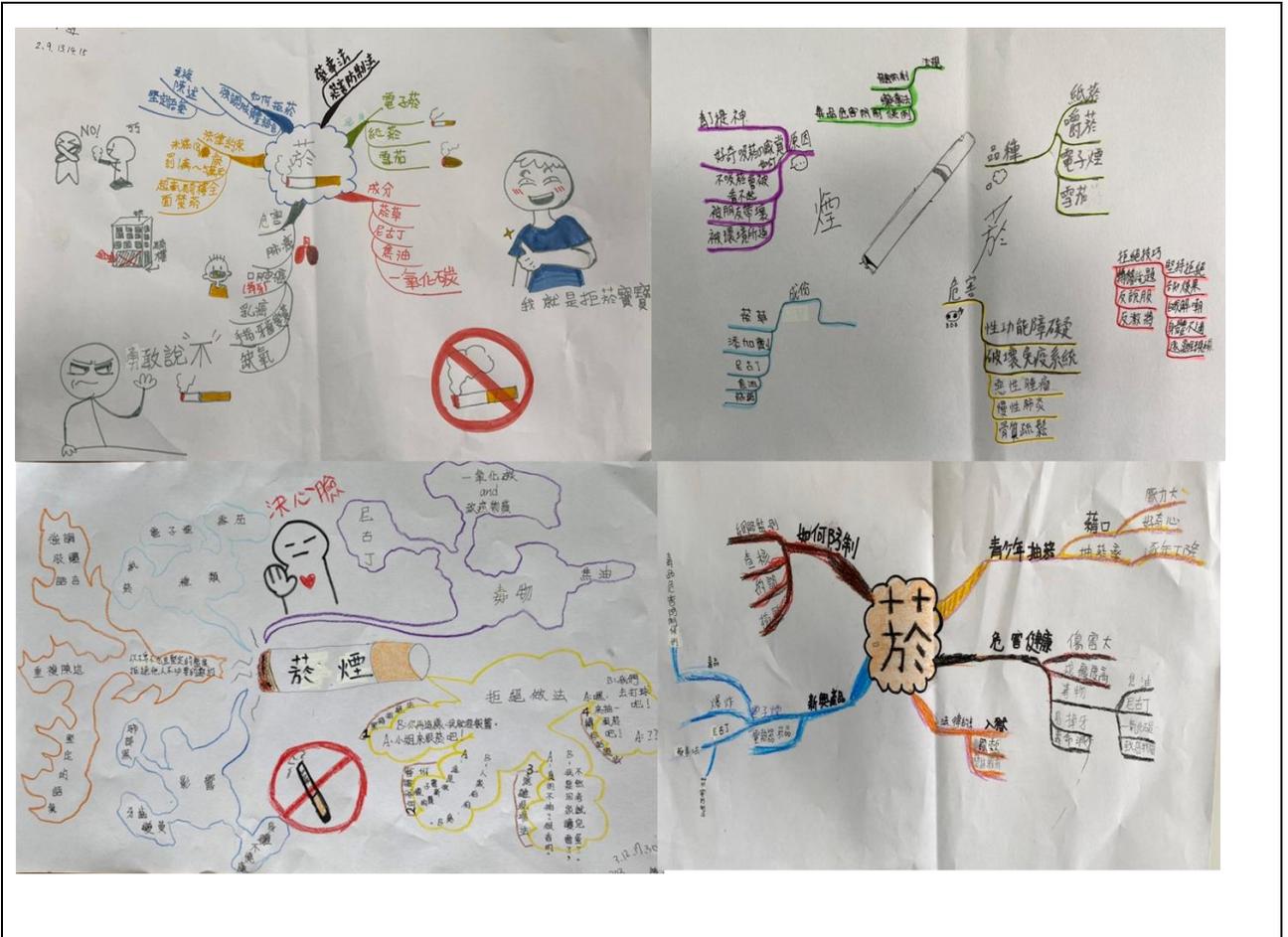


【活動五】家庭拒菸5行動

1. 因為家裡爸爸和阿公有抽菸，覺得要家庭無菸很困難的。
2. 為了健康拒絕二手菸，校園無菸、家庭無菸都很需要，尤其家中吸菸還會有二手菸的問題。

2. 學生學習成果紀錄

(1) 【活動一】拒菸(煙)Mind Map—心智圖繪製 - 菸害問題覺察與探究



(2) 【活動二】「青春健康不菸沒」討論單

健康不「菸」沒：吸菸健康危害(自我覺察)
以下 8 個成語代表吸菸對身體危害，請想一想將相關器官名稱與健康的危害寫在相對應的成語空格內：

視而不見

童山濯濯

無齒之徒

美人遲暮

英雄氣短

包藏禍心

麻木不仁

後繼無人

昨日 齒

(3) 【活動四】「菸霧森林歷險記-拒菸技巧與行動」學習單

「菸霧森林歷險記-拒菸技巧與行動」

當有人拿菸給你邀請你抽菸時，你會如何拒絕呢？

1. 直接拒絕法：不用了啦！我不想試。
2. 遠離現場法：我等一下還要去補習，所以先走了。
3. 轉移話題法：最近有一部剛上映的電影，聽說很好看。
4. 自我解嘲法：我很膽小，不敢試。
5. 友誼勸服法：我們是好朋友，我不希望你一直這樣下去。
6. 告知理由法：我父母管得很嚴，被他們知道我就慘了。
7. 反說服法：吸煙是會上癮的，而且對身體有害，所以不要吸了。
8. 反激將法：如果因為你們說我沒膽量而吸的話，那真是太沒有主見了。

「菸霧森林歷險記-拒菸技巧與行動」

當有人拿菸給你邀請你抽菸時，你會如何拒絕呢？

1. 直接拒絕法：不行！我自由不想吸
2. 遠離現場法：我現在肚子很痛，想去看醫生
3. 轉移話題法：最近戚戚出一張新專輯，你聽過嗎
4. 自我解嘲法：不行，我真的很膽小，不敢試啦！
5. 友誼勸服法：不要吸，我們都是好朋友我擔心你以後會得癌症
6. 告知理由法：我爸管得很嚴，怕他們知道一定會遭殃
7. 反說服法：吸菸容易上癮入會致害我不想試或你也種吸！
8. 反激將法：如果你們說我沒膽量我就吸

「菸霧森林歷險記-拒菸技巧與行動」

當有人拿菸給你邀請你抽菸時，你會如何拒絕呢？

1. 直接拒絕法：不用了，謝謝
2. 遠離現場法：我覺得身體不舒服，先回家休息了！
3. 轉移話題法：你看，這個點心好好吃喔，要不要試看看！
4. 自我解嘲法：不行啦，我真的很膽小，不敢試啦！
5. 友誼勸服法：我們是好朋友，我不希望你吸菸啦！
6. 告知理由法：吸菸是違法的，你不要害我。
7. 反說服法：吸菸會上癮很難戒，你沒看到電視上說很不好，你種
8. 反激將法：你們說我遜我就吸，那我就真的大遜了。 吸啦

(4) 【活動四】「菸霧森林歷險記-拒菸技巧與行動」學習單

親愛的家長與同學：在〈菸/煙熄攻略〉的課程中，學習到〈拒菸五行動〉，請一起檢核你的家是否有做到呢？

我的簽名：朱芸瑾

家人簽名：王詩豪

◎ 哪一項我們家做得最好
拒絕菸害

◎ 我們做了什麼？
我們家沒人抽菸

◎ 哪一項是我們家還需要好好努力
力勸親友

◎ 要怎麼改善呢？
告訴親友抽菸的壞處

我的簽名：陳育銘

家人簽名：周淑萍

◎ 哪一項我們家做得最好
最愛自由

◎ 我們做了什麼？
沒人抽菸

◎ 哪一項是我們家還需要好好努力
力勸親友

◎ 要怎麼改善呢？
幫其他人戒菸。

我的簽名：張育碩

家人簽名：張淑鈞

◎ 哪一項我們家做得最好
拒絕煙害、菸癮掰掰、最愛自由
魅力展現

◎ 我們做了什麼？
為了自由、健康而抵制菸害。

◎ 哪一項是我們家還需要好好努力
力勸親友

◎ 要怎麼改善呢？
更積極的力勸他們。

附件二：

「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案(二)「菸拒檳、健康久(9)」-桌遊教學與遊戲體驗
(一)教案內容

「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案 第二單元：菸拒檳、健康久(9)	
教學對象	八年級學生
授課科目 教學節數	健康教育課 2 節 (共計 90 分鐘)
學習目標	<p>2-1 透過桌遊「危機卡」體驗，運用自我覺察與批判性思考技能，能體察生活中引發使用菸品(含電子煙)的情境與誘惑、迷思。</p> <p>2-2 透過桌遊「珍愛卡」體驗，運用做決定與有效拒絕技能，以減少使用菸品(含電子煙)的風險。</p> <p>2-3 透過桌遊「悠遊卡」體驗，運用倡議宣導，展現拒菸立場與影響力。</p> <p>2-4 透過桌遊「行動卡」體驗，運用健康自我管理技能，展現拒菸(含電子煙)具體行動。</p>
素養導向 教學策略運用	<p>1. 桌遊體驗學習：以「從參與具體活動的反思、內省中學習反思 (learning from reflection on doing)」的學習原則。運用體驗學習四階段的循環歷程，設計「無菸拒檳、健康久(9)」桌遊：</p> <p>(1) 具體經驗(Concrete Experience)：學生投入桌遊中健康「危機卡」呈現的菸(含電子煙)相關需求與挑戰情境中，在具體經驗(直接、間接)的情境中，引導學生感受菸害的威脅感與嚴重性</p> <p>(2) 省思觀察(Reflective Observation)：反思桌遊中健康「珍愛卡」對於拒菸健康行動的真正意義</p> <p>(3) 抽象概念(Abstract Conceptualization)：將桌遊中健康「悠遊卡」拒菸立場與態度，歸納、連結，並深化形成具體觀念，以提高應用的行為動機</p> <p>(4) 主動實驗(Active Experiment)：透過遊戲活動累積的學習成效，連結桌遊中健康「行動卡」拒菸(含電子煙)具體概念運用到現實世界行動。</p> <p>2. 素養導向教學轉化：要如何培養學生因應解決健康生活問題與需求的健康素養呢？十二年國教提出「完整學習、情境脈絡、學習歷程、實踐力行」四項素養導向教學原則，與上述桌遊體驗教學進行轉化，教學流程圖如下：</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph LR A[桌遊體驗 生活經驗 與脈絡化] --> B[學習整合 省思→概念化 (知識+情意+行為)] B --> C[深化實踐 意義的感知 (making sense) 真正的理 (understanding)] D[桌遊引導] --- A E[提問討論] --- B F[學習任務] --- C </pre> </div> <p>3. 融入生活技能：透過桌遊四種牌卡：健康「危機卡」、「珍愛卡」、「悠遊卡」、「行動卡」遊戲引導，運用體驗學習歷程(具體經驗→省思觀察→抽象概念→主動實驗)體會吸菸(含電子煙)健康風險、因應</p>

	策略方法與行動，表達倡議拒菸、反菸的健康立場，並融入自我覺察、做決定、問題解決、表達倡議等生活技能，建立無菸健康生活。	
教學資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自編「無菸拒檳、健康久(9)」簡報 2. 研發自製「無菸拒檳、健康久(9)」桌遊牌卡(5組) 3. 自編「無菸拒檳、健康久(9)」討論單 4. 自編「無菸拒檳、健康久(9)」學習單 5. 小白板、白板筆 	
教學活動		
	活動內容流程(目標與教學時間)	教材教具
	<p>【活動一】無菸拒檳、健康久(9)－桌遊體驗(目標 2-1.2-2.2-3.2-4；時間：30 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：會引發青少年使用「紙菸、電子煙或檳榔」的原因或情境有哪些？請學生自由發表想法。 2. 教師歸納說明，個人好奇、無聊、壓力大、朋友邀約、模仿大人、網路錯誤訊息誤導等，都是青少年常見使用菸、檳的原因，尤其電子煙漸漸成為青少年好奇嘗試的新興菸品。 3. 分組進行桌遊與其遊戲規則： <ol style="list-style-type: none"> (1) 說明牌卡內容：健康「危機卡」、「珍愛卡」、「悠遊卡」、「行動卡」共 76 張。 (2) 「危機卡」呈現 15 種情境引發使用菸(含電子煙)、檳的錯誤觀念與迷思，以及導致健康危害的後果，此牌卡發動的效果是「增加健康危害的風險指數(加 1-3 分，或加到 9 分)」。 (3) 「珍愛卡」呈現 9 種自我可以澄清迷思、堅定拒絕、健康促進的做法，以降低使用菸(含電子煙)、檳的風險，此牌卡發動的效果是「減少健康危害的風險指數(減 1-3 分)」。 (4) 「悠遊卡」呈現 10 種拒菸(含電子煙)、檳的立場與概念，鼓勵分享與倡議營造，此牌卡發動的效果是「出牌順序迴轉或 pass；以及指定某一玩家，可觀看其手牌並抽取一張為自己所有」。 (5) 「行動卡」呈現拒菸(含電子煙)、檳以及戒治的行動、方法與策略，此牌卡發動的效果是「玩家說出具體可行的作法，風險指數可以減至 0 分」。 (6) 此遊戲核心是健康風險管理，玩家的菸(含電子煙)、檳健康危害風險指(燈)數累加不能超過 9。 (7) 玩家維持 3 張手牌，輪流出一張手牌，再從牌堆抽補 1 張牌，出牌時玩家要大聲念出各種牌卡內容與其指令，才能發動此牌卡的效果。 (8) 遊戲結束與贏家認定：牌庫抽完或玩家只剩 1 人；最後剩下的 	<ul style="list-style-type: none"> ◆「無菸拒檳、健康久(9)」簡報 ◆「無菸拒檳、健康久(9)」桌遊牌卡

玩家或手牌燈數最少

4. 各組進桌遊 20 分鐘。請學生要觀察與紀錄各玩家所提出的「行動卡」拒菸(含電子煙)、檳以及戒治的行動、方法與策略。

5. 獎勵優勝學生。

【活動二】無菸拒檳、健康久(9)－學習整合(目標 2-1.2-2.2-3.2-4；時間：30 分鐘)

1. 引導各組將桌遊牌卡分類，區分健康「危機卡」、「珍愛卡」、「悠遊卡」、「行動卡」

◆「無菸拒檳、健康久(9)」討論單
◆小白板、白板筆

無菸反檳，健康久(9)桌遊-菸(含電子煙)檳防制 龍芝寧設計

類別	概念	內容	發動效果	張數
健康危機卡	觀念迷思 嘗試使用	加味菸品增香氣	危機指數加 1 🚒	3
		偶像吸菸好迷人		
		網紅推薦多分享		
		酷炫新潮電子煙		
		保暖提神紅唇族		
	健康影響 疾病發生	好奇模仿不上癮	危機指數加 2 🚒	3
		菸霧迷漫解憂愁		
		室外抽菸少危害		
		網購菸煙不違法		
		檳榔不加料無害		
健康影響 疾病發生	有菸有檳轉大人	危機指數加 3 🚒	3	
	菸檳不拒挺兄弟			
	吸菸嚼檳才夠 man			
	聚會菸檳超有 Fu			
	戒菸改用電子煙			
健康影響 疾病發生	心肺功能大影響	危機指數加到 9 🚒	1	
	皮膚老化牙齒搖			
	菸檳成癮害健康			
	違反菸害防制法			
	癌症病變漸上身 檳榔汁渣隨地吐			
健康珍愛卡	迷思澄清	電子煙害我知曉 菸檳傷身我在意 菸商廣告我辨識	危機指數減 1 🚒	1
	拒絕技巧	菸檳聚會我不去 勇敢表達我拒菸 菸檳邀約我 Say No !	危機指數減 2 🚒	1
	健康促進	電子煙禁我支持 無菸環境我維護 打擊菸檳我有責	危機指數減 3 🚒	1
健康悠遊卡	健康立場	遠離菸和檳 永保好安康 二手三手菸 同樣害健康 好奇去嘗試 就是會成癮 菸害要申訴 權益不退讓 戒菸要立即 專業幫助您	順序 PASS 或迴轉	1
		健康齊步走 相揪拒菸檳 菸檳不上身 贏得好人生 年輕無菸檳 活力有自信 無菸又反檳 幸福好家庭 無菸 531 反檳 123	指定玩家 可換牌一張	1
健康行動卡	拒絕邀約 戒除成癮	拒絕同學吸菸邀約的好撇步 拒絕網路電子煙誘惑的好撇步 拒絕朋友嚼食檳榔邀約的好撇步 戒除吸菸成癮的好方法 好奇使用電子煙替代好方法 戒除檳榔成癮的好方法	危機指數 🚒 減至 0	1

<p>2. 發給各組「無菸拒檳、健康久(9)」討論單，進行小組討論：</p> <p>(1) 討論題目 1：從「健康危機卡」3 張選出最有可能引誘你吸菸(含電子煙)的情境/原因是哪些?(先由每位成員選出 1-2 張，在聚焦討論選出 3 張)</p> <p>(2) 將選出牌卡貼在小白板上，各組展示，教師統整學生吸菸(含電子煙)的風險情境。</p> <p>(3) 討論題目 2：依據選出的 3 張「危機卡」，從「健康珍愛卡」尋找最有效降低吸菸(含電子煙)風險的因應做法是哪些？</p> <p>(4) 各組報告進行說明「危機卡」與因應「珍愛卡」。</p> <p>3. 教師回饋與歸納說明：</p> <p>(1) 運用自我覺察、批判思考的技能，察覺吸菸(含電子煙)的引誘與風險。</p> <p>(2) 運用做決定、有效拒絕的技能，展現降低吸菸(含電子煙)的因應做法。</p>	
<p>【活動三】無菸拒檳、健康久(9)－深化實踐(目標 2-1.2-2.2-3.2-4；時間：20 分鐘)</p> <p>1. 教師提問：最想要跟師長、同學、家人倡議分享的那一張「健康悠遊卡」？為什麼？請各組 1-2 位學生回答。</p> <p>2. 再請各組 1-2 位學生分享桌遊中玩家所提出的「健康行動卡」拒絕邀約與戒除成癮的行動有哪些？</p> <p>3. 教師統整：倡議宣導「悠遊卡」拒菸(含電子煙)立場，讓更多人認同，展現健康影響力，以及運用健康自我管理實踐「行動卡」提出的健康拒菸、反菸行動，以營造無菸健康生活。</p> <p>4. 引導學生填寫「無菸拒檳、健康久(9)」學習單：</p> <p>(1) 經過這堂課的學習後，說說看你對拒絕<電子煙>的想法：<input type="checkbox"/>好奇，想試試看 <input type="checkbox"/>有害健康，不會嘗試 <input type="checkbox"/>其他；如果有好友邀約(請)你使用電子煙，你認為自己可以拒絕的程度是如何？</p> <p>(2) 請寫下你可以做到的<拒絕電子煙>的具體行動：拒絕同學電子煙邀約的好撇步、好奇使用電子煙替代好方法、網路電子煙廣告拒絕的好作法</p> <p>(3) 對於<拒絕電子煙>健康九(9)，我的獨門絕招有什麼？</p> <p>5. 請 2-3 位學生分享填寫結果。</p>	<p>◆「無菸拒檳、健康久(9)」學習單</p>
<p>【活動四】校園拒菸/煙行動 GO：(目標 2-3.2-4；時間：10 分鐘)</p> <p>1. 教師說明：配合每年 5 月 31 日國際禁菸日、6 月 3 日禁菸節，學校今年 05.31-06.04 舉辦「校園拒菸/煙行動 GO」禁菸週活動。</p> <p>2. 請學生間尋找合作學伴，選擇參與以下其中一項學習任務，運用菸害(含電子煙)的知識、反菸立場、拒菸行動力，於 5 月中旬前完成：</p> <p>(1) 「拒菸真人四格漫畫」創作，4-5 人一組。</p> <p>(2) 「拒菸海報」創作，2-3 人一組。</p> <p>(3) 「拒菸小書」創作，4-5 人一組。</p>	

<p>(4)「校園拒菸動畫」創作，4-5 人一組。</p> <p>(5)「拒菸網紅微電影」創作，4-5 人一組。</p> <p>3. 各組學習任務完成後，配合校園菸害防治活動，進行展示、心得回饋與票選，獎勵表現優異的組別。</p>	
---	--

(二)學習紀錄

1 上課情形與學生回饋

上課情形	學生回饋
<div style="text-align: center;">  <h2 style="color: purple;">無菸拒擯，健康久</h2> <h3 style="background-color: yellow; color: red; display: inline-block; padding: 2px;">健康危機指 (燈)數累加不能超過9</h3> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 22%;"> <p style="background-color: red; color: white; text-align: center; font-weight: bold;">健康危機卡</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">菸擯成癮 害健康</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 22%;"> <p style="background-color: green; color: white; text-align: center; font-weight: bold;">健康珍愛卡</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">電子煙害 我知曉</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">原來如此</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 22%;"> <p style="background-color: yellow; color: black; text-align: center; font-weight: bold;">健康悠遊卡</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">年輕無菸擯 活力有自信</p> <p style="text-align: center;">乖寶寶貼紙</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 22%;"> <p style="background-color: blue; color: white; text-align: center; font-weight: bold;">健康行動卡</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">好奇用電子煙 替代好方法...</p> <p style="text-align: center;">從♥歸零</p>  </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>每人3張手牌 其餘置中為牌庫</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>出1張手牌(唸出) 指數(燈號)加/減 或功能使用 抽牌庫1張補回</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>輪流出牌指數(燈號) 累加超過(大於)9 即為失敗出局</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p style="color: red; font-weight: bold;">最後剩下的玩家 或手牌燈數最少</p> <p style="font-size: 2em; color: red;">+1 +2 +3</p> <p style="font-size: 2em; color: red;">>9</p> <p style="font-size: 2em; color: grey;">怎麼玩</p> </div> <div style="background-color: yellow; text-align: center; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">遊戲結束：牌庫抽完或玩家只剩1人</p> </div> </div>	<p>【活動一】無菸拒擯、健康久(9)一桌遊體驗</p> <p>1. 四種牌卡文字描述朗朗上口，且配上可愛的 line 貼圖和哽圖，很吸引人。</p> <p>2. 遊戲規則簡單易懂，和撲克牌 99 玩法類似，有趣也好玩。</p>



有投影片說明遊戲規則，很快就知道遊戲玩法，分組進行時比較不會有問題。



從牌卡內容可以認識更多菸害(電子煙和檳榔)訊息，辨識成癮物質的引誘。

桌遊體驗生活經驗與脈絡化



學生很快上手，桌遊進行流暢。



桌遊體驗 生活經驗與脈絡化

無菸拒檯、健康久 桌遊教學



過程中學生仔細認真觀察與體驗牌卡內容與情境描述，很有投身在各種牌卡，以及感受。



桌遊體驗 生活經驗與脈絡化



無菸拒檯、健康久 桌遊教學

教師適時引導學生感受桌遊過程中，使用菸(含電子煙)的風險與威脅感，能運用牌卡因應降低健康風險與危害。

整合學習

問思→概念化(知識+情意+行為)

1.最有可能引誘你使用 的情境

健康危機卡 加味菸品 增香氣	健康危機卡 偶像吸菸 好迷人	健康危機卡 網紅推薦 多分享	健康危機卡 酷炫新潮 電子煙	健康危機卡 保暖提神 紅唇族	健康危機卡 好奇模仿 不上癮	健康危機卡 菸霧迷漫 解憂愁	健康危機卡 室外抽菸 少危害
健康危機卡 網購菸煙 不違法	健康危機卡 檯檯不加 料無害	健康危機卡 有菸有檯 轉大人	健康危機卡 菸檯不拒 挺兄弟	健康危機卡 吸菸嚼檯 才夠man	健康危機卡 聚會菸檯 超有Fu	健康危機卡 戒菸改用 電子煙	

【活動二】無菸拒檯、健康久(9)－學習整合

1. 學生進行牌卡分類，能思考危機指數 1-3 分的意義，表示引發使用菸(含電子煙)的風險的程度。

2. 學生連結自己生活經驗，自我覺察與批判思考會引發使用菸(含電

子煙)的危機卡。

2.降低 引誘最有效的因應方法

健康珍愛卡 電子煙害 我知曉 原·來·如·此· 	健康珍愛卡 菸癮傷身 我在意 你注意一點 	健康珍愛卡 菸商廣告 我辨識 怪怪的 	健康珍愛卡 菸癮聚會 找不去 緊酸! 	健康珍愛卡 勇敢表達 我拒菸 揪·斗·媽·爹· 
健康珍愛卡 菸癮邀約 我Say No 某·愛· 	健康珍愛卡 電子煙禁 我支持 好公· 喔 	健康珍愛卡 無菸環境 我維護 有我在 	健康珍愛卡 打擊菸癮 我有責 某·愛· 	

1. 學生能依據選出的3張「危機卡」，從「健康珍愛卡」尋找最有效降低吸菸(含電子煙)風險的因應做法是哪些? 以提升健康做決定與拒菸的自我效能。



1. 教師歸納統整各組「危機卡」，與「珍愛卡」，以深化學生拒菸(含電子煙)知能與概念。

引導探究討論

問思→概念化(知識+情意+行為)

- 1.最有可能引誘你使用    的情境
- 2.降低    引誘最有效的因應方法



1. 小組討論、建構與深化拒菸(含電子煙)知能與概念。

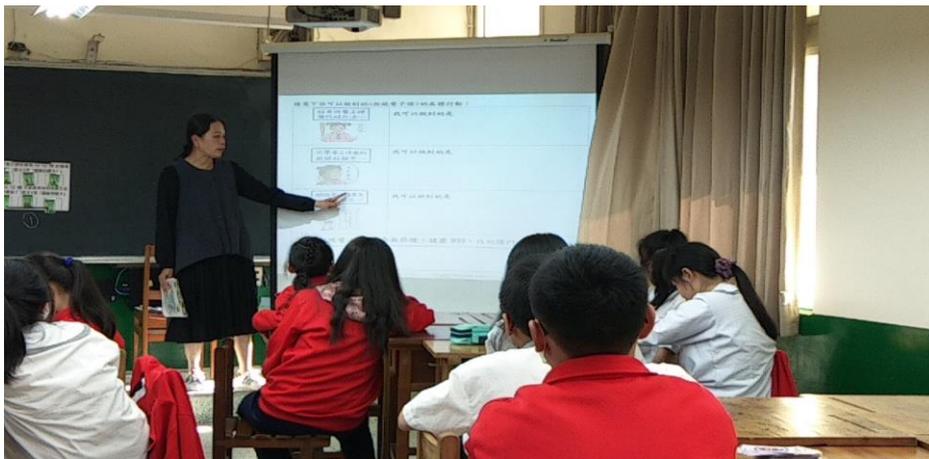
整合學習

問思→概念化(知識+情意+行為)

- 1.最有可能引誘你使用    的情境
- 2.降低    引誘最有效的因應方法



1. 小組報告說明「危機卡」與因應「珍愛卡」，進行後設與再概念化。



【活動三】無菸拒檳、健康久(9)－深化實踐

1. 說明學習任務，引導學生運用與實踐反菸(含電子煙)行動。

校園無菸/煙行動GO (A+)

◎校園菸害現象嚴重程度如何？

◎校園有哪些反菸活動？



我們可以這麼做～

◆ 反菸四格漫畫
◆ 反菸行動劇

Just do it!



無菸生活行動GO



【活動四】校園拒菸/煙行動GO

2. 學生學習成果紀錄

(1) 「無菸拒檳、健康久(9)」討論單

<p>1.最有可能引誘你使用 的情境是哪些個？(選出3張「健康危機卡」)</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>2.降低 引誘最有效的因應方法或行動是哪些？(選出3張「健康珍愛卡」)</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>1.最有可能引誘你使用 的情境是哪些個？(選出3張「健康危機卡」)</p> <p>2.降低 引誘最有效的因應方法或行動是哪些？(選出3張「健康珍愛卡」)</p>
<p>1.最有可能引誘你使用 的情境是哪些個？(選出3張「健康危機卡」)</p> <p>2.降低 引誘最有效的因應方法或行動是哪些？(選出3張「健康珍愛卡」)</p>	<p>1.最有可能引誘你使用 的情境是哪些個？(選出3張「健康危機卡」)</p> <p>2.降低 引誘最有效的因應方法或行動是哪些？(選出3張「健康珍愛卡」)</p>
<p>1.最有可能引誘你使用 的情境是哪些個？(選出3張「健康危機卡」)</p> <p>2.降低 引誘最有效的因應方法或行動是哪些？(選出3張「健康珍愛卡」)</p>	<p>1.最有可能引誘你使用 的情境是哪些個？(選出3張「健康危機卡」)</p> <p>2.降低 引誘最有效的因應方法或行動是哪些？(選出3張「健康珍愛卡」)</p>

(2) 「無菸拒檳、健康久(9)」學習單

經過這堂課的學習後，說說看你對拒絕〈電子煙〉的想法：

(1) 你對電子煙的想法是：
好奇，想試試看 有害健康，不會嘗試 其他：_____

(2) 如果有好友邀約(請)你使用電子煙，你認為自己可以拒絕的程度是：(圈選)
 不能拒絕 ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 能夠拒絕

請寫下你可以做到的〈拒絕電子煙〉的具體行動：

好奇用電子煙 替代好方法...	我可以做到的是 用水果味的糖果來替代
同學電子煙邀約 拒絕好撇步...	我可以做到的是 我就是膽小鬼，所以我不敢抽。
網路電子煙廣告 拒絕好撇步...	我可以做到的是 換另一台電視節目

對於〈拒絕電子煙〉青春無菸煙，健康 999，我的獨門絕招有...

我沒錢買電子煙，而且我跟色媽等他們會問我要幹嘛，如果被發現就完蛋了，所以我不能買。

經過這堂課的學習後，說說看你對拒絕〈電子煙〉的想法：

(1) 你對電子煙的想法是：
好奇，想試試看 有害健康，不會嘗試 其他：_____

(2) 如果有好友邀約(請)你使用電子煙，你認為自己可以拒絕的程度是：(圈選)
 不能拒絕 ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 能夠拒絕

請寫下你可以做到的〈拒絕電子煙〉的具體行動：

好奇用電子煙 替代好方法...	我可以做到的是 不要去好奇，做做別的事，有很多別的有趣的事。
同學電子煙邀約 拒絕好撇步...	我可以做到的是 和同學說自己不敢使用電子煙，或找理由離開當的現場。
網路電子煙廣告 拒絕好撇步...	我可以做到的是 點不感興趣讓該廣告消失，或者看到能直接滑掉。

對於〈拒絕電子煙〉青春無菸煙，健康 999，我的獨門絕招有...

看到電子煙不去嘗試，身旁的親朋好友有抽，也要去阻止比較好，拒絕電子煙，人人有責！

經過這堂課的學習後，說說看你對拒絕〈電子煙〉的想法：

(1) 你對電子煙的想法是：
好奇，想試試看 有害健康，不會嘗試 其他：不想吸

(2) 如果有好友邀約(請)你使用電子煙，你認為自己可以拒絕的程度是：(圈選)
 不能拒絕 ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 能夠拒絕

請寫下你可以做到的〈拒絕電子煙〉的具體行動：

好奇用電子煙 替代好方法...	我可以做到的是 去打籃球，回家打遊戲。
同學電子煙邀約 拒絕好撇步...	我可以做到的是 我現在不想吸，等長大的時候我在重考慮。
網路電子煙廣告 拒絕好撇步...	我可以做到的是 不要去太注意那些，不然可能會想吸。

對於〈拒絕電子煙〉青春無菸煙，健康 999，我的獨門絕招有...

1. 吸煙或電子煙會讓自己生命減短。
 2. 在這個年紀吸菸不好，要的話20歲以後再說。

經過這堂課的學習後，說說看你對拒絕〈電子煙〉的想法：

(1) 你對電子煙的想法是：
好奇，想試試看 有害健康，不會嘗試 其他：_____

(2) 如果有好友邀約(請)你使用電子煙，你認為自己可以拒絕的程度是：(圈選)
 不能拒絕 ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 能夠拒絕

請寫下你可以做到的〈拒絕電子煙〉的具體行動：

好奇用電子煙 替代好方法...	我可以做到的是 上網查資料。
同學電子煙邀約 拒絕好撇步...	我可以做到的是 跟同學講說：我媽會生氣，所以我不能抽。
網路電子煙廣告 拒絕好撇步...	我可以做到的是 封鎖這個廣告的網站。

對於〈拒絕電子煙〉青春無菸煙，健康 999，我的獨門絕招有...

如果有人叫我抽菸，我可以跟那個人講：「我還事要忙，我先走了」

附件四：

「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案(三)「青春無菸/煙」-動畫情境模擬與 4F 提問
(一) 教案內容

「健康 945、拒菸(煙)趣」課程方案 第三單元：「青春無菸/煙」	
教學對象	八年級學生
授課科目 教學節數	彈性學習課程(班週會) 2 節 (共計 90 分鐘)
學習目標	<p>3-1 澄清電子煙對健康無害的錯誤訊息，並尋求正確的戒除電子煙的資源與方法。</p> <p>3-2 覺知使用電子煙對自我魅力與人際關係的影響，進而表達拒絕與管制電子煙的健康立場。</p> <p>3-3 辨識與警覺新興菸品多變的造型與迷思，並認識加熱式菸品與電子煙的健康危害與風險。</p> <p>3-4 探討電子煙對健康危害嚴重性與引發爆炸事件的威脅，以增進拒絕電子煙的健康態度。</p>
素養導向 教學策略運用	<p>1. 情境模擬：教師將教學之重點定位於一個預先設計之隱喻情境，引導學生藉情境中之各種狀況去發覺問題、形成問題、解決問題，藉此讓學生將學到的態度與技巧，應用到實際生活之問題當中。依據情境學習理論：(Brown, Collins & Dugid)學習者必須身處一個擬真的情境中解決問題，習得得知識才能有效運用在現實生活上。</p> <p>《春春無煙(菸)》動畫情境模擬課程流程讓學生能運用原有的知識去嘗試理解情境中的現象與活動。接受新的概念和理論後，能夠以自己的理解方式去體驗和思考問題。最終期待學生產生拒絕新興菸品(電子煙)生活實踐能力。</p> <p>2. 4F 提問：《春春無煙(菸)》動畫呈現設計貼近、感動青少年之生活情境，提升學生學習電子煙防制的動機與意願，強調情境化、脈絡化的學習，並根據「動態回顧循環」(The Active Reviewing Cycle) 整合學習的面向(右圖)，歸納出四 F 的提問與反思，引導學生積極的參與討論，歷經「體驗→覺察→反思→行動」等歷程，獲得更豐富與深化的電子煙防制教育的學習，以朝向對電子煙健康危害學習意義的感知以及真正的理解。</p>

教學資源	<p>1. 「青春無菸(煙)」數位教材 來源：教育部國民及學前教育校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫 https://nosmokingedu.blogspot.com/p/blog-page_8.html</p> <p>(1) 兄弟情無「煙/菸」心 (2) 愛與「煙(菸)」的距離 (3) 無煙(菸)偵探家 (4) 煙霧連環報爆</p>
教學活動	
活動內容流程(目標與教學時間)	教材教具
<p>【活動一】青春無菸(煙)-兄弟情無「煙/菸」心(目標 3-1；時間：20分鐘)</p> <p>1. 引起動機-青春 Show 出來</p> <p>播放兄弟情無「煙/菸」心的動畫影片，學生觀看，情境大綱：</p> <p>(1) 小凱與大倫是從小一起長大的好兄弟，彼此競爭與學習…</p> <p>(2) 小凱與大倫是從小到大的朋友，兩人兄弟情誼經常一起好奇冒險，挑戰新事物，但也愛彼此競爭，舉凡成績賽跑、各項獎項，甚至是追求女孩，兩人都 不相上下！</p> <p>(3) 這天兩人也相約參加馬拉松比賽，剛開始他人一如往常的比拚，誰也不讓誰，不料才過了不久，小凱卻開始慢下來 氣喘吁吁地看著大倫向前跑的背 影，大倫回過頭發現小凱遠遠地落單在後頭</p> <p>(4) 大倫攙扶小凱到路邊坐下休息，原來是小凱誤信網路說電子煙維他命棒、果 汁棒，外觀又炫又不像菸，心想不會像抽菸那麼傷身吧？</p> <p>(5) 剛開始好奇使用時，因為電子煙有添加香精成分，覺得味道很不錯，幾個月 後發現自己成癮了，且肺活量大不如從前，並且咳嗽不止，最後小凱只好放 棄了比賽，黯然離開了會場</p> <p>(6) 從此之後，小凱再也跟不上大倫的腳步，各類型的運動比賽，總是沒有體力 撐到最後一刻，大倫看著失意的好兄弟，決定要幫他想想辦法</p> <p>(7) 大倫上網搜尋戒除電子煙的資訊，發現現在醫院有專業的戒菸門診，以及免 費戒菸專線諮詢 都可以協助小凱</p> <p>(8) 小凱手機忽然傳來訊息，拿起手機一看 是大倫傳來戒菸服務訊息，還有一 段留言：小凱啊，很懷念我們以前一起奔跑打達終點的時刻，等你戒除電子 煙，到時候再來比一場吧</p> <p>(9) 小凱回想起和大倫一起熱血競爭的青春時光與兄弟情誼，決定打起精神答應 大倫會努力戒菸，還自己一個健康的身體，期待早日身體狀態調整好後，再 跟大倫一較高下</p> <p>2. 發展活動(1)-春春發言人</p> <p>(1)根據上述動畫情境以 4F 四層次提問，引導學生對電子煙議題的自 我覺察及省思：</p>	<p>◆ 「青春無菸 (煙)」數位教材 -兄弟情無「煙/ 菸」心</p>

1. 事實 Facts	<ul style="list-style-type: none"> ●小凱為什麼會食用電子煙呢？ ●小凱使用添加香料的電子煙一段時間後，產生了哪些影響？ ●大倫知道小凱有煙癮以後，他如何幫助小凱解決問題呢？ 	
2. 感受 Feeling	<ul style="list-style-type: none"> ●當小凱沒有體力可以跟大倫一起運動比拚時，小凱和大倫的心情各是如何？ 	
3. 發現 Finding	<ul style="list-style-type: none"> ●你對於「電子煙是維他命棒、果汁棒，吸食時不會像抽菸那麼傷身」的說法？同不同意？為什麼？ ●你會因為電子煙產品外觀酷炫，而好奇嘗試嗎？為什麼？ 	
4. 未來 Future	<ul style="list-style-type: none"> ●你會如何勸導親友戒除使用電子煙，協助親友尋求相關的資源與方法？ 	
(2) 請 2-3 位學生回答「1. 事實 Facts、2. 感受 Feeling」的問題		
(3) 分組討論 5 分鐘「3. 發現 Finding、4 未來 Future」的問題，並報告分享(每組討論 1 題)		
3. 發展活動(2)-健康大補帖		
(1) 教師回饋		
(2) 以簡報方式澄清電子煙迷思與說明正確電子煙危害防制概念。		
4. 統整活動-健康練功坊：呈現情境情境選擇題，引導學生回答，以評量學生學習成效：		
1. 對於吸食添加香料的電子煙所產生的影響，最符合你的想法是…		
<ul style="list-style-type: none"> (A) 使用於電子煙液(油)中多數香料是合法的，吸入較不會引發不良影響 (B) 電子煙油中帶有奶油味道香料成分是屬於食品添加物，不會有危害 (C) 電子煙油香料成分會因引發爆炸，造成「爆米花肺」 (D) <u>電子煙油香料成分丁二酮，會引發阻塞性細支氣管炎</u> 		
1. 對於網路上說「電子煙是維他命棒、果汁棒」的訊息，最符合你的想法是…		
<ul style="list-style-type: none"> (A) 因為網路上有很多人都這要說，訊息應該是不會錯的 (B) 電子煙油添加了維他命或果汁成分，吸食時不會像抽菸那麼傷身 (C) <u>無論網路如何美化電子煙的名稱，它還是含尼古丁以及致癌物</u> (D) 那應該菸商特別提供給青少年使用的毒性較小的新興菸品 		
3. 面對琳琅滿目外觀酷炫的電子煙與煙油產品的時候，最符合你的做法是…		
<ul style="list-style-type: none"> (A) 青少年要對新潮的產品有興趣，好奇嘗試看看才不會落伍 (B) 青少年吸食電子煙後，就比較不會再嘗試一般的紙菸 (C) <u>電子煙對健康有危害，青少年不要因外觀酷炫而好奇嘗試</u> (D) 一般而言青少年吸菸者，不會同時使用電子煙和紙菸的 		
【活動二】青春無菸(煙)-愛與「煙(菸)」的距離(目標 3-2；時間：25 分鐘)		
1. 引起動機-青春 Show 出來		
播放愛與「煙(菸)」的距離的動畫影片，學生觀看，情境大綱：		
(1) 阿標學長是學校的風雲人物，很溫柔、有禮貌、功課好，還是學校籃球隊的隊長，但是阿標學長最近卻有個煩惱，原來學長暗戀喜歡上了一個學妹		
(2) 標：哈囉(表情靦腆) 妹：嗨(語氣冷淡尷尬) 但是學妹總是和阿標學長保持著一段距離，講沒兩句話就想離開，難以親近		
(3) 消沉的阿標學長坐在校園一角，連對最喜歡的籃球都失去了興趣，坐在操場		
		◆「青春無菸(煙)」數位教材-愛與「煙(菸)」的距離

邊看著學弟們打球，不自主地點燃了「煙(菸)」(學妹此時遠遠.. 默默地飄了過來…) 妹：學長，這裡不可以吸菸喔(語氣冷淡低沉)

- (4) 標：學妹(驚喜)，我沒有吸菸啊~我吸的是電子煙，應該不是菸吧...(緊張有點結巴) 妹：學長，這個給你，有我想說的話，請你一定要看(遞上紙條，就又飄飄離開)(學長心情又驚又喜)
- (5) 學妹離開後，阿標學長把開字條一看，上面留著一個電話號碼(0800-63-63-63) 標：難道這是學妹的電話嗎?!(興奮)，噢~下面還有些字耶… 學妹在字條上還寫著，學長：無論哪種菸煙~別讓煙霧阻礙你和我…
- (6) 看著學妹的留言，阿標學長的思緒回到過去跟學妹見面的每一個瞬間 moment
- (7) 在餐廳(學長手上拿著電子煙) 在街上(學長手上拿著電子煙) 在公車站(學長手上拿著電子煙)原來自己都是電子煙不離手，吸著電子煙
- (8) 阿標學長恍然大悟，知道了學妹的感受與用心良苦… 標：原來是「煙(菸)」讓愛的距離變得更遠，此時阿標學長決心拿起手機撥號，要還給學妹一個好印象，因為，現在絕對還來得及…別讓煙霧成為美好戀情的絆腳石

2. 發展活動(1)-春春發言人

(1)根據上述動畫情境以 4F 四層次提問，引導學生對電子煙議題的自我覺察及省思：

1. 事實 Facts	<ul style="list-style-type: none"> ●大家喜歡阿標學長的地方有哪些？ ●學妹不喜歡阿標學長的地方是什麼？ ●字條上0800-63-63-63是什麼電話號碼？
2. 感受 Feeling	<ul style="list-style-type: none"> ●當學妹看到阿標學長使用電子煙的時候，心情是如何？ ●當阿標學長看到學妹在字條上的留言時，有怎樣的感受？
3. 發現 Finding	<ul style="list-style-type: none"> ●對於阿標學長說：「我沒有吸菸啊~我吸的是電子煙，應該不是菸吧...」你認不認同？為什麼？ ●你贊不贊成「公共場合禁止吸電子煙」，為什麼？ ●你覺得青少年使用電子煙會對「人際交友關係」產生什麼影響呢？
4. 未來 Future	<ul style="list-style-type: none"> ●你會如何展現你的魅力，成為一個受歡迎與被喜歡的人？

(2)請 2-3 位學生回答「1. 事實 Facts、2. 感受 Feeling」的問題

(3)分組討論 5 分鐘「3. 發現 Finding、4 未來 Future」的問題，並報告分享(每組討論 1 題)

3. 發展活動(2)-健康大補帖

(1)教師回饋

(2)以簡報方式澄清電子煙迷思與說明正確電子煙危害防制概念。

4. 統整活動-健康練功坊：呈現情境情境選擇題，引導學生回答，以評量學生學習成效：

<p>1. 青少年使用電子煙對人際關係的影響，最符合你的想法是…</p> <p>(A) 青少年流行使用電子煙，對交朋友是有幫助的</p> <p>(B) 電子煙油中添加人工香味，讓人不會覺得臭臭，朋友會更親近</p> <p>(C) 電子煙不會讓手指和牙齒變黑，對青少年交男/女朋友比較不會影響</p> <p>(D) 青少年如果電子煙成癮，生活就會控制，將影響友誼與愛情的交往</p> <p>2. 對於管制電子煙的立場，最符合你的想法是…</p> <p>(A) 電子煙不是菸草製品，所以不需要納入菸害防制法</p> <p>(B) 電子煙危害健康，應該修法明文禁止於禁菸場所使用</p> <p>(C) 目前國內民眾對加強管制電子煙，還沒有民意共識</p> <p>(D) 適度開放使用電子煙作為紙菸替代品，以減少吸菸人數</p> <p>3. 想要展現自信與魅力，成為一個受歡迎與被喜歡的人，最符合你的做法是…</p> <p>(A) 吸菸/電子煙的樣子看起來蠻帥的，嘗試看看應該可以提高人氣</p> <p>(B) 抽菸/煙還是讓我交到一些喜歡菸煙味的朋友，也是不錯的</p> <p>(C) 我會自信做自己拒絕吸菸/電子煙，這是健康時尚受歡迎的表現</p> <p>(D) 吸不吸菸/煙是自己的事情，所以並不會影響我受歡迎程度</p>	
<p>【活動三】青春無菸(煙)- 無煙(菸)偵探家 (目標 3-3; 時間: 20 分鐘)</p> <p>1. 引起動機-青春 Show 出來</p> <p>播放無煙(菸)偵探家的動畫影片，學生觀看，情境大綱：</p> <p>(1) 這是我的媽媽，她是位天生的偵探家，擁有靈敏的嗅覺、敏銳觀察力，當然還有與生俱來關心家人健康的使命感</p> <p>(2) 當爸爸回到家時，媽媽總是能發覺到蛛絲馬跡</p> <p>媽：老公，你不是戒菸了嗎，怎麼身上還是有菸味呢？</p> <p>爸：老婆~這和菸不一樣啦，我~我~我改抽加熱菸</p> <p>(3) 媽：少嘴硬了~加熱菸還是菸耶</p> <p>爸：但業者說這是減害的菸，比較健康耶~~</p> <p>(4) 媽：別人說你就相信喔~~你都不會查證嗎？</p> <p>~~我去網站查可以相信的資訊，那老公~~~~今天的家務事就交給你了..</p> <p>爸：喔~~不…</p> <p>(5) 稍晚~~我跟媽說：等等跟小敏有約一起看書喔！</p> <p>媽媽提高警覺瞄向我的口袋說：那是什麼？我：不~不~那是最新造型的 USB 啦</p> <p>媽：好的~~但不要偷抽菸喔是任何菸都不可以嘞~~~</p> <p>我：我~我知道啦</p> <p>心想老媽怎麼會發現和懷疑呢？就匆匆出門了</p> <p>(6) 媽媽立即拿起手機傳 line 給小敏…(訊息有)</p> <p>小敏我跟你說:阿明左邊上衣口袋有一個電子煙，(小敏回覆 問號?)</p> <p>吸多了有害身體健康(驚嚇圖)</p> <p>妳要勸他不要再抽</p> <p>(小敏回覆 OK 笑臉)</p> <p>(7) 媽媽運用強大的追根究底超能力，在國民健康署網站，看到「電子煙、加熱菸都含尼古丁和有許多有害物質」的訊息，很擔心加熱菸不能幫助老公戒菸，電子煙吸引兒子年嘗試，長大容易變成吸毒者</p> <p>(8) 媽媽下定決心說~</p> <p>我一定讓老公孩子遠離菸(煙)害</p> <p>打造健康的無菸家庭</p> <p>因為~~有什麼，比家人的健康更重要</p> <p>2. 發展活動(1)-春春發言人</p>	<p>◆ 「青春無菸(煙)」數位教材 - 無煙(菸)偵探家</p>

(1)根據上述動畫情境以 4F 四層次提問，引導學生對電子煙議題的自我覺察及省思：

1. 事實 Facts	<ul style="list-style-type: none"> ●爸爸為什麼會使用加熱菸呢？ ●媽媽知道孩子有電子煙的時候，是如何處理？ ●媽媽查詢了哪一個網站，得到了哪些訊息？
2. 感受 Feeling	<ul style="list-style-type: none"> ●當媽媽發現爸爸和兒子使用加熱菸和電子煙時候，媽媽、爸爸、兒子的心情是如何？
3. 發現 Finding	<ul style="list-style-type: none"> ●你對於業者說「加熱菸、電子煙都是減害的菸，比較健康」的說法同不同意？為什麼？ ●你對於「電子煙吸引青少年嘗試後，長大容易變成吸毒者」的說法同不同意？為什麼？
4. 未來 Future	<ul style="list-style-type: none"> ●當你看到菸商傳遞有關電子煙、加熱菸等熙興菸品訊息時，你會相信嗎？你會如何來辨識這些訊息的正確性？

(2)請 2-3 位學生回答「1. 事實 Facts、2. 感受 Feeling」的問題

(3)分組討論 5 分鐘「3. 發現 Finding、4 未來 Future」的問題，並報告分享(每組討論 1 題)

3. 發展活動(2)-健康大補帖

(1) 教師回饋

(2) 以簡報方式澄清電子煙迷思與說明正確電子煙危害防制概念。

4. 統整活動-健康練功坊：呈現情境情境選擇題，引導學生回答，以評量學生學習成效：

1. 當你想要知道更多電子煙或加熱菸的相關資訊時候，最符合你的做法是…

- (A) 到 YouTube 找網紅拍的相關影片，觀賞人數越多內容會正確
- (B) 到 Fb 上 po 訊息，請網友提供意見，內容豐富很方便又正確
- (C) 到學校推薦的教育部或衛服部網站，內容會有查證才會正確
- (D) 請教在使用的朋友的意見，是自己的親身體驗比較真實正確

2. 網路看到菸商業者宣稱「加熱菸、電子煙都是減害的菸，比較健康」的訊息，最符合你的做法是…

- (A) 多方再查證與請教，包括其他網站、學校師長等，以確定訊息正確性
- (B) 轉傳給吸菸的親友，讓他們可以了解做替代紙菸的參考
- (C) 如果是合法的菸商業者，則訊息應該就沒問題，可以相信
- (D) 那應該菸商特別提供給青少年使用的毒性較小的新興菸品

3. 電子煙吸引青少年嘗試後所產生的影響，最符合你的想法是…

- (A) 電子煙中含尼古丁，會讓青少年的情緒比較興奮愉悅
- (B) 電子煙中尼古丁含量低，青少年成癮問題較不易發生
- (C) 電子煙含尼古丁會傷害青少年大腦注意力和學習
- (D) 青少年吸電子煙，跟之後是否使用紙菸、毒品沒有關聯

【活動四】青春無菸(煙)- 煙霧連環報爆(目標 3-4；時間：25 分鐘)

1. 引起動機-青春 Show 出來

播放煙霧連環報爆的動畫影片，學生觀看，情境大綱：

- (1) 小美喜歡瀏覽在國外留學表姊的臉書 Fb，因為她經常會分享在國外的見聞…
小美：表姊 po 的報導說有年輕的大學生吸電子煙一年多就差點喪命~~好可怕喔！
- (2) 但前幾天和閨蜜琪琪告訴小美，現在年輕人聚會流行電子煙，提振精神會很

- ◆ 「青春無菸(煙)」數位教材 - 煙霧連環報爆
- ◆ 「給家長一封信」
- ◆ 「網路 Google 表單-「親職教

嗨，尤其是女生如果抽電子煙不會臭~~還會有香味喔。所以小美在Fb留言給表姊...(打字)這篇報導應該只是單一意外事件吧!?

- (3) Fb 上其他好友正反的意見都有，而表姊回應(打字) 美國開放新興菸品後，才短短幾年已有 500 多萬名青少年深陷電子煙癮害，導致肺傷害案例層出不窮。還有加拿大、英國、菲律賓等都相繼爆出案例，比利時也傳出 18 歲少年因吸食電子煙死亡事件。
- (4) 小美在 Fb 貼上驚訝表情，表姊其他好友立馬再 po 訊友分享(打字) 除此之外，美國在 2009 至 2016 年間共發生 195 宗電子煙爆炸意外，其中 133 宗意外造成嚴重傷害，電子煙爆炸不只會傷害到使用者自己，連旁人也難以倖免。
- (5) 小美在Fb貼上疑惑表情po出問題(打字) 原本以為女生使用電子煙可以香香的~美美的~~居然會爆炸或自燃，但這應該是偶發個案，風險很低，不用太擔心啦
- (6) 表姊貼出訊息回應(打字) 因為在台灣目前沒有合法開放的電子煙，所以現在市售違法的電子煙，對青少年而言很可能是不定時炸彈，不要太輕忽爆炸的風險喔
- (7) Fb 上好幾位好友又陸續 po 訊息，表達意見(打字)
我支持規定販賣電子煙產品商店兒少年不得進入
我建議立法增加對電子煙的管制，例如使用與購買年齡限制，禁止廣告與網路販售等
- (8) 小美心想，要趕快把這些內容分享給閨蜜琪琪，讓她知道使用電子煙並不潮喔。

2.發展活動(1)-春春發言人

(1)根據上述動畫情境以 4F 四層次提問，引導學生對電子煙議題的自我覺察及省思：

1. 事實 Facts	<ul style="list-style-type: none"> ☛從國外資料發現使用電子煙導致的危害與風險有哪些？ ☛在Fb上好友表達對電子煙加強管制的內容有哪些？
2. 感受 Feeling	<ul style="list-style-type: none"> ☛當小美看到Fb上表姊以及其他好友分享有關電子煙的報導與訊息時，感受有哪些？
3. 發現 Finding	<ul style="list-style-type: none"> ☛對於「在年輕人聚會流行電子煙，尤其是女生如果抽電子煙不會臭~~還會有香味喔」你同不同意？為什麼？ ☛你認為使用電子煙爆炸事件是偶發事件嗎？為什麼？
4. 未來 Future	<ul style="list-style-type: none"> ☛請說出你最想和誰分享有關電子煙的訊息？以及分享的內容是什麼？

- (2)請 2-3 位學生回答「1. 事實 Facts、2. 感受 Feeling」的問題
- (3)分組討論 5 分鐘「3. 發現 Finding、4 未來 Future」的問題，並報告分享(每組討論 1 題)

3.發展活動(2)-健康大補帖

- (1)教師回饋
- (2)以簡報方式澄清電子煙迷思與說明正確電子煙危害防制概念。

4. 統整活動-健康練功坊：呈現情境情境選擇題，引導學生回答，以評量學生學習成效：

1. 對於以下針對青少年的電子煙管制措施， <u>最不符合</u> 你的想法是…	
(A) 青少年本來就不會吸電子煙，所以不用管制也有沒關係的	
(B) 應該限制電子煙販售管道，例如：不可以開架式、網路販售等	
(C) 規範菸草產品(加熱菸、電子煙等)販售店青少年不得進入，	
(D) 限制未成年的青少年不得使用與購買加熱菸、電子煙等新興菸品	
2. 對於有人說「年輕人使用電子煙，提振精神會很嗨」，最符合你的想法是…	
(A) 電子煙液尼古丁短時間刺激神經產生愉悅感，不會有副作用可以多嘗試	
(B) 雖然使用電子煙是有危害的，但可以讓精神變好變嗨這才重要啊	
(C) 只要能自我約束不要過度成癮，使用電子煙是提振精神的好方法	
(D) 身體在電子煙液不斷刺激，反而無法正常分泌多巴胺，不能感受到愉悅感	
3. 對於以下使用電子煙造成爆炸事件的意見，最符合你的想法是…	
(A) 電子煙會爆炸或自燃，應該都是偶發個案，風險很低，不用太擔心	
(B) 台灣目前市售違法的電子煙，是不定時炸彈，不要太輕忽爆炸	
(C) 選購有品牌、網路上口碑的電子煙具，就不會有爆炸風險了	
(D) 學校多多教導安全使用電子煙方式，以減少自燃、爆炸事件發生	
5. 課後延伸作業：	
(1) 配合學校發給家長一封信-健康促進菸檳防制議題，並請學生與家長一起共讀「電子煙、加熱菸品 30 問」手冊	
(2) 網路 Google 表單回答「親職教育健康促進-菸檳議題親子共學」問題：為了孩子身心健康發展，您有哪些親職教養能力(選擇或能做到什麼?)引導孩子遠離菸害、拒絕菸(含電子煙)檳。	
(3) 家長如有電子煙的疑問，可以使用聯絡簿進行親師溝通與討論。	

(二)學習紀錄

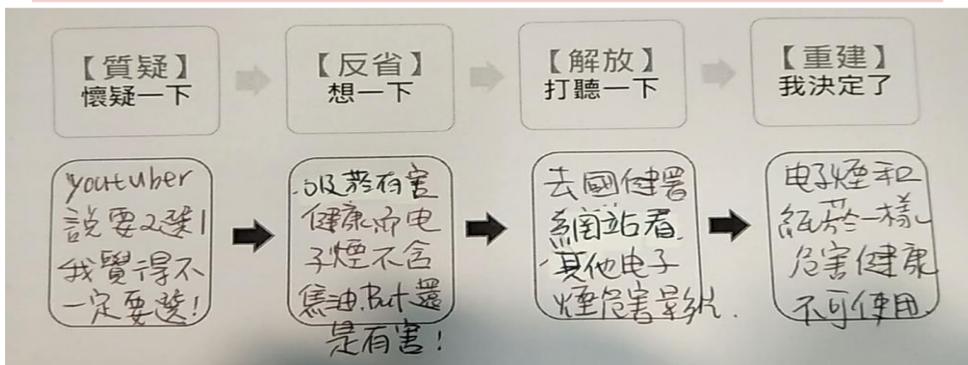
上課情形	學生回饋
<div data-bbox="272 1451 1067 1579" style="background-color: #f8d7da; padding: 10px; text-align: center;"> <p>青春無菸/煙 動畫4F提問情境模擬教學，2節課</p> </div> <div data-bbox="280 1619 651 1899" style="text-align: center;"> </div> <div data-bbox="676 1608 1067 1928" style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="676 1608 815 1753" style="text-align: center;"> <p>兄弟情 無煙/菸 菸心</p> </div> <div data-bbox="842 1608 981 1753" style="text-align: center;"> <p>愛與煙(菸) 的距離</p> </div> <div data-bbox="735 1783 874 1928" style="text-align: center;"> <p>無煙/菸 偵探家</p> </div> <div data-bbox="932 1783 1070 1928" style="text-align: center;"> <p>煙霧 運轉報爆</p> </div> </div> <p data-bbox="389 1957 1050 1984" style="text-align: center; font-size: small;">參與研發：教育部國民及學前教育校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫教材</p>	<p>1. 符合學生生活的情境動畫，時間約為2分鐘，學生觀看注意力高。</p> <p>2. 情境模擬人物與情境包括：一般朋友、兄弟、男/女朋友、家人/親戚等，以及家庭、校園與網路等</p>



根據漫畫情境以4F四層次提問，引導學生對電子煙議題的自我覺察及省思，產生有有意義的感知，以及真正的理解，進而省思健康態度與行動實踐。



**健康教育教學、導師班級經營
運用動畫4F提問→強化批判性思考能力**



連結青少年生活情境，有脈絡地呈現因應電子煙議題的需求與挑戰，包括：危害覺察、知識理解、迷思澄清、價值重建、因應策略技能、健康行動等多元層次的內涵。

健康教育教學、導師班級經營 運用動畫4F提問→強化自主行動素養

發現Finding：使用電子煙會對「人際交友關係」影響呢？

未來Future：如何展現你的魅力，成為受歡迎的人？



配合4F四層次提問，提供與整合電子煙防制相關知識、技能、態度與拒菸行動，強調學習是完整性。

親愛的家長您好：

本校為『新北市健康促進菸癮防制中心學校』，積極參與教育局推廣的活動，結合更多的資源、資訊，配合12年國教，新課綱中強調素養、行為的實踐力，故學校更期盼能培養學生知識與能力之外，更要讓學生可以真實呈現出來，讓學生從學校離開後，也能在各種不同的環境中使用。

菸癮防制是本校推動的重要議題之一，從校園內、外完全禁止抽菸嚼檳，違者拍照函送衛生局開罰2千至1萬(包含到校的家長與來賓)，以及將菸癮防制列入校規，凡是被檢舉抽菸嚼檳的同學，除了校規懲處外，我們也會期望家長到校一起陪伴孩子參加戒菸檳教育。國中現階段是孩子最容易染上抽菸的時刻，多半是出於好奇，近期的案例也是因為看到家長在家抽菸所以好奇才嘗試，故請家長們多注意孩子的各項行為，如零用錢使用異常方面等...

要再跟各位家長提醒的一點，電子煙的氾濫又比紙菸更快的侵入學生的生活，現在在網路、夜市、任何一個地方，電子煙以各式各樣的樣貌在包裝販賣，學生要取得的管道非常多，且電子煙對人體的傷害更甚紙菸，在去年9月，中山醫藥大學附設醫院收治一名15歲的少年，抽電子煙四年，得到全台首例電子煙肺病，在醫療初期還需要氣切來維持血氧。務必請家長們再多加留意小孩的行為。



1. 增進親師健康促進溝通與共同關注學生接觸菸(煙)品的身心健康議題。

2. 提供親師生認識電子煙的資訊



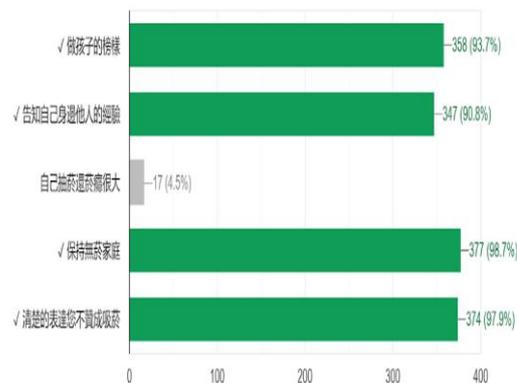
第1個圖說，共10個

109學年度積德國中八年級親職教育健康促進
菸癮、口腔、視力、正確用藥、親子共學表單

基本資料

您還是可以影響您的孩子決定是否吸菸，您可以做以下哪些選擇？

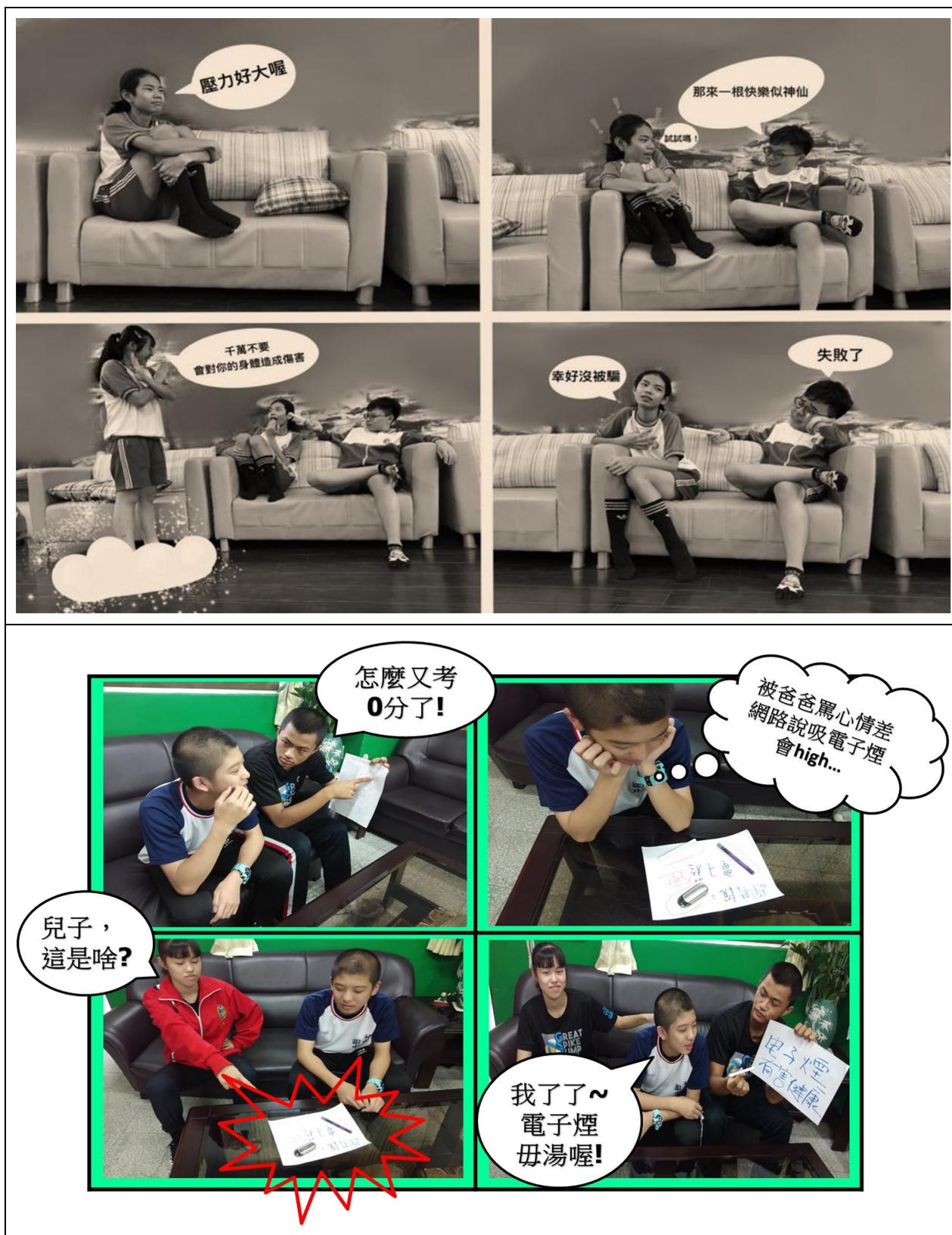
答對次數：318 (作答總數：382)



提升家長菸(含電子煙)檳防制親職教育知能，增進家長參與、配合與支持學校健康促進工作實施。

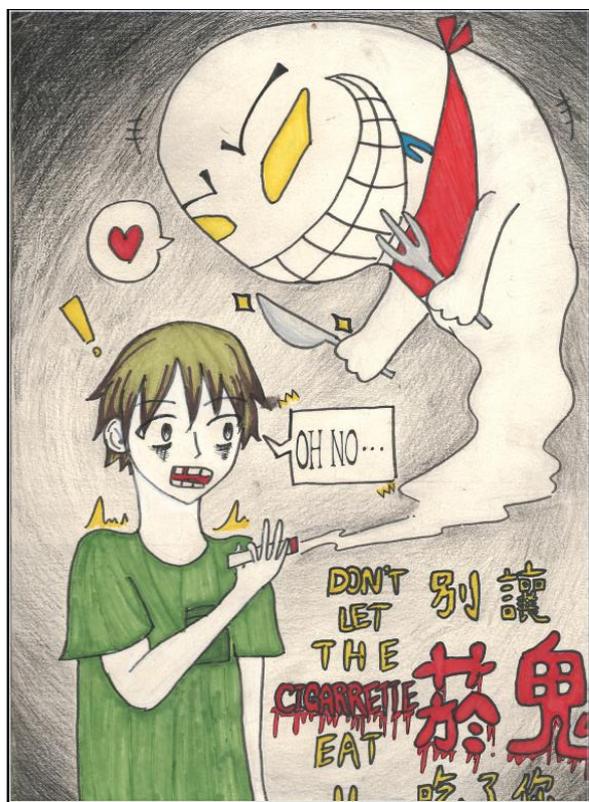
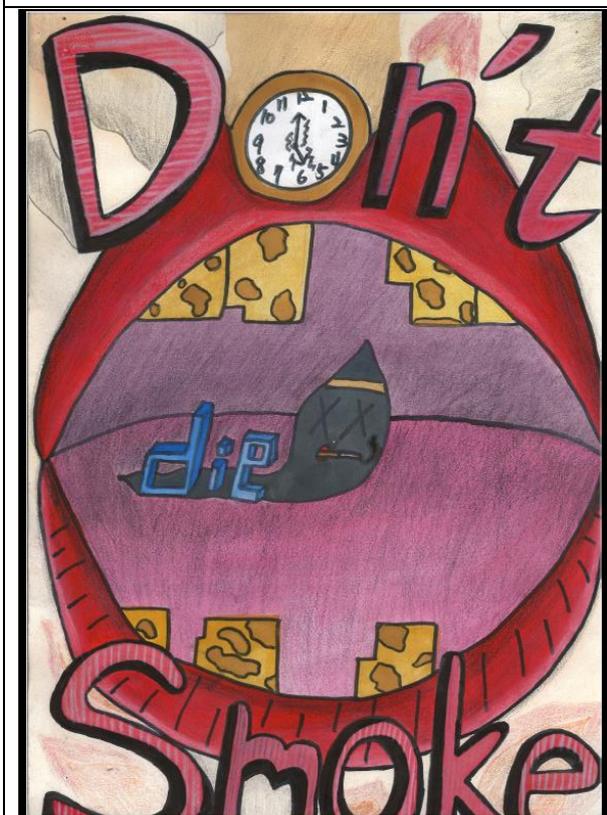
附件五：「校園拒菸/煙行動 GO」學習任務成果紀錄：

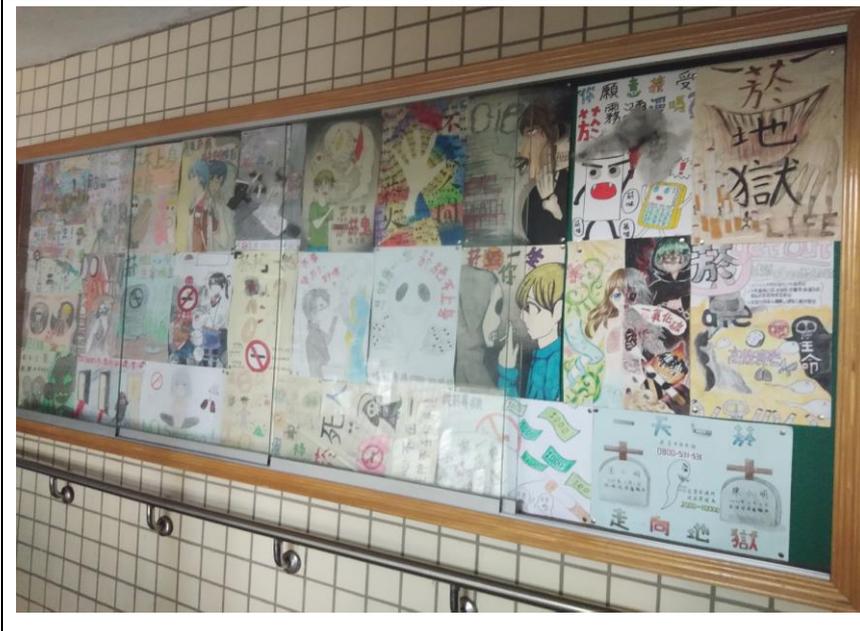
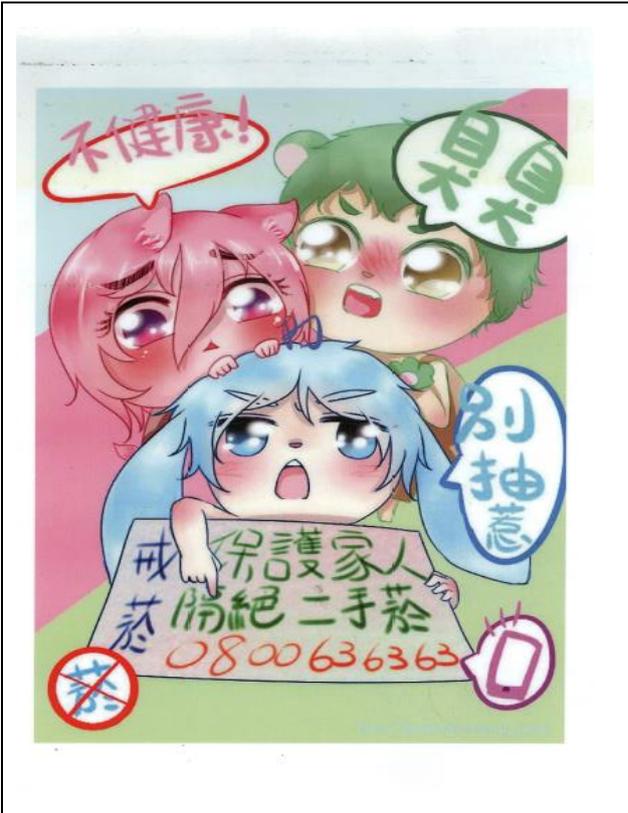
(1)「拒菸真人四格漫畫」創作與展示





(2) 「拒菸海報」創作與展示





↑ 拒菸海報進行展示與人氣票選

(3)「拒菸小書」創作與教師、家長回饋



愛的叮嚀~

親愛的同學們，你/妳好：

歡迎加入「無菸青春達人」行列！

青春是美好的、健康的！

遠離吸菸、拒絕菸害，才能盡情揮灑青春色彩！

參與反菸倡議行動，能為自己的青春歲月立下健康的印記！

無菸青春達人彩繪目錄

【彩繪一】吸菸健康危害(自我覺察)

【彩繪二】吸菸健康危害(自我覺察)

【彩繪三】吸菸健康危害(自我覺察)

【彩繪四】拒絕吸菸引誘與邀約(拒絕技巧)

【彩繪五】拒絕吸菸引誘與邀約(拒絕技巧)

【彩繪六】設定健康生活目標(目標設定)





【彩繪一】

原作者：張晉禎

916 許嘉珈 繪

彩繪心情頌

You see

煙一直傷害我肺

You feeling

我感覺很可怕

You action

慢慢戒

老師回應

子傑，你的畫應該是沒有很大，要趁早戒煙，想你的身體，讓自己自由，不要再被菸給綁架了。



【彩繪二】

原作者：郝啟妍

916 許嘉珈 繪

彩繪心情頌

You see

煙的叫白

You feeling

感覺他長的很可怕

You action

不要抽

老師回應

菸是可怕的，它會一點一點的傷害你的身體，等到發現時都來不及了，要趁早戒菸，不要抽菸。



【彩繪三】 91023 鄧齡徽

彩繪心情頌

You see

煙盒可以當骨牌擺

You feeling

感覺友誼越來越

分離

You action

不要抽煙

老師回應

抽煙是双面刃,抽煙既交朋友但也會交到壞朋友。好朋友交話談,壞朋友可能會談你一生,不不謹慎心。



【彩繪四】 90704 彭孟涵

彩繪心情頌

You see

健康場

You feeling

感覺被很多人討厭

You action

有種就不要抽

老師回應

真正的勇氣,是你敢勇敢拒絕那些來自外在的種種壓力;加油,相信你可以做到。



【彩繪五】

90507 曹馨文

彩繪心情頌

You see

禁菸

You feeling

清爽

You action

不抽

老師回應

很好,老師看到你寫不抽
知道你有決心,要一直保持下去。
加油。

拒絕煙癮
從現在開始



NOSMOKING



【彩繪六】

90525 江明鴻

彩繪心情頌

You see

敢把煙丟掉

You feeling

把煙戒了!

You action

不抽

老師回應

最後一節課,謝謝你這6
節課的幫忙,你是最認真
上課的學生,老師很期待你
可以戒煙成功。

家長回饋

子傑，目前看起來你是一位不需要我擔心的小孩，但是我看到的是表面，因為我還沒有認識你很深。

你告訴我你現在已經沒有抽菸，我很開心，至少你有及時踩了煞車。

抽菸要與不要，都在自己，老師有到現在沒有抽菸，也在於自己選擇，我完全沒有覺得抽菸很酷很炫很屌，好在我的朋友也不是要抽菸才能成為好朋友的那種，所以，希望你能繼續堅持你的想法，把抽菸這件事遠離你的生活，要說到做到喔。

(4)「校園拒菸動畫」製作與展示



討論動畫腳本



討論動畫腳本

網路在討論...

電子煙新奇又很炫



來~來~好朋友

一起嘗試看看...



其實電子煙和紙菸

都會危害健康的!

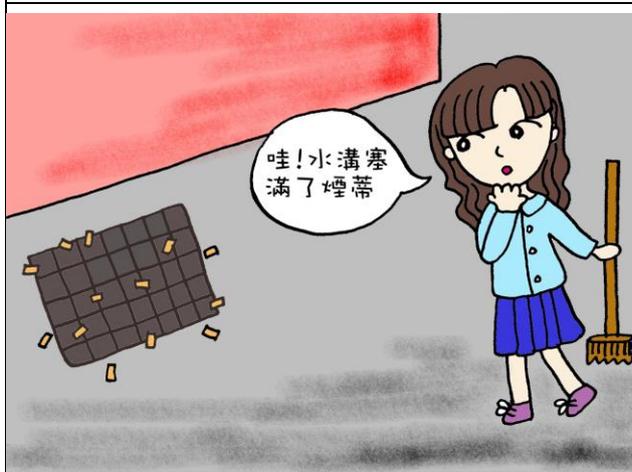
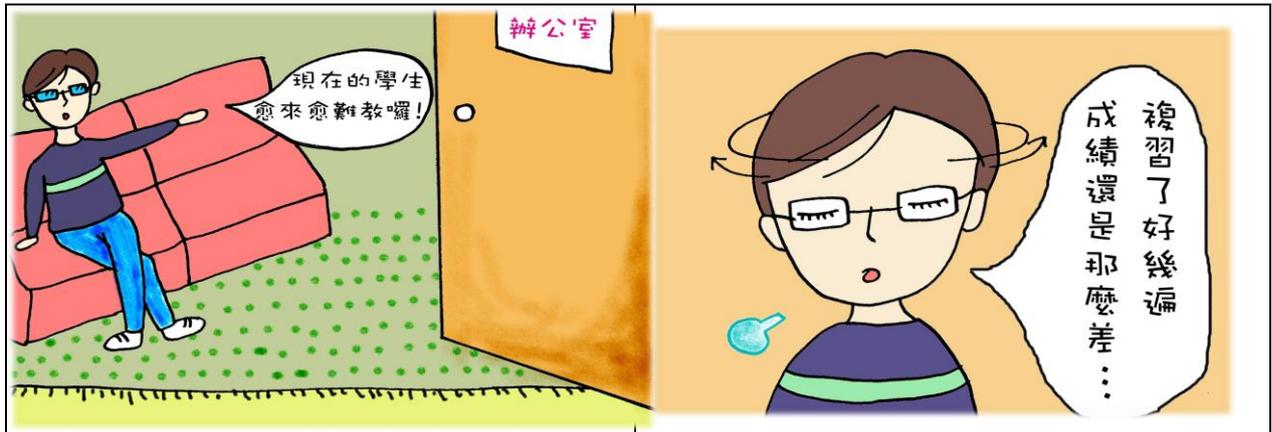


千萬不要好奇去嘗試!



↑校園拒菸動畫(1)-電子煙的迷惘





↑ 校園拒菸動畫(2)-掃菸糾察隊

(5) 「拒菸網紅微電影」



討論動畫腳本與試拍



↑ 拒菸網紅微電影(1)-《菸煙一息》



↑ 拒菸網紅微電影(2)-《積極拒菸 穗穗平安》

班級	803	座號	3	姓名	蔡佩芸
一. 看完這個影片，對於抽菸還有吃檳榔，你自己認知最深刻的是哪個部份？ A= 第二段，買電競滑鼠的部份，真心覺得超符合現實生活中許多沒人的現況。			二. 在第一個故事中，智揚為了追求宣宣而要戒菸，在現實生活中，你也能為了自己的健康或重要他人的影響而拒絕菸檳的誘惑嗎？請試著寫出你會怎麼做，以及為了什麼你會選擇拒絕菸檳？ A= 應該本來不能抽，如果有在抽菸，應要為它訂下目標開始戒菸才對，如果是我，我打從一開始就不會抽。		
三. 在第二個故事中，阿嬤要孫子去幫爸爸買菸跟檳榔，是否有違反法律？在孫子聰明的計算下，發現只要爸爸願意戒除抽菸跟吃檳榔的話，馬上就可以多出一大筆錢可以去購買孫子的電競滑鼠，也能幫忙改變家中生活環境，假如你的家人現在有在抽菸跟吃檳榔的習慣，你是否願意提起勇氣要他戒除呢？請寫出你的想法。 A= 是。我會以命令式的告訴家人不准抽菸也不准吃檳榔，害家人又害健康。			四. 第三個故事中，許同學因為抽菸得肺癌過世，原以為大家會很懷念他過去的好，卻沒想到同學們都鬆一口氣。現實中很多人都知道抽菸跟吃檳榔會得癌症，卻還是要吃要抽，總覺得那個會得病的人不會是自己，假如是你，你會怎麼選擇未來的人生，是要整天跟菸檳為伍，要生病得癌症的早早離去，還是要選擇好好照顧自己的身體？請寫出你的想法。 A= 當然是要好好照顧自己的身體，寧願老死也不要病死。		

班級	809	座號	4	姓名	蔡維芯
一. 看完這個影片，對於抽菸還有吃檳榔，你自己認知最深刻的是哪個部份？ 抽菸對自己的身體很不好，會得口腔癌還有之類的病，得了這一些病是非常不好，還會減短壽命。吃檳榔也會得口腔癌，很多人也會把檳榔亂丟地板，環境會變得很不乾淨。			二. 在第一個故事中，智揚為了追求宣宣而要戒菸，在現實生活中，你也能為了自己的健康或重要他人的影響而拒絕菸檳的誘惑嗎？請試著寫出你會怎麼做，以及為了什麼你會選擇拒絕菸檳？ 我會以其它食物來代替檳榔，想抽煙的時候，想着如果不抽煙可以省很多錢，可以拿來買其它有用的東西。因為我不想得病，好好的過好自己的人生，跟自己的家人朋友度過每一天。		
三. 在第二個故事中，阿嬤要孫子去幫爸爸買菸跟檳榔，是否有違反法律？在孫子聰明的計算下，發現只要爸爸願意戒除抽菸跟吃檳榔的話，馬上就可以多出一大筆錢可以去購買孫子的電競滑鼠，也能幫忙改變家中生活環境，假如你的家人現在有在抽菸跟吃檳榔的習慣，你是否願意提起勇氣要他戒除呢？請寫出你的想法。 1. 是。我願意，抽菸跟吃檳榔都對自己的身體不好，容易早死，我會告訴他們，我想要他們多活好幾年，讓他們可以再多陪我幾年。			四. 第三個故事中，許同學因為抽菸得肺癌過世，原以為大家會很懷念他過去的好，卻沒想到同學們都鬆一口氣。現實中很多人都知道抽菸跟吃檳榔會得癌症，卻還是要吃要抽，總覺得那個會得病的人不會是自己，假如是你，你會怎麼選擇未來的人生，是要整天跟菸檳為伍，要生病得癌症的早早離去，還是要選擇好好照顧自己的身體？請寫出你的想法。 我會好好照顧自己的身體，不吃檳榔，也不抽菸，我覺得檳榔看起來很難吃，我也不喜歡煙味，所以我絕對不會碰這兩樣東西。		

↑ 拒菸網紅微電影觀賞心得回饋

附件六：菸害防制六大範疇工作檢核表

【自評達成情形】做到 80%以上→完成達成；做到 50-80%→大部分達成；
做到 50%以下→少部分完成；未執行者→沒有達成。

指標	執行工作	達成情形
2-1 學校衛生政策：建立校園反菸拒檳政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訂定及宣導校園禁菸、無檳之管理規範。 2. 成立推動校園反菸拒檳的工作組織。(動員各處室合作推動防制工作)，召開會議。 3. SWOT 分析，提出校園菸檳問題、困境或需求 4. 形成性與總結性推動成效檢核與前後測成效評價數據與檢討報告，提出省思與具體建議 	<input type="checkbox"/> 完全達成 <input type="checkbox"/> 大部分達成 <input type="checkbox"/> 少部分達成 <input type="checkbox"/> 沒有達成
2-2 創造支持性的環境：建構無菸、無檳校園文化	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於校園明顯處張貼禁菸、禁檳標誌。 2. 配合校園各式活動(如：語文競賽、運動會、夏令營等)，置入反菸拒檳之宣導。 3. 校園巡邏稽查，規勸、取締校園內菸、檳使用行為。校外來賓(含家長)至校不吸菸、不嚼檳榔。 	<input type="checkbox"/> 完全達成 <input type="checkbox"/> 大部分達成 <input type="checkbox"/> 少部分達成 <input type="checkbox"/> 沒有達成
2-3 健康生活技能教學：培養反菸拒檳行動能力與自信	<ol style="list-style-type: none"> 1. 反菸拒檳教育主題課程研發與實施。 2. 實施以生活技能為導向之反菸拒檳教學。 3. 設計素養導向菸害防制教育教學活動。 4. 菸檳防制桌遊教具討論與設計以及實施與推廣 5. 學生拒菸行動學習任務引導與展現 	<input type="checkbox"/> 完全達成 <input type="checkbox"/> 大部分達成 <input type="checkbox"/> 少部分達成 <input type="checkbox"/> 沒有達成
2-4 健康服務：菸、檳使用之預防與戒菸檳教育服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 設立菸、檳危害因應與輔導機制。辦理學生戒菸、檳教育(如：戒菸班)輔導或轉介。 2. 辦理吸菸學生完成 2 小時以上戒菸教育。 3. 學校能有效評估吸菸學生戒菸情況(定期 CO 檢測、運用尼古丁成癮量表、調查戒菸率等)以及學生成功戒菸、戒檳獎勵機制 	<input type="checkbox"/> 完全達成 <input type="checkbox"/> 大部分達成 <input type="checkbox"/> 少部分達成 <input type="checkbox"/> 沒有達成
2-5 社區關係：營造社區夥伴關係共同推動反菸拒檳	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用班親會、家長會或親職教育活動(如講座、親子共學等)辦理菸檳宣導。 2. 運用各管道傳達反菸拒檳訊息(如：聯絡簿、媒宣品、或校園健康資源網)。 3. 引進衛生與醫療等社區資源，建立夥伴關係，共同推動反菸拒檳宣導活動。 4. 與學校附近商店結盟，不販售菸品(含電子煙及新興菸品)、檳榔給青少年。 	<input type="checkbox"/> 完全達成 <input type="checkbox"/> 大部分達成 <input type="checkbox"/> 少部分達成 <input type="checkbox"/> 沒有達成
2-6 電子煙及新興菸品危害防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加強電子煙與新興菸品危害宣導 2. 提升教師、家長電子煙與新興菸品危害相關知能。 	<input type="checkbox"/> 完全達成 <input type="checkbox"/> 大部分達成 <input type="checkbox"/> 少部分達成 <input type="checkbox"/> 沒有達成

填表：

單位主管：

校長：

中 華 民 國 1 1 0 年 4 月 3 0 日

附件六：菸害防制六大範疇工作檢核表

【自評達成情形】做到 80%以上→完成達成；做到 50-80%→大部分達成；
做到 50%以下→少部分完成；未執行者→沒有達成。

指標	執行工作	達成情形
2-1 學校衛生政策：建立校園反菸拒檳政策	<ol style="list-style-type: none"> 訂定及宣導校園禁菸、無檳之管理規範。 成立推動校園反菸拒檳的工作組織。(動員各處室合作推動防制工作)，召開會議。 SWOT 分析，提出校園菸檳問題、困境或需求 形成性與總結性推動成效檢核與前後測成效評價數據與檢討報告，提出省思與具體建議 	<input checked="" type="checkbox"/> 完全達成 <input type="checkbox"/> 大部分達成 <input type="checkbox"/> 少部分達成 <input type="checkbox"/> 沒有達成
2-2 創造支持性的環境：建構無菸、無檳校園文化	<ol style="list-style-type: none"> 於校園明顯處張貼禁菸、禁檳標誌。 配合校園各式活動(如：語文競賽、運動會、夏令營等)，置入反菸拒檳之宣導。 校園巡邏稽查，規勸、取締校園內菸、檳使用行為。校外來賓(含家長)至校不吸菸、不嚼檳榔。 	<input checked="" type="checkbox"/> 完全達成 <input type="checkbox"/> 大部分達成 <input type="checkbox"/> 少部分達成 <input type="checkbox"/> 沒有達成
2-3 健康生活技能教學：培養反菸拒檳行動能力與自信	<ol style="list-style-type: none"> 反菸拒檳教育主題課程研發與實施。 實施以生活技能為導向之反菸拒檳教學。 設計素養導向菸害防制教育教學活動。 菸檳防制桌遊教具討論與設計以及實施與推廣 學生拒菸行動學習任務引導與展現 	<input checked="" type="checkbox"/> 完全達成 <input type="checkbox"/> 大部分達成 <input type="checkbox"/> 少部分達成 <input type="checkbox"/> 沒有達成
2-4 健康服務：菸、檳使用之預防與戒菸檳教育服務	<ol style="list-style-type: none"> 設立菸、檳危害因應與輔導機制。辦理學生戒菸、檳教育(如：戒菸班)輔導或轉介。 辦理吸菸學生完成 2 小時以上戒菸教育。 學校能有效評估吸菸學生戒菸情況(定期 CO 檢測、運用尼古丁成癮量表、調查戒菸率等)以及學生成功戒菸、戒檳獎勵機制 	<input checked="" type="checkbox"/> 完全達成 <input type="checkbox"/> 大部分達成 <input type="checkbox"/> 少部分達成 <input type="checkbox"/> 沒有達成
2-5 社區關係：營造社區夥伴關係共同推動反菸拒檳	<ol style="list-style-type: none"> 利用班親會、家長會或親職教育活動(如講座、親子共學等)辦理菸檳宣導。 運用各管道傳達反菸拒檳訊息(如：聯絡簿、媒宣品、或校園健康資源網)。 引進衛生與醫療等社區資源，建立夥伴關係，共同推動反菸拒檳宣導活動。 與學校附近商店結盟，不販售菸品(含電子煙及新興菸品)、檳榔給青少年。 	<input checked="" type="checkbox"/> 完全達成 <input type="checkbox"/> 大部分達成 <input type="checkbox"/> 少部分達成 <input type="checkbox"/> 沒有達成
2-6 電子煙及新興菸品危害防制	<ol style="list-style-type: none"> 加強電子煙與新興菸品危害宣導 提升教師、家長電子煙與新興菸品危害相關知能。 	<input checked="" type="checkbox"/> 完全達成 <input type="checkbox"/> 大部分達成 <input type="checkbox"/> 少部分達成 <input type="checkbox"/> 沒有達成

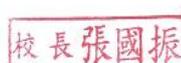
填表：

張武如

位主管



校長

校長張國振

中 華 民 國 1 1 0 年 4 月 3 0 日

附件七：自編、研發學校本位素養導向菸害防制教育媒材

(一) 遠離菸害百萬中學堂遊戲-(生活技能運用)

電腦隨機抽出15條問題，第5條和第10條是保險線，若成功過了保險線，即使之後答錯，也可以獲得保險線上的獎金。

您有三個錦囊，分別是：
50:50——電腦幫您刪除兩個錯誤答案。
打電話——在30秒中打電話問朋友。
問現場觀眾——分析現場觀眾的意見。

這只是遊戲，並不會發出任何獎金。

15 • 一百萬
14 • \$500,000
13 • \$250,000
12 • \$150,000
11 • \$80,000
10 • \$60,000
9 • \$40,000
8 • \$30,000
7 • \$20,000
6 • \$10,000
5 • \$8,000
4 • \$4,000
3 • \$3,000
2 • \$2,000
1 • \$1,000

50:50

GAME迷世紀\$ \$

開始玩「百萬富翁」

15 • 一百萬
14 • \$500,000
13 • \$250,000
12 • \$150,000
11 • \$80,000
10 • \$60,000
9 • \$40,000
8 • \$30,000
7 • \$20,000
6 • \$10,000
5 • \$8,000
4 • \$4,000
3 • \$3,000
2 • \$2,000
1 • \$1,000

GAME迷世紀\$ \$

最後答案

同學邀約吸菸時，會藉機找理由趕快離開現場，運用的生活技能是？

A: 問題解決 B: 自我覺察
C: 拒絕技巧 D: 做決定

- (1) 「遠離菸害百萬中學堂」電腦互動遊戲，共有 15 個因應吸菸(含電子煙)情境所運用的生活技能(包括做決定、問題解決、批判性思考、自我覺察、有效拒絕、目標設定、自我監督管理等)，請各組輪流闖關，選出正確使用的生活技能，例如：看到菸商推銷新興菸品，能夠提出質疑、詢問老師意見，運用的生活技能是？答案是批判性思考。
- (2) 闖關時可使用三個錦囊：刪除答案 50:50、打電話 call out、現場觀眾意見等。
- (3) 各組順利闖關者給予記點加分。

(二) 「菸霧森林歷險記」動畫

菸霧森林歷險記

我從網購買到電子煙，要不要試試~

兄弟，來哈一支菸吧~

來嘛，陪我抽根菸

抽根菸再走嘛

放學一根菸快樂似神仙，來一根吧~

抽根菸!超帥的~

請你抽根菸

End

「菸霧森林歷險記」動畫，呈現「抽根菸再走嘛」、「放學一根菸快樂似神仙，來一根吧~」、「來嘛，陪我抽根菸」、「兄弟，來哈一支菸吧~」、「我從網購買到電子煙，要不要試試~」、「請你抽根菸」、「抽根菸!超帥的」等朋友邀約吸菸(含電子煙)情境。

(三) 無菸拒攬、健康久(9)-桌遊

<p>健康危機卡</p> <p>加味菸品 增香氣</p>	<p>健康危機卡</p> <p>偶像吸菸 好迷人</p>	<p>健康危機卡</p> <p>網紅推薦 多分享</p>	<p>健康危機卡</p> <p>酷炫新潮 電子煙</p>	<p>健康危機卡</p> <p>保暖提神 紅唇族</p>
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

<p>健康危機卡</p> <p>好奇模仿 不上癮</p>	<p>健康危機卡</p> <p>菸霧迷漫 解憂愁</p>	<p>健康危機卡</p> <p>室外抽菸 少危害</p>	<p>健康危機卡</p> <p>網購菸煙 不違法</p>	<p>健康危機卡</p> <p>擯榔不加 料無害</p>
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

<p>健康危機卡</p> <p>有菸有擯 轉大人</p>	<p>健康危機卡</p> <p>菸擯不拒 挺兄弟</p>	<p>健康危機卡</p> <p>吸菸嚼擯 才夠man</p>	<p>健康危機卡</p> <p>聚會菸擯 超有Fu</p>	<p>健康危機卡</p> <p>戒菸改用 電子煙</p>
----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------

<p>健康珍愛卡</p> <p>電子煙害 我知曉</p>	<p>健康珍愛卡</p> <p>菸擯傷身 我在意</p>	<p>健康珍愛卡</p> <p>菸商廣告 我辨識</p>	<p>健康珍愛卡</p> <p>菸擯聚會 我不去</p>	<p>健康珍愛卡</p> <p>勇敢表達 我拒菸</p>
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

<p>健康珍愛卡</p> <p>菸擯邀約 我Say No</p>	<p>健康珍愛卡</p> <p>電子煙禁 我支持</p>	<p>健康珍愛卡</p> <p>無菸環境 我維護</p>	<p>健康珍愛卡</p> <p>打擊菸擯 我有責</p>
--------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------



(四) 校園拒菸動畫-掃菸糾察隊



- (1) 配合學校今年 05. 31-06. 04 舉辦「校園拒菸/煙行動 GO」禁菸週活動。
- (2) 請學生間尋找合作學伴，運用菸害(含電子煙)的知識、反菸立場、拒菸行動力，於 5 月中旬前完成：「校園拒菸動畫」創作，4-5 人一組。
- (3) 各組學習任務完成後，配合校園菸害防治活動，進行展示、心得回饋與票選，獎勵表現優異的組別。

(五) 拒菸網紅微電影-《阿積小穗—新菸殃蝴蝶夢》



- (1) 配合學校今年 05. 31-06. 04 舉辦「校園拒菸/煙行動 GO」禁菸週活動。
- (2) 請學生間尋找合作學伴，運用菸害(含電子煙)的知識、反菸立場、拒菸行動力，於 5 月中旬前完成「拒菸網紅微電影」創作，4-5 人一組。
- (3) 各組學習任務完成後，配合校園菸害防治活動，進行展示、心得回饋與票選，獎勵表現優異的組別。

