

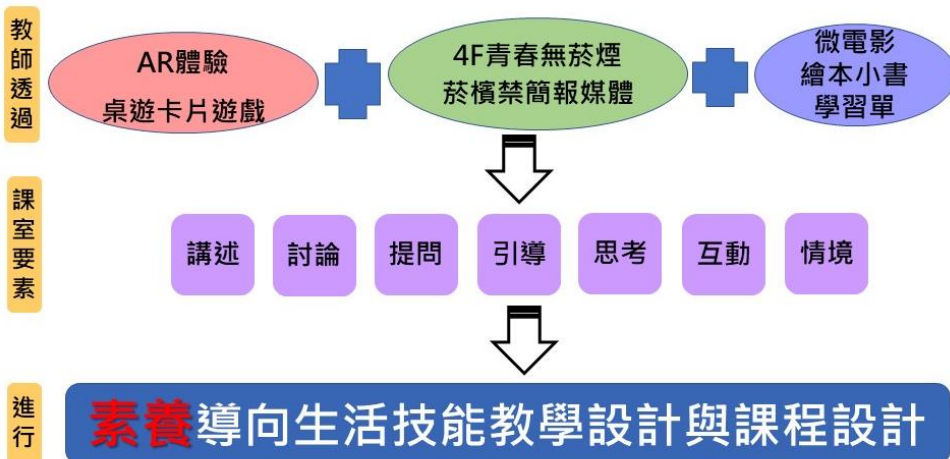
教育部國民及學前教育署
109 學年度健康促進學校輔導計畫
「前後測成效評價」成果報告

「青春無菸(煙)檳」教學模組介入國小高年級
教育之成效

南投縣德興國民小學

王勝吉校長、徐建平主任、楊靜昀護理師
陳婉珍老師、駱秋瑩組長、呂雅鈴老師

青春無菸(煙)檳教學模組



南投縣德興國小

指導者：龍芝寧主任 張彩秀教授

中華民國110年05月03日

目次

成效摘要表.....	2
摘要.....	4
壹、前言.....	5
貳、目的.....	7
參、計畫內容實施策略.....	7
一、實施策略.....	8
二、活動內容.....	9
三、團隊之職責與分工.....	10
四、介入教學及前後測成效評價工作期程與內容.....	11
肆、成效評價.....	13
一、結果.....	13
二、討論.....	15
伍、結論與建議.....	18
陸、實施成果.....	19
一、健康教育課程教學活動重點內容.....	19
二、學習紀錄.....	21
三、學習單及繪本小書成果.....	23
四、實施成果相片.....	27
表一 SWOT 分析.....	6
表二 計畫期程.....	7
表三 策略內容.....	9
表四 團隊分工人力.....	10
表五 青春無菸煙教育課程設計.....	11
表六 跨領域課程融入教學.....	12
表七 「青春無菸(煙)檳」教學模組介入成效.....	13
表八 「青春無菸(煙)檳」教育介入實驗組差異分析.....	15
表九 「青春無菸(煙)檳」教育介入實驗組認知分析.....	16
表十 「青春無菸(煙)檳」教育介入實驗組意圖分析.....	16
表十一 「青春無菸(煙)檳」教育介入實驗組自我效能分析.....	17
表十二 「青春無菸(煙)檳」課程介入.....	17
表十三 「青春無菸(煙)檳」教學模組生活技能教育課程教學大綱與學習紀錄.....	19
表十四 上課情形與學生回饋.....	21
表十五 學習單及繪本小書.....	23
表十六 實施成果相片.....	27

圖一 德興國小青春無菸檳教學模組.....	11
圖二 菸危害防制認知.....	17
圖三 檳榔危害防制認知.....	17
參考文獻.....	35
附件一 學習單.....	a1
附件二 學習繪本.....	a7
附件三 教案.....	a9
附件四 前後測問卷.....	a19

「青春無菸(煙)檳」教學模組介入國小高年級教育之成效摘要表

研究對象	國小高年級4個班	72人數	實驗組38人, 對照組34人
執行策略摘要	<p>一、學校衛生政策</p> <p>(一)課發會及校務會議擬定計畫，成立「校園菸檳防制推動小組」。</p> <p>(二)獲選為南投縣菸檳議題推廣計畫種子小學學校，邀請中央/地方輔導委員諮詢輔導。</p> <p>(三)訂定「青春無菸(煙)檳」防制校本課程計畫，統整相關領域融入協同教學。</p> <p>二、健康素養導向教學與活動</p> <p>(一)健體領域教學-「青春無菸(煙)檳」生活技能及4F融入電子煙媒體教學防制，應用AR卡片體驗學習。</p> <p>(二)跨領域協同教學(國語、自然、藝術、健體、體育)-「檳禁校園淨活力勁」</p> <p>(三)兒童節健康促進闖關「拒菸無檳童行」生活技能體驗教學。</p> <p>(四)無菸週(配合5月31日、6月3日禁菸日)實施無菸校園日。</p> <p>(五)多元校園拒菸活動，促進拒菸行動，讓所學遷移精進。</p> <p>1.拒菸反檳宣導講座與宣言。</p> <p>2.「檳禁校園淨活力勁」藝文競賽—網紅影片、繪本小書、成語等。</p> <p>「煙霧現形記微電影https://www.youtube.com/watch?v=Ir8qtni09DA」</p> <p>3.學生繪本小書與家人分享、拒菸學習單親子活動。</p> <p>(六)「煙霧現形記微電影」應用素養導向及4F教學設計，強調學生菸害情境、脈絡化的學習歷程與拒菸健康行動展現。家長義工協助剪片編輯</p> <p>1.學生自組隊報名共研劇本，親師生合作學習策略完成菸害防制學習任務。</p> <p>三、健康服務方面</p> <p>(一)調查吸菸嚼檳學生及家庭數(進行戒菸、檳輔導或轉介訊息)。</p> <p>(二)提供菸檳防治服務資訊—單張、手冊、專線與門診等轉介資料。</p> <p>四、健康物質與物質環境</p> <p>(一)設置菸檳防制教育主題專欄櫥窗，張貼海報標語。</p> <p>(二)結合友善校園、安全校園相關活動之推動。</p> <p>五、社區及家長關係</p> <p>(一)與牙醫全聯會結盟辦理口腔保健及菸檳防制全校師生教學宣導</p> <p>(二)校園淨推動家長拒菸守護大使，結合衛生局張貼禁菸標誌。</p> <p>(三)社區及學校運動會舞動無菸拒檳創意活動、無菸檳闖關活動</p> <p>(四)結盟社區超商不販售菸品給18歲以下學童協助健康自主管理</p> <p>(五)「無煙無檳好校園」資料在line家長群組宣導</p>		

量性分析成效重點摘要						
研究工具:南投縣德興國小高年級學生「青春無菸檳」教學模組學校活動、 認知、感受、態度、意圖及自我效能問卷(前測與後測)						前後測時距:四個月
變項名稱	組別	前測		後測		實驗組介入後 成效簡述
		平均數(SD)	t值	平均數(SD)	t值	
1.菸檳使用行為	實驗組	7.97(0.16)	1.69	8.11(0.45)	5.03 ***	介入後，菸檳使用行為減少，達到校本指標。
	對照組	7.68(0.73)		7.29(0.87)		
2.無菸檳校園活動	實驗組	0.55(0.69)	0.50	2.97(0.16)	11.58 ***	介入後學生對課程活動認為有幫助程度91.67%達校本指標。
	對照組	0.47(0.71)		1.15(0.96)		
3.學校課程活動效果	實驗組	0.92(0.94)	-2.4	2.97(0.16)	10.2 ***	介入後呈現顯著進步。
	對照組	0.97(0.80)		1.29(1.00)		
4.學校課程活動幫助程度	實驗組	10.87(3.17)	2.93	13.74(1.52)	10.93 ***	介入後呈現顯著進步。
	對照組	9.21(0.98)		7.18(3.33)		
5.菸檳暴露情形	實驗組	3.53(1.33)	1.67	3.47(0.83)	1.09	減少暴露:介入後，校園看見吸菸情形人數減少，達到校本指標0%以下。
	對照組	3.03(1.17)		3.24(1.02)		
6.認知	實驗組	5.89(3.29)	-0.06	10.61(1.48)	7.82 ***	1.前後測 t 檢定分析，菸害認知呈現顯著進步。 2.介入後認知答對率提升35.51%
	對照組	5.94(2.98)		6.41(2.91)		
7.感受	實驗組	40.24(14.81)	1.99	44.82(16.63)	12.79 ***	前後測t檢定分析，菸害感受呈現顯著進步。
	對照組	35.00(3.95)		35.30(3.81)		
8.態度	實驗組	21.79(4.93)	-1.36	25.61(3.11)	2.10 *	前後測t檢定分析，菸害態度呈現顯著進步。
	對照組	23.59(5.99)		23.70(5.99)		
9.意圖	實驗組	22.34(4.02)	-1.94	25.76(7.85)	2.42 *	前後測t檢定分析，菸害意圖呈現顯著進步。
	對照組	24.29(4.52)		22.65(2.09)		
10.自我效能	實驗組	11.84(3.48)	0.41	13.95(2.58)	5.55 ***	前後測t檢定分析，菸害自我效能呈現顯著進步。
	對照組	11.59(1.02)		11.06(1.69)		
成效簡述						
電子煙危害防制4F課程介入	(1)參與程度:這次的電子煙危害防制課程對我而言是重要實用有趣		92.12%	學生喜歡課程、覺得是實用有趣，達到校本指標90%以上。		
	(2)對於「拒絕菸品和電子煙」拒絕技能學習效果		91.48%	學習拒絕技能效果達，達到校本指標90%以上。		
	(3)4F適用性以動態回顧循環的提問與反思引導學生積極的參與		87.5%	4F課程可以達到願意、清楚、學會之學習指標。		
學生參與拒菸繪本小書製作活動，執行情形良好，以繪本小書與家人分享拒菸家人親友認同度高，拒菸AR闖關及菸害成語學習單與拒菸(煙)微電影製作與全校師生及家長分享，並延伸健康倡議宣導學習任務。						

「青春無菸檳」教學模組介入國小高年級教育之成效

摘要

目的:探討「青春無菸(煙)檳」教學模組教育介入，對國小學童無菸檳認知、感受、態度、意圖、自我效能、行為等之成效。**方法:**採類實驗法以方便取樣，針對國小高年級學童為對象72人，實驗組38人，對照組34人。實驗組與對照組除接受原有學校課程例行教學外，實驗組另接受四個月的「青春無菸(煙)檳」模組介入教學與活動。兩組皆於介入前完成前測，介入後進行後測；以自填問卷方式收集資料，以t檢定分析。運用生活技能教育介入內容包含菸檳禁校園淨活力勁簡報、「青春無菸煙4F教學軟體」教學、AR菸(煙)檳測驗體驗、無菸(煙)檳繪本小書、「煙霧現形記微電影」拍錄學習、無菸拒檳桌遊學習、無菸拒檳好樣學習單及家庭聯絡簿等。以素養為導向讓學生能在情境中結合無菸檳知識，進而做生活技能(自我覺察、目標設定、問題解決、批判思考、自我肯定)的學習及應用。**結果:**接受介入後在認知方面實驗組分數進步 4.72分較對照組進步之 0.47分為佳($t=7.82^{***}$)；在感受，實驗組進步4.58分明顯優於對照組之-0.30分($t=12.79^{***}$)；實驗組在態度分數進步3.82分較對照組進步之0.51分為佳($t=2.10^*$)；實驗組在意圖分數進步3.42分較對照組退步之-1.64分為佳($t=2.42^*$)；在自我效能，實驗組進步2.11分明顯優於對照組之-0.53分($t=5.55^{***}$)。而在質性資料方面，學生表示能將課程內容分享給家人，如無菸拒檳繪本小書、無菸AR闖關學習單，老師將班上同學參加演出的「煙霧現形記微電影」透過line分享給家長及學生觀賞，促進健康倡議拒絕絕菸檳危害的實際行動，更達到教育效果。青春無菸煙4F和AR卡片動畫學習學生很喜歡，參與度也很高，對學生的吸引力很大，再加上課室中的討論以及學習單的配合，學生對於紙菸電子煙危害健康及18歲以下禁菸法令透過此次學習，有更深入的瞭解。**結論:**經過此次「青春無菸(煙)檳」教學模組教育的實施之後，學生大部分都能瞭解紙菸、電子煙危害健康，故學校需實施統整各領域課程以協同方式進行、生活技能融入教學能增進學生拒菸知能的深化與深層拒菸態度、意圖、自我效能及行為的展現。但是除了學生知道還是有限，因為經調查全校學生同住家人吸菸有48.27% (其中爸爸42.24%、媽媽6.89%);曾經好奇或家人給菸嘗試吸菸的有4.31% (5人)，在幼稚園大班爸爸給菸嘗試。其實「無菸家庭」更重要，家長的觀念改變也是很重要的，因為孩子有大部分的行為都是學習家長得來的；無菸家庭將是列為下學年的無菸檳計畫重點。**建議:**在推廣無菸檳教學時，學校應善用各種教學媒體並規畫整體教學方案介入教學，同時實施家長教育，還是需要專業人士能給家長建構拒菸檳危害的意圖。同時建議未來可朝多元化的親職教育方式在學童無菸拒檳成效能有更多的影響。

關鍵詞：菸檳防制、生活技能、國小學生

「青春無菸(煙)檳」教學模組介入國小高年級教育之成效

壹、前言

本校教職員工生無人吸菸，但是學校大門口設有公車招呼站，常有菸蒂及吸菸民眾。因此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。本校推廣健康促進活動，以「菸檳防制」為今年度行動研究之主題，上課前調查本校高年級學生均知道也看過電子煙圖片或實品。全校學生同住家人吸菸有48.27%(其中爸爸42.24%、媽媽6.89%);曾經好奇或家人給菸嘗試吸菸的有4.31%(5人)，在幼稚園大班爸爸給菸。董事基金會(2021)提出自98年菸害防制法新規實施10年以來，2019年青少年紙菸吸菸率來首度上升，國中生由前一年的2.8%上升至3.0%，高中生則由8.0%升為8.4%，推估使高達5.7萬青少年使用電子煙，與紙菸吸菸率的逆勢上升息息相關。校園二手菸暴露率(2018)調查分別為在國小11.10%、國中14.35%、高中職16.51%。另電子煙問題，國、高中學生電子煙吸食率2018年為1.9%與3.4%，有隨年級愈高而增加之趨勢(衛生福利部，2019)。青少年多表示因為「朋友都在吸」才會吸食電子煙，不得令人憂心，若再無積極作為，校園隱然可能成為青少年嘗試、交換電子煙使用的熱點。

行為意圖 (Behavioral Intention) 衍自Ajzen (1991)的計畫行為理論 (Theory of Planned Behavior)，此理論主張個人表現出特定行為是受個人行為意圖的影響，而行為意圖則是取決於個人對此行為的態度 (Attitude)。藉著有效的介入活動去增強學習者的信念、價值觀、態度和自覺控制等，最終提高學習者的行為意向並將行為落實(陸均玲、李蘭，2010)。邱天佑(2017)研究提出，若要降低青少年吸菸意圖，首先應注意並減少學生的社交朋友之間互相提供菸，並且提升青少年自身抗拒吸菸誘惑的自我控制力。因此菸害防制教育介入需在國小盡早實施以降低青少年吸菸意圖的最佳預防來源。學者(廖信榮等，2013；李淑卿等，2015；吳宇芸，2016；王淳華等，2018；賴梓銘，2021)在菸害防治教育應用在學生，有顯著成效提升學習效果。

故本校於109學年度以「菸(煙)檳防制」為健康促進學校重點議題，安排領域課程融入生活技能菸(煙)害防制教育及宣導活動【註:(煙)為電子煙】，藉由前後測成效評價進行實證導向的推動計畫;希望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(煙)檳防制健康促進的內部影響、劣勢與外在機會、威脅(即SWOT分析表一)，透過凝聚共識並提出相對應可行策略，進行學生菸害(含電子煙)現況分析，研擬「青春無菸(煙)檳」教學模組方案，並評估、驗證菸(煙)害防制教育計畫模式的成效，以維護學童身心健康之發展。因學童及青少年階段是嘗試吸菸的關鍵時期，校園實施菸(煙)害防制教育是刻不容緩的促進健康之教育工作，期能提升學生在拒菸檳及電子煙的「認知、態度、意圖及自我效能」層面上的改變，真正達到「無菸(煙)檳校園」的目標。

表一 SWOT分析

因素		優勢 S	劣勢 W
內部環境	學生	<ol style="list-style-type: none"> 1.小六學生對此議題為新鮮好奇，較有學習意願，活潑開朗，喜歡表達自我想法，展現高可塑性。如：戲劇表演藝術繪畫等。 2.可以藝術與人文課程,融入菸(煙)害防制微電影創作。 3.小市長為學校代表與社區商店聯盟健康守護 18 歲以下學童不可代家長購買菸。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.少數學生自信心不足。 2.弱勢或隔代教養家庭大部分功能薄弱、較缺父母陪伴，課後時間學生易過度尋求同儕情感依附。
	教師	<ol style="list-style-type: none"> 1.誇領域協同教學(國語、自然、藝術、綜合、健體領域)-「青春無菸煙」教學模組方案。 2.教師具有教育熱忱，於課後關心學生的學習困境。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.學校規模小共 6 班，各教師教學還需兼任行政數職，且任教內容跨年級/跨科，需耗費較多心力及時間。 2.非專業健康教師對於如何教導菸(煙)癮防治，較缺乏專業知能。
	教具	<ol style="list-style-type: none"> 1.為提升教學效率，採用陽明大學研發之「校園菸癮危害防制教育介入輔導計畫教學工具(青春無菸煙)」。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.本校健康教育授課老師,非為健康教育專科教師，需投入更多心力。
因素		機會 O	威脅 T
外部環境	政策	<ol style="list-style-type: none"> 1.無菸校園政策及罰則的推動。 2.教育部及教育局推動菸癮防治健康促進學校計畫，本校榮獲「陽明大學研發之校園菸癮危害防制教育介入輔導計畫」專案學校，獲得相關教學資源及經費的挹注。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.無菸校園周邊人行道禁菸需政府強制罰則的推動。 2.學校配合教育部及衛生單位，各教育議題，導致執行上較複雜，須進行校內整合。
	家長	<ol style="list-style-type: none"> 1.本校家長會及部分家長熱心投入校園服務，提供支持力量。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.大部分家長忙生計工作，少陪伴孩子，親子關係較不密切，學生易尋求外在情感依附。 2.部分家長缺乏教養能力，無法管教，學生缺乏自我管理的能力。
	社區資源	<ol style="list-style-type: none"> 1.社區資源豐富，可提供如南投市衛生所、佑民醫院、董氏基金會等，皆可提供諮詢與服務。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.社區及夜市誘惑多。
<p>SWOT分析提出之可行策略:</p> <p>依據上述菸(煙)癮防制教育的SWOT分析，掌握學校「優勢」發展「機會」，並強化誇領域協同教學(國語、自然、藝術、綜合、健體領域)-以「青春無菸煙」教學模組方案。整合校外各方資源如陽明大學菸癮防制專案、教師增能研習及教學工具，共同合作推展菸癮防制健康促進。</p>			

貳、目的

依據 SWOT 分析、109 學年度「菸檳防制教育推廣計畫」前後測問卷，擬定行動研究目的，運用評估指標進行過程評量，包含以下兩大類指標詳述如下：

一、運用「青春無菸(煙)檳」教學模組介入高年級學生健康教育相關課程。

二、探討「運用青春無菸(煙)檳教材教學融入高年級學生健康教育」課程介入後學生在認知、感受、態度、意圖、自我效能、菸品檳榔使用行為、無菸檳校園活動、學校課程活動幫助程度、菸檳暴露情形、電子煙危害防制 4F 課程學習效果(參與程度、拒絕技能、4F 適用性)、教育課程滿意度與家長的質性回饋，未來狀況可做程度之成效。

參、計畫內容實施策略

計畫執行為達成上述研究目的，配合校內行事曆，擬定計畫期程(如表二)。期望利用應用六個月的時間，規畫行動方案內容並讓學生獲得學習有益健康。

表二 計畫期程

階段	期程	內容
(一) 診斷問題期	109年10月	1. 「青春無菸(煙)檳」教學模組方案前後測成效評價計畫擬定 2. 參加校園菸檳危害防制教育資源說明會工作坊(台北陽明大學)。
(二) 發展策略期	109年10月	1. 「青春無菸煙」教案、校本教材設計與彙編 2. 實施前測問卷調查
(三) 執行方案期	109年12- 110年04月	1. 青春無菸(煙)檳健康教育、「青春無菸煙4F」教學介入。 2. 協同教學(國語、自然、健體、綜合、體育領域)-「菸檳禁校園淨活力勁」(繪本小書、學習單、微電影)。 3. 運動會無菸檳創意進場宣導 4. 運動會親子無菸檳健康促進闖關活動
	109年12- 110年2-4月	1. 「無菸(煙)檳創意短片~網紅就是你」:「煙霧現形記微電影」教案、劇本設計與拍攝剪輯 2. 「無菸(煙)檳創意小書~繪本小書」教學及創作，健康倡議與家人共讀分享 3. 兒童節4/4健康青春無菸檳AR卡片體驗學習、菸人成語、無菸拒檳桌遊闖關活動
	110年3月	1. 實施後測問卷調查 2. 前後測問卷分析統計 3. 學習單、護照學習成果彙整

(四) 評估成效期	110年2-4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
--------------	----------	---

一、實施策略(如表三)

(一)研究設計與對象

本研究為準實驗雙組前後測研究，選取南投縣109學年度五、六年級學生為研究對象72人，共計完成前後測72份有效問卷。以五、六年級兩個班全體學生為施行「青春無菸(煙)檳」教學模組之實驗組，共38名學生；另從本縣鄰近學校選取一學校之五、六年級兩個班級全體學生34名為對照組，未施行「青春無菸(煙)檳」教學模組方案；兩組總人數共計72名。

(二)研究工具

1.量性問卷

本研究應用陽明交通大學提供「菸檳防制教育推廣計畫」問卷及教材(青春無菸檳教材等)。問卷題目分類如：菸品檳榔使用行為(8題，每題1分，總計0-8分)、無菸無檳校園活動(3題，每題1分，總計0-3分)、學校課程活動的效果(9題，每題1分，總計0-9分)、認知(12題，每題1分，總計0-12分)、菸、檳暴露情形(4題，每題1分，總計0-4分)、感受(13題，Likert五等量表每題5分，總計13-65分)、態度(7題，Likert五等量表每題5分，總計7-35分)、意圖(6題，Likert五等量表每題5分，總計6-30分)、自我效能(3題，Likert五等量表每題5分，總計3-15分)、課程效果課程參與程度(10題，七等量表每題7分，總計10-70分)、拒絕技能學習效果(4題，Likert五等量表每題5分，總計4-20分)、4F適用性(8題，Likert五等量表每題5分，總計8-40分)。

2.質性工具

使用其他質性的成效評量工具如：學生無菸(煙)檳繪本小書、學習單、討論心得分享、微電影參與製作及心得、家長無菸親職教育分享等。

(三)研究過程

安排四個月的無菸(煙)檳教育課程介入教學共計5節與結合健康教育、自然、國語文與綜合、藝術與人文課程實施，透過行動研究，增進學生無菸檳健康促進素養。於介入前完成前測，介入後進行後測。課程內容包含：「青春無菸檳教材」、「菸檳禁校園淨活力勁」、「無菸檳」繪本小書製作及閱讀、心得寫作、無菸檳微電影創作「煙霧現形記」。問卷回收後，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t檢定進行

分析，評價運用「青春無菸(煙)檳」教學模組融入課程介入對國小高年級學生無菸檳教育介入之效果。

二、活動內容

表三 策略內容

主題範疇	活動內容	實施日期
1.學校衛生政策	1-1成立「菸檳防制推動小組」，召開會議擬定計畫。	109.9-10
	1-2派員參加校園菸檳危害防制教育資源說明會工作坊(台北陽明大學)。	109.10
	1-2派員參加校園菸檳危害防制教育資源說明會南投菸檳議題校群學校工作坊。	109.10
	1-3訂定菸檳防制校本課程計畫，實施領域協同、統整教學，列入學校彈性學習課程計畫。	109.10
2.健康服務	2-1提供菸檳防制服務資訊與網站—單張、手冊、專線與門診等教學及衛教資料。	109.12
	2-2提供吸菸嚼檳家長輔導或轉介服務。	109.12
3.健康教學與活動 與素養導向	3-1透過問卷調查，了解學生家庭吸菸的概況，並進行「前後測成效評價」分析。	109.12 110.04
	3-2健體領域健康教育教學-「青春無菸煙」生活技能融入菸害防制(應用AR卡片體驗學習)。	109.12- 110.04
	3-3領域協同教學(國語、自然、健體、綜合、體育領域)-無菸檳童行。	109.12- 110.04
	3-4跨領域統整教學-「青春無菸檳」教學模組生活技能教學。 (1)無菸檳週(4/4兒童節)實施無菸檳健康闖關活動。 (2)探究教學、合作學習策略完成菸害防制學習任務 (3)素養導向教學設計，強調學生菸害情境、脈絡化的學習歷程與拒菸健康行動展現	109.12- 110.06
	3-4推動多元校園拒菸活動，促進拒菸行動的實踐力行讓所學遷移，持續精進。 (1)拒菸反檳宣導講座與宣言 (2)無菸檳藝文競賽—「煙霧現形記微電影」網紅影片、海報、標語等 (3)推動學生拒菸檳學習單與家長分享及健康倡議	109.12- 110.06
	4.健康物質與 社會環境	4-1校內全面實施禁菸，並於校門口張貼防菸拒檳標誌 4-2設置菸檳防制教育主題專欄櫥窗，張貼海報標語

	4-3結合友善校園、安全校園相關活動之推動	
	4-4世界無菸日5月31日	
5.社區/家長關係	5-1結盟衛生所辦理菸檳防制級班教學宣導 5-2兒童節4/4健康青春無菸檳AR卡片體驗學習、菸人成語、無菸拒檳桌遊闖關活動學習單，親子共學 5-3運動會創意進場宣導無菸拒檳：「無菸拒檳好口氣，青春快樂美少年，健康幸福久久年」	109.12-110.04

三、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（見表四），定期召開會議，規劃、討論與協調工作之執行，監督瞭解各項拒菸無檳教育計畫工作之推動情況。

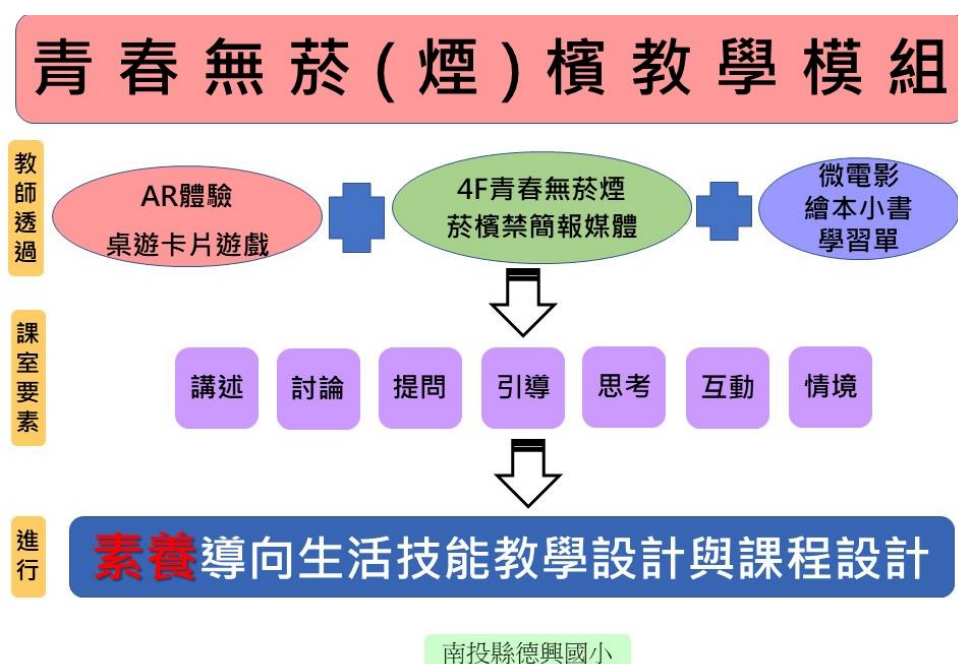
表四 團隊分工人力

職稱	姓名	工作項目
專家指導	龍芝寧主任張彩秀教授	提供專業諮詢與輔導
召集人	王勝吉校長	1.領導推動拒菸無檳教育計畫。 2.主持定期工作會議。 3.與校外有關機構建立夥伴關係。
副召集人	徐建平教導主任	1.襄助召集人規劃辦理校園拒菸無檳防制工作計畫相關事務。
執行秘書	駱秋瑩學務組長	1.規劃執行校園拒菸無檳防制計畫及相關活動
健康服務組	石孟芬輔導老師 楊靜昀護理師	1.提供菸害防制資訊、健康諮詢與戒治轉介輔導 2.辦理禁菸教育小團輔。 3.落實輔導機制。
健康教學組	徐建平教導主任 黃莉如老師 邱于婷老師	1.健康與體育領域教師研發拒菸無檳防制主題課程與教材。 2.實施協同統整菸害防制課程與教學。
健康活動組	徐建平教導主任 駱秋瑩學務組長 年級導師與學生代表	1.配合行事曆，規劃與辦理菸害防制各項校園活動。
物質與社會環境組	劉麗琴總務主任 呂雅鈴老師	1.設置拒菸無檳防制主題專欄，張貼海報標語。 2.整合友善、安全與拒菸無檳校園活動。
社區關係組	劉麗琴總務主任 楊靜昀護理師 家長代表2位	1.聯盟社區資源，菸害防制策略。 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	駱秋瑩學務組長 楊靜昀護理師	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
--------------	-------------------	---

四、介入教學及前後測成效評價工作期程與內容

「青春無菸(煙)檳」教學模組介入教學，(圖一)(表五)(表六)，教學內容以(一)菸檳進校園淨活力勁簡報認識紙菸危害身體及拒菸檳生活技能；(二)無菸檳4F教學有電子煙危害防制、青少年電子煙相關研究、電子煙對健康風險、辨識電子煙、電子煙管理現況法規、拒絕電子煙:攻防策略、教育資源。相關教材有無菸檳4F教學軟體、菸檳進校園淨活力勁簡報、AR卡片體驗學習菸檳測驗、桌遊卡片遊戲、煙霧現形記微電影拍錄學習、無菸(煙)檳繪本小書、無菸拒檳好樣學習單。並透過講述、討論、提問、引導、思考、互動、情境等方式，以素養為導向讓學生能在情境中結合無菸檳知識，進而做生活技能(自我覺察、目標設定、問題解決、批判思考、自我肯定)的學習及應用。



圖一 德興國小青春無菸檳教學模組

(一)青春無菸煙教育課程設計

表五 青春無菸煙教育課程設計

單元	學習目標	對應核心素養	教學對象
一、煙霧現形記	澄清電子煙不會製造二手菸、 二手菸與環境危害的迷思，以 維護健康的無菸家庭。	A3規劃執行與創新應變	五六年級

二、煙霧連環報爆	1-1 覺知使用「電子煙」的成癮性 1-2 認識正確且有效的戒菸策略	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	五六年級
三、癮法時代	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。	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養	五六年級
四、肺霧危機	1-1 認識新興菸品(電子煙與加熱菸)，對身體健康造成的風險 1-2 運用批判性思考技能，破除菸商的陰謀	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	五六年級
五、家庭煙霧事件簿	澄清電子煙不會製造二手菸、三手菸與環境危害的迷思，以維護健康的無菸家庭。	A3 規劃執行與創新應變	五六年級
六、無煙(菸)偵探家	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。	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養	五六年級

(二)多元學習

表六 跨領域課程融入教學

領域	內容	方式
國語科	1. 運用國語文成語能力，自我覺察吸菸健康危害與影響。	紀錄分析小組合作完成「肺霧危機」學習單討論與提問
藝術與人文科	1. 運用美術與繪畫的能力，繪出相關菸害身體及解決方法，以提醒青少年勿嘗試菸檳有害問題。 2. 無菸微電影創作	1. 小書繪圖與記錄完成「肺霧危機」，並以健康倡議方式與同學及家人共同學習。 2. 展演微影合作完成「肺霧危機」，並以健康倡議方式與同學及家人共同學習。
自然科	1. 運用邏輯思考能力，辨識植物與菸，學習菸草與健康危害問題。	實作演練小組合作完成「勇闖菸森林」學習單提問
體育課	1. 結合運動會進場表演，運用表演創造能力，表達反菸健康立場進行倡議宣導，自我肯定的拒絕技能	紀錄分析與展演小組合作完成「反「菸」倡議」學習單討論與提問
綜合領域	1. 兒童節4/4健康青春無菸檳AR卡片體驗學習菸檳測驗、菸害菸人成語、無菸拒檳桌遊闖關活動	全校學生參與，家長志工擔任關主。健康促進闖關動學習單與家人分享及簽名。

肆、成效評價

一、結果

接受介入後在認知方面實驗組分數進步4.72分較對照組進步之0.47分為佳($t=7.82^{***}$)；在感受，實驗組進步4.58分明顯優於對照組之-0.30分($t=12.79^{***}$)；實驗組在態度分數進步3.82分較對照組進步之0.51分為佳($t=2.10^*$)；實驗組在意圖分數進步3.42分較對照組退步之-1.64分為佳($t=2.42^*$)；在自我效能，實驗組進步2.11分明顯優於對照組之-0.53分($t=5.55^{***}$)(表七)。而在質性資料方面，學生表示能將課程內容分享給家人，如無菸拒檳繪本小書、無菸AR闖關學習單，老師將班上同學參加演出的「煙霧現形記微電影」透過line分享給家長及學生觀賞，促進健康倡議拒絕絕菸檳危害的實際行動，更達到教育效果。青春無菸煙4F和AR卡片動畫學習學生很喜歡，參與度也很高，對學生的吸引力很大，再加上課室中的討論以及學習單的配合，學生對於紙菸電子煙危害健康及18歲以下禁菸法令透過此次學習，有更深入的瞭解。

表七 「青春無菸(煙)檳」教學模組介入成效(N=72)

變項名稱	組別	前測		後測	
		平均數(SD)	t 值	平均數(SD)	t 值
1.菸檳使用行為	實驗組	7.97(0.16)	1.69	8.11(0.45)	5.03 ***
	對照組	7.68(0.73)		7.29(0.87)	
2.無菸檳校園活動	實驗組	0.55(0.69)	0.50	2.97(0.16)	11.58 ***
	對照組	0.47(0.71)		1.15(0.96)	
3.學校課程活動	實驗組	0.92(0.94)	-2.4	2.97(0.16)	10.20 ***
	對照組	0.97(0.80)		1.29(1.00)	
4.學校課程活動幫助程度	實驗組	10.87(3.17)	2.93	13.74(1.52)	10.93 ***
	對照組	9.21(0.98)		7.18(3.33)	
5.菸檳暴露情形	實驗組	3.53(1.33)	1.67	3.47(0.83)	1.09
	對照組	3.03(1.17)		3.24(1.02)	
6.認知	實驗組	5.89(3.29)	-0.06	10.61(1.48)	7.82 ***
	對照組	5.94(2.98)		6.41(2.91)	
7.感受	實驗組	40.24(14.81)	1.99	44.82(16.63)	12.79 ***
	對照組	35.00(3.95)		35.30(3.81)	
8.態度	實驗組	21.79(4.93)	-1.36	25.61(3.11)	2.10 *
	對照組	23.59(5.99)		23.70(5.99)	
9.意圖	實驗組	22.34(4.02)	-1.94	25.76(7.85)	2.42 *
	對照組	24.29(4.52)		22.65(2.09)	
10.自我效能	實驗組	11.84(3.48)	0.41	13.95(2.58)	5.55 ***
	對照組	11.59(1.02)		11.06(1.69)	

結果如表八，介入教學後在菸檳危害防制教育學生感知問卷的無菸無檳校園活動、學校課程活動的效果、認知、感受、態度、意圖、自我效能之前測平均分數分別為別為0.00、10.87、5.89、40.24、21.79、22.34及11.84; 後測平均分數為2.97、13.74、10.61、44.82、25.61、25.76、13.95，經t檢定分析後均達顯著差，顯示在「青春無菸檳教學模組」教學後具有成效。

在菸檳危害防制認知(表九、圖二。圖三)經介入教學提升最多69%為第10題(電子煙在台灣使用是非合法的)、其次為第5題提升52.3%，再者為第3、7、13題提升38.1%。學生對於電子煙在台灣使用是非合法的認知最差，前測僅有14.3%答對，表示孩子對菸害防制法是不知道的，此須加強。

在菸檳危害防制教育「感受」變項中前測平均分數皆有3分以上，但是在第8、9、10、11題平均分數較低，分別為2.63、2.32、2.84、2.92，學生在前測對於「學校有招募無菸拒檳學生志工，辦理培訓，協助無菸拒檳活動」、「學校有辦理吸菸(或嚼檳)學生戒菸、戒檳教育輔導及或轉介。」、「學校有與吸菸、嚼檳學生家長聯繫，共同監督戒菸、戒檳情況。」、「學校有利用學校日、班親會、家長會或親職教育活動(含講座、親子共學等)辦理菸、檳危害防制教育宣導。」這四個項目學生較無感知，一方面學校無吸菸嚼檳學生，所以不知有此活動; 家長有參加親師座談無菸檳宣導活動可能未與子女分享或是孩子在填答時沒印象。在介入教學後列舉學校活動學生即可記起，後測平均分數提升為4分以上。

在菸檳危害防制教育「態度」變項為正向，介入前平均分數均有3.5分，介入教學後達4.5分以上。經t檢定分析後均達顯著差，顯示在「青春無菸檳教學模組」教學後具有成效(表九)。

在菸檳危害防制教育「意圖」分析(表十)，除了第六題無顯著提升，其他題項也都顯著提升; 因為學生無嚼檳榔，較沒興趣。

在菸檳危害防制教育「自我效能」經t檢定分析後均達顯著差，顯示在當同學或朋友邀我吸菸(嚼檳)時，我會說「不」(表十一)。

在表十一電子煙危害防制4F課程介入(1)參與程度: 這次的電子煙危害防制課程對我而言是重要實用有趣達92.12%。學生喜歡課程、覺得是實用有趣，達到校本指標90%以上。(2)對於「拒絕菸品和電子煙」拒絕技能學習效果達91.48%。學生學習拒絕技能效果達，達到校本指標90%以上。(3)4F適用性以動態回顧循環的提問與反思引導學生積極的參與達87.5%。4F課程可以達到願意、清楚、學會之學習指標。

二、討論

在「青春無菸(煙)檳」教學模組教學介入後，發現本研究對象在菸檳使用行為介入後並無顯著差異，因為國小學生並無吸菸習慣。本研究應用計畫行為理論及自我效能教育介入後在認知、感受、態度、意圖、自我效能、皆達顯著差異。提高學生的拒菸(煙)拒檳行為意向需在國小盡早實施以降低青少年吸菸意圖的最佳預防來源(邱天佑，2017)。研究提出，若要降低青少年吸菸意圖，首先應注意並減少學生的社交朋友之間互相提供菸，並且提升青少年自身抗拒吸菸誘惑的自我控制力。本研究結果有顯著提升成效與學者(廖信榮等，2013；李淑卿等，2015；吳宇芸，2016；王淳華等，2018；賴梓銘，2021)在菸害防治教育應用在學生，增進學習效果。另本研究亦發現介入策略在認知有顯著提升結果與吳宇芸(2016)運用創新科學教具在幼兒菸害防治課程活動後之研究相似。菸害知識提升與學者(廖信榮等，2013;賴梓銘，2021)，國中高中學生菸害預防教育之研究相似。本研究在態度、意圖有顯著提升結果與王淳華等人(2018)運用創新科學教具在幼兒菸害防治課程活動後之研究相似。教育介入提升自我效能有顯著提升結果與學者(李淑卿等，2015；王淳華等，2018)進行教育介入之研究相似。學生參與拒菸繪本小書製作活動，執行情形良好，以繪本小書與家人分享拒菸家人親友認同度高，拒菸AR闖關及菸害成語學習單與拒菸(煙)微電影製作與全校師生及家長分享，並延伸健康倡議宣導學習任務。

表八 「青春無菸(煙)檳」教育介入實驗組差異分析(n=38)

項目	前測		後測		t 值	P
	平均值	標準差	平均值	標準差		
1.菸品檳榔使用行為	7.97	.16	8.11	.45	-1.71	.096
2.無菸無檳校園活動	0.00	.00	2.97	.16	-113.00	.000
3.學校課程活動的效果	10.87	3.17	13.74	1.52	-5.97	.000
4.認知	5.89	3.29	10.61	1.48	-8.31	.000
5.感受	40.24	14.81	44.82	16.63	-2.75	.009
6.態度	21.79	4.93	25.61	3.11	-4.025	.000
7.意圖	22.34	4.02	25.76	7.85	-2.47	.018
8.自我效能	11.84	3.48	13.95	2.58	-4.00	.000

表九 「青春無菸(煙)檳」教育介入實驗組認知分析(n=38)

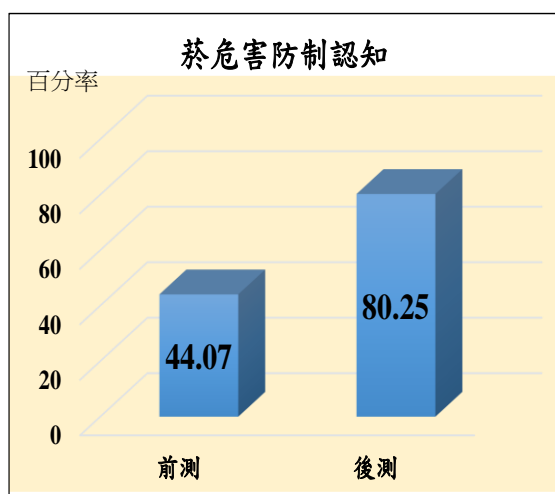
項 目	前測答對 %	後測答對 %	介入後提升 %
菸檳危害防制認知	44.46	79.97	35.51
1.菸品中的尼古丁是導致人們菸品成癮的主要原因。	61.9	90.5	28.6
2.二手菸沒有安全劑量值，暴露二手菸與肺癌、心臟病、 氣喘等疾病相關。	64.3	78.6	14.3
3.「三手菸」是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。	42.9	81.0	38.1
4.青少年新陳代謝快，在這時期吸菸對身體上的危害比較 小。	31.0	76.2	45.2
5.維他命 E 醋酸酯為電子煙油的添加劑，是造成電子 煙肺傷害的原因之一。 (維他命 E 醋酸酯是維他命 E 的衍生物，常用於皮膚保養 品，如乳液)	31.0	83.3	52.3
6.電子煙不會成癮，可以幫助人們戒菸。	54.8	78.6	23.8
7.電子煙產生水蒸氣，沒有二手菸的問題。	40.5	78.6	38.1
8.電子煙液(油)是合法添加物，對人體沒危害。	45.2	71.4	26.2
9.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。	54.8	81.0	26.2
10.電子煙在台灣使用是合法的。	14.3	83.3	69
11.檳榔子(不含添加物紅灰、白灰及莖葉)本身就是致癌 物質。	47.6	73.8	26.2
12.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。	45.2	83.3	38.1

表十 「青春無菸(煙)檳」教育介入實驗組意圖分析(n=38)

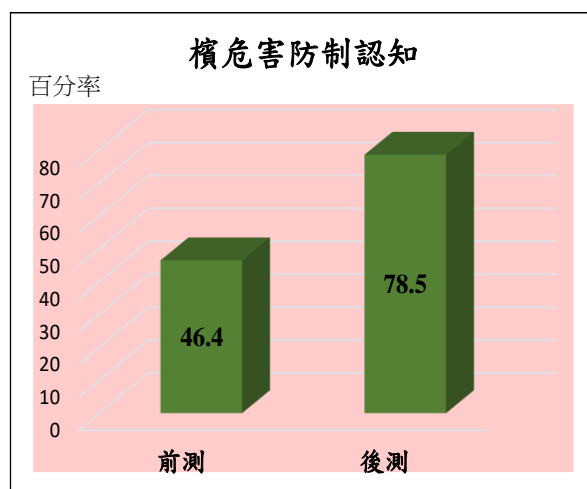
項 目	前測		後測		t 值	P
	平均值	標準差	平均值	標準差		
1.如果好朋友給我 <u>菸品</u> ，我也 <u>不會</u> 使用。	3.68	0.66	4.29	1.31	-2.655 *	.012
2.在未來的1個月(30天)，我 <u>不會</u> 使用 <u>菸品</u> 。	3.68	0.66	4.29	1.31	-2.655 *	.012
3.如果好朋友給我 <u>電子煙</u> ，我 也 <u>不會</u> 使用。	3.61	0.59	4.29	1.31	-3.153 **	.003
4.在未來的1個月(30天)，我 <u>不會</u> 使用 <u>電子煙</u> 。	3.76	0.75	4.29	1.31	-2.186 *	.035
5.如果好朋友給我 <u>檳榔</u> ，我也 <u>不會</u> 使用。	3.76	0.75	4.32	1.30	-2.297 *	.027
6.在未來的1個月(30天)，我 <u>不會</u> 使用 <u>檳榔</u> 。	3.84	0.82	4.29	1.31	-1.774	.084

表十一 「青春無菸(煙)檳」教育介入實驗組自我效能分析(n=38)

項目	前測		後測		t 值	P
	平均值	標準差	平均值	標準差		
1.當同學或朋友邀我 <u>吸菸</u> 時，我會說「不」	3.92	1.15	4.63	0.85	-4.025 ***	.000
2.當同學或朋友邀我 <u>吸電子煙</u> 時，我會說「不」	3.95	1.16	4.66	0.85	-4.025 ***	.000
3.當同學或朋友邀我 <u>嚼檳榔</u> 時，我會說「不」	3.95	1.16	4.66	0.91	-4.025 ***	.000



圖二 菸危害防制認知



圖三 檳榔危害防制認知

表十二 「青春無菸(煙)檳」課程介入(n=38)

項目	百分率	內容	百分率
1.參與程度:這次的電子煙危害防制課程對我而言是	92.12%	1.重要的	97.4
		2.實用的	94.7
		3.有意義的	97.4
		4.有價值的	97.4
		5.符合需求的	97.4
		6.有趣的	89.5
		7.興奮的	73.7
		8.有吸引力的	89.5
		9.好玩的	92.1
		10.令人投入的	92.1
(2)對於「拒絕菸品和電子煙」拒絕技能學習效果	91.48%	1.本次課程引起我對於「拒絕菸品和電子煙」的關注。	97.4
		2.本次課程增加我對「拒絕菸品和電子煙」相關技能的認識。	89.5
		3.本次課程讓我可依照所教的「拒絕菸品和電	89.5

		子煙」技能行動。	
		4.本次課程讓我具有「拒絕菸品和電子煙」的能力。	89.5
(3) 4F 適用性以動態回顧循環的提問與反思引導學生積極的參與	87.50%	1.我願意使用 4F 步驟來學習。	89.5
		2.我覺得 4F 步驟清楚。	89.5
		3.我覺得多數人都能很快學會 4F。	81.6
		4.我有自信我自己能完成 4F 步驟。	89.5
		5.我覺得完成 4F 步驟很複雜。	5.3
		6.我需要有人幫忙，才有辦法完成 4F 步驟。	7.9
		7.我覺得完成 4F 步驟很困難。	5.3
		8.我要先學習很多知識，才能完成 4F 步驟。	86.8

伍、結論與建議

本研究發現提供「青春無菸(煙)檳」教學模組教育介入，培養運用生活技能拒絕菸、檳危害的有效技巧，對學生在拒絕菸品檳榔使用行為、無菸無檳校園活動、學校課程活動的效果、認知、菸和檳暴露情形減少、感受、態度、意圖、自我效能、課程效果參與程度、拒絕技能學習效果、4F 適用性等學習，具有立即成效。而家長支持檢核親子學習單，使學生聚菸檳行為落實與支持性，家庭正向且積極的監測，有助於學校介入學習的效果。

而在質性資料方面，學生表示能將課程內容分享給家人，如無菸拒檳繪本小書、無菸 AR 卡片體驗闖關學習單，老師將班上同學參加演出的「煙霧現形記微電影」透過line分享给家長及學生觀賞更達到教育效果。青春無菸煙4F和AR卡片體驗學習學生很喜歡，參與度也很高。青春無菸煙4F課程中學生最喜歡「癮法時代、無煙/菸偵探家」單元，對學生的吸引力很大，再加上課室中的討論以及學習單的配合，學生對於紙菸、電子煙危害健康及18歲以下禁菸法令透過此次學習，有更深入的瞭解。

本研究應用了相關教育策略，例如學生「無菸檳繪本小書」親子共讀、「煙霧現形記微電影」親子共賞及家長親子學習單、透過班親會宣導無菸檳、宣導單張、健康公佈欄展覽活動等來傳遞無菸檳的重要訊息，增加家長與孩子共同拒菸檳關心健康之正確認知及執行，促進健康倡議拒絕絕菸、檳危害的實際行動。

經過此次「青春無菸(煙)檳」教學模組教育的實施之後，學生大部分都能瞭解紙菸電子煙危害健康，但是除了學生知道還是有限，因為全校學生同住家人吸菸有48.27%(其中爸爸42.24%、媽媽6.89%);曾經好奇或家人給菸嘗試吸菸的有4.31%(5人)，在幼稚園大班爸爸給菸。其實「無菸家庭」更重要，家長的觀念改變也是很重要的，因為孩子有大部分的行為都是學習家長得來的；無菸家庭將是列為下學年的無菸檳計畫重點。建議在推廣無菸檳教學時，學校可運用新興媒體協助教學並規畫整體新興媒體如電腦網路、手機等新興媒體為

主，進行素養教育介入教學輔助教具。同時可同步實施家長教育，例如應用家庭聯絡簿、學習單及檢核表，以強化學習效果。故取得家長得認同也是非常重要的，而用宣導單方式用來傳達想法給家長尚不足，還是需要專業人士能給家長建構拒菸、檳危害的正確觀念。同時建議未來可朝多元化的親職教育方式在學童無菸拒檳成效能有更多的影響。

陸、實施成果

本計畫成果具特色績效佳，學生及家長均以正向回饋，教學成果內容(表十三)、學習單紀錄、上課回饋、心得寫作等文字說明(表十四、表十五)輔以相關活動照片(表十六)。

一、健康教育課程教學活動重點內容

表十三 「青春無菸(煙)檳」教學模組生活技能教育課程教學大綱與學習紀錄

青春無菸煙健康素養生活技能融入教育		
教學節數:5節(共計200分鐘)		教學對象:五六年級學生
單元名稱(節/時間)	教學活動重點內容	
【單元一】 菸檳禁校園淨活力勁 (1節/40分鐘)	一、「菸檳禁校園淨活力勁」生活技能教學	1.澄清電子煙不會製造二手菸、二手菸與環境危害的迷思。 2.辨識與警覺新興菸品多變的造型與迷思。 3.認識菸(紙菸、電子煙與加熱菸)，對身體健康造成的危害。 4.認識檳榔對身體健康造成的危害 5.學會正確且有效的拒菸策略。
【單元二】 植物世界(自然科) (0.5節/20分鐘)	一、菸草知多少 二、菸品與健康之關係	應用科技學習尋找菸害資料，學生在iPAD應用LoiLoNote軟體，學習辨識菸草的外型特徵與生長環境以及認識菸葉的成份、用途及對身體的危害。 1.辨識菸草的外型特徵與生長環境。 2.認識菸葉的成份、用途及對身體的危害。
【單元三】 青春無菸煙4F (1節/40分鐘)	一、肺霧危機 二、煙霧現形記	1.認識新興菸品(電子煙與加熱菸)，對身體健康造成的風險。 2.澄清電子煙不會製造二手菸、二手菸與環境危害的迷思。 3.覺知使用「電子煙」的成癮性 4.認識正確且有效的戒菸策略 教學方式以4F(Facts、Feeling、Finding、Future)「動態回顧循環」歸納出的提問與反思，引導學生積極的參與討論，歷經「體驗→覺察→反思→行動」歷程，獲得更豐富與

		深化的電子煙防制教育的學習。
【單元四】 青春無菸煙4F (1節/40分鐘)	三、煙霧連環報 爆 四、癮法時代	1.認識我國菸品防制相關法規。 2.建立拒絕電子煙的健康生活態度。 3.辨識與警覺新興菸品多變的造型與迷思。 4.認識加熱式菸品與電子煙的健康危害與風險。
【單元五】 青春無菸煙4F (1節/40分鐘)	五、無煙/菸偵探 家 六、家庭煙霧事件 簿	1.運用批判性思考技能，破除菸商的陰謀 2.建構健康的無菸家庭。 3.澄清電子煙不會製造二手菸、三手菸與環境 危害的迷思。 4.建構健康的無菸家庭。
【單元六】 菸害成語(國語科) (0.5節/20分鐘)	一、拒菸小學堂 應用自我覺察學 習菸品對身體危 害及國文成語應 用	針對菸害防制的教學，特地選了跟身體器官相 關的成語，加強菸害的防治，讓學生知道菸害 會造成在身體各部分的傷害是無法逆轉的。例 如：(英雄氣短、童山濯濯) 接著有學生上台完成配對遊戲，成語學習單寫 作加深印象，並鼓勵學生回家跟家長分享，一 起防制菸害。
【單元七】 拒菸無檳及AR卡片 體驗學習闖關(健康 科) (0.5節/20分鐘)	一、運用新興媒 體協助拒菸無檳 教學	教學使用手機新興媒體，進行健康素養教育介 入，引發動機提升學習興趣，增進學習效果， 作為進行教育介入輔助教具。
【單元八】 「菸檳禁校園淨活力 勁」小書製作(藝術 科) (0.5節/20分鐘)	將禁菸拒檳之室 內化後經由圖畫 文字輸出，轉化 為學生的知能	經過健康課針對菸害防治的教學後，學生對禁 菸拒檳的主題更有概念，因此在藝文課讓學生 製作小書，將自己習得的概念轉換成文字，並 加上精美的插畫，更加深學生對禁菸拒檳的概 念。繪本製作及學習，教學過程讓所有的學生 都是教室內的主角，能真正參與課程中並擁有 正向教育學習經驗及收穫。

二、學習紀錄

1.課程教學活動與學生回饋

表十四 上課情形與學生回饋

上課情形與學生回饋	
	<p>「菸檳禁校園淨活力勁」生活技能教學學生對各單元活動九成以上皆表喜歡，並且也覺得有所幫助，對學習內容大多表贊同並能加以運用，整理學生課後的文字回饋，學生大多表示收穫良多，對素養更加瞭解，並能學習生活技巧落實於生活中。</p>
	<p>國小學生對紙菸危害較有初略概念;對電子煙危害不清楚。台灣使用電子菸非法完全不知，所以提供正確電子煙課程教育是需要的。</p> <p>以4F教學方式，從情境讓學生去歷經「體驗→覺察→反思→行動」歷程，就如同生活技能之自我覺察、批判思考、目標設定、問題解決之過程，獲得更豐富與深化的電子煙防制教育的學習。</p>
	<p>植物世界(自然科)融入菸草知多少教學-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.生活技能融入課程教學-情境問題:自我覺察及批判思考—應用科技學習尋找菸害資料 2.應用 loilonote 軟體,學生在I-pad學習五六年級植物世界單元教學—學生作業
	



菸害成語(國語科)學習單為讓學生回家作業，拿到學習單，苦思右想!先想想有什麼成語可以形容。可與家人共同討論也可以查閱資料，經由探索尋找方式學習能加強印象增加學習效果。



無菸拒檳及AR卡片體驗闖關學習:
 1.結合新興科技手機，設計菸害AR圖卡，使用行動載具掃瞄，出現題目後丟擲沙包選擇正確答案，讓學習菸檳知識趣味化。
 2.學生覺得很有趣，每個人都想體驗此遊戲闖關挑戰。

(表十四) 上課情形與學生回饋(續)



「菸檳禁校園淨活力勁」小書製作
 1.學習將菸害理解後聚焦於拒菸檳目標，應用藝文技能將內化知識繪製小書，並從相互分享作品中學習。
 2.小書製作完成後，會存放在圖書館，供其他年級的學生閱讀，將禁菸拒檳的觀念用孩子們的觀點，讓其他年級的學生能容易閱讀，更容易接受。



「煙霧現形記微電影」

<https://www.youtube.com/watch?v=Ir8qtni09DA>

「煙霧現形記微電影」學生心得:

1. 為什麼要參加拍微電影?
想更了解知道菸對身體有什麼危害。
2. 拍攝時有什麼感覺?
一開始特別尷尬!在拍攝始終很多誤差一直重拍,但最後的成品我很滿意。
3. 微電影完成後對此議題會不會跟以往不同的想法?
現在知道電子菸和紙菸也是一樣對身體有危害的而且電子煙比紙菸更可怕更危險。

三、學習單及繪本小書成果

表十五 學習單及繪本小書

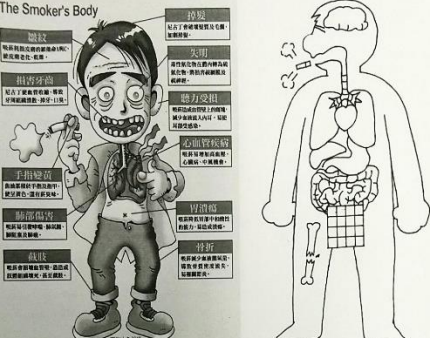
<p>植物世界(自然科) 融入菸草知多少教學- 生活技能融入課程教學-情境問題:自我覺察及 批判思考—應用科技學習尋找菸害資料</p>	<p>應用 loilonote 軟體,學生在I-pad學習 五六年級植物世界單元教學—「菸草知多少」學生作業</p>
<p>植物世界(自然科) 融入菸草知多少教學- 生活技能融入課程教學-情境問題:自我覺察及 批判思考、目標設定、自我肯定之四層次學 習—應用科技學習尋找菸害資料</p>	<p>上課前學生對菸草植物皆不認識 「菸草知多少」學習認識菸草、菸有害物 質、對身體影響及拒菸</p>

表十五 學習單及繪本小書(續)

南投縣德興國小「菸檳禁校園淨活力淨」學習單 六甲 座號門姓名 **陳巧芯**

• 動動腦想一想?查一查?
• 菸對身體的危害有哪些「成語」可以形容

The Smoker's Body



成語

1. 視而不見
2. 童山濯濯
3. 無齒之徒
4. 體無完膚
5. 麻木不仁
6. 英雄氣短
7. 望床興嘆
8. 倚床而居

行動(1) 當家裡有_____ (例如家人、親戚) 吸菸時,我會……
告訴他吸菸會傷害身體

行動(2) 我在校園看到有人在吸菸時,我會……
提醒他校園不能抽菸

行動(3) 找找看我的生活週邊有哪些地方有張貼禁菸標誌,請勾選!
家裡 學校 人行道 公園 餐廳
補習班 醫院診所 公車站牌
其他,如 _____

行動(4) 菸檳、毒品等成癮物質危害多多,所以我和家人要共同設計一句拒絕成癮物質的口號!
不碰菸檳和毒品,
健康久久~
我的簽名: **陳巧芯**
家人簽名: **陳世凱**

南投縣德興國小「菸檳禁校園淨活力淨」學習單 六甲 座號門姓名 **曹伊晨**

菸霧森林 大家來闖關

菸霧森林裡住著一群菸精靈,他們最喜歡招待誤闖菸霧森林的人。吸菸了,請大家替小天,想想辦法有效的拒絕方法,讓小天能順利脫困:

菸精靈邀約吸菸	拒絕方法	拒絕的對話
1.來抽根菸吧!	⇒ 遠離現場法	我要回家吃飯。
2.放學一根菸快樂似神仙,來一根耶!	⇒ 堅決拒絕法	我就說不要,你是聽不懂?
3.陪我抽根菸嗎!	⇒ 告知理由法	會致癮,找別人。
4.兄弟,別害怕,來哈一支菸!	⇒ 自我解嘲法	我不要,我不想那麼早死。
5.這是國外帶回來的菸,要不要試試!	⇒ 反說服法	你會更早死。
6.嘿!小子別怕,抽菸超帥!	⇒ 反激將法	我就不敢試,我就爛。
7.請你抽菸!	⇒ 轉移話題法	你有吃飯了嗎?

家長愛的鼓勵 吸菸是對身體不好的選擇,能不抽就不抽
這樣才是對身體最好的決定 妹妹很乖喔!
要一直保持這樣的心態



吸菸喝酒
吃檳榔
會怎麼樣?



無菸拒檳小書製作

南投縣德興國小 109 學年無菸拒檳微電影
「煙霧現形記」<心得>

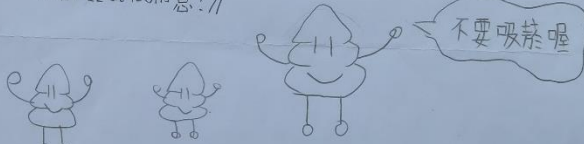
班級 甲 姓名 林采言

◎為什麼會加入微電影拍攝?

《想更了解的知道菸對身體有什麼為害!》

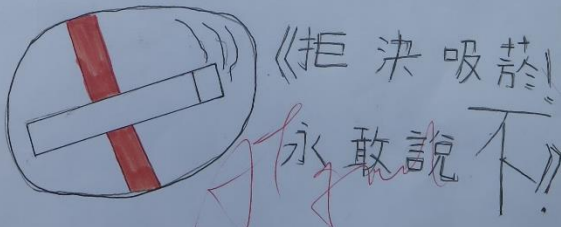
◎拍攝時有什麼感覺?

《開始特別尷尬!在拍攝時中很多差誤,一直重來,但最後的成品我很滿意!》



◎微電影完成後,對於此議題會不會有跟以往不同的想法?

《現在知道電子煙和紙菸是一樣的東西,而且電子煙還比紙菸危險!》



南投縣德興國小 109 學年無菸拒檳微電影
「煙霧現形記」<心得>

班級 甲 姓名 林心樂

◎為什麼會加入微電影拍攝?

因為想要更了解菸和菸對我們的危害,微電影拍攝成功的話,也能讓更多人知道菸的不好。

◎拍攝時有什麼感覺?

拍攝時遇到很多困難,也因為效果不好,重拍了很多次,但最後的成品讓我很滿意。

◎微電影完成後,對於此議題會不會有跟以往不同的想法?

會,以前只單純的認為菸和二手菸並不會有什麼危害,現在讓我更認識菸。

Almond

南投縣德興國小 109 學年健康促進闖關活動學習單

六年甲班 座號 8 姓名 林心樂

一、請到各關活動,完成蓋章

視力	口腔	無菸拒檳
全民健保 就醫用藥	健康攻略王 (健康體位)	健康攻略王 (性教育)

二、生活實踐:動動腦、我可以怎麼做

健康攻略王	我可以怎麼做?我要做到?
視力保健 3010	用眼30分鐘休息10分鐘
每日 3C 少於 1 小時	每天使用3C產品時間不要超過1小時
潔牙三次(含睡前)	每天刷牙刷牙三次
無菸拒檳	不抽菸也不吃檳
看醫生說什麼?藥怎麼吃?	不能亂吃藥,聽醫生吃藥
學校蔬菜吃光光	多吃蔬菜不挑食
喝白開水與飲料怎麼決定?	只喝白開水
每天運動 1 小時	安排每日運動 1 小時
我會尊重同學,愛護自己和同學	好好相處

★這活動我喜歡?全部

家長愛的鼓勵及簽名: 林

南投縣德興國小 109 學年健康促進闖關活動學習單

六年甲班 座號 4 姓名 張楷唯

一、請到各關活動,完成蓋章

視力	口腔	無菸拒檳
全民健保 就醫用藥	健康攻略王 (健康體位)	健康攻略王 (性教育)

二、生活實踐:動動腦、我可以怎麼做

健康攻略王	我可以怎麼做?我要做到?
視力保健 3010	少用 3C
每日 3C 少於 1 小時	制定時間
潔牙三次(含睡前)	認真刷牙
無菸拒檳	遠離這些東西
看醫生說什麼?藥怎麼吃?	聽醫生的,規定的時間吃藥
學校蔬菜吃光光	可以
喝白開水與飲料怎麼決定?	白開水
每天運動 1 小時	可以
我會尊重同學,愛護自己和同學	可以

★這活動我喜歡?無菸拒檳 AR卡片活動

家長愛的鼓勵及簽名: 張



無菸拒檳小書製作



無菸拒檳小書製作:金句製作

四、實施成果相片

表十六 實施成果相片

1. 學校衛生政策



校長主持校務會議、學校衛生委員會，規劃、協調及檢討修正學校的「菸檳禁校園淨活力勁」政策



家長會長蒞校參加校務會議、學校衛生健康促進委員會



家長到校日及班親會
教導主任宣導無菸拒檳活動請家長協助配合



學校派員參加無菸檳計畫教學研習

2. 個人健康技能



青春無菸煙4F教學六年級學生健康教學



4F「體驗→覺察→反思→行動」歷程，獲得豐富與深化的電子煙防制教育的學習



青春無菸煙4F教學五年級學生健康教學



運用青春無菸煙教學後學習單寫作及心得分享



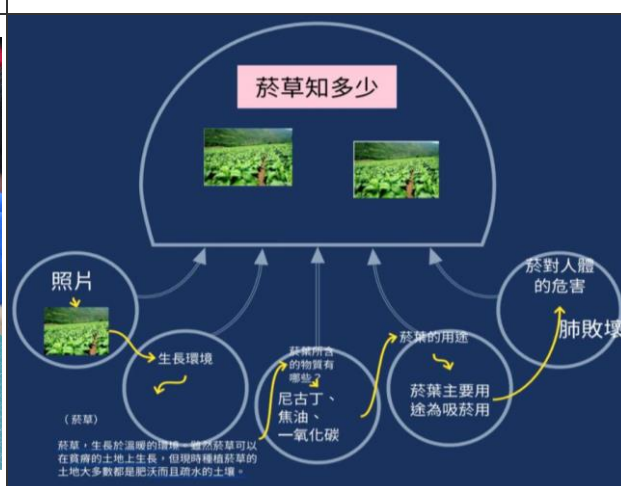
無菸拒檳AR闖關題目及答題



AR無菸拒檳闖關學習活動



植物世界(自然科)融入菸草知多少教學-生活技能融入課程教學-情境問題:自我覺察及批判思考、目標設定、自我肯定之四層次學習—應用科技學習尋找菸害資料



自我覺察及批判思考、目標設定、自我肯定之生活技能四層次學習
應用 loilonote 軟體,學生在 I-pad 學習
五六年級植物世界單元教學—學生作業



生活技能融入無菸檳課程教學-
情境問題:批判思考、目標設定—對?或錯?



菸害對身體危害及成語教學



藝術與人文課程融入教學:
畫說~我的青春無菸檳小書



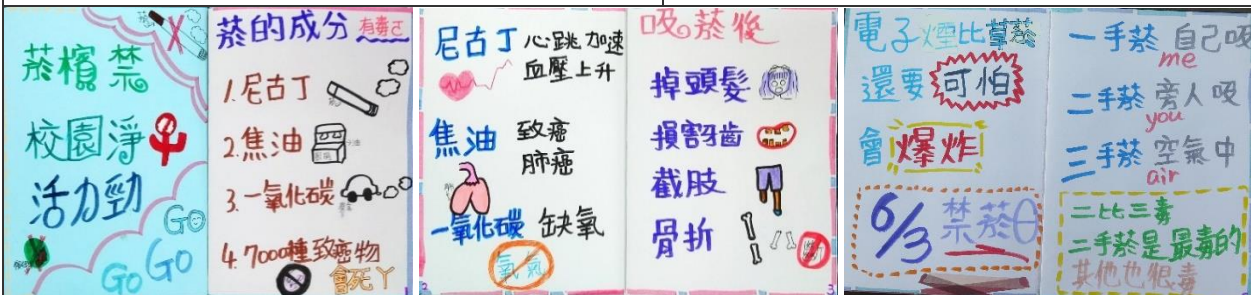
與同學分享畫說~我的青春無菸檳小書



健康倡議
與同學分享畫說~我的青春無菸檳小書



健康學習與倡議
優良青春無菸檳小書學生封面



青春無菸檳繪本小書

2.個人健康技能



「煙霧現形記微電影」：學生用拒菸生活技能



學生將在街道看到路人吸菸經驗分享影片拍攝



「煙霧現形記微電影」與學生討論劇情及編劇



「煙霧現形記微電影」-應用4F體驗→覺察→反思→行動歷程，傳達拒菸技能反思學習。



生活技能巧易通桌遊體驗:無菸無檳校園好健康



無菸無檳校園好健康-生活技能健康巧易通桌遊



青春無菸煙問卷六年級學生問卷後測及心得寫作



青春無菸煙問卷實施五年級學生問卷前後測

3.社區關係



健康倡議
孩子與父母分享我的「青春無菸檳小書」



健康倡議
孩子與父母分享我的「青春無菸檳小書」



家長親子無菸檳口腔保健宣導-牙醫全聯會派
佑民牙醫師到校演講



運動會創意進場宣導無菸拒檳
「無菸拒檳好口氣，青春快樂美少年，
健康幸福久久年」



運動會志工協助「親子無菸拒檳宣導」



「親子無菸家庭宣導」低年級孩子脫口說出
我爸爸有吸菸(孩子純真希望爸爸戒菸)

3. 社區關係



「菸檳禁校園淨活淨力」順口溜：
運動會健康闖關



運動會健康闖關：
大義工(家長)小義工(校友)協助



班親會導師與家長談宣導
無菸拒檳及無菸家庭運動



家長協助錄影及剪片「煙霧現形記微電影」



家長擔任關主協助無菸檳健康闖關-
健康攻略王桌遊



結盟社區超商
不販售菸品給18歲以下學童
協助健康自主管理

4. 學校物質與社會環境



衛生所人員提供禁菸標誌及協助張貼在校園



衛生所提供菸害海報提供張貼-學生查閱資訊



「菸檳禁校園淨活力淨」順口溜：
運動會提供親子健康闖關



「菸檳禁校園淨活力淨」環境建置

5. 健康服務



「煙霧現形記微電影」-參與學生合影



健康促進延伸至家庭與家長共同來做健康存摺
記錄

5.健康服務

	
<p>愛我愛你拒菸活動</p>	<p>無菸無檳好健康-生活技能健康巧易通桌遊</p>
	
<p>無菸無檳好健康-生活技能健康巧易通桌遊 靜昀護理師參加研習活動</p>	<p>健康中心與他縣市建立盟友獲得桌遊 提供學生學習使用</p>

護理師:楊靜昀

學務組長:駱秋瑩

教導主任:徐建平

校長:王勝吉

參考文獻

- 王淳華、呂澄涓、林大鈞（2018）。探討菸檳防制MV拍攝對國中生認知、態度及自我效能的影響。2021年4月12日取自臺灣健康促進學校輔導網站<http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/>
- 李蘭、晏涵文、陳富莉、陸均玲、吳文琪、江宜珍（2010）。理性行動論與計劃行為論。健康行為與健康教育（初版，195-213頁）。臺北市：巨流。
- 李淑卿、張鳳琴、李景美、苗迺芳（2015）。學生菸酒媒體素養教育介入效果評價研究。學校衛生，**67**，49-72。doi:10.30026/CJSH.201512(67).0003
- 吳宇芸（2016）。運用創新科學教具在幼兒菸害防治課程活動後之學習效果。幼兒保育研究集刊，**5**（1），46-66。
- 邱天佑（2017）。運用修正計劃行為理論比較不同性別高中生吸菸意圖影響因素。顧客滿意學刊，**12**（2），257-277。
- 董事基金會（2021）。青少年「電子煙氾濫，吸菸率攀升」：家長預防須知。2021年4月5日取自<https://www.e-quit.org/News>
- 廖信榮、李景美、林世華、苗迺芳、龍芝寧、李淑卿、周怡汝（2013）。臺北市國中學生菸害預防教育介入成效研究。學校衛生，**63**，25-47。doi:10.30026/CJSH.201312_(63).0002
- 臺灣健康促進學校（2018）。校園二手菸暴露率。健康促進主計畫107學年度。2021年4月12日取自臺灣健康促進學校輔導網絡<http://hps.hphe.ntnu.edu.tw>
- 賴梓銘（2021）。某高級中等學校學生對於3D VR吸菸預防教材的評價（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

南投縣德興國民小學109學年菸檳進校園淨活力勁學習單

南投縣德興國小「菸檳禁校園淨活力淨」學習單 六甲 座號11 姓名陳巧芯

- 動動腦想一想?查一查?
- 菸對身體的危害有哪些「成語」可以形容

成語

The Smoker's Body

皺紋
吸菸耗損皮膚的新陳代謝, 使皮膚老化、乾癟。

掉髮
尼古丁會破壞髮質及毛根, 加速掉髮。

失明
毒性氧化物在體內轉為氮氧化物, 將血管收縮及破壞視網膜。

聽力受損
吸菸造成血液上的阻礙, 減少血液流入內耳, 易使耳部受感染。

心血管疾病
吸菸可增加高血壓、心臟病、中風機會。

胃潰瘍
吸菸降低胃中胃酸性的能力, 易造成潰瘍。

骨折
吸菸減少血液循環, 導致骨質流失, 易導致骨折。

損害牙齒
尼古丁使血管收縮, 導致牙周組織潰敗, 掉牙、口臭。

手指變黃
血鎳累積於指甲及指尖, 使指尖黃色, 還有菸臭味。

肺部傷害
吸菸易引發哮喘、肺炎、肺氣腫、肺腫脹及肺癆。

截肢
吸菸會阻礙血管, 造成四肢末端缺血, 甚至截肢。



1. 視而不見

2. 壘山濯濯

3. 無齒之徒

4. 體無完膚

5. 麻木不仁

6. 英雄氣短

7. 望床興嘆

8. 倚床而居

行動(1)

當家裡有_____ (例如家人、親戚) 吸菸時, 我會……

告訴他吸菸會傷害身體

行動(2)

我在校園看到有人在吸菸時, 我會……

提醒他校園不能抽菸

行動(3)

我找找我的生活周遭有哪些地方有張貼禁菸標誌, 請勾選!

- 家裡 學校 人行道 公園 餐廳
- 補習班 醫院診所 公車站牌
- 其他, 如_____

如果你有一張禁菸標誌, 你最想貼在哪裡?

便利商店



行動(4)

菸檳、毒品等成癮物質危害多多, 所以我和家人要共同設計一句拒絕成癮物質的口號!

不碰菸檳和毒品,
健康久久久~

我的簽名: 陳巧芯

家人簽名: 陳世欽

南投縣德興國民小學109學年菸檳進校園淨活力勁學習單

南投縣德興國小「菸檳禁校園淨活力淨」學習單 六甲 座號 14 姓名 曾伊晨

菸霧森林 大家來闖關

菸霧森林裡住著一群菸精靈，他們最喜歡招待誤闖菸霧森林的人。吸菸了，請大家替小天，想想辦法有效的拒絕方法，讓小天能順利脫困：

菸精靈邀約吸菸		拒絕方法	拒絕的對話
1.來抽根菸吧!	⇒	遠離現場法	我要回家吃飯。
2.放學一根菸快樂似神仙，來一根耶!	⇒	堅決拒絕法	我就說不要，你是聽不懂?
3.陪我抽根菸嗎!	⇒	告知理由法	會致虛，找別人。
4.兄弟，別害怕，來哈一支菸!	⇒	自我解嘲法	我不要，我不想那麼早死。
5.這是國外帶回來的菸，要不要試試!	⇒	反說服法	你會更早死。
6.嘿!小子別怕，抽菸超帥!	⇒	反激將法	我就不敢試，我就爛。
7.請你抽菸!	⇒	轉移話題法	你有吃飯了嗎?



家長愛的鼓勵 吸菸是對身體不好的選擇，能不抽就不抽

曾

這樣才是對身體最好的決定，妹妹很棒喔!
要一直保持這樣的心態

南投縣德興國民小學109學年菸檳進校園淨活力勁學習單

南投縣德興國小 109 學年無菸拒檳微電影

「煙霧現形記」<心得>

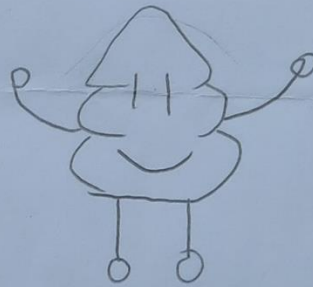
班級 六甲 姓名 姚采言

◎為什麼會加入微電影拍攝?

《想更了解的知道菸對身體有什麼為害!》

◎拍攝時有什麼感覺?

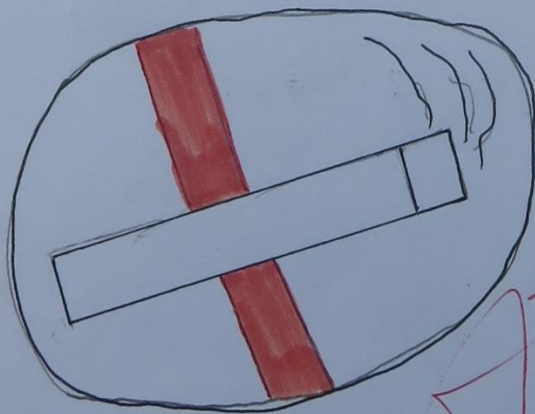
《一開始特別尷尬!在拍攝時中很多差誤,一直重來,但最後的成品我很滿意!》



不要吸菸喔

◎微電影完成後，對於此議題會不會有跟以往不同的想法?

《現在知道電子煙和紙菸是一樣的東西，而且電子煙還比紙菸危險!》



《拒決吸菸!

永敢說不!》

南投縣德興國民小學109學年菸檳進校園淨活力勁學習單

「煙霧現形記微電影」<https://www.youtube.com/watch?v=Ir8qtni09DA>

南投縣德興國小 109 學年無菸拒檳微電影 「煙霧現形記」<心得>

班級 三年甲 姓名 林怡樂

◎為什麼會加入微電影拍攝?

因為想要更了解菸和菸對我們的危害，
微電影拍攝成功的話，也能讓更多人知道菸
的不好。

◎拍攝時有什麼感覺?

拍攝時遇到很多困難，也因為效果不好，
重拍了很多次，但最後的成品讓我很滿意。

◎微電影完成後，對於此議題會不會有跟以往不同的想法?

會，以前只單純的認為菸和二手菸並不會有什麼
危害，現在讓我更認識菸。

A good

南投縣德興國小 109 學年健康促進闖關活動學習單

六年甲班 座號 卍 姓名 張楷唯

一、請到各關活動，完成蓋章

視力	口腔	無菸拒檳
全民健保 就醫用藥	健康攻略王 (健康體位)	健康攻略王 (性教育)

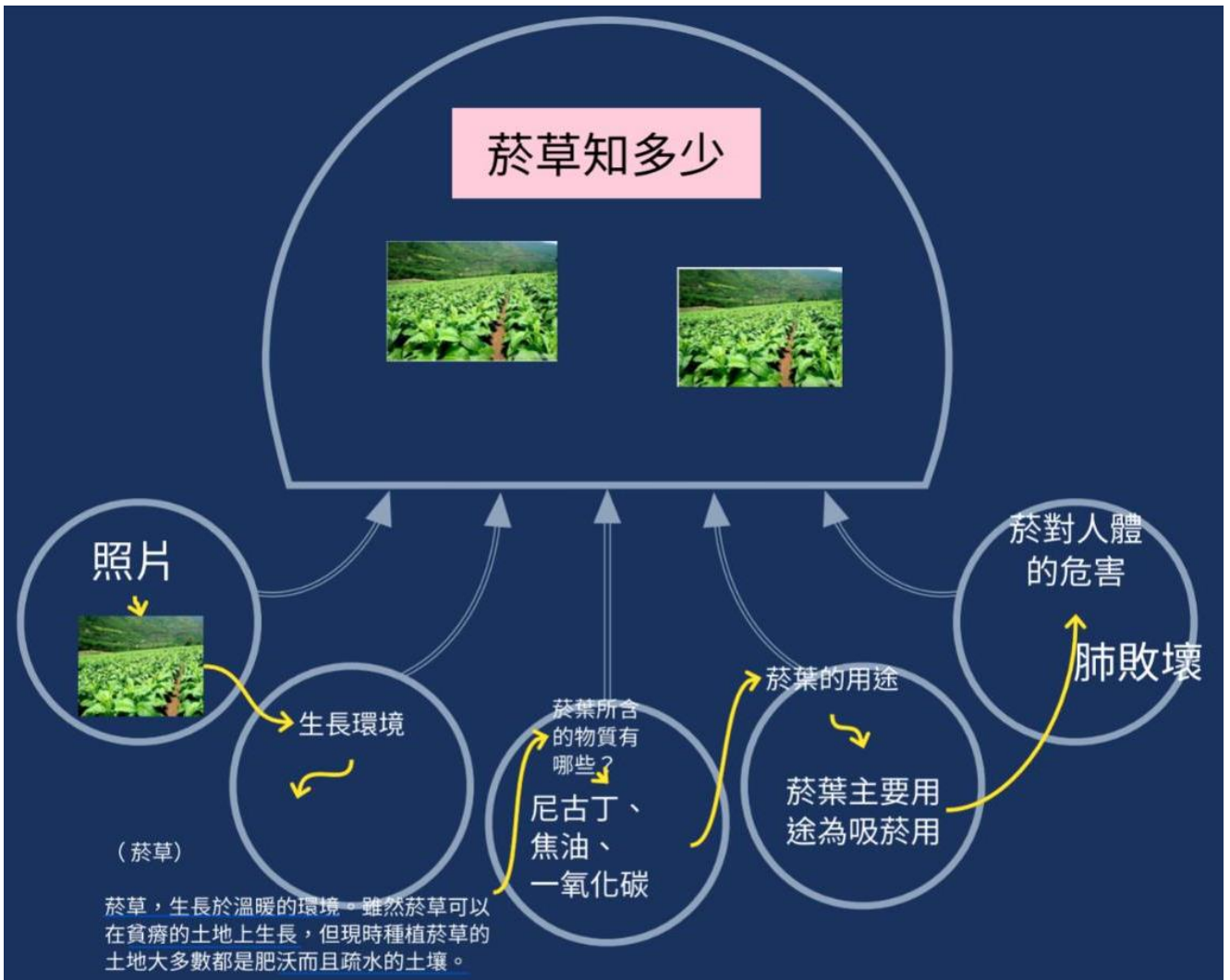
二、生活實踐：動動腦、我可以怎麼做

健康攻略王	我可以怎麼做?我要做到?
視力保健 3010	少用 3C
每日 3C 少於 1 小時	制定時間
潔牙三次(含睡前)	認真刷牙
無菸拒檳	遠離這些東西
看醫生說什麼?藥怎麼吃?	聽醫生的, 規定的時間吃藥
學校蔬菜吃光光	可以
喝白開水與飲料怎麼決定?	白開水
每天運動 1 小時	可以
我會尊重同學, 愛護自己和同學	可以

★這活動我喜歡?~~無菸拒檳~~ AR 卡片活動

家長愛的鼓勵及簽名: 張

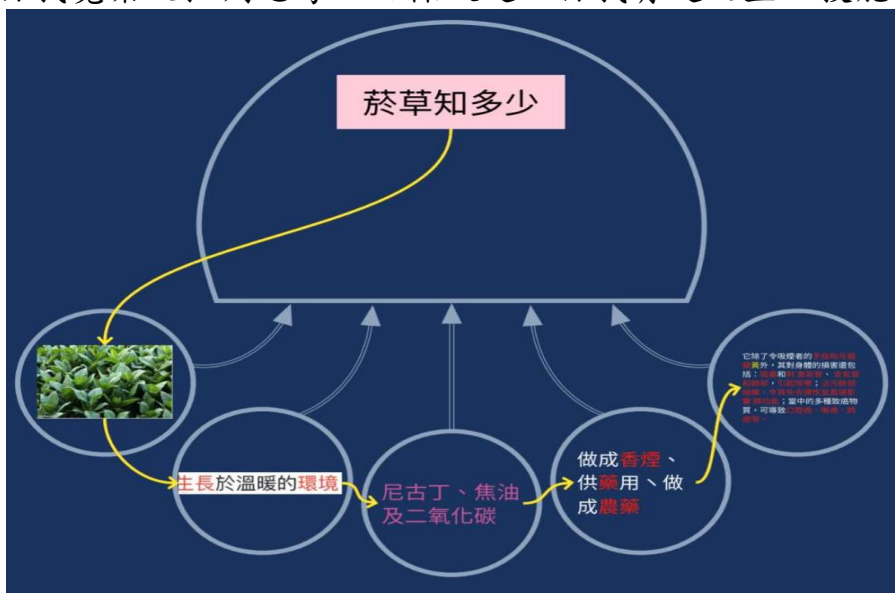
南投縣德興國民小學109學年菸檳進校園淨活力勁學習單



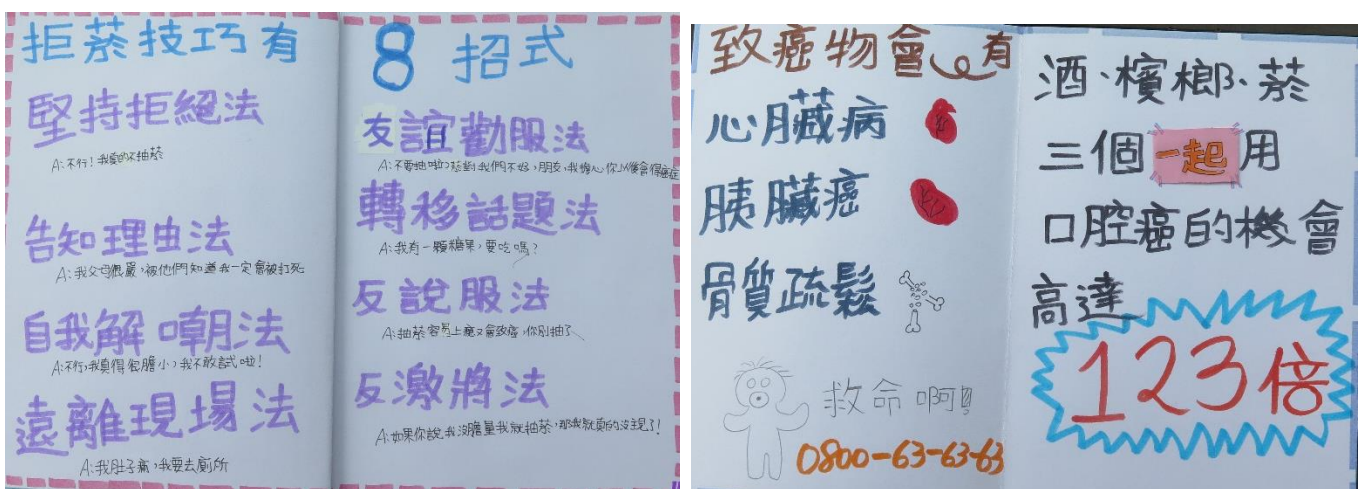
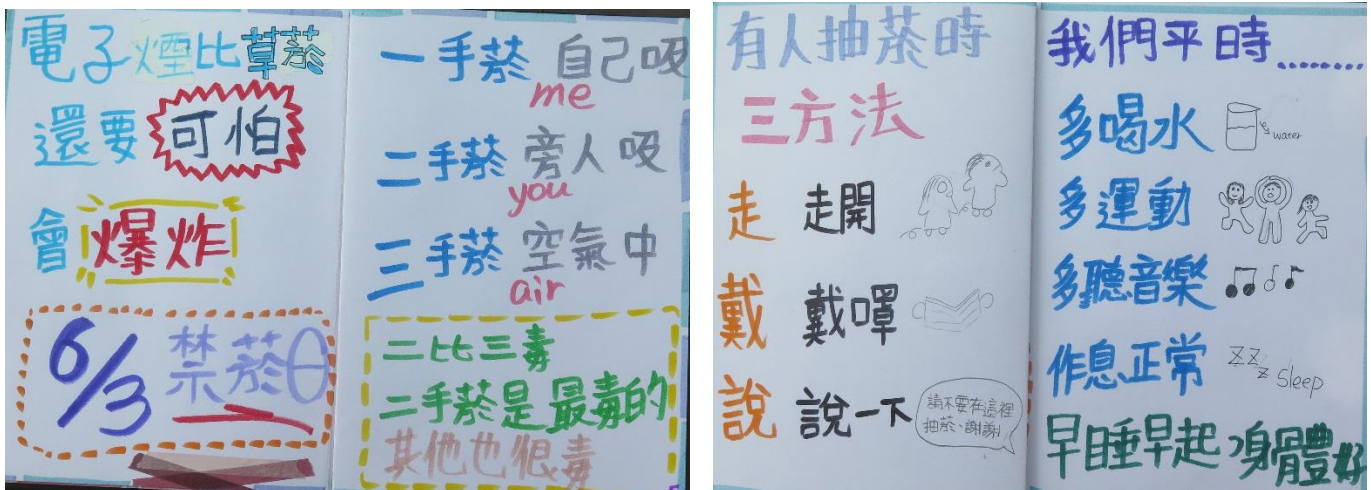
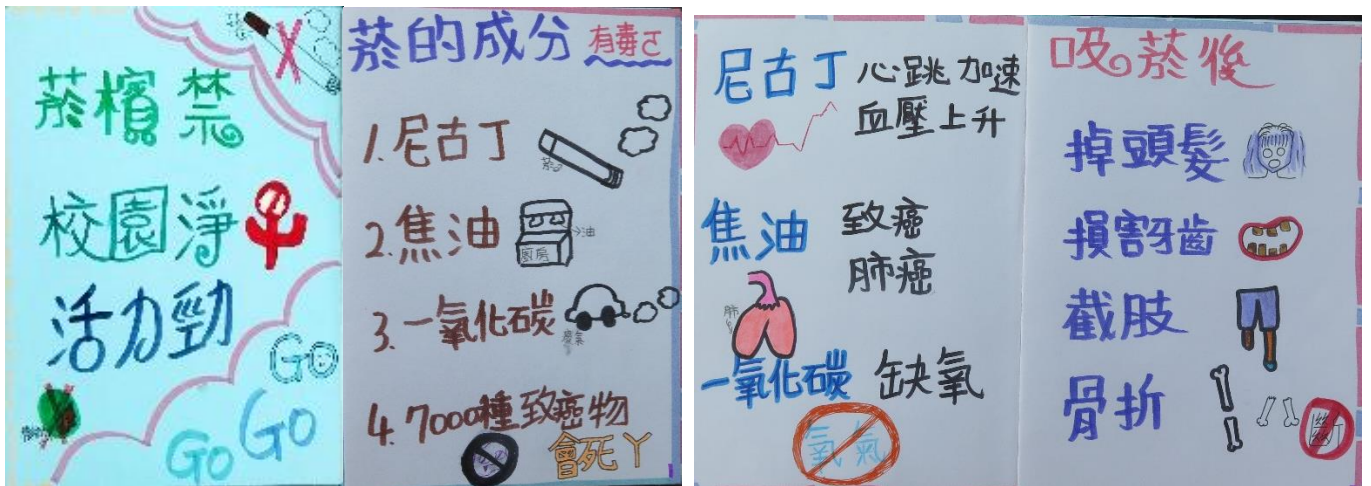
應用 loilonote 軟體, 學生在 I-pad 學習

自然科領域: 五六年級植物世界單元教學—菸草知多少? 學生作業

(生活技能: 自我覺察及批判思考、目標設定、自我肯定之生活技能四層次學習)



南投縣德興國民小學109學年菸檳進校園淨活力勁學習繪本



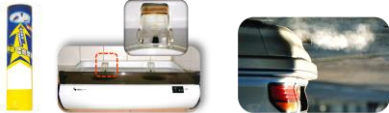
無菸拒檳小書製作

南投縣德興國民小學109學年菸檳進校園淨活力勁學習繪本



無菸拒檳小書:金句製作

南投縣德興國民小學109學年青春無菸檳教案

領域/科目	健康與體育	單元名稱	菸檳禁 校園淨 活力勁	
實施年級	五、六年級	設計者	楊靜昀	
教學時間	本單元教學共需 <u>1節40</u> 分鐘			
學習目標	1.澄清電子煙不會製造二手菸、三手菸與環境危害的迷思。 2.辨識與警覺新興菸品多變的造型與迷思。 3.認識菸（紙菸、電子煙與加熱菸），對身體健康造成的危害。 4.認識檳榔對身體健康造成的危害 5.學會正確且有效的拒菸策略。			
總綱核心素養	A1身心素質與自我精進 A3規劃執行與創新應變 A2系統思考與解決問題 B1符號運用與溝通表達			
教材來源	參自新北衛生局及龍芝寧老師教材			
教學設備/資源	電腦設備、投影機、PPT			
教學活動設計			教學時間	
評量方式				
一、 引起動機 (一) 說說看，下列這些東西是什麼？  (二) 如果這些東西進入你的身體，你喜歡嗎？			3	發表
二、 發展活動 【活動一】 (一) 要命的菸(一) 1.香菸的成分：尼古丁、焦油、一氧化碳等高達7000多種致癌。 2.菸品中危害健康最重要的成分是：尼古丁（成癮）、焦油（致癌）、一氧化碳（缺氧）。 3.新興菸品、菸的分身：加熱式菸品，電子煙。 4.另一成癮物質～檳榔的危害。 (二) 要命的菸(二) 1.觀賞影片，<菸>會把哪些器官的健康吃掉？ 2.請指出這些器官在身體哪裡？ 3.除了影片中的器官傷害，還有更多的健康威脅～看The smoker's Body			10	聆聽 回答
【活動二】 秀出你的想法，贊成打O，反對打X (一) 健康的真相(一)			10	測驗 發表

1.有人說：偶爾吸幾支菸沒有關係，又不會上癮！

真相是：青少年在短暫時間，吸食少量的菸品就會成癮。

(二) 健康的真相(二)

2.參加朋友聚會很快樂的時候，有人提議試試看使用菸、檳榔或毒品

真相是：吸菸是公害，產生的菸害有一手菸、二手菸、三手菸。

(三) 健康的真相(三)

3.看到同學們都在抽菸，但我不抽，我覺得我跟不上流行.....

真相是：根據調查，大部分的青少年是不吸菸的，不吸菸的人，才是受人歡迎，主流的行為！

(四) 健康的真相(四)

4.網路上說：電子煙對身體健康比較不會造成傷害？

真相是：電子煙對健康的危害更為嚴重，電子煙有成癮性及爆炸的危險性。

【活動三】無菸總動員，行動Go!

(一) 你來說說看

「如果家裡有人吸菸，我該怎麼辦?」，面對親愛的家人你可以用「愛」表達拒菸的想法。

1.愛的力量：ex我好擔心你，你不要在家裡吸菸好嗎？我會更愛你！

2.撒嬌：ex你不要在家裡吸菸嘛！只要你不吸菸，我就親你一下。

3.講道理：ex吸菸會傷害你自己，也會傷害我們呢！

(二) 你來做做看

當你在公共場所的時候，旁邊正好有人在抽菸，你會怎麼做？

閃菸三招

1.走：三十六計走為上策

2.戴：戴上口罩

3.說：先生，這個地方是禁菸的，你要抽菸請你到別的地方，謝謝！

三、統整活動

(一) 菸霧森林 大家來闖關

讓學生說說看，如何有效拒絕吸菸邀約

菸精靈邀約吸菸		拒絕方法	拒絕的對話
1.來抽根菸吧!	⇒	遠離現場法	
2.放學一根菸快樂似神仙，來一根耶!	⇒	堅決拒絕法	
3.陪我抽根菸嗎!	⇒	告知理由法	
4.兄弟，別害怕，來哈一支菸!	⇒	自我解嘲法	
5.這是國外帶回來的菸，要不要試試!	⇒	反說服法	
6.嘿!小子別怕，抽菸超帥!	⇒	反激將法	
7.請你抽菸!	⇒	轉移話題法	

7

10

討論
實做

(二) 動動腦想一想? 查一查? 菸對身體的危害有哪些「成語」可以形容

The Smoker's Body

皺紋
吸菸耗損皮膚的維他命A與C, 使皮膚老化、乾燥。

損害牙齒
尼古丁使血管收縮, 導致牙齦組織潰散、掉牙、口臭。

手指變黃
焦油層積於手指及指甲, 使呈黃色, 還有菸臭味。

肺部傷害
吸菸易引發哮喘、肺氣腫、肺阻塞及肺癌。

截肢
吸菸會阻礙血管壁, 易造成肢體組織壞死, 甚至截肢。

掉髮
尼古丁會破壞髮質及毛囊, 加劇掉髮。

失明
毒性氧化物在體內轉為氮氧化物, 將損害視網膜及視神經。

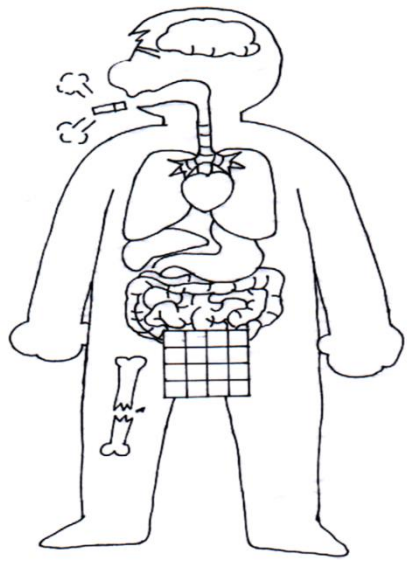
聽力受損
吸菸造成血管壁上的阻塞, 減少血液流入內耳, 易使耳部受感染。

心血管疾病
吸菸易增加高血壓、心臟病、中風機會。

胃潰瘍
吸菸降低胃部中酸性的能力, 易造成潰瘍。

骨折
吸菸減少血液攜氧量, 導致骨質密度流失, 易罹關節炎。

原作小魚授權



- | | |
|----|----|
| 1. | 2. |
| 3. | 4. |
| 5. | 6. |

南投縣德興國民小學109學年青春無菸檳教案

領域/科目	健康與體育	單元名稱	煙霧現形記
實施年級	五、六年級	設計者	楊靜昀
教學時間	本單元教學共需 <u>1節20</u> 分鐘		
學習目標	1.澄清電子煙不會製造二手菸、二手菸與環境危害的迷思。 2.建構健康的無菸家庭。		
總綱核心素養	A3規劃執行與創新應變		
教材來源	國立陽明大學青春無菸煙電子書		
教學設備/資源	電腦設備、投影機、電子書		
教學活動設計		教學時間	評量方式
<p>一、 引起動機</p> <p>青春秀出來</p> <p>播放阿明和大華在路上看到有人抽電子煙的漫畫動畫</p> <p>二、 發展活動</p> <p>(一) 青春發言人</p> <p>事實：</p> <p>1.阿明和大華在吃飯逛街的途中看見了什麼？</p> <p>2.2位路人手上拿的是什麼？</p> <p>感受：</p> <p>1.當阿明看到路人使用電子煙時心情如何？</p> <p>2.當大華看到路人使用電子煙時心情如何？</p> <p>發現：</p> <p>你認為自己比較贊同阿明還是大華的想法呢？為什麼？</p> <p>未來：</p> <p>如果未來有朋友想要邀請你嘗試電子煙，你會怎麼做？</p> <p>(二) 健康大補帖</p> <p>1.自我覺察：看到有人使用電子煙，你的想法是？這個想法讓你產生什麼樣的情緒？因為之前發生什麼事，讓你有這個感覺？</p> <p>2.有效的拒絕法寶：直接拒絕、告知理由、自我解嘲、轉移話題、逃離現場。</p> <p>3.強調肢體語言、重複陳述、堅定的語氣拒絕他人的邀約。</p> <p>三、統整活動</p> <p>健康練功坊</p> <p>以電子書的情境選擇題讓學生作答，老師再加以回饋。</p>		<p>3</p> <p>12</p> <p>5</p>	<p>發表</p> <p>測驗 發表</p>

南投縣德興國民小學109學年青春無菸檳教案

領域/科目	健康與體育	單元名稱	煙霧連環報爆
實施年級	五、六年級	設計者	楊靜昀
教學時間	本單元教學共需 <u>1節20</u> 分鐘		
學習目標	1-1覺知使用「電子煙」的成癮性 1-2認識正確且有效的戒菸策略		
總綱核心素養	A1身心素質與自我精進 A2系統思考與解決問題 B1符號運用與溝通表達		
教材來源	國立陽明大學青春無菸煙電子書		
教學設備/資源	電腦設備、投影機、電子書		
教學活動設計		教學時間	評量方式
<p>一、 引起動機</p> <p>青春秀出來</p> <p>播放小美和表哥在網路上討論電子煙爆炸事件的動畫影片。</p> <p>二、 發展活動</p> <p>(一) 青春發言人</p> <p>事實：</p> <p>1.從國外資料發現使用電子煙導致的危害與風險有哪些？</p> <p>2.在FB上好友表達對電子煙加強管制的內容有哪些？</p> <p>感受：</p> <p>當小美看到FB上表哥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？</p> <p>發現：</p> <p>1.對於「年輕人聚會流行電子煙，可以提振精神會很嗨」你同不同意？為什麼？</p> <p>2.你認為使用電子煙爆炸事件是偶發事件嗎？為什麼？</p> <p>未來：</p> <p>請說出最想和誰分享有關電子煙的訊息？以及分享的內容是什麼？</p> <p>(二) 健康大補帖</p> <p>1.美國開放電子煙，短短幾年已造成嚴重死傷。</p> <p>2.電子煙管制應有年齡限制、實體店限制及販售店限制兒少年不得進入。</p> <p>3.電子煙在尼古丁刺激下會成癮。</p> <p>4.電子煙電池良莠不齊，已發生多起自燃、爆炸情形。</p> <p>三、統整活動</p> <p>健康練功坊</p> <p>以電子書的情境選擇題讓學生作答，老師再加以回饋。</p>		<p>3</p> <p>12</p> <p>5</p>	<p>發表</p> <p>測驗發表</p>

南投縣德興國民小學109學年青春無菸檳教案

領域/科目	健康與體育	單元名稱	癮法時代	
實施年級	五、六年級	設計者	楊靜昀	
教學時間	本單元教學共需 <u>1節 20</u> 分鐘			
學習目標	1.認識我國菸品防制相關法規。 2.建立拒絕電子煙的健康生活態度。			
總綱核心 素養	A1身心素質與自我精進 B2道德實踐與公民意識			
教材 來源	國立陽明大學青春無菸煙電子書			
教學設備/資源	電腦設備、投影機、電子書			
教學活動設計			教學時間	
評量方式				
<p>一、 引起動機</p> <p>青春秀出來</p> <p>播放怡婷和小琪在班上分享新買電子煙的漫畫動畫</p> <p>二、 發展活動</p> <p>(一) 青春發言人</p> <p>事實：</p> <p>1.影片中，怡婷送給小琪的是甚麼東西？</p> <p>2.怡婷在何處購得電子煙？</p> <p>感受：</p> <p>1.當小琪看到怡婷使用電子煙時，心情如何？</p> <p>2.為什麼怡婷會說：「被老師發現就糟糕了！」？</p> <p>發現：</p> <p>1.持有、吸食電子煙屬違法行為嗎？</p> <p>2.為什麼販售電子煙的商店還是一家一家開呢？你的想法是？</p> <p>未來：</p> <p>如果有同學分享或贈送電子煙給你，你會怎麼做？</p> <p>(二) 健康大補帖</p> <p>1.世界各國電子煙管制方式。</p> <p>2.我國現行法律規定內容。</p> <p>3.有開店不代表是合法營業，電子煙不是法律上的菸品。</p>			3	發表
<p>三、統整活動</p> <p>健康練功坊</p> <p>以電子書的情境選擇題讓學生作答，老師再加以回饋。</p>			12	
			5	測驗 發表

南投縣德興國民小學109學年青春無菸檳教案

領域/科目	健康與體育	單元名稱	肺霧危機	
實施年級	五、六年級	設計者	楊靜昀	
教學時間	本單元教學共需 <u>1節20</u> 分鐘			
學習目標	1.認識新興菸品(電子煙與加熱菸)，對身體健康造成的風險。 2.運用批判性思考技能，破除菸商的陰謀。			
總綱核心素養	A1身心素質與自我精進 A2系統思考與解決問題			
教材來源	國立陽明大學青春無菸煙電子書			
教學設備/資源	電腦設備、投影機、電子書			
教學活動設計			教學時間	
教學活動設計			評量方式	
<p>一、引起動機</p> <p>青春秀出來</p> <p>播放阿寶上網查閱到電子煙資訊的漫畫動畫</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 青春發言人</p> <p>事實：</p> <p>1.影片中，董氏基金會指出，電子煙當中含有那些有害成分？</p> <p>2.影片中，老師提到，電子煙會造成人體那些傷害？</p> <p>感受：</p> <p>1.影片中，小朋友說「這只是玩具啦！」，阿寶有什麼感覺？</p> <p>2.影片中，網紅說「其實就是維他命和水蒸氣而已啊！」，阿寶有什麼感覺？</p> <p>發現：</p> <p>1.影片中，誰的評論你比較認同？為什麼？</p> <p>2.沒有顏色、菸臭味的煙務，就沒有傷害嗎？</p> <p>未來：</p> <p>未來若看到網路上說「電子煙比紙菸安全」，你會如何回應？</p> <p>(二) 健康大補帖</p> <p>1.真相追緝令，不實的說法。</p> <p>2.電子煙的成份和傷害。</p> <p>3.菸商的陰謀，電子煙比紙菸安全是一則虛假的消息。</p>			3	發表
<p>三、統整活動</p> <p>健康練功坊</p> <p>以電子書的情境選擇題讓學生作答，老師再加以回饋。</p>			12	
			5	測驗 發表

南投縣德興國民小學109學年青春無菸檳教案

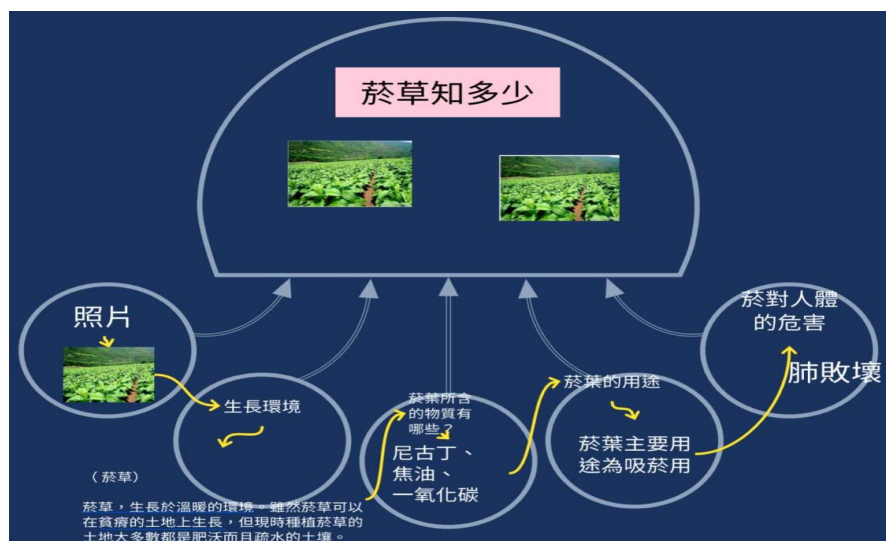
領域/科目	健康與體育	單元名稱	家庭煙霧事件簿
實施年級	五、六年級	設計者	楊靜昀
教學時間	本單元教學共需 <u>1節20</u> 分鐘		
學習目標	1.澄清電子煙不會製造二手菸、三手菸與環境危害的迷思。 2.建構健康的無菸家庭。		
總綱核心素養	A3規劃執行與創新應變		
教材來源	國立陽明大學青春無菸煙電子書		
教學設備/資源	電腦設備、投影機、電子書		
教學活動設計		教學時間	評量方式
<p>一、 引起動機</p> <p>青春秀出來</p> <p>播放志明邀請同學到家裡參加慶生宴的漫畫動畫</p> <p>二、 發展活動</p> <p>(一) 青春發言人</p> <p>事實：</p> <p>1.志明的媽媽使用電子煙來戒菸，結果是如何呢？</p> <p>2.志明的媽媽最後是如何成功戒菸的？</p> <p>感受：</p> <p>1.當同學以前到志明家時，聞到臭臭菸味時，感受是如何呢？</p> <p>2.當同學看到志明的媽媽戒菸成功後，感受是如何呢？</p> <p>發現：</p> <p>1.廣告說「電子煙可以幫助戒菸」，你同意嗎？為什麼？</p> <p>2.你覺得電子煙會產生有二手菸、三手菸的危害嗎？為什麼？</p> <p>未來：</p> <p>你願意為家人的健康努力嗎？你可以採取哪些具體行動來打造無菸家庭？</p> <p>(二) 健康大補帖</p> <p>1.使用電子煙來戒菸是不可行的，反而會對尼古丁更成癮。</p> <p>2.沒有證據證明電子煙是安全且幫助戒菸的。</p> <p>3.電子煙二手煙霧對室內空氣品質的影響較傳統紙菸更明顯。</p> <p>4.電子煙仍會有三手菸的危害。</p>		3	發表
<p>三、統整活動</p> <p>健康練功坊</p> <p>以電子書的情境選擇題讓學生作答，老師再加以回饋。</p>		12	
		5	測驗 發表

南投縣德興國民小學109學年青春無菸檳教案

領域/科目	健康與體育	單元名稱	無煙/菸偵探家
實施年級	五、六年級	設計者	楊靜昀
教學時間	本單元教學共需 <u>1節20</u> 分鐘		
學習目標	1.辨識與警覺新興菸品多變的造型與迷思。 2.認識加熱式菸品與電子煙的健康危害與風險。		
總綱核心素養	A1身心素質與自我精進 B2科技資訊與媒體素養		
教材來源	國立陽明大學青春無菸煙電子書		
教學設備/資源	電腦設備、投影機、電子書		
教學活動設計		教學時間	評量方式
<p>一、引起動機</p> <p>青春秀出來:播放媽媽查覺爸爸和孩子使用新興菸品的漫畫動畫</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 青春發言人</p> <p>事實：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.爸爸為什麼會使用加熱菸呢? 2.媽媽知道孩子有電子煙的時候，是如何處理? 3.媽媽查詢了哪一個網站，得到了哪些訊息? <p>感受：</p> <p>當媽媽發現爸爸和兒子使用加熱菸和縉子煙時候，媽媽、爸爸、兒子的心情各是如何?</p> <p>發現：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.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? 2.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? <p>未來：</p> <p>當你看到菸商傳遞有關電子煙、加熱菸等新興菸品訊息時，你會相信嗎?你會如何來辨識這些訊息的正確性?</p> <p>(二) 健康大補帖</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.想要知道更多電子煙和加熱菸的知識內容，可以前往衛生福利部國民健康署網站查詢。 2.電子煙造型多變化，有吸食口可以分辨。 3.紙菸、加熱菸、電子煙都會有二、三手菸，會產生有害致癌物 4.青少年在使用電子煙後，未來更有可能嘗試傳統菸品，對菸品毒品成癮，有部份電子煙還能用來吸食大麻。 		3	發表
<p>三、統整活動</p> <p>健康練功坊:以電子書的情境選擇題讓學生作答，老師再加以回饋。</p>		12	
		5	測驗 發表

南投縣德興國民小學109學年青春無菸檳教案

領域/科目	自然科	單元名稱	植物世界~菸草知多少
實施年級	五、六年級	設計者	駱秋瑩/楊靜昀
教學時間	本單元教學共需 <u>1節20</u> 分鐘		
學習目標	1.辨識菸草的外型特徵與生長環境。 2.認識菸葉的成份、用途及對身體的危害。		
總綱核心素養	A2系統思考與解決問題 B2科技資訊與媒體素養		
教材來源	自編		
教學設備/資源	平板電腦、LoiLoNote軟體、網路、投影機		
教學活動設計		教學時間	評量方式
一、引起動機 播放菸草圖片，請同學猜猜看這是什麼植物?		3	實作
二、發展活動 開啟平板連上網路，登入LoiLoNote 查詢以下資料，組成心智圖		10	
(一) 菸草圖片 (二) 菸草生長環境 (三) 菸葉含有的成份 (四) 菸葉的用途 (五) 菸對人體的危害		7	發表
三、統整活動 (一) 將個人完成的成果透過大螢幕進行分享報告 (二) 教師回饋			



學生學習作品

附件四

01 菸檳危害防制教育學生感知問卷 前測 後測

親愛的同學，你好：

校園有許多不同的活動來推動菸害或檳榔危害防制，請你就問題的真實感受作答。對於個人填答的資料絕對不公開，在此填的資料不會影響你的學業成績，請安心填寫。

謝謝！敬祝

健康快樂

校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫團隊 中華民國 年 月

一、基本資料(單選)

1. 性別：男 女
2. 年級：國小五年級 國小六年級 國中七年級 國中八年級
國中九年級 高中職一年級 高中職二年級 高中職三年級
3. 出生年月：_____年_____月
4. 同住家人是否有抽菸習慣(包含所有菸品，例如紙菸、電子煙、加熱菸等)：是 否
5. 要好的朋友是否有抽菸習慣：是 否
6. 身邊是否有人「反對」你抽菸(可複選)：父親 母親 兄弟姊妹 親戚
學校師長 教官 同學、朋友 其他_____
7. 同住家人：
與父母親同住在一起
只與父親或母親之任一方同住
只與祖父母或外祖父母同住
只與親戚朋友(非父母親、祖父母及外祖父母)同住
其他(請說明)_____
8. 菸品檳榔使用行為及戒菸檳課程(單選)

(1) 請問你是否曾經吸過紙菸？	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，曾經吸過
(2) 請問你是否曾經吸過「加味菸」？紙菸加香味，比如：薄荷、水果或花香等，稱為「加味菸」。	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，曾經吸過
(3) 請問你是否曾經嘗試使過加熱式菸草產品？	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，曾經吸過
(4) 請問是否曾經吸過電子煙？	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，曾經吸過
(5) 最近 30 天內，曾使用以下菸品？	<input type="checkbox"/> 都沒有使用 <input type="checkbox"/> 紙菸 <input type="checkbox"/> 加味菸 <input type="checkbox"/> 加熱菸 <input type="checkbox"/> 電子煙
(6) 最近 30 天內，是否曾經嚼過檳榔？	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，曾經嚼過檳榔
(7) 您是否參加過戒菸課程或戒菸教育？	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是
(8) 您是否參加過戒檳榔課程或戒檳榔教育？	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是

二、無菸無檳校園活動	沒有	有
1.過去一學期，學校有沒有推動[無菸校園]活動？		
2.過去一學期，你的學校有沒有推動[無檳校園]活動？		
3.過去一學期，學校有沒有讓你填答過吸菸及嚼檳行為的問卷調查？		

三、學校課程活動的效果

(菸品：包含紙菸、電子煙、加熱菸等所有菸品)

1. 在學校你有沒有上過菸品危害與檳榔危害的課程或活動？

(1) 沒有 (2) 有(請續填答↓)

你覺得對拒絕菸品與檳榔的幫助程度是：
<input type="checkbox"/> 沒有幫助 <input type="checkbox"/> 一點點幫助 <input type="checkbox"/> 一半以上有幫助 <input type="checkbox"/> 大部分有幫助 <input type="checkbox"/> 非常有幫助

2. 學校師長有沒有教導你如何採取拒絕菸品與拒絕檳榔的行動？

(1) 沒有 (2) 有(請續填答↓)

你覺得對拒絕菸品與檳榔的幫助程度是：
<input type="checkbox"/> 沒有幫助 <input type="checkbox"/> 一點點幫助 <input type="checkbox"/> 一半以上有幫助 <input type="checkbox"/> 大部分有幫助 <input type="checkbox"/> 非常有幫助

3. 學校師長有沒有詢問你在拒絕菸品與拒絕檳榔過程中可能面對的困難？

(1) 沒有

(2) 有(請續填答↓)

你覺得對拒絕菸品與檳榔的幫助程度是：
<input type="checkbox"/> 沒有幫助 <input type="checkbox"/> 一點點幫助 <input type="checkbox"/> 一半以上有幫助 <input type="checkbox"/> 大部分有幫助 <input type="checkbox"/> 非常有幫助

四、認知 以下說法你認為對或不對？

	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。	v		
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。	v		
3.「三手菸」是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。	v		
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。		v	
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。 (維他命 E 醋酸酯是維他命 E 的衍生物，常用於皮膚保養品，如乳液)	v		
6.電子煙不會成癮，可以幫助人們戒菸。		v	
7.電子煙產生水蒸氣，沒有二手菸的問題。		v	
8.電子煙液(油)是合法添加物，對人體沒危害。		v	
9.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。	v		
10.電子煙在台灣使用是合法的。		v	
11.檳榔子(不含添加物紅灰、白灰及莖葉)本身就是致癌物質。	v		
12.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。	v		

五、菸、檳暴露情形

沒有 有

1.在過去七天內，你在 <u>學校</u> 時，有沒有看過其他人在你面前 <u>吸菸(所有菸品)</u> ？		
2.在過去七天內，你在 <u>學校</u> 時，有沒有看過其他人在你面前 <u>嚼檳榔</u> ？		
3.在過去七天內，你在 <u>家裡</u> 時，有沒有看過其他人在你面前 <u>吸菸(所有菸品)</u> ？		
4.在過去七天內，你在 <u>家裡</u> 時，有沒有看過其他人在你面前 <u>嚼檳榔</u> ？		

六、感受

請根據你對以下菸檳危害防制教育的感受程度等級，從「完全不知道」到「清楚知道」勾選出一個你認為最適合的答案。

	完全不知道 0%	稍微知道 25%	部分知道 50%	大部分知道 75%	清楚知道 100%
1.學校訂有全面禁菸(含禁電子煙)及禁嚼檳榔的規定。					
2.學校用創新的方法例如運用媒體、電視牆、海報、標語、宣導品、手冊等佈置來營造無菸校園或無檳校園環境。					
3.在校園明顯處有張貼禁菸或禁檳標誌，推動校外來賓(含家長)至校不吸菸、不嚼檳榔。					
4.學校能營造菸、檳危害防制友善之氛圍，例如：鼓勵學校社團倡議無菸拒檳，鼓勵師生戒菸、戒檳等					
5.學校有教我在生活中反菸拒檳的技能。					
6.學校有辦理反菸拒檳的教學活動(如：宣導、課程、競賽、講座、研習、訓練等)。					
7.不同的學習科目課程中有融入反菸拒檳教育，例如健康教育、物理、化學、表演藝術等。					
8.學校有招募無菸拒檳學生志工，辦理培訓，協助無菸拒檳活動(例如：成立志工糾察隊、協助取締校園吸菸行為)					
9.學校有辦理吸菸(或嚼檳)學生戒菸、戒檳教育輔導及或轉介。例如:戒菸班。					
10.學校有與吸菸、嚼檳學生家長聯繫，共同監督戒菸、戒檳情況。					
11.學校有和校外的社區資源及機構等單位結盟，共同協助推動無菸、拒檳校園(如：請附近商家拒賣菸品及檳榔給學生；和衛生所醫療機構合作辦理宣導等)。					
12.學校有利用學校日、班親會、家長會或親職教育活動(含講座、親子共學等)辦理菸、檳危害防制教育宣導。					
13.學校有辦理電子煙及加熱式菸品危害防制的宣導教育。					

請翻面繼續填答！

七、態度 以下說法的同意程度

	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
1.我認為自己 <u>不可以</u> 吸菸(含加熱菸)。					
2.我認為自己 <u>不可以</u> 吸<電子煙>。					
3.我認為自己吸菸或吸到二手菸都會危害我的健康					
4.我認為吸菸會讓人看起來更有魅力					
5.我認為自己 <u>不可以</u> 嚼檳榔					
6.我認為嚼檳榔會損害我的健康					
7.我認為在社交場合嚼食檳榔可以增進人與人之間的感情					

八、意圖 對以下情況的同意程度

	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
1.如果好朋友給我 <u>菸品</u> ，我 <u>也不會</u> 使用。					
2.在未來的1個月(30天)，我 <u>不會</u> 使用 <u>菸品</u> 。					
3.如果好朋友給我 <u>電子煙</u> ，我 <u>也不會</u> 使用。					
4.在未來的1個月(30天)，我 <u>不會</u> 使用 <u>電子煙</u> 。					
5.如果好朋友給我 <u>檳榔</u> ，我 <u>也不會</u> 使用。					
6.在未來的1個月(30天)，我 <u>不會</u> 使用 <u>檳榔</u> 。					

九、自我效能 對以下情況的把握程度

	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.當同學或朋友邀我 <u>吸菸</u> 時，我會說「不」					
2.當同學或朋友邀我 <u>吸電子煙</u> 時，我會說「不」					
3.當同學或朋友邀我 <u>嚼檳榔</u> 時，我會說「不」					

三、課程效果 1. 課程參與程度

這次的電子煙危害防制課程對我而言是：

數字愈高，表示愈傾向右邊的想法；數字愈低，表示愈傾向左邊的想法。

1.	不重要的	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	重要的
2.	不實用的	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	實用的
3.	無意義的	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	有意義的
4.	沒有價值的	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	有價值的
5.	不符合需求的	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	符合需求的
6.	無聊的	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	有趣的
7.	不興奮的	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	興奮的
8.	無吸引力的	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	有吸引力的
9.	不好玩的	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	好玩的
10.	無法令人投入	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	令人投入的

2. 拒絕技能學習效果

每題皆為單選，只能選一個答案。	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
1. 本次課程引起我對於「拒絕菸品和電子煙」的 <u>關注</u> 。					
2. 本次課程增加我對「拒絕菸品和電子煙」相關技能的 <u>認識</u> 。					
3. 本次課程讓我可依照所教的「拒絕菸品和電子煙」技能 <u>行動</u> 。					
4. 本次課程讓我具有「拒絕菸品和電子煙」的 <u>能力</u> 。					

3. 4F 適用性

4F 是指以「動態回顧循環」歸納出的提問與反思，引導學生積極的參與討論，歷經「體驗→覺察→反思→行動」歷程，獲得更豐富與深化的電子煙防制教育的學習。

4F：Facts(體驗事實)、Feeling(覺察感受)、Finding(反思發現)、Future(未來行動)

每題皆為單選，只能選一個答案。 ※請注意前半題目(1-4 題)和後半題目(5-8 題)問法有所不同	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
1. 我願意使用 4F 步驟來學習。					
2. 我覺得 4F 步驟清楚。					
3. 我覺得多數人都能很快學會 4F。					

4.我有自信我自己能完成 4F 步驟。					
※請注意前半題目(1-4 題)和後半題目(5-8 題)問法有所不同					
5.我覺得完成 4F 步驟很複雜。					
6.我需要有人幫忙，才有辦法完成 4F 步驟。					
7.我覺得完成 4F 步驟很困難。					
8.我要先學習很多知識，才能完成 4F 步驟。					

***** 謝謝你，問卷完畢，請再次檢查是否有遺漏(共 4 頁)！ *****