

111學年度苗栗縣立照南國民中學 菸檳防制教育推廣計畫績優成果 成果報告

苗栗縣立照南國民中學 JauNan Junior High School

111學年度菸檳防制教育 推廣計畫績優成果



物質環境



**無菸檳校園環境
標示文宣**
健康促進專欄張貼菸
檳危害防制相關文宣，
校門口標示無菸檳校
園及通學步道



**校門口LED電子
看板動畫宣導**
校門口LED電子看板
播放菸檳危害防制相
關動畫宣導訊息



**校園環境美化結
合反菸反檳主題**
校園教室及廁所美化
結合反菸反檳主題，
宣導健康禁菸檳危害
觀念，達成場教效果

整體政策



**衛生健康促進
委員會會議**
校務會議暨衛生健康
促進委員會會議，擬
定通過本校菸檳防制
計畫及活動



**苗栗縣菸檳防制
議題學校團隊**
參加苗栗縣菸檳防制
議題學校共識會議，
討論夥伴學校任務及
擬定相關計畫



**週會講座宣導
菸檳防制活動**
透過師生週會講座宣
導反菸反檳議題結合
學期健促活動，策畫
說明活動辦法期程

社會環境



反菸反檳校園宣導講座
邀請陽光基金會講師，辦理
反菸反檳校園宣導講座—
「如果人生可以重來」



菸檳防制志工掃街活動
組織菸檳防制志工團隊進行
社區清潔掃街活動，社會宣
導營造無菸檳健康社區

健康技能



**演練拒菸檳
四不練習曲**
拒菸反檳大
使宣導短片
創作大賽

反菸反檳教育融入多元課程



**菸害防制創意
春聯比賽**
拒菸舞士快
閃表演活動



**反菸檳健促
班級大跳繩
次數PK賽**

菸檳防制結合健促藝文活動

JauNan 拒菸反檳 健康校園 Junior High School

社區關係



**無菸檳社區營造
宣導活動**
無菸檳社區營造宣導
活動，呼籲社區居民
及店家共同響應反菸
拒檳態度



**家長座談講座
菸檳防制宣導**
辦理親師座談會講座，
暨家長菸檳防制宣導，
邀請家長共同響應
無菸檳家庭



**校慶運動會結合
反菸反檳宣導**
校慶運動會結合反菸
反檳主題宣導，對參
與全體師生家長宣導
家庭反菸拒檳觀念

健康服務



**戒菸檳教育
高關懷小團體**
辦理菸、檳危害防制
高關懷小團體輔導，
針對高風險學生進行
戒菸教育



**菸檳危害防制
健康宣導攤位**
設立菸檳防制健康宣
導攤位，介紹同學認
知菸檳危害，提供衛
教諮詢服務



**結合竹南衛生所
菸檳衛教服務**
結合社區竹南衛生所
醫護團隊人員，提供
學生菸檳防制相關衛
教教育與支援諮詢

【第一部分：成效摘要】

請依實際辦理情形填答，(於登入報名表單時填答) 本校學生人數合計 (如有不同學制，請分別說明) 1421 人

<p>一、有無訂定菸檳危害防制相關管理辦法？ <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有</p>	
<p>二-1、有無辦理「學生」吸菸行為之調查？ <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有， 接受調查之人數 <u>80</u> 人， 「學生」吸菸人數(指過去 30 天內曾經吸菸者)：<u>0</u> 人</p>	<p>A 學生吸菸率 =(<u>0</u>)%</p>
<p>二-2、有無辦理「學生」電子煙使用行為之調查？ <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有， 接受調查之人數 <u>80</u> 人， 「學生」使用電子煙人數(指過去 30 天內曾經使用電子煙者)： <u>1</u> 人</p>	<p>B 學生電子煙使用率 =(<u>1.3</u>)%</p>
<p>二-3、有無辦理「學生」在校二手菸暴露情況之調查？ <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，接受調查之人數 <u>80</u> 人 「學生」在校二手菸暴露人數：<u>12</u> 人 C-1. 其暴露來源為(可複選)： <input type="checkbox"/>學校學生 <input type="checkbox"/>學校教職員工 <input checked="" type="checkbox"/>家長 <input checked="" type="checkbox"/>校外人士 <input type="checkbox"/>其他，請說明：_____</p>	<p>C 學生在校二手菸暴露率 =(<u>15</u>)%</p>
<p>二-4、有無辦理「吸菸學生」參與戒菸教育之調查？ <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有， 接受調查之人數 <u>80</u> 人， 參與戒菸教育或活動之人數 <u>1</u> 人</p>	<p>D 「吸菸學生」參與戒菸教育率 =(<u>1.3</u>)%</p>
<p>二-5、有無辦理「學生」嚼檳榔行為之調查？ <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有， 接受調查之人數 <u>80</u> 人， 「學生」嚼檳榔人數(指過去 30 天內曾經嚼檳榔者)：<u>0</u> 人</p>	<p>E 學生嚼檳榔率 =(<u>0</u>)%</p>

<p>二-6、有無辦理「嚼檳榔學生」參與戒檳教育之調查？</p> <p><input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，</p> <p>接受調查之人數 <u>80</u> 人，</p> <p>參與戒檳教育或活動之人數 <u>1</u> 人</p>	<p>F 「嚼檳學生」參與戒檳教育率</p> <p>=(<u>1.3</u>)%</p>
<p>三、學校有無辦理以下策略？</p> <p>(一)學校衛生政策</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>01 訂定及宣導校園禁菸、拒檳之管理規範。</p> <p>(二)創造支持性的環境</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>02 推動無菸拒檳之創新作為與運用媒體宣傳。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>03 建立無菸、拒檳之支持性環境(如：於校園明顯處張貼禁菸、禁檳標誌、推動校外來賓(含家長)至校不吸菸、不嚼檳榔等)。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>04 營造菸檳危害防制友善之氛圍(如：鼓勵學校社團倡議無菸拒檳，鼓勵教職員工生戒菸、戒檳等)。</p> <p>(三)健康生活技能教學</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>05 實施以生活技能為導向之議題課程教學。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>06 辦理菸檳危害防制相關活動或教導拒菸、拒檳技能(如：實施無菸、拒檳校園相關宣導、課程、競賽、講座等)。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>07 將「無菸、拒檳校園」相關菸檳防制教育以跨學習領域方式融入課程。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>08 以融入「正向心理健康促進」之跨議題方式，推動菸檳防制教育。</p> <p>(四)健康服務：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>09 招募無菸拒檳學生志工，辦理相關培訓，並協助無菸拒檳活動(如：成立糾察隊、加強取締校園吸菸行為)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>10 提供菸檳危害防制相關服務(如：辦理戒菸或戒檳教育等)</p> <p>(五)、社區關係：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>11 與吸菸、嚼檳學生之家長聯繫，共同監督戒菸、戒檳情況。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>12 結合社區資源及單位，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青少年等)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>13 利用班親會、家長會或親職教育活動(含講座、親子共學等)</p>	

辦理菸檳危害防制宣導

(六)電子煙危害防制教育：

- 14 辦理電子煙(及加熱菸等新型菸品) 危害、法規、媒體識讀於校園藥物濫用防制及菸害防制學生教育宣導。
- 15 辦理電子煙(及加熱菸等新型菸品) 危害、法規、媒體識讀於師長增能教育訓練。
- 16 辦理電子煙(及加熱菸等新型菸品) 危害、法規、媒體識讀於親職教育宣導。
- 17 針對已使用電子煙(及加熱菸等新型菸品) 學生, 協助輔導或轉介戒菸教育。

學校另有其他以上未列之無菸、拒檳校園工作之特色策略，請說明：

1. 環境知識競賽校內初賽暨菸檳防制宣導
2. 反菸拒檳主題教室布置比賽
3. 反菸拒檳主題廁所綠美化淨化比賽
4. 拒菸舞士快閃表演活動
5. 菸害防制創意春聯比賽
6. 反菸拒檳健促活動一班級大跳繩次數 PK 賽
7. 反菸拒檳健促活動一班際排球賽
8. 反菸拒檳健促活動一班際三對三籃球賽
9. 拒菸反檳大使班級宣導影片創作大賽
10. 國立陽明交通大學校園菸檳危害防制教育「網紅就是你」短片競賽報名

【第二部分：實施成果報告】

壹、學校背景與現況分析：

(一)、學校背景

苗栗縣立照南國中位處竹南鎮市中心區域，鄰近頭份市，人口成長穩定增加，生活機能便利，地處傳統社區型學校，學校與社區互動緊密，加上校園開放提供民眾從事休閒活動，彼此影響甚鉅。

學校校齡 53 年，全校普通班共 49 班，其中有成立數理及語文資優班 3 班、資源班 1 班、特教班 1 班，學生總人數 1421 位，男生 712 人，女生 709 人，教職員人數接近 140 位，屬於苗栗縣內國中大型學校。學生家庭型態以單親家庭、隔代教養與外配的學生比例偏高，學區家長社經地位呈現兩極化，部份家長重視傳統升學，部份家長參與傳統民俗活動活躍，更有存在家庭功能缺失，收入不穩定或隔代教育的家庭問題，導致學生行為問題複雜，教師輔導及教學都出現疲於奔命的情形。雖然社經地位高的家庭佔多數，但社經地位的差異與環境仍會影響到青少年的健康生活習慣的養成，也造成部分學生對於反菸拒檳的認知態度及行為上的錯誤觀念及偏差。

受到家長職場及文化背景等複雜因素關係，家長多有吸菸嚼檳榔習慣，學生耳濡目染的日常下，對於吸菸嚼檳榔的觀念無正確認知，慢慢開始接觸使用菸品檳榔，若再加上同儕間互相影響下，使得菸檳負面危害於校園逐漸發酵擴大，日後染上不良習慣成癮進而影響健康。學校希望積極推廣菸檳危害及健康的影響，用教育改變下一代的觀念，讓學生懂分辨健康與危害，學習拒絕技巧，選擇正確健康的行為，有助於正向健康成長。

(二)、現況分析

根據國民健康署 110 年青少年吸菸行為調查結果顯示，國中生吸菸率由 97 年 7.8% 降至 110 年 2.2%，降幅超過 7 成 (71.8%)；惟國中生電子菸使用率分別由 107 年 1.9% 上升至 110 年 3.9%，合併計算青少年電子菸使用率由 107 年 2.7% 上升至 6.6%，短短 3 年時間快速倍增，顯見電子菸氾濫已對青少年形成嚴重的健康危機。

而其中國中生使用電子菸的原因，主要 34.8% 皆以「朋友都在吸」為主；此外，國中生選擇使用電子菸的理由有 21.4% 是因為「口味或味道較好」。由此可見國中生深受同儕影響下，可能盲目跟從同儕次文化的腳步接觸電子菸，並且對於電子菸品不具有危害健康的警惕省思。加上現今網路資訊發達，青少年

容易透過網路或社群平台等管道，可能接觸到菸品與電子煙錯誤資訊，進而尋求私下特殊管道購買或販售，讓青少年使用電子煙比例呈現逐年攀升。

學校附近有宮廟，邀集學生加入陣頭，時常提供菸、檳作為誘因。總括上列因素皆是校園菸害防制的潛在危機。111 學年校內外查獲吸菸（含電子菸）人數共 9 人，約佔全校人數的 0.63%。因此辦理校園菸害防制宣導活動、營造無菸校園環境、實施戒菸教育等來強化校園菸害防制工作是迫切急需的。

為了國家未來競爭力，政府已推動「菸害防制法」修法，禁止電子煙之類菸品的製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用。本校亦配合教育部校園菸害防制實施計畫，宣導並規範學校師生全面禁止吸菸，更將加熱菸、電子煙納入校內規範管理，嚴禁教職員工生攜帶及使用，營造一個健康無菸的友善校園。

希望透過蒐集菸品檳榔對於健康危害的實證資料及校園防制策略，結合十二年國教新課綱之素養導向教學模式，引導學生破解電子煙的迷思及各種行銷伎倆，勇於拒絕電子菸；同時，希望可透過向家長宣導瞭解電子菸產品，進而能留意並避免孩童、青少年接觸電子菸，共同守護孩子們的健康。

SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

項目	S 優勢（校內）	W 劣勢（校內）	O 機會（校外）	T 威脅（校外）	S 策略
學校政策	1. 衛生組健促計畫結合菸檳防制議題經過校務會議通過，凝聚全體共識。 2. 學務處擬定並推動校園菸檳防制年度工作計畫。 3. 透過問卷瞭解學生及家庭接觸菸檳習慣概況，並進行「前後測成效評價」分析。	1. 本校屬中大型學校，學生人數多，導師及教師較不易宣導，未能有效執行，影響執行成效。 2. 各行政單位為執行其他計畫項目，宣導議題及活動多，業務繁忙無法全力配合推動。 3. 各領域課程有既定教學內容進度目標，難以深	1. 本校通過陽明交通大學菸檳危害防制教育推廣實施計畫申請，具有活動經費補助，以利推行相關活動。 2. 政府推動菸害防制法，並將「無菸校園」列為實施政策。 3. 家長會皆積極參與校務會議參與議題討論。	1. 部分家長因工作繁忙，對於學校衛生政策配合度較低，影響學校菸檳防制政策的推動。 2. 部分弱勢家庭無暇照顧子女，加上家人親友皆有接觸菸檳習慣，家庭教育不易配合。 3. 網路資訊管道發達，電子煙容易購買及攜帶方	1. 透過校務會議、導師會報宣導菸檳防治觀念，並與家長委員共同參與，落實無菸無檳校園。

		入教授菸檳防治課程。		便不易查獲。	
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理菸檳防制宣導講座，增進對菸檳危害知識瞭解。 2. 舉辦班級菸檳防制宣導大使影片創作活動，學生發揮創意宣導反菸檳觀念。 3. 舉辦班級大跳繩健康促進比賽，透過體育活動培養學生健康洩壓習慣。 4. 菸檳危害防制教材融入各領域課程教學活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 授課時間有限，菸檳防制議題融入教學內容受限。 2. 少數教師對菸檳防制議題課程較不熟悉，影響宣導成效。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 陽明交通大學菸檳防制計畫網路資源提供線上教材或教具。 2. 安排校外團體到校進行菸檳防制宣講，提升學生反菸檳觀念。 3. 學生返家和家長宣導拒菸活動，可讓家長一同參與拒菸。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 菸檳危害防制教材資源不易開發。 2. 弱勢家庭家長放任及同儕影響，對子女菸檳防制習慣培育態度低弱。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教職員工配合菸檳防制議題，全校師生皆為戒菸反檳大使。 2. 反菸檳宣導融入各教學領域，透過教學落實菸檳防制觀念。
物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校門口張貼禁菸拒檳標誌告示牌。 2. 佈告欄張貼反菸檳衛教資訊海報。 3. 教室及廁所美化布置主題結合菸檳防制宣導。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校園週邊有雜貨店，易有購買菸品管道。 2. 校園外通學步道施工人員於上課時間抽菸，較不易規範管理。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 陽明交通大學菸檳防制計畫網路資源提供教材教具。 2. 鄰近運動公園，提供親師運動健康排除壓力機會。 3. 鄰近衛生所可提供教學宣導資源。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 因放學及放假時段校園開放，外部民眾入校吸菸，亂丟菸蒂易造成校園髒亂。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過教室布置、廁所美化、校園告示等境教方式宣導與規範管理，貫徹校園環境無菸無檳理念。
社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實反菸拒檳健康校園政策，並請教職員工以身作則，禁止於校內吸菸及嚼食檳榔。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 受限於學期時間有限，影響學校推動菸檳防制活動成效。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長願意參與親師座談會，認知菸檳危害家庭健康，並配合戒菸反檳觀念。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長及社區民眾對校園禁菸檳認知薄弱難以配合學校政策，學生吸菸比例提升。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 拜訪社區及商家，加強宣導配合禁菸反檳，以維護學生健康。 2. 辦理親師座談會向家長宣導無菸檳家庭概念。
社	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過親職講 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長工作時間 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合社區宣導 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學區內有雜貨 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理反菸檳社

區 關 係	座、班親會進行家長菸害防制宣導工作。 2. 校慶運動會以反菸檳為主題，並設立攤位向家長宣導觀念。	忙碌，較少配合出席學校相關活動。	便利商店、雜貨店禁止售菸給未成年學生。	店，學生容易購買取得菸檳。 2. 學校周圍附近有宮廟，出入份子較為複雜影響學生。 3. 部分家長或弱勢家庭忙於生計，忽略對子女的教育，造成家庭教育失能。	區活動，邀集社區人士及家長參與社區掃街反菸檳宣導，建立社區聯盟關係。 2. 擔任苗栗縣菸檳防制夥伴學校，偕同附近兩所中心夥伴學校，建立合作模式，資源共享互動成長。
健 康 服 務	1. 針對吸菸與嚼食檳榔學生，給予戒菸檳教育。 2. 配合課程學習菸檳危害防制概念。	1. 學生人數眾多，未能全面有效推廣。 2. 行政業務繁忙無法全力配合推動。	1. 邀請相關單位到校辦理菸檳防制宣導講座。 2. 鄰近衛生所及為恭醫院，可提供專業的醫療服務與諮詢。	1. 少部分家長尚缺乏健康生活習慣認知，仍需加強宣導。	1. 安排校園拒菸檳志工進行社區撿菸蒂掃街服務，從中體驗學習反菸拒檳的觀念。

貳、目的：

- (一)、透過特色教學課程及班級宣導講座，推廣菸、檳危害防制理念。
- (二)、師生了解菸檳對於身心健康的危害，加強落實無菸檳校園。
- (三)、培養運用生活技能拒絕菸檳危害的有效技巧，以維護自身健康。
- (四)、藉由學生在校學習，進而推廣影響至家人，促進無菸檳家庭。
- (五)、發展創意菸檳防制活動，自發建構戒菸反檳校園文化。

反菸拒檳議題指標成效評估

校本指標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 無菸校園率達 100%。 2. 學生吸菸率達 0.5%。 3. 學生電子煙使用率達 0.1%。 4. 學生參與菸害教育率達 100%。 5. 校園二手菸暴露率達 0%。 6. 吸菸學生參與戒菸教育率達 90%。 7. 無檳校園率達 100%。 8. 學生嚼檳榔率達 0.1%。 9. 學生參與檳害教育率達 100%。 10. 嚼檳學生參與戒檳教育率達 100%。
------	---

部頒指標	<p>1. 無菸校園率及 無檳校園率 達 100 %。</p> <p>2. 無菸校園： 指校內全面禁菸，不論教職員工生或是家長、廠商、社區民眾，進入校園皆不可吸菸。</p> <p>3. 無檳校園： 指校內全面禁檳，不論教職員工生或是家長、廠商、社區民眾，進入校園皆不可嚼食檳榔</p>
-------------	--

參、計畫內容實施策略：

(一)、成立學校衛生健康促進委員會

每學期召開學校衛生健康促進會議，透過行政人員及教師、家長會談討論，推行學校健康促進政策，建立學校教職員工生健康自我管理觀念，增能菸害防制實務能力。

職稱	本職	姓名	任務執掌
主任委員	校長	吳俊秀	<p>1、綜理學校衛生教育方針，領導及推動健康促進計畫。</p> <p>2、核定各項活動策略及其設備事項。</p> <p>3、主持「衛生委員會」，負責代表學校與校外有關機構建立夥伴關係。</p>
副主任委員	學務主任	陳永昇	秉承校長之命，規劃辦理學校健促計畫並推動相關業務。
教學組委員	教務主任	邱照元	各項健康促進議題融入多元課程教學, 培育學生健康知能
執行秘書	衛生組長	顏孝修	<p>1、執行委員會決議事項。</p> <p>2、辦理學校環境衛生及各項健康促進活動。</p> <p>3、健康促進競賽活動協調聯繫溝通各行政單位及教師。</p>
設備組委員	總務主任	鄭有志	<p>1、學校內外衛生環境的佈置與整理。</p> <p>2、提供完善的健康教學器材管理。</p> <p>3、指揮技工友隨時維護保持校園內之環境衛生與安全。</p>
輔導組委員	輔導主任	楊立豪	<p>1、聯絡社區資源，促進學校健促政策之推展。</p> <p>2、提供完善的家長後勤支援，俾利各項工作推動。</p> <p>3、學生健康教育學習成就及生理、心理輔導暨轉介。</p>
醫護組委員	護理師	榮恕羽 蘇承妍	<p>1、負責管理健促計畫各項記錄並統計、分析與運用。</p> <p>2、協助推展學校健康教育及各項健促活動。</p> <p>3、協助辦理學校衛生委員會有關工作。</p>

教育組 委員	健康科任	潘祥琪 邱美環	負責健康教育教學，增進學生健康教育之知能、情意與技能，培育健康生活技能、使學生、家長實踐健康生活。
	班級導師	各班 導師	1、落實執行學校衛生委員會所訂定之計畫。 2、講授健康教育，隨時指導學生實踐健康生活。 3、協助推動學校健康教育及各項健促活動。 4、聯繫家長明瞭學校健促政策之實施及促進家庭學校間之合作關係。
社區組	家長會長	杜明達	協助學校健促計畫之實施及促進家庭學校間之合作關係。
社區組	志工代表	潘建志	協助學校環境衛生及健促政策之推動。
學生組	學生代表自 治市長	年級 模範生	協助推動健促議題，落實自主健康管理、實踐健康生活。

(二)、實施主題及策略

主題範疇	內容策略	工作團隊	活動對象	實施日期
整體政策	1. 擬定菸、檳危害防制年度工作計畫並定期召開會議	學務處	全校師生	111/9/1- 112/6/30
	2. 成立菸、檳危害防制校園推動小組，並設立菸害因應與輔導機制	學務處	全校師生	111/9/1- 112/6/30
	3. 透過問卷調查，了解學生家庭抽菸及嚼檳榔的概況，並進行「前後測成效評價」分析	學務處	全校學生	111/11/22- 112/3/31
	4. 菸、檳危害防制計畫成果彙整	學務處	全校學生	112/4
物質環境	1. 校內全面實施禁菸，並於校門口張貼防菸拒檳標誌	總務處	全校師生、家長	全年辦理
	2. 學校設置連結菸檳防制教育、無菸環境、戒菸教育資源網站	資訊組	全校師生、家長	全年辦理
	3. 學校健康促進專欄張貼菸、檳危害防制相關海報	學務處	全校師生	全年辦理
	4. 菸檳危害防制相關教材及教具申請與設置使用	學務處 菸檳防制 議題學校 團隊	全校師生	111/9/1- 112/6/30
	5. 營造無菸環境策略--學校通學步道建構為無菸通學步道	學務處 總務處	全校師生、家長	全年辦理
健康技能	1. 開發及彙整菸、檳危害防制教材	教務處	全校教師	111/9/1-

	融入課程教學活動			112/6/30
	2. 透過生活技能的融入，落實防菸、拒檳課程與教學	教務處	全校教師	111/9/1-112/6/30
	3. 辦理防菸、拒檳教育藝文競賽	學務處	全校學生	111/9/1-112/6/30
社會環境	1. 落實防菸、拒檳健康校園政策，並請教職員工以身作則，禁止於校內吸菸及嚼食檳榔	學務處 輔導室	全校師生	全年辦理
	2. 辦理菸、檳危害防制宣導週	學務處	全校師生	111/9/1-112/6/30
	3. 辦理菸、檳危害防制高關懷小團體輔導	學務處 輔導室	全校師生	全年辦理
	4. 加強校園安全巡邏稽查，取締教職員工生之吸菸行為	學務處	全校師生	全年辦理
	5. 辦理以校園教職員工生及家長為對象的反菸、拒菸及戒菸活動，例如：行政宣導、講座宣導、影片觀賞等。	學務處	全校師生、家長	111/9/1-112/6/30
社區關係	1. 組織訓練菸、檳危害防制志工，推行社區菸檳防制相關活動	學務處	全校師生、家長	111/9/1-112/6/30
	2. 邀請校園周邊之社區團體及商家加入無菸社區營造活動（如：推動無菸商店、無菸家庭）	學務處	全校師生、家長	112/3
	3. 接洽社區衛生所或健康中心，提供菸檳防制相關支援與諮詢	學務處	全校師生、家長	全年辦理
	4. 辦理防菸、拒檳親子講座宣導並推動無菸家庭觀念	學務處	全校師生	111/9/17
健康服務	1. 公告政府或陽明交通大學相關反菸、戒菸活動資訊，鼓勵踴躍參與	學務處	全校師生	111/9/1-112/6/30
	2. 透過辦理健康促進系列活動，傳遞反菸拒檳之理念	學務處	全校師生	111/9/1-112/6/30
	3. 加強菸檳防制宣導活動，播放及張貼反菸等相關影片及文宣	學務處	全校師生	111/9/1-112/6/30
	4. 辦理菸、檳特殊個案高關懷輔導，並給予戒菸檳教育、菸害防制法觀念之建立	學務處 輔導室	全校學生	111/9/1-112/6/30
	5. 推動菸、檳議題防制社區倡議	學務處	全校學生、家長	112/3

(三)、辦理活動與競賽

日期	活動內容	主辦單位	地點
111/9/8	環境知識競賽校內初賽暨菸檳防制宣導	學務處	多媒體視聽中心
111/9/17	全校班親會反菸拒檳家長宣導	輔導室 學務處	體育館
111/9/13 111/9/21 111/11/2	菸檳防制影片宣導	學務處	體育館
111/10/11	反菸拒檳主題教室布置比賽	學務處	班級教室
111/10/31	反菸拒檳主題廁所綠美化淨化比賽	學務處	校園廁所
111/11/11	校慶運動會暨校園反菸拒檳主題宣導	學務處	校園操場司令台
111/11/22- 111/12/9	健康促進計畫反菸拒檳議題前測問卷施測	學務處 資訊組	資訊教室
111/12/14	如果人生可以重來—學生反菸拒檳校園宣導講座	學務處	體育館
111/12/14	菸檳防制健促系列活動主題宣導	學務處	體育館
112/1/10	拒菸舞士快閃表演活動	學務處	校園廣場
112/1/20	菸害防制創意春聯比賽	學務處	班級教室
112/3/22	菸檳防制影片宣導	學務處	體育館
112/3/24	菸檳防制志工無菸檳社區營造宣導活動	學務處	學校社區
112/3/13- 112/3/30	健康促進計畫反菸拒檳議題後測問卷施測	學務處 資訊組	資訊教室
112/4/10- 112/4/21	反菸拒檳健促活動班級大跳繩次數PK賽	學務處	體育館
112/4/14	高關懷小團體戒菸檳教育輔導	學務處	團諮室
112/4/19	反菸拒檳健促活動班際排球賽	學務處	排球場
112/4/19	班會菸檳防制主題討論	學務處	班級教室
112/4/20	校園菸檳危害防制教育「網紅就是你」短片競賽報名	陽明交通 大學	校園
112/5/24	反菸拒檳健促活動班際三對三籃球賽	學務處	籃球場
112/5/29- 112/6/21	戒菸反檳大使班級宣導影片創作大賽	學務處	校園班級

(四)、課程融入教學與活動進度表

議題	科目	單元	內容	期程週次
菸檳危害、拒絕菸檳	健康教育	拒菸我最行 酒、檳榔的世	認知菸品及檳榔對人體危害影響、學習健	第一學期第 15~16 週

		界	康紓壓方式、拒絕菸檳技巧	
菸品危害	健康教育	菸誤人生	認知菸害對人體危害影響、學習拒菸態度	第二學期第 2~3 週
菸品危害	生物	人體呼吸與氣體恆定	展示無吸菸者及長期吸菸者肺部照片比對	第一學期第 18~19 週
菸檳防制	藝術與人文	優游「字」在	學生 POP 美術字創作 菸檳防制標語	第二學期第 8~10 週
戒菸反檳	表演藝術	幕後職人現形記、表演無所不在	班級戒菸反檳大使宣 導影片拍攝創作	第二學期第 16~19 週
菸檳防制	班會	菸檳防制議題	探討菸檳對人體危害 相關問題	第二學期第 10 週

肆、成效評價：含形成性評價與總結性評價

(一)、形成性評價

依據學校健康促進政策及菸檳危害防制年度工作計畫擬定推行系列活動，從主題活動與競賽中，學習反菸拒檳觀念融入生活中，同時達成促進健康體能、培養正向態度及校園境教成效。

1. 環境知識競賽校內初賽暨菸檳防制宣導：

- (1)活動內容：舉辦校內環境知識競賽，請各班代表同學參賽。
- (2)參與對象：七、八、九年級參賽同學共86人。
- (3)學習成效：環境知識題庫涵蓋吸菸造成的環境汙染知識，讓學生學習吸菸對環境造成的壞處影響。

2. 反菸拒檳主題教室布置比賽：

- (1)活動內容：班級教室布置結合反菸拒檳主題呈現，由美術老師及衛生組長評比教室布置美觀性及菸檳防制主題性。
- (2)參與對象：七、八、九年級全體同學。
- (3)學習成效：藉由班級教室布置結合反菸拒檳主題，宣導班級學生健康禁菸檳危害觀念，達成境教效果。

3. 反菸拒檳主題廁所綠美化淨化比賽：

- (1)活動內容：校園廁所綠美化結合反菸拒檳主題呈現，由美術老師及衛生組長評比廁所布置美觀性及菸檳防制主題性。
- (2)參與對象：七、八、九年級廁所負責班級同學。
- (3)學習成效：藉由校園廁所美化結合反菸拒檳主題，宣導班級學生健康禁菸檳危害觀念，達成境教效果。

4. 校慶運動會暨校園反菸拒檳主題宣導：

- (1)活動內容：校慶運動會向全體師生及家長宣導反菸拒檳觀念，並結合仁德護專健康醫護團隊設立菸檳防制宣導攤位。
 - (2)參與對象：全體師生及家長。
 - (3)學習成效：對於參與校慶運動會的全體師生及家長一併宣導校園與家庭反菸拒檳觀念，專業醫護團隊設立健康宣導攤位，介紹同學認知菸檳危害對人體的影響。
5. 「如果人生可以重來」—學生反菸拒檳校園宣導講座：
- (1)活動內容：邀請陽光基金會鄭蕙蓮社教專員、邱木田口腔癌友志工講師，辦理週會學生反菸拒檳校園宣導講座。
 - (2)參與對象：七年級班級共446人。
 - (3)學習成效：由講師介紹菸檳危害人體的知識，並以檳榔造成自身口腔癌經歷的病友來分享切身體悟，最後以有獎徵答鼓勵學生回應，增強戒菸反檳動機與技能。
6. 拒菸舞士快閃表演活動：
- (1)活動內容：熱舞社於學校廣場進行快閃表演，校園全體師生共同欣賞。
 - (2)參與對象：全體師生。
 - (3)學習成效：透過熱舞表演展現健康活力，熱舞社同學成為拒菸舞士，宣導學生遠離菸檳危害的正當休閒活動。
7. 菸害防制創意春聯比賽：
- (1)活動內容：班級發揮創意將菸害防制標語搭配插圖以春聯型式呈現，參加苗栗縣衛生局112年「菸害防制創意春聯」活動。
 - (2)參與對象：七年級班級共27人。
 - (3)學習成效：班級布置春聯增添年節氣氛同時，發揮創意融入菸害防制創意標語，達成校園境教宣導效果。
8. 反菸拒檳健促活動班級大跳繩次數PK賽：
- (1)活動內容：班級體育課跳繩紀錄個人跳繩及20人大跳繩次數紀錄，換算為加權積分，依積分高低決定前六名班級敘獎及頒發獎品。
 - (2)參與對象：七年級班級共446人。
 - (3)學習成效：同學透過練習個人跳繩及20人大跳繩累積次數成績爭取團體榮譽，達到促進體能健康同時，並宣導遠離菸檳培養健康運動習慣之成效。
9. 菸檳防制志工無菸檳社區營造宣導活動：
- (1)活動內容：學校組織社區菸檳防制志工團隊，進行社區清潔掃街活動，同時配合社區周遭店家宣導共同營造無菸檳社區。
 - (2)參與對象：菸檳防制志工同學及導師共20人。
 - (3)學習成效：藉由學生組織志工團隊打掃社區檢除菸蒂、檳榔渣等垃圾，體認菸檳不僅對身體有害，同時隨手垃圾也容易汙染環境。同時呼籲社區居民及店家共同響應反菸拒檳態度，營造無菸檳健康

社區。

10. 高關懷小團體戒菸檳教育輔導：

- (1)活動內容：針對校外曾被查獲吸菸或嚼食檳榔的高風險學生，進行進一步戒菸檳教育的高關懷輔導課程。
- (2)參與對象：接觸菸檳高風險學生小團體共6人。
- (3)學習成效：讓曾接觸過菸品檳榔的學生了解菸品及檳榔對個人生理、心理成癮各健康層面造成的負面影響與風險，透過心得回饋學習單演練勇於拒絕的技巧。同時認知菸害防制法規範，警惕自身勿觸犯違法。

11. 反菸拒檳健促活動班際排球賽：

- (1)活動內容：舉辦班際排球賽初賽、複賽至決賽，淘汰制決定前六名班級敘獎及頒發獎品。
- (2)參與對象：八年級班級共491人。
- (3)學習成效：同學透過班際排球賽發揮團結合作精神爭取團體榮譽，達到促進體能健康同時，並宣導遠離菸檳培養健康運動習慣之成效。

12. 反菸拒檳健促活動班際三對三籃球賽：

- (1)活動內容：舉辦班際三對三籃球賽初賽、複賽至決賽，淘汰制決定前六名隊伍同學敘獎及頒發獎品。
- (2)參與對象：九年級班級共476人。
- (3)學習成效：同學透過班際籃球賽發揮團結合作精神爭取團體榮譽，達到促進體能健康同時，並宣導遠離菸檳培養健康運動習慣之成效。

13. 拒菸反檳大使班級宣導影片創作大賽：

- (1)活動內容：跨科結合表演藝術課程教學，同學分工合作拍攝並後製班級宣導短片參賽，由訓育、衛生組長依據主題性、創新性、呈現性及時間控制度評比，成績決定前六名班級拍攝團隊敘獎及頒發獎品，同時隔年代表學校參賽陽明交通大學主辦「網紅就是你」短片競賽報名。
- (2)參與對象：八年級班級共491人。
- (3)學習成效：班級同學依據拒菸反檳主題發揮創意，創作劇本角色化身拒菸反檳大使，藉由不同形式的短片呈現，如情境模擬短劇、新聞、相聲、歌舞或經驗分享等特色作品宣導，多元表演方式以提升學生活動參與度。班級共同完成作品爭取榮譽同時，宣導拒菸反檳觀念逐步建構無菸檳健康校園文化。

14. 菸檳防制影片宣導：

- (1)活動內容：於朝會、週會時間全體師生欣賞菸檳防制影片。
- (2)參與對象：全體師生。
- (3)學習成效：藉由於檳防制影片學習認識加熱電子菸、二手菸、二手菸及檳榔對人體的危害影響。

15. 菸檳危害、拒絕菸檳融入健康教育課程：
- (1)活動內容：由健教課程結合拒菸我最行、酒與檳榔的世界、菸誤人生章節，學生認知菸品及檳榔對人體危害影響、學習健康紓壓方式、拒絕菸檳態度及技巧。
 - (2)參與對象：七、八年級班級。
 - (3)學習成效：學生學習菸檳危害知識，實際教室模擬情境，融合正向心理健康議題培養正向態度，示範演練拒絕菸檳的態度及應對技巧，並將此部分章節納入健康教育科目段考題目評量。
16. 菸品危害融入生物課程：
- (1)活動內容：由生物課程結合人體呼吸與氣體恆定章節，介紹人體肺部呼吸構造，並展示無吸菸者及長期吸菸者實際肺部標本照片。
 - (2)參與對象：七年級班級。
 - (3)學習成效：藉由展示無吸菸者及長期吸菸者實際肺部標本照片比對，學生可警惕菸品對人體危害影響並遠離菸品。
17. 菸檳防制融入藝術與人文課程：
- (1)活動內容：由藝術課程結合優游「字」在章節，介紹美工POP藝術字體，結合菸檳防制標語練習書寫創作。
 - (2)參與對象：九年級班級。
 - (3)學習成效：學生練習書寫菸檳防制標語POP美工字體學習單，並發揮創意創作插圖活化標語，完成後布置教室達到境教效果。
18. 菸檳防制融入表演藝術課程：
- (1)活動內容：由表演藝術課程結合幕後職人現形記、表演無所不在章節，介紹戲劇幕後妝扮、舞台、編劇、導演專業團隊工作，及多元戲劇呈現運作方式，結合菸檳防制主題創作劇本演練，拍攝並後製完成短片作品。
 - (2)參與對象：八年級班級。
 - (3)學習成效：班級同學依據拒菸反檳主題發揮創意，創作劇本角色化身拒菸反檳大使，藉由不同形式的短片呈現，同學共同完成作品供任課教師作為組別作品成績，並遴選出班級優秀作品參加拒菸反檳大使班級宣導影片創作大賽，宣導拒菸反檳觀念逐步建構無菸檳健康校園文化。
19. 班會菸檳防制主題討論：
- (1)活動內容：訂定班會討論主題「菸檳防制」，請班級同學共同討論三個菸檳危害相關問題：
 - Q1. 請問什麼是「二手菸」？什麼是「三手菸」？
 - Q2. 請討論檳榔子(不添加紅灰、白灰及荖葉)，本身是否會致癌？
 - Q3. 請討論電子煙可不可以幫助戒菸？並討論電子菸會不會成癮，對人體有無危害的成分？

(2)參與對象：七、八、九年級全體同學。

(3)學習成效：班級同學討論班會主題菸檳危害相關問題，共同探討並建構出對於菸檳對於人體影響的正確知識，討論結束後由導師公布正確解答以釐清學生錯誤迷思觀念。

(二)、總結性評價

1. 評量工具：使用國立陽明交通大學提供之菸檳危害防制教育學生感知問卷。
2. 評量時間及對象：於111年11月22日~12月9日進行前測，抽樣七年級、八年級、九年級各一班施測共87份；於112年3月13日~3月30日進行後測，同樣針對完成前測相同班級的七年級、八年級、九年級各一班施測共80份(扣除資源生及請假者)。
3. 評量成效與分析：(請續下頁)

表 1 基本資料

變項	前測		後測	
	人數 n	百分比%	人數 n	百分比%
性別				
男	42	48.3	34	42.5
女	45	51.7	46	57.5
年級				
國中七年級	31	35.6	28	35.0
國中八年級	31	35.6	26	32.5
國中九年級	25	28.7	26	32.5
同住家人抽菸習慣				
是	30	34.5	23	28.8
否	57	65.5	57	71.3
要好朋友抽菸習慣				
是	9	10.3	11	13.8
否	78	89.7	69	86.3
身邊是否有人「反對」抽菸				
是	84	96.6	80	100
否	3	3.4	0	0
同住家人				
與父母親同住在一起	74	85.1	72	90.0
只與父親或母親之任一方同住	10	11.5	7	8.8
只與祖父母或外祖父母同住	2	2.3	1	1.3
只與親戚朋友(非父母親、祖父母及外祖父母)同住	1	1.1	0	0

(一) 學生基本資料調查結果說明：

1. 本校菸害防制教育問卷施測為七、八、九年級各一個班級學生抽樣方式進行調查，前後測實施班級為相同班級學生，前測問卷共 87 份，後測問卷共 80 份；其中女生比率略高於男生，同住家人與父母親同住一起比例約占 9 成。
2. 同住家人具有抽菸習慣可發現前測具有一定比例(34.5%)，經過家長及社區宣導講座及合作活動後，後測同住家人抽菸習慣比例降低至 28.8%，顯示家長推廣反菸拒檳部分已逐漸看見成效。
3. 身邊是否有人反對抽菸的影響程度，可發現前測已具有一定比例(96.6%)，經過推行菸檳防制相關競賽及活動後，後測提升至完全達標 100%，顯示反菸拒檳態度對於全體師生及家長有顯著推廣效應。

表 2 菸品使用行為及戒菸檳課程

變項	前測		後測	
	人數 n	百分比%	人數 n	百分比%
是否使用過任何菸品或檳榔				
從沒有	79	90.8	78	97.5
曾經嘗試	4	4.6	2	2.5
最近 30 天有使用	4	4.6	0	0
近 30 天內曾使用以下產品 (複選)				
紙菸	2	2.3	0	0
紙菸, +電子煙	0	0	0	0
電子煙	2	2.3	1	1.3
都沒有使用	4	4.6	1	1.3
最近 30 天是否曾經嚼過檳榔				
否	6	6.9	2	2.5
是	2	2.3	0	0
是否參加過戒菸教育				
否	6	6.9	1	1.3
是	2	2.3	1	1.3
是否參加過戒檳教育				
否	6	6.9	1	1.3
是	2	2.3	1	1.3

(二) 菸品使用行為及戒菸檳課程調查結果說明：

1. 從菸品使用行為調查結果可得知，從沒有接觸過的比例自 90.8%大幅提升至 97.5%；此外在曾經嘗試或最近 30 天有使用菸品的比例上，紙菸及電子菸的使用皆有所下降趨勢。
2. 從檳榔使用行為調查結果可得知，最近 30 天有嚼過檳榔的比例上亦下降至 0% 目標，顯示學校推行的菸檳防制活動及相關競賽已發揮成效。
3. 其中有吸菸及嚼檳榔的學生調查中，仍有少數 1 位(1.3%)表示沒參加過戒菸教育及戒檳教育，可能因素為少數學生對於前學期推行的菸檳教育活動或課程講座已無印象，或是尚未查獲吸菸及嚼檳榔，以至於尚未進行戒菸、檳教育。

表 3 無菸無檳校園活動

變項	前測		後測	
	人數 n	百分比%	人數 n	百分比%
前學期有推動[無菸校園]活動	73	83.9	67	83.8
前學期有推動[無檳校園]活動	71	81.6	66	82.5
前學期有調查過吸菸及嚼檳行為	57	65.5	67	83.8

(三) 無菸無檳校園活動調查結果說明：

1. 從前學期推動無菸校園活動的調查結果可得知，前後測調查比例相差 0.1%，分析可能原因為前測時期已推行許多相關反菸活動，後測時期舉辦宣導講座及競賽對象僅為七年級同學，故可能造成八九年級同學較沒深刻印象。由此可評估往後推行活動盡量以全校同學為對象考量，如此推廣成效才可較為全面性增進。
2. 從前學期推動無檳校園活動的調查結果可得知，後測調查比例增加約 0.9%，分析可能原因為後測時期舉辦宣導講座，邀請病友志工講師以檳榔造成自身口腔癌經歷來分享切身體悟，對於學生印象深刻成效彰顯。
3. 從前學期調查吸菸及嚼檳行為的調查結果可得知，後測調查比例增加約 18.3%，同學對於前測問卷施測表示仍有印象，亦代表同學對於問卷施測內容有一定的理解及熟悉度，增加問卷可信效度。

表 4 菸、檳暴露情形

變項	前測		後測	
	人數 n	百分比%	人數 n	百分比%
校園二手菸暴露	15	17.2	12	15.0
校園檳榔暴露	4	4.6	4	5.0
家庭二手菸暴露	28	32.2	17	21.3
家庭檳榔暴露	7	8.0	4	5.0

(四) 菸、檳暴露情形調查結果說明：

1. 校園及家庭二手菸暴露情形調查結果可得知，二手菸暴露情形皆有下降趨勢，顯見學校及家長社區菸檳防制活動推廣成效，其中校園二手菸分析主要為放學後或假日校外人士進入校園吸菸所致，此部分將請校園警衛保全加強巡視放學後及假日校園環境。
2. 校園及家庭檳榔暴露情形調查結果可得知，校園檳榔暴露情形較無明顯改善，未來將加強對內與對外推廣檳榔防制，落實無檳校園。

表 5 學校的課程和活動

變項	前測		後測	
	人數 n	百分比%	人數 n	百分比%
有上過菸品危害與檳榔危害的課程活動	74	85.1	73	91.3
有教導你如何採取拒絕菸品與拒絕檳榔的行動	75	86.2	74	92.5
有詢問你在拒絕菸品與拒絕檳榔過程中可能面對的困難	57	65.5	62	77.5

(五) 學校的課程和活動調查結果說明：

1. 從菸檳危害及拒絕行動的學校課程活動調查結果可得知，後測比例皆有明顯增加，代表學校針對菸檳防制議題皆有融入各領域多元課程及活動中，並且學生亦對課程活動的安排有感。

表 6 學校的課程和活動幫助程度/表 5 答有者[每題 1~5 分]

變項	前測	後測
有上過菸品危害與檳榔危害的課程活動，其幫助程度	4.05(±1.18)	4.16(±1.24)
有教導如何採取拒絕菸品與拒絕檳榔的行動，其幫助程度	4(±1.22)	4.18(±1.19)
有詢問在拒絕菸品與拒絕檳榔過程中可能面對的困難，其幫助程度	3.88(±1.26)	4.2(±1.12)

(六) 學校的課程和活動幫助程度調查結果說明：

1. 從菸檳危害及拒絕行動的學校課程活動幫助程度調查結果可得知，後測比例亦皆有增加，代表學校菸檳防制議題融入各領域多元課程及活動，學生皆有從中有效學習菸檳危害知識、拒絕菸檳態度及技巧。

表 7 對菸檳危害防制教育於健康促進學校各範疇感知程度[每題 1~5 分]

變項	前測(N=87)	後測(N=80)
1. 學校訂有全面禁菸(含禁電子煙)及禁嚼檳榔的規定。	3.51(±1.56)	3.75(±1.41)
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。	3.53(±1.4)	3.79(±1.34)
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。	3.41(±1.44)	3.78(±1.34)
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	3.47(±1.43)	3.73(±1.35)
5. 學校有教我在生活中反菸拒檳的技能。	3.67(±1.47)	3.83(±1.3)
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)。	3.63(±1.51)	3.74(±1.32)
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。	3.54(±1.43)	3.63(±1.4)
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)	2.9(±1.58)	3.21(±1.51)
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。	2.78(±1.62)	3.16(±1.55)
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。	3.03(±1.57)	3.24(±1.5)
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)。	3.07(±1.59)	3.33(±1.46)
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。	3.17(±1.56)	3.29(±1.49)
13. 學校有辦理電子煙及加熱式菸品危害防制的宣導教育。	3.4(±1.42)	3.49(±1.35)
總分(13~65 分)	43.11(±16.84)	45.94(±16.02)

(七) 對菸檳危害防制教育於健康促進學校各範疇感知程度調查結果說明：

1. 由菸檳危害防制教育於各範疇感知程度調查結果可得知，全部項目感知程度後測比例皆有增加，項目加總總分亦有 2.83 分的提升，顯示學校規劃菸檳防制主題系列健促活動、課程融入教學、營造境教環境及家長社區推動宣導皆有推行可見度的增加。
2. 在 13 題感知程度調查問題中，增幅程度較多的有第 3、9、11 題，顯示「校園明顯處有張貼禁菸或禁檳標誌」、「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」，此部分為學校可繼續保持推行政策的地方。
3. 在 13 題感知程度調查問題中，增幅程度較少的有第 7、13 題，顯示「不同的學習科目課程中有融入反菸拒檳教育」、「學校有辦理電子煙及加熱式菸品危害防制的宣導教育」，代表未來可規劃更多不同領域結合菸檳防制議題的課程教學，並且加強電子煙與加熱式煙品的危害宣導教育。

表 8 菸檳危害防制教育推廣成效

變項	前測(N=87)	後測(N=80)	t 值	p 值
知識(0~12 分)	8.14(±3.23)	8.56(±3.63)	0.799	0.425
健促活動感知(13~65 分)	43.11(±16.84)	45.94(±16.02)	1.108	0.270
態度(7~35 分)	30(±6.49)	30.49(±5.51)	0.521	0.603
不使用意圖(6~30 分)	26.52(±6.56)	27.09(±5.14)	0.622	0.535
自我效能(6~30 分)	27.05(±6.01)	27.14(±5.2)	0.105	0.917

* $p < 0.05$ 知識、感知、態度、行為意圖、自我效能前後測總分進行 t 檢定沒有顯著差異

(八) 菸檳危害防制教育推廣成效調查結果說明：

1. 由菸檳危害防制教育推廣成效調查結果可得知，各推廣成效項目於後測皆有提升趨勢，顯示菸檳防制教育推行已逐漸看見成效。其中 $p < 0.05$ 未達顯著差異，可能原因為前測時期學校已開始推行相關課程及活動，導致後測時期未有明顯感受落差。
2. 在 5 項推廣成效調查項目中，增幅程度較多的為健促活動感知，顯示學生對於可親身感受及實際參與的健促活動最有成效。
3. 在 5 項推廣成效調查項目中，增幅程度較少的為自我效能，顯示學生對於面對菸檳誘惑及同儕人際時，仍有部分同學對於勇於拒絕感到壓力，可針對此部分設計課程實際模擬情境演練，以增進對於反菸拒檳的自我效能。

表 9 菸檳危害防制教育推廣成效—知識[答對率]

變項	前測		後測	
	人數 n	百分比%	人數 n	百分比%
1.菸品中的尼古丁是導致人們菸品成癮的主要原因。	75	86.2	68	85.0
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。	67	77.0	59	73.8
3.「三手菸」是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。	60	69.0	58	72.5
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。#	58	66.7	56	70.0
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)	50	57.5	40	50.0
6.電子煙不會成癮，可以幫助人們戒菸。#	64	73.6	64	80.0
7.電子煙產生水蒸氣，沒有二手菸的問題。#	53	60.9	51	63.8
8.電子煙液(油)是合法添加物，對人體沒危害。#	61	70.1	61	76.3
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。	58	66.7	58	72.5
10.電子煙在台灣使用是合法的。#	36	41.4	52	65.0
11.檳榔子(不含添加物紅灰、白灰及莖葉)本身就是致癌物質。	59	67.8	58	72.5
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。	67	77.0	60	75.0

反向題

電子煙危害認知題 (5, 6, 7, 8, 10)

(九) 菸檳危害防制教育推廣成效—知識調查結果說明：

1. 在 12 題菸檳危害知識調查問題中，後測答對率增加進步的有第 3、4、6、7、8、9、10、11 題，其中答對率進步較高的題目偏向電子菸危害及法律常識題。
2. 在 12 題菸檳危害知識調查問題中，後測答對率降低退步的有第 1、2、5、12 題，顯示仍有部分同學對於菸檳危害知識較為容易混淆薄弱；其中答對率退步較明顯的題目為「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」，可能同學受到題目「維他命 E 醋酸酯常用於保養品」補充敘述誘答錯誤，未來將針對此有害添加物觀念加強宣導教育。

表 10 菸檳危害防制教育推廣成效—態度[每題 1~5 分]

變項	前測(N=87)	後測(N=80)
1.我認為自己 <u>不可以</u> 吸菸(含加熱菸)。	4.33(±1.25)	4.51(±0.86)
2.我認為自己 <u>不可以</u> 吸<電子煙>。	4.4(±1.17)	4.51(±0.91)
3.我認為自己吸菸或吸到二手菸都會危害我的健康	4.34(±1.16)	4.5(±0.86)
4.我認為吸菸會讓人看起來更有魅力#	4.03(±1.47)	3.93(±1.52)
5.我認為自己 <u>不可以</u> 嚼檳榔	4.39(±1.19)	4.54(±0.86)
6.我認為嚼檳榔會損害我的健康	4.39(±1.18)	4.58(±0.82)
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#	4.1(±1.42)	3.93(±1.52)

反向題

(十) 菸檳危害防制教育推廣成效—態度調查結果說明：

1. 在 7 項菸檳防制教育態度調查問題中，態度後測項目增加的有第 1、2、3、5、6 題，其中增加較多的態度項目為「我認為自己不可以吸菸(含加熱菸)」、「我認為自己吸菸或吸到二手菸都會危害我的健康」、「我認為自己不可以嚼檳榔」、「我認為嚼檳榔會損害我的健康」，顯示學生面臨菸檳對於自身造成的危害已具備較為正確態度。
2. 在 7 項菸檳防制教育態度調查問題中，態度後測項目降低的有第 4、7 題，其包含的態度項目為「我認為吸菸會讓人看起來更有魅力」、「我認為在社交場合嚼食檳榔可以增進人與人之間的感情」，顯示學生在菸檳對於個人獨特魅力及增進人際互動上，仍抱有錯誤迷思觀念。未來可針對學生識讀大眾媒體透射菸檳於戲劇角色及人際互動上的刻板印象，加以將錯誤觀念澄清。

表 11 菸檳危害防制教育推廣成效—不使用意圖[每題 1~5 分]

變項	前測(N=87)	後測(N=80)
1.如果好朋友給我 <u>菸品</u> ，我 <u>也不會</u> 使用。	4.36(±1.19)	4.46(±0.89)
2.在未來的 1 個月(30 天)，我 <u>不會</u> 使用 <u>菸品</u> 。	4.38(±1.17)	4.53(±0.89)
3.如果好朋友給我 <u>電子煙</u> ，我 <u>也不會</u> 使用。	4.44(±1.13)	4.51(±0.86)
4.在未來的 1 個月(30 天)，我 <u>不會</u> 使用 <u>電子煙</u> 。	4.43(±1.14)	4.54(±0.87)
5.如果好朋友給我 <u>檳榔</u> ，我 <u>也不會</u> 使用。	4.45(±1.13)	4.5(±0.9)
6.在未來的 1 個月(30 天)，我 <u>不會</u> 使用 <u>檳榔</u> 。	4.47(±1.08)	4.55(±0.86)

(十一) 菸檳危害防制教育推廣成效—不使用意圖調查結果說明：

1. 在 6 項菸檳防制教育不使用意圖調查問題中，全部後測項目皆為增加趨勢，其中不使用意圖增幅程度較多的項目為「如果好朋友給我菸品，我也不会使用」、

- 「在未來的1個月(30天)，我不會使用菸品」、「在未來的1個月(30天)，我不會使用電子煙」，代表學生對於菸品已具備拒絕使用的基本認知及態度。
2. 在6項菸檳防制教育不使用意圖調查問題中，其中不使用意圖增幅程度較少的項目為「如果好朋友給我檳榔，我也不會使用」，代表學生對於檳榔可能因容易入口，並且受朋友因素影響下使用檳榔。未來可再加強檳榔相關的危害宣導及拒絕技巧輔導。

表 12 菸檳危害防制教育推廣成效—自我效能[每題 1~5 分]

變項	前測(N=87)	後測(N=80)
1.當同學或朋友邀我吸菸時，我會說「不」	4.43(±1.12)	4.49(±0.9)
2.當同學或朋友邀我吸電子煙時，我會說「不」	4.51(±1.01)	4.53(±0.87)
3.當同學或朋友邀我嚼檳榔時，我會說「不」	4.54(±0.99)	4.53(±0.89)
4.我能分辨菸(煙)品的廣告用語，拒絕誘惑而且 不購買、不使用。	4.51(±1.02)	4.54(±0.87)
5.我不會使用菸、檳榔來紓解壓力，我能用正向 (適當)方法調解壓力。	4.49(±1.11)	4.51(±0.9)
6.我不使用菸、檳榔來交朋友，也能有良好人際 關係。	4.57(±1.01)	4.55(±0.87)

(十二) 菸檳危害防制教育推廣成效—自我效能調查結果說明：

1. 在6項菸檳防制教育自我效能調查問題中，自我效能後測項目增加的有第1、2、4、5題，包含「當同學或朋友邀我吸菸時，我會說不」、「當同學或朋友邀我吸電子煙時，我會說不」、「我能分辨菸(煙)品的廣告用語，拒絕誘惑而且不購買、不使用」、「我不會使用菸、檳榔來紓解壓力，我能用正向(適當)方法調解壓力」，皆為偏向拒絕使用菸品及電子煙的部分，代表學生對於菸品已可對同儕朋友展現拒絕的自我效能，並能使用健康正向態度方法排解壓力。
2. 在6項菸檳防制教育自我效能調查問題中，自我效能後測項目降低的有第3、6題，包含「當同學或朋友邀我嚼檳榔時，我會說不」、「我不使用菸、檳榔來交朋友，也能有良好人際關係」，顯示學生對於檳榔及同儕人際關係仍存有錯誤迷思觀念，未來將對於檳榔危害認知教育加強宣導，並且實際請學生思考菸檳對人際互動上造成的負面影響。

伍、具體績效或特色成果：

(一)、整體政策



111 學年度期初校務會議暨衛生健康促進委員會會議，擬定通過本校菸檳防制計畫及活動



111 學年度期末校務會議暨衛生健康促進委員會會議，擬定通過本校菸檳防制計畫及活動



111學年度第一學期全校教師無菸檳校園宣導



111學年度第一學期師生朝會宣導健康促進議題—菸檳防制宣導



111學年度第二學期師生朝會宣導健康促進議題—電子菸對人體危害



透過國立陽明交通大學菸檳教育學生感知問卷前、後測，了解學生對於菸檳的概況並分析



111學年度參加苗栗縣校園菸檳防制健促議題學校共識會議，討論夥伴學校任務及擬定相關健促計畫



111學年度參加苗栗縣校園菸檳防制健促議題學校共識會議，交流校園菸檳防制健促活動經驗分享



111學年度參加苗栗縣校園菸檳防制全縣增能研習，增能菸檳危害防制入班宣導的教材教具及教學方式



111學年度參加苗栗縣校園菸檳防制全縣增能研習，體驗菸檳魔界健康PLAY桌遊與教學討論



111學年度參加苗栗縣校園菸檳防制全縣增能研習暨共識會議，與中央輔導委員龍芝寧主任討論國中菸檳防制活動推廣方式



111學年度參加苗栗縣校園菸檳防制全縣增能研習暨共識會議，與中央輔導委員龍芝寧主任討論國中菸檳防制活動推廣方式

(二)、物質環境



校內全面實施禁菸，並於校門口張貼禁菸標誌

營造無菸環境策略—學校通學步道建構為無菸通學步道



學校健康促進專欄張貼菸檯危害防制相關海報

學校健康促進專欄張貼菸檯危害防制相關海報



學校設置連結菸檯防制教育、無菸無檯好校園資源網站

學校網站公告菸檯危害防制相關教材及教具資源申請與使用



校門口LED電子看板播放菸檳危害防制相關宣導訊息



校門口LED電子看板播放菸檳危害防制相關宣導訊息



菸檳危害防制教育相關宣導立牌設置與教具製作使用



菸檳危害防制教育相關宣導立牌設置與教具製作使用



藉由班級教室布置結合反菸拒檳主題，宣導班級學生健康禁菸檳危害觀念，達成境教效果



藉由班級教室布置結合反菸拒檳主題，宣導班級學生健康禁菸檳危害觀念，達成境教效果



藉由班級教室布置結合反菸拒檳主題，宣導班級學生健康禁菸檳危害觀念，達成境教效果



藉由班級教室布置結合反菸拒檳主題，宣導班級學生健康禁菸檳危害觀念，達成境教效果



藉由校園廁所美化結合反菸拒檳主題，宣導班級學生健康禁菸檳危害觀念，達成境教效果



藉由校園廁所美化結合反菸拒檳主題，宣導班級學生健康禁菸檳危害觀念，達成境教效果



藉由校園廁所美化結合反菸拒檳主題，宣導班級學生健康禁菸檳危害觀念，達成境教效果



藉由校園廁所美化結合反菸拒檳主題，宣導班級學生健康禁菸檳危害觀念，達成境教效果

(三)、健康技能



菸檳危害防制教材融入健康教育課程教學活動—結合拒菸我最行、酒與檳榔的世界章節，學生認知菸品及檳榔對人體危害影響



菸檳危害防制教材融入健康教育課程教學活動—結合菸誤人生章節，學生學習健康紓壓方式、拒絕菸檳態度及技巧



菸檳危害防制教材融入健康教育課程教學活動—結合菸誤人生章節，學生學習健康紓壓方式、拒絕菸檳態度及技巧



菸檳危害防制教材融入生物課程教學活動—結合人體呼吸與氣體恆定章節，展示長期吸菸者實際肺部標本照片，警惕菸品對人體危害影響



菸檳危害防制教材融入藝術與人文課程教學活動—結合優游「字」在章節，學生發揮創意創作菸檳防制標語POP美工字插圖活化標語



菸檳危害防制教材融入藝術與人文課程教學活動—結合優游「字」在章節，學生完成菸檳防制標語學習單後達到境教效果



菸檳危害防制教材融入表演藝術課程教學活動——結合表演無所不在章節，結合菸檳防制主題創作劇本演練，班級拍攝後製完成短片作品



菸檳危害防制教材融入表演藝術課程教學活動——結合表演無所不在章節，結合菸檳防制主題創作劇本演練，班級拍攝後製完成短片作品



菸檳危害防制教材融入表演藝術課程教學活動——結合表演無所不在章節，班級創作菸檳防制短片，逐步建構無菸檳健康校園文化



菸檳危害防制教材融入表演藝術課程教學活動——結合表演無所不在章節，班級創作菸檳防制短片，逐步建構無菸檳健康校園文化



班會主題討論菸檳危害相關問題，共同探討並建構出對於菸檳對於人體影響的正確知識



班會主題討論菸檳危害相關問題，共同探討並建構出對於菸檳對於人體影響的正確知識



透過多元課程學習生活技能的融入，落實防菸拒檳課程與教學



透過多元課程學習生活技能的融入，落實防菸拒檳課程與教學



舉辦校內環境知識競賽，環境知識題庫涵蓋吸菸造成的環境汙染知識，讓學生學習吸菸對環境造成的壞處影響



舉辦校內環境知識競賽，環境知識題庫涵蓋吸菸造成的環境汙染知識，讓學生學習吸菸對環境造成的壞處影響



校園拒菸舞士快閃表演活動，透過熱舞表演展現健康活力，熱舞社同學成為拒菸舞士，宣導學生遠離菸檳危害的正當休閒活動



校園拒菸舞士快閃表演活動，透過熱舞表演展現健康活力，熱舞社同學成為拒菸舞士，宣導學生遠離菸檳危害的正當休閒活動



班級發揮創意將菸害防制標語搭配插圖以春聯型式呈現，參加菸害防制創意春聯比賽，增添年節氣氛同時達到校園境教宣導效果



班級發揮創意將菸害防制標語搭配插圖以春聯型式呈現，參加菸害防制創意春聯比賽，增添年節氣氛同時達到校園境教宣導效果



班級參加反菸拒檳健促活動—班級跳繩次數PK賽，透過練習個人跳繩及20人大跳繩宣導遠離菸檳，並培養健康運動習慣之成效



班級參加反菸拒檳健促活動—班級跳繩次數PK賽，透過練習個人跳繩及20人大跳繩宣導遠離菸檳，並培養健康運動習慣之成效



班級參加反菸拒檳健促活動—班際排球賽發揮團結合作精神爭取團體榮譽，同時宣導遠離菸檳，並培養健康運動習慣之成效



班級參加反菸拒檳健促活動—班際排球賽發揮團結合作精神爭取團體榮譽，同時宣導遠離菸檳，並培養健康運動習慣之成效



班級參加反菸拒檳健促活動—班際三對三籃球賽發揮團結合作精神爭取團體榮譽，同時宣導遠離菸檳，並培養健康運動習慣之成效



班級參加反菸拒檳健促活動—班際三對三籃球賽發揮團結合作精神爭取團體榮譽，同時宣導遠離菸檳，並培養健康運動習慣之成效



同學分工合作拍攝短片參加拒菸反檳大使班級宣導影片創作大賽，藉由不同形式特色作品宣導，多元表演方式以提升學生活動參與度



同學分工合作拍攝短片參加拒菸反檳大使班級宣導影片創作大賽，藉由不同形式特色作品宣導，多元表演方式以提升學生活動參與度



於朝會、週會時間全體師生欣賞菸檳防制影片宣導，藉由影片學習認識加熱電子菸、二手菸、三手菸及檳榔對人體的危害影響



於朝會、週會時間全體師生欣賞菸檳防制影片宣導，藉由影片學習認識加熱電子菸、二手菸、三手菸及檳榔對人體的危害影響

(四)、社會環境



落實禁菸拒檳健康校園政策，並請教職員工以身作則，禁止於校內吸菸(含電子菸)

衛生組報告：

1. 新冠肺炎全球疫情趨緩和，感謝全體師生配合學校防疫工作，共同維護師生健康；
 - (1) 建議教職員工完成 COVID-19 疫苗第三劑追加接種，以增強免疫力降低風險。
 - (2) 若體溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 、耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 者或急性呼吸道相關症狀者，請落實「生病不入校」。
 - (3) 學生全天除運動、用餐及飲水外，室內密閉空間全程應佩戴口罩，並維持適當社交距離。
 - (4) 授課時教室開窗通風，若開冷氣時，請協助提醒班級對角處窗戶開啟至少 15 公分空隙，保持空氣流通。
 - (5) 以上規定依教育處校園防疫公文規範，若任後頒訂更新版，將另行公告最新防疫規範。
2. 傳染病防治：如發現班上同學或教職員感染法定傳染病(參考學校公佈欄)，請立即通知健康中心。罹病同學需依教育部規定請假居家隔離(新冠肺炎五天、腸胃毒建議七天、流行性感冒建議五天)以免傳染病於校園造成群聚感染。
3. 依辦公所發函說明：若清潔隊通知學校垃圾分類工作需改善達兩次，即會撤除全校之廚餘桶及協助垃圾清運事宜。
 - (1) 煩請所有教師共同協助與督導班級落實垃圾分類，一般垃圾、資源回收、紙類回收將請回收場負責同學執行監督工作，違規一項將登記並扣整潔成績 2 分。
 - (2) 呼籲所有同仁身為學習榜樣，辦公室垃圾或將家中垃圾拿至學校清運，懇請以身作則落實做好垃圾分類，勿造成負責同學及清潔隊額外負擔。
4. 本學期將辦理七年級動物保育環境教育講座(預計 3/8)、八年級 HPV 疫苗第二劑接種(預計 3/22)、七年級 HPV 疫苗宣導講座(預計 6/21)，活動期間影響班務及任課老師上課，敬請見諒。
5. 本學期將辦理以下系列班級健康促進活動：七、八年級視力保健遠眺活動(暫定 4/10-5/5)、七年級體育課健康促進活動(暫定 5/15-5/26)、八年級口腔保健回收利用海報比賽(暫定 5/15-6/9)、八年級表藝課預防制短片創作競賽(暫定 5/29-6/21)，敬請導師及任課老師鼓勵班級同學踴躍配合參加，爭取榮譽同時促進身心健康。
6. 由於近年學生使用資訊設備用眼時間日益增加，請老師鼓勵同學落實「下課教室淨空」，推動「規律用眼 3010」(近距離用眼每 30 分鐘休息 10 分鐘)、下課時間多做「天天戶外活動 120」(每天到戶外活動總時間超過 120 分鐘休息 10 分鐘，看 6 公尺以外遠方景物)。班級在使用電子化設備進行教學時，亦請師生共同遵從配合用眼 3010 原則。
7. 若同仁發現校園有積水之容器請協助清除或反映給衛生組，避免學生病媒蚊；若有無人認養之盆栽可請同學清運至垃圾場處理。
8. 依菸害防制法規定高級中等學校以下學校為全面禁止吸菸(含電子菸)場所，違反者處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰。

落實禁菸拒檳健康校園政策，校務行政會議宣導教職員工禁止於校內吸菸(含電子菸)



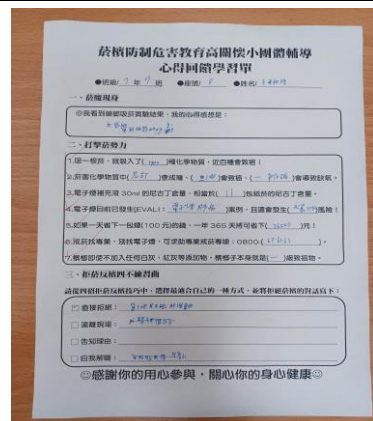
辦理菸、檳危害防制高關懷小團體輔導，針對高風險學生進行菸檳防制教材教學，透過有獎搶答活動了解健康危害知多少



辦理菸、檳危害防制高關懷小團體輔導，針對高風險學生進行菸檳防制教材教學，透過有獎搶答活動了解健康危害知多少



辦理菸、檳危害防制高關懷小團體輔導，針對高風險學生進行菸檳防制教材教學，學生回饋課後感想及戒菸宣言



辦理菸、檳危害防制高關懷小團體輔導，針對高風險學生進行菸檳防制教材教學，學生回饋課後感想及戒菸宣言



校慶運動會結合校園反菸拒檳主題宣導，對於參與校慶運動會的全體師生及家長一併宣導校園與家庭反菸拒檳觀念



校慶運動會結合校園反菸拒檳主題宣導，對於參與校慶運動會的全體師生及家長一併宣導校園與家庭反菸拒檳觀念



邀請陽光基金會鄭蕙蓮社教專員、邱木田口腔癌友志工講師，辦理學生反菸拒檳校園宣導講座—「如果人生可以重來」



邀請陽光基金會鄭蕙蓮社教專員、邱木田口腔癌友志工講師，病友以檳榔造成自身口腔癌經歷來分享切身體悟



學生反菸拒檳校園宣導講座「如果人生可以重來」，最後以有獎徵答鼓勵學生回應，增強戒菸反檳動機與技能



學生反菸拒檳校園宣導講座「如果人生可以重來」，最後以有獎徵答鼓勵學生回應，增強戒菸反檳動機與技能



學校組織社區菸檳防制志工團隊，進行社區清潔掃街活動，同時配合社區周遭店家宣導共同營造無菸檳環境



學校組織社區菸檳防制志工團隊，進行社區清潔掃街活動，同時配合社區周遭店家宣導共同營造無菸檳環境



學校組織社區菸檳防制志工團隊，進行社區清潔掃街活動，同時配合社區周遭店家宣導共同營造無菸檳環境



學校組織社區菸檳防制志工團隊，進行社區清潔掃街活動，同時配合社區周遭店家宣導共同營造無菸檳環境



學校辦理親師座談會暨家長菸檳防制宣導，邀請家長共同響應無菸檳家庭，並提醒留意學生新型態電子加熱菸品



學校辦理親師座談會暨家長菸檳防制宣導，邀請家長共同響應無菸檳家庭，並提醒留意學生新型態電子加熱菸品

(五)、社區關係



菸檳防制志工無菸檳社區營造宣導活動，進行社區清潔掃街活動，營造無菸檳健康社區



菸檳防制志工無菸檳社區營造宣導活動，呼籲社區居民及店家共同響應反菸拒檳態度，頒發感謝狀感謝店家共同響應反菸拒檳活動



結合社區竹南衛生所醫護團隊人員，提供學生菸檳防制相關衛教教育與支援諮詢



結合社區竹南衛生所醫護團隊人員，提供學生菸檳防制相關衛教教育與支援諮詢



學校辦理親師座談會暨家長菸檳防制宣導，邀請家長共同響應無菸檳家庭，並提醒留意學生新型態電子加熱菸品



學校辦理親師座談會暨家長菸檳防制宣導，邀請家長共同響應無菸檳家庭，並提醒留意學生新型態電子加熱菸品



於朝會、週會時間全體師生欣賞菸檳防制影片宣導，藉由影片宣導加強菸檳防制健康教育



於朝會、週會時間全體師生欣賞菸檳防制影片宣導，藉由影片宣導加強菸檳防制健康教育



師生朝會宣導學校健康促進議題—菸檳防制宣導



師生朝會宣導學校健康促進議題—電子菸對人體危害



邀請陽光基金會鄭蕙蓮社教專員、邱木田口腔癌友志工講師，辦理學生反菸拒檳校園宣導講座—「如果人生可以重來」



邀請陽光基金會鄭蕙蓮社教專員、邱木田口腔癌友志工講師，辦理學生反菸拒檳校園宣導講座—「如果人生可以重來」



學校健康中心旁健康促進專欄張貼菸檳防制相關衛教海報及文宣



校門口LED電子看板播放菸檳危害防制相關宣導訊息



辦理菸、檳危害防制高關懷小團體輔導，針對高風險學生進行戒菸教育



辦理菸、檳危害防制高關懷小團體輔導，針對高風險學生進行戒菸教育



結合社區竹南衛生所醫護團隊人員，提供學生菸檳防制相關衛教教育與支援諮詢



結合社區竹南衛生所醫護團隊人員，提供學生菸檳防制相關衛教教育與支援諮詢



校慶運動會結合校園反菸拒檳主題宣導，對於參與校慶運動會的全體師生及家長一併宣導校園與家庭反菸拒檳觀念



校慶運動會結合校園反菸拒檳主題宣導，對於參與校慶運動會的全體師生及家長一併宣導校園與家庭反菸拒檳觀念



校慶運動會結合仁德護專健康醫護團隊設立菸檳防制健康宣導攤位，介紹同學認知菸檳危害對人體的影響，並提供相關衛教諮詢



校慶運動會結合仁德護專健康醫護團隊設立菸檳防制健康宣導攤位，介紹同學認知菸檳危害對人體的影響，並提供相關衛教諮詢



學校辦理親師座談會暨家長菸檳防制宣導，提供家長無菸家庭教育諮詢



學校辦理親師座談會暨家長菸檳防制宣導，提供家長無菸家庭教育諮詢

陸、結論與建議：

(一)、結論

1. 今年是本校第一年申請加入國立陽明交通大學菸檳危害防制教育推廣實施計畫學校，本學年度以「拒菸反檳，健康校園」為學校健促議題主軸，從健康促進六大範疇思考不同面向為出發點，透過校務行政團隊擬訂計畫、執行推動舉辦活動、設計多元課程、提供健康服務及輔導方法，同時加入苗栗縣校園菸檳防制健促議題夥伴學校，定期討論交流分享資源，規劃一系列結合菸檳防制教育的健康促進主題活動及教學。
2. 校園環境標示禁菸標誌、設立菸檳防制健康促進專欄、張貼拒菸反檳相關文宣海報、校門口 LED 電子看板動態宣導；同時舉辦反菸拒檳主題的教室布置比賽及廁所綠美化淨化比賽，藉由班級同學共同參與校園環境美化，同時結合反菸拒檳主題，宣導健康禁菸檳危害觀念，營造禁菸、檳文化校園，達成校園境教效果。
3. 為讓學生體認菸、檳對人體的負面影響，了解新興電子菸及加熱菸品危害，並學習拒菸反檳技巧，進而養成正面菸檳防制宣導態度，設計多元課程融入菸檳防制教學，包括健康教育課程學習菸檳危害知識，實際教室模擬情境，示範演練拒絕菸檳的態度及應對技巧；生物課程展示無吸菸者及長期吸菸者實際肺部標本照片比對，警惕菸品對人體危害影響並遠離菸品；藝術與人文課程書寫菸檳防制標語 POP 美工字學習單，發揮創意創作活化標語；表演藝術課程結合菸檳防制主題創作劇本演練，拍攝並後製完成班級特色短片作品。針對菸檳高風險個案學生進行小團體輔導，認知戒菸檳對於健康、財富、人際、及法律不同層面的重要性。
4. 為提升學生拒菸反檳的自主行動學習及參與度，舉辦多元特色菸檳防制健康促進競賽活動，如菸害防制創意春聯比賽、拒菸舞士快閃表演活動、班級大跳繩次數 PK 賽、班際排球賽與班際三對三籃球賽、拒菸反檳大使班級宣導影片創作大賽等。班級學生在參與活動競賽過程中，達到促進體能健康及藝文素養能力同時，並宣導遠離菸檳培養健康運動習慣。學生透過主題班級競賽活動爭取榮譽，增進班級團結向心力，讓菸檳防制宣導不僅限於教室內教學課程，希望每位學生主動化身為拒菸反檳的校園種子，進一步發揚無菸檳健康校園的學校文化。
5. 透過公開場合對於學生、家長加強宣導禁菸反檳觀念，如邀請陽光基金會病友志工講師，辦理學生反菸拒檳校園宣導講座，以檳榔造成自身口腔癌經歷的病友來分享切身體悟；與竹南鎮衛生所醫護團隊人員合作，提供學生菸檳防制

相關衛教教育與支援諮詢；校慶運動會向全體師生及家長宣導反菸拒檳觀念，並與仁德護專醫護團隊合作設立菸檳防制宣導攤位；辦理親師座談會暨家長菸檳防制宣導，邀請家長共同響應無菸檳家庭。

6. 除了辦理校內菸檳防制教育相關活動外，學校主動向外走入社區鄰里，學生組織志工團隊打掃社區撿除菸蒂、檳榔渣等垃圾，體會菸檳對市容整潔的環境危害，呼籲倡導社區居民及店家共同響應反菸拒檳態度，營造無菸檳健康社區。讓菸檳防制教育從學生到家長，由校內到校外，透過學校各式宣導活動與家長及社區建立夥伴關係，深植反菸拒檳觀念於全體師生、家長及社區居民心中，構築禁菸無檳的健康素養能力，經營和諧健康的校園社區氛圍。

(二)、心得檢討與建議

1. 本校學生家庭型態以單親家庭、隔代教養與外配的學生比例偏高，學區家長社經地位呈現兩極化，部份更存在家庭失能或隔代教育的家庭問題，較難以從家長角度發揮監督輔導功能，若本身長期接觸菸檳的家長亦成為學生負面示範，成為校園菸檳防制的阻力之一。未來可多舉辦社區或親子反菸拒檳宣導相關活動，期盼可尋求更多家長的支持，推展無菸檳觀念至每個家庭，達到無菸檳家庭及社區目標。

2. 有鑑於菸害防制法新法自 112 年 3 月 22 日起開始實行，擴大各級校園全面禁菸（包含電子煙在內之各式類菸品），本校亦可與時俱進調整校內菸檳防制相關獎懲辦法，如針對使用吸菸、嚼檳榔學生除以校規懲處並通知法定代理人外，必須強制參加戒菸、檳輔導關懷課程，完成戒菸、檳教育；若學生上癮情節嚴重出現戒斷症狀，學校將輔導轉介至戒菸檳醫療門診或專業戒菸檳班，以達成菸害防制法無菸校園的法定規範。

3. 學校於放學後及假日開放校外民眾可進入休憩運動，導致校園管理較為困難，民眾於校內死角抽菸嚼檳除造成環境髒亂外，亦可能造成不良示範影響。為此可以請學校保全人員於放學後假日加強巡視校園，勸導吸菸嚼檳民眾，經勸導仍無效者，聯繫相關執法單位進行違規開罰，以落實無菸檳校園政策。

4. 菸檳防制危害教育融入課程教學需要事前備課的設計規劃，任課教師對於菸檳危害必須先具備基本認知及先備知識，加上既定安排的教學進度與時間不足等因素，導致推行實施較為不易。學校可多辦理菸檳防制教育相關教師研習，並鼓勵發展專業教師共備社群，培養校園菸檳防制教育種子教師，提前設計並擬定教學進度計畫，未來讓更多拒菸反檳教學可有效融入各式課程，開發多元相關特色教案。

柒、附件：

(一)、菸檳防制教育融入健康教育課程教案

主題/單元名稱		拒菸我最行、酒與檳榔的世界、菸誤人生	議題融入	菸檳防制危害、拒菸反檳技巧
實施年級		七、八年級	節數	三節課（每節45分鐘）
總綱 核心素養		A 自主行動：A2 系統思考與解決問題 B 溝通互動：B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與：C1 道德實踐與公民意識		
領域 學習 重點	核心素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。		
	學習表現	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		
	學習內容	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。		
學習目標		一、了解使用菸品成癮的過程，以及對個人心理、生理和社會各健康層面造成的衝擊與風險。 二、面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 三、關注菸品與電子煙在國內外的使用現況與未來趨勢。 四、利用菸害的情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。 五、關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。		
教學活動內容			教學時間	教學資源
吸菸蟀不帥？意見大調查 一、利用課文中的兩個對菸的想法「吸菸看起來很帥嗎？」、「吸菸真的可以紓壓嗎？」，並透過批判性思考的四個步驟，學習搜尋正確合理的訊息以建構有利健康的立場與			15 分鐘	課本

<p>想法。</p> <p>二、許多青少年開始嘗試成癮物質，大多是好奇或冒險的想法。教師可使用不記名的調查詢問學生，以大多數人對菸害的實質感受調查，來破除冒險形象的迷思。</p> <p>菸品不為人知的事實—紙菸、二手菸、三手菸、加熱式菸品</p> <p>一、教師引言：菸品已經成為世界共同商品，吸菸行為普遍。但菸商隱瞞哪些菸害事實？社會為什麼要反菸，到底菸品中含有哪些成分？</p> <p>二、教師播放相關影片，並以投影片介紹菸品中最常見的化學物質：尼古丁、菸焦油、一氧化碳。需特別說明尼古丁讓人成癮的過程，以及上癮者若不定時補充尼古丁所帶來的生理戒斷症狀。</p> <p>三、菸品中化學成分對健康的影響，教師先介紹菸品中化學成分對健康的影響，依序從一手菸、二手菸與環境菸害三手菸介紹。</p> <p>四、可請學生模仿課文中菸草小惡魔的對話，請幾位喜好表演的學生進行聲音演出，並給予表演者鼓勵。</p> <p>五、介紹加熱式菸品，讓學生了解加熱式菸品對健康造成的危害。</p>	15 分鐘	課本 多媒體影片 PPT 投影片
<p>戒紙菸的另一個陷阱誘惑—電子煙</p> <p>一、介紹電子煙的健康與安全問題，教師搜尋電子煙爆炸相關影音新聞，並播放贊成電子煙與反對電子煙的正反訊息。</p> <p>二、運用分組尋找參考資料，以下三個有關電子煙的提問，進行小組討論與分享。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 電子煙介紹 2. 電子煙造成的危害 3. 電子煙無法幫助戒菸 <p>※讓學生能自行藉由檢視訊息來源與資料查找，以進行反思，戳破菸品謊言。</p> <p>三、教師在各組分享後進行概念澄清與延伸補充。</p> <p>四、介紹電子煙內含的成分對健康的各種影響。</p> <p>五、電子煙正以不同形態試圖轉換人們的印象，但是電子煙對健康仍然有很大的危害，從各式電子煙教學生分辨，以遠離電子煙。</p> <p>六、課程小結</p> <p>媒體與社會價值觀塑造吸菸者具特色個性的獨立自主形象，請學生試著思考：吸菸者可能因染上疾病而需要就醫住院或是每天必須被菸制約不得不吸菸，這樣的情況，吸菸真的算是獨立自主的特色象徵嗎？</p>	15 分鐘	新聞影片 小組學習單 平板電腦或手機 PPT 投影片

(第一節結束)		
<p>菸害不要來—省錢大作戰</p> <p>一、教師利用課文內容，讓學生了解吸菸造成身體的長期傷害和疾病，這些都是全身性的健康危害。</p> <p>二、搭配本書第 98 頁「菸害不要來」學習活動單來詢問學生並討論：家人有無吸菸？菸量狀況？是否出現健康問題？請學生自由發表並撰寫學習活動單。</p> <p>三、舉例說明許多青少年在吸菸一段時間後，會出現肺活量變差、容易喘、呼吸道疾病，以及體力減退的情形，從事體育活動體能也會變差，甚至跑不動。</p> <p>四、教師說明吸菸造成的生活不便之處，以及禁菸場所吸菸，可能需要承擔的法律罰責。</p> <p>五、請學生計算吸菸要花多少金錢？例如：透過「董氏基金會華文戒菸網—省錢大作戰」網頁，直接輸入年齡、菸齡、菸價及一天抽的菸品包數，可立即計算出花費的金錢。</p> <p>六、教師可在計算後提出問題，這些錢不買菸的話可以如何使用？完成哪些夢想？請學生自由發表。</p>	20 分鐘	課本 學習單 電腦、網際網路、投影幕
<p>拒絕菸害—四不練習曲</p> <p>一、教師介紹吸菸邀約的拒絕技巧範例，先以角色模擬的方式示範，並讓學生透過情境演練認識拒絕技巧步驟與方法。</p> <p>二、學生扮演不同角色，一位扮慫恿者，一位扮被慫恿者。慫恿者建議臺詞：「大家都是這樣做，沒什麼」、「我不會害你」、「沒有人會發現的」、「你真的很膽小耶」，並觀察被慫恿者反應。</p> <p>三、請其他學生擔任觀察者，分析慫恿者是否拒絕成功，成功的原因是什麼？拒絕失敗的原因又是什麼？請學生自由發表，教師引導正向心理健康以正向態度拒絕。</p> <p>四、教師教學四招拒絕菸品技巧—四不練習曲，並請同學上台重新示範演練：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.直接拒絕 2.遠離現場 3.告知理由 4.自我解嘲 <p>四、課程小結</p> <p>教師重點歸納課程內容，並提醒學生未來面對吸菸的情境時，也要勇敢拒絕。</p> <p style="text-align: center;">(第二節結束)</p>	25 分鐘	

<p>二手菸大哉問</p> <p>一、詢問學生是否曾經忍受過二手菸害，邀請他們於課堂上發表感想。</p> <p>二、學生發表後，教師說明二手菸的毒害不亞於一手菸，因此每個人皆有拒吸二手菸的權利，示範如何以委婉且堅定的態度，向吸菸者表明拒菸的立場。</p> <p>三、說明拒絕二手菸的技巧之後，接著請學生演出課本中提供的情境，或者由教師設計其他菸害情境。情境範例：在學校或醫院內，你發現某人正在吸菸，二手菸讓大家覺得不舒服，應該如何勸阻他不要吸菸呢？</p> <p>四、教師總結並提醒學生，不要成為製造二手菸害的人，影響身邊的親友。</p>	10 分鐘	課本
<p>全家戒菸作伙來</p> <p>一、說明戒菸方法和好處，鼓勵學生運用策略與方法幫助吸菸親友。</p> <p>二、教師準備戒菸貼片與尼古丁口香糖實體教具，並強調最好的戒菸方法就是意志力，並詢問學生有無家人戒菸成功經驗，並請學生自由分享。</p> <p>三、教師補充除了這些買菸費用外，未來可能需要花費更多錢在戒菸、健康檢查與呼吸道疾病看診的醫療費用，甚至還會減損壽命與生活品質。</p>	10 分鐘	戒菸貼片 尼古丁口香糖
<p>國際健康潮流—菸害防制法</p> <p>一、教師說明《菸害防制法》制定的原因，其中禁止青少年買菸與吸菸，與菸商刊登廣告宣傳的法律條文內容，都是為了保障民眾不要受到菸害的影響。</p> <p>二、教師進行《菸害防制法》內容簡介，以及《菸草控制框架》與國際趨勢。</p> <p>三、教師引導學生發表，112 年 3 月 22 日《菸害防制法》修訂哪些條例，並學生進行菸害防制測試小活動，以下為題目範例。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.在國高中不可以吸菸；但大專院校可以吸菸。(×) 2.電子菸全面禁止吸菸、販售、轉賣或廣告。(○) 3.目前禁止電子菸，但加熱式菸品可無限制販售。(×) 4.年滿 18 歲即可合法吸菸。(×) <p>四、教師介紹臺灣的無菸環境實施概況，也說明無菸環境是世界各國政府的健康潮流，臺灣也要透過無菸害環境與國際接軌。</p> <p>五、教師透過課本「無菸總動員，健康行動 GO」讓學生觀察生活周遭還有哪些禁菸場所，也讓學生思考如果手上有一張禁菸標誌，還希望哪個地方應該要禁菸？</p>	25 分鐘	PPT 投影片

六、課程小結

透過菸害防制法規範未成年不得吸菸，而成年吸菸者能注意吸菸環境不影響他人健康，讓臺灣真正成為無菸清新的健康環境。

(第三節結束)



學生認知菸品及檳榔對人體危害影響



學生認知菸品及檳榔對人體危害影響



融合正向心理健康議題培養正向態度，學生學習健康紓壓方式、拒絕菸檳態度及技巧



融合正向心理健康議題培養正向態度，學生學習健康紓壓方式、拒絕菸檳態度及技巧



學生演練拒絕菸檳技巧—四不練習曲



學生演練拒絕菸檳技巧—四不練習曲

(二)、菸檳防制教育融入藝術與人文課程教案

主題/單元名稱		優游「字」在	議題融入	菸檳防制危害
實施年級		九年級	節數	一節課（每節45分鐘）
總綱 核心素養		A 自主行動：A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動：B1 符號運用與符號表達、B3 藝術涵養與美感素養		
領域 學習 重點	核心素養	藝-J-A1 參與藝術活動，增進美感知能。 藝-J-B1 應用藝術符號，以表達觀點與風格。 藝-J-B3 善用多元感官，探索理解藝術與生活的關聯，以展現美感意識。		
	學習表現	視 1-IV-1 能使用構成要素和形式原理，表達情感與想法。 視 2-IV-2 能理解視覺符號的意義，並表達多元的觀點。 視 2-IV-3 能理解藝術產物的功能與價值，以拓展多元視野。		
	學習內容	視E-IV-1 色彩理論、造形表現、符號意涵。 視A-IV-2 傳統藝術、當代藝術、視覺文化。		
學習目標		1.能應用文字的形趣和形意，結合形式與構成要素，創作有趣的文字藝術。 2.能理解文字藝術的圖像意涵，且能賞析不同書體的造形美感。 3.能於生活情境中學會如何應用與實踐文字藝術。		
教學活動內容			教學時間	教學資源
<p>一、教師展示基本 POP 字形結構：</p> <p>利用圖片及教具，說明麥克筆運筆的基本方式，透過不同筆頭的書寫技巧和用途，呈現各自的特色，接著透過字形比例的空間布局，掌握字形的架構，熟練之後便能利用線條的裝飾及延伸字形或字義的內容，從中結合相關圖像的融入，便能展現獨特的作品。</p> <p>二、教師補充其它相關的 POP 創意字形：</p> <p>依據字形的運筆示範來加深學生學習的基本概念，同時也能提供 POP 練習用的表格紙張，讓學生跟著實際體驗，同時在講解完布局架構之餘，便能引導學生試著利用鉛筆約略畫出字形的結構，再用麥克筆的運筆方式做練習。</p> <p>※注意事項：</p> <p>1.請學生仔細觀察與聆聽老師講解運筆的示範與內容。 2.活動重點在於 POP 字形運筆和布局基礎的建立。</p>			15 分鐘 5 分鐘	課本 PPT 投影片(POP 作品圖片) POP 麥克筆、POP 格子紙 鉛筆、橡皮擦

<p>三、菸檳防制標語佳句 POP 創作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.針對學生約 4~5 人分組，討論組別菸檳防制標語佳句 2.以菸檳防制標語 POP 學習單創作組別成品 3.討論美術插圖及色彩創意發揮 <p>四、組別發表成品</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.組別分享成果作品，並說明講解創作概念。 2.各組同學 POP 作品進行全班互評。 3.教師適時給予各組建議與讚賞，並總結評分結果，選出班級優秀作品並展示班級。 <p>(本節課結束)</p>	25 分鐘	菸檳防制標語 POP 學習單
--	-------	----------------



學生發揮創意創作菸檳防制標語 POP 美工字插圖活化標語



學生發揮創意創作菸檳防制標語 POP 美工字插圖活化標語



學生發揮創意創作菸檳防制標語 POP 美工字插圖活化標語



學生發揮創意創作菸檳防制標語 POP 美工字插圖活化標語

 <p>Two columns of slogans. Left column: 禁菸肺清淨, 禁菸肺清淨, 無檳口芬芳, 無檳口芬芳. Right column: 拒菸反檳, 拒菸反檳, 健康保命, 健康保命. Includes school and student information at the top.</p>	 <p>Two columns of slogans. Left column: 禁菸肺清淨, 禁菸肺清淨, 無檳口芬芳, 無檳口芬芳. Right column: 拒菸反檳, 拒菸反檳, 健康保命, 健康保命. Includes school and student information at the top.</p>
<p>菸檳防制標語 POP 學生優秀作品</p>	<p>菸檳防制標語 POP 學生優秀作品</p>
 <p>Two columns of slogans. Left column: 禁菸肺清淨, 禁菸肺清淨, 無檳口芬芳, 無檳口芬芳. Right column: 拒菸反檳, 拒菸反檳, 健康保命, 健康保命. Includes school and student information at the top.</p>	 <p>Two columns of slogans. Left column: 禁菸肺清淨, 禁菸肺清淨, 無檳口芬芳, 無檳口芬芳. Right column: 拒菸反檳, 拒菸反檳, 健康保命, 健康保命. Includes school and student information at the top.</p>
<p>菸檳防制標語 POP 學生優秀作品</p>	<p>菸檳防制標語 POP 學生優秀作品</p>
 <p>Two columns of slogans. Left column: 禁菸肺清淨, 禁菸肺清淨, 無檳口芬芳, 無檳口芬芳. Right column: 拒菸反檳, 拒菸反檳, 健康保命, 健康保命. Includes school and student information at the top.</p>	 <p>Two columns of slogans. Left column: 禁菸肺清淨, 禁菸肺清淨, 無檳口芬芳, 無檳口芬芳. Right column: 拒菸反檳, 拒菸反檳, 健康保命, 健康保命. Includes school and student information at the top.</p>
<p>菸檳防制標語 POP 學生優秀作品</p>	<p>菸檳防制標語 POP 學生優秀作品</p>

(三)、菸檳防制教育融入生物課程教案

<p>主題/單元名稱</p>	<p>呼吸與氣體恆定</p>	<p>議題融入</p>	<p>菸檳防制危害</p>
<p>實施年級</p>	<p>七年級</p>	<p>節數</p>	<p>一節課 (每節45分鐘)</p>
<p>總綱 核心素養</p>	<p>A自主行動：A1身心素質與自我精進 B溝通互動：B1符號運用與溝通表達、B2科技資訊與媒體素養</p>		

領域學習重點	核心素養	<p>自-J-A1 能應用科學知識、方法與態度於日常生活當中。</p> <p>自-J-B2 能操作適合學習階段的科技設備與資源，並從學習活動、日常經驗及科技運用、自然環境、書刊及網路媒體中，培養相關倫理與分辨資訊之可信程度及進行各種有計畫的觀察，以獲得有助於探究和問題解決的資訊。</p> <p>自-J-C1 從日常學習中，主動關心自然環境相關公共議題，尊重生命。</p>	
	學習表現	<p>po-IV-1 能從學習活動、日常經驗及科技運用、自然環境、書刊及網路媒體中，進行各種有計畫的觀察，進而能察覺問題。</p> <p>ah-IV-2 應用所學到的科學知識與科學探究方法，幫助自己做出最佳的決定。</p>	
	學習內容	<p>Bc-IV-2 細胞利用養分進行呼吸作用釋放能量，供生物生存所需。</p> <p>Db-IV-3 動物體藉由呼吸系統與外界交換氣體。</p>	
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.比較呼吸作用和呼吸運動的不同。 2.知道動物呼吸構造的共同特徵。 3.知道人體的呼吸系統包括哪些器官。 4.了解呼吸器官的位置和功能。 5.了解人體呼吸運動產生的機制。 		
教學活動內容		教學時間	教學資源
1. 讓學生自由發表平常有哪些行為與維持生命現象有關，並藉此引導出呼吸。		5 分鐘	課本
2. 澄清「呼吸作用」與「呼吸運動」的不同。 呼吸作用：細胞將養分分解而獲得能量的過程。 呼吸運動：呼氣與吸氣的肺部運動。		10 分鐘	PPT 投影片
3. 藉由投影片或圖片介紹各種動物的呼吸構造，並討論各種不同動物的呼吸器官有何共同特徵。		10 分鐘	
4. 利用人體模型介紹人體呼吸系統包含哪些器官，且說明這些器官的功能(鼻腔、咽、喉、氣管、支氣管、肺)。		10 分鐘	
5. 介紹人體肺部構造由肺泡構成，表面布滿微血管，可透過擴散作用交換氣體。			
6. 展示未吸菸者及長期吸菸者的肺部實際肺部標本照片比對，警惕學生菸品對人體危害影響並遠離菸品。		5 分鐘	
7. 利用呼吸運動氣球模型(橫膈擬為氣球膜、模擬肋骨寶		15 分鐘	呼吸運動

特瓶)，說明肺泡體積及壓力變化的呼吸運動，並讓學生理解吸菸後的氣體流向，菸中有害物質透過擴散作用進入血管血液中長期累積成疾。

氣球模型



教師講解人體呼吸系統構造，說明各呼吸器官功能



教師講解人體呼吸系統構造，說明各呼吸器官功能



展示未吸菸者及長期吸菸者的肺部照片，藉以警惕學生遠離菸害



展示未吸菸者及長期吸菸者的肺部照片，藉以警惕學生遠離菸害



展示未吸菸者及長期吸菸者的肺部照片，藉以警惕學生遠離菸害



使用呼吸運動氣球模型教學肺部呼吸方式，說明吸菸氣體的流向影響

<p>四、教師給予各組適當正面回饋與建議。</p> <p>五、進行班級拒菸反檳宣導創意短片的劇本創作、對話及角色場景編導，各組討論完成後，將劇本交給老師審閱，老師給予各組意見建議及調整。</p> <p style="text-align: center;">(第一節結束)</p>	20 分鐘	各組劇本
<p>演員功課：創造角色</p> <p>一、各行各業人物觀察：</p> <p>學生先尋找一個生活周遭容易觀察的職業角色，把其外貌、職業、習慣、工作慣有的動作等觀察，一一寫在觀察紀錄中，完成人物觀察紀錄表。</p> <p>二、職業角色猜一猜</p> <p>教師從同學所寫的人物觀察紀錄表中選出一個職業，並將答案告訴一位學生，請他上講臺。接著將班上同學分成兩組，輪番向臺上同學發問關於這個職業的線索，例如：「請問這職業工作的時間是在早上還是晚上？」、「請問這職業和吃的有關嗎？」等相關問題。同時請同學進行搶答。</p> <p>三、小小記者會：</p> <p>請同學上臺扮演自己所寫的職業人物，並且加上一些情境的設定，例如：夜市叫賣的主持人、辛苦補貨的超商人員、要包容不同病患的牙醫等角色。以記者會的方式，請臺下的同學扮演記者，向臺上同學發問關於從事這個行業的心情或想法，例如：「你每天都會接觸到許多不同的病人，最讓你覺得辛苦的地方是什麼？」、「你有想過萬一這個工作一直賺不到錢，你會放棄嗎？」、「萬一遇到有人要來超商搶劫，你該怎麼辦？」。</p> <p>四、教師總結：</p> <p>老師可引導學生，藉由角色自傳認識演員在接到一個角色後，必須要完成的演員工作。從角色自傳中，可以看到一個人物的出生背景、家庭教養、家族關係及交友人際關係等，不論是外在的環境或是內在環境，都會深深影響著這個角色的性格及命運。</p> <p>五、班級拒菸反檳宣導創意短片的劇本角色討論，小組針對自己設定的劇本角色進行社會背景、個性特質及生活習慣設定分析，開始演練劇本台詞表情及語氣，並進行表演走位設計及練習。</p> <p style="text-align: center;">(第二節結束)</p>	<p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	<p>課本 人物觀察 紀錄表學 習單</p> <p>各組劇本</p>

<p>讓影像動起來：影片拍攝及後製</p> <p>一、教師介紹影像拍攝流程： 以各組創作拒菸反檳宣導影片的腳本，討論每段場景的運鏡。注意運用鏡頭的遠、中、近景、特寫變化；機位、角度以及不同攝影機運動的變化，來豐富拍攝內容。</p> <p>二、各組開始進行拍攝：每段場景大約 10 張照片或影片備用，到製作階段時再加以反覆琢磨篩選，一個鏡頭一個鏡頭進行拍攝，每拍完一段，要立刻隨機檢測，確認拍攝內容沒有問題才收工。教師至各組拍攝現場指導給予適時建議。</p> <p>三、影片編輯：將拍攝內容上傳至電腦，將拍攝好的素材一點選至編輯軟體中，視需求增加字幕大小、調整色彩、方向、風格、影像尺寸、及背景音樂等，一邊編輯一邊檢視，如果發現效果不好，可以重置、複製、刪除、增添等作業。</p> <p>四、影片上傳或存檔：將編輯好的影片直接儲存在電腦中。</p> <p>五、教師統整各組鏡頭、機位、角度及攝影機運動等重點，並請學生分享拍攝練習的心得。說明各組請回去剪輯後製影片完成作品，下節課上傳檔案至電腦進行分享。 (第三節結束)</p>	<p>5 分鐘</p> <p>25 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>手機、相機或錄影設備 三軸穩定器、無線麥克風</p> <p>電腦、影像編輯軟體： 1.Quik 影片編輯軟體 2.小影 3.樂秀 VideoShow 影片編輯 4.iMovie</p>
<p>班級拒菸反檳創作短片影展</p> <p>一、回顧上一節課學習內容，集結各組學生的影片檔案。</p> <p>二、影片播放： 播放各組拒菸反檳創意宣導影片成品，播放完後再回播討論交流影片細節。</p> <p>三、班級學生進行觀賞者發問，讓創作者與觀賞者進行心得對話。同時教師進行作品講評，適時給予建議與鼓勵。</p> <p>四、互評選出班級優秀作品，代表班級報名參加校園拒菸反檳大使班級宣導影片創作大賽，教師進行作品修改調整建議總結。 (第四節結束)</p>	<p>30 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>電腦、小組拒菸反檳宣導影片作品</p>



表演藝術結合菸檳防制創作劇本演練



表演藝術結合菸檳防制創作劇本演練



班級創作拍攝拒菸反檳短片作品，建構無菸檳健康校園文化



班級創作拍攝拒菸反檳短片作品，建構無菸檳健康校園文化



班級創作拍攝拒菸反檳短片作品，建構無菸檳健康校園文化



班級創作拍攝拒菸反檳短片作品，建構無菸檳健康校園文化



學生成為拒菸反檳大使共同宣導，優異班級短片作品代表參賽



學生成為拒菸反檳大使共同宣導，優異班級短片作品代表參賽



透過多元課程學習生活技能的融入，落實防菸拒檳課程與教學



透過多元課程學習生活技能的融入，落實防菸拒檳課程與教學

(五)、菸檳危害防制高關懷小團體戒菸檳教育輔導教案

課程主題	拒菸反檳百萬大作戰、菸魔現身、打擊菸勢力、拒菸檳四不練習曲		
實施對象	接觸菸檳高風險學生	教學時間	40分鐘
學習目標	<p>一、了解菸品及檳榔對個人生理、心理成癮各健康層面造成的負面影響與風險。</p> <p>二、認識電子煙與加熱式菸品的有害物質，理解電子煙與紙菸皆會有成癮性可能。</p> <p>三、面對同儕朋友邀請使用菸品或檳榔，能做出有利健康的決定並學習勇於拒絕的技巧。</p>		

- 四、了解菸品與電子煙在國內菸害防制法的規範條例，警惕自身勿觸犯違法。
- 五、利用菸檳情境學習單提前演練拒絕技能，模擬表達展現個人拒菸反檳的態度立場。

活動內容	時間	教學資源
<p>1. 拒菸反檳百萬大作戰：由投影片公布題目，每題提供四個選項答案，學生舉手搶答，每題獎金 100000 元，若答錯則每刪除一個選項，題目獎金即減半(搶答三次錯誤該題獎金歸零，直接公布答案)，學生搶答至答對即可獲得該題獎金。</p> <p>Q1. 根據研究吸一根菸，對壽命的影響是什麼呢？ A：減少 11 分鐘壽命。</p> <p>Q2. 檳榔若不加任何添加物(如白灰)，本身不會致癌？ A：會致癌，檳榔子本身就是一級致癌物。</p> <p>Q3. 吸菸時會讓人缺氧的是什麼物質呢？ A：一氧化碳。</p> <p>Q4. 吸菸會傷害的器官包括哪些？ A：以上皆是(心臟、肺臟、大腦)。</p> <p>Q5. 吸菸的人比不吸菸的人，平均壽命減少多少？ A：20-25 年。</p> <p>Q6. 若同時吸菸嚼檳榔罹患口腔癌的機率將會高出多少倍？ A：89 倍。</p> <p>Q7. 目前在台灣可使用或販售電子煙？ A：全面禁止使用及販售。</p> <p>Q8. 有人在禁菸場所如校園吸菸，要罰多少元呢？ A：2000-10000 元。</p> <p>Q9. 如果想要戒菸，可以使用不含尼古丁的電子煙嗎？ A：不可以，因為大部分電子煙皆含有尼古丁，並且其他有害物質更容易使人成癮。</p> <p>Q10. 如果想要幫助家人朋友戒菸，你可以尋求專業協助，打戒菸專線電話號碼是多少呢？ A：0800-636363。</p> <p>2. 統整最後搶答結果，學生獲取獎金每 50000 元可換取一支棒棒糖作為獎勵，並提示稍後課程及心得回饋學習單若努力用心完成，將可加碼獲取額外獎金。</p>	15 分鐘	PPT 投影片、獎勵代幣鈔
<p>3. 學生欣賞「一隻小強連續抽一包菸」的網路影片，透過</p>	5 分鐘	網路影片

<p>實驗片段直接展現生物吸菸後的後果影響。</p> <p>4. 菸魔現身：簡介現在不同形式的新興菸品，如紙菸、加味水果菸、電子煙、加熱式菸品。</p> <p>5. 打擊菸勢力：分析菸品及電子煙對人造成的負面傷害及風險，主要分為四大項目—身體、人際、財富、法律。 (1)身體因素：尼古丁、焦油、一氧化碳、電子煙肺病 EVALI、電子煙爆炸。 (2)人際因素：外觀負面形象、媒體識讀迷思澄清。 (3)財富因素：買菸花費試算、就醫醫療費用。 (4)法律因素：菸害防制法修訂通過條例介紹、違法案例討論。</p> <p>6. 拒菸檳四不練習曲：介紹四種拒絕菸檳技巧(直接拒絕、遠離現場、告知理由、自我解嘲)，請學生自我省思選擇適合自己的方式並演練回饋於心得學習單上，最後介紹若要協助他人戒菸可尋求專業協助，戒菸專線號碼 0800-636363。</p> <p>7. 學生完成菸檳防制問卷及心得回饋學習單，互相欣賞分享彼此回饋心得，教師依據表現發放獎勵品。</p>	<p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>心得回饋學習單</p> <p>菸檳防制問卷、獎勵棒棒糖</p>
---	---------------------------	------------------------------------



高關懷小團體戒菸檳教育輔導—拒菸反檳百萬大作戰，學生進行菸檳危害問題搶答



高關懷小團體戒菸檳教育輔導—拒菸反檳百萬大作戰，學生進行菸檳危害問題搶答



高關懷小團體戒菸檳教育輔導—拒菸反檳百萬大作戰，學生進行菸檳危害問題搶答



高關懷小團體學生欣賞網路實驗影片，由實驗結果警惕自身遠離菸害



高關懷小團體戒菸檳教育輔導—菸魔現身，簡介不同形式的新興菸品



高關懷小團體戒菸檳教育輔導—打擊菸勢力，分析菸品及電子煙對人造成的負面傷害及風險



高關懷小團體戒菸檳教育輔導—打擊菸勢力，分析菸品及電子煙對人造成的負面傷害及風險



高關懷小團體戒菸檳教育輔導—打擊菸勢力，分析菸品及電子煙對人造成的負面傷害及風險



高關懷小團體戒菸檳教育輔導—拒菸檳四不練習曲，學生學習選擇適合自己的方式並演練回饋於心得學習單



高關懷小團體戒菸檳教育輔導—拒菸檳四不練習曲，學生學習選擇適合自己的方式並演練回饋於心得學習單



學生透過搶答正確及用心填寫回饋學習單內容，獲得獎金代幣換取獎勵品



學生透過搶答正確及用心填寫回饋學習單內容，獲得獎金代幣換取獎勵品

菸檳防制危害教育高關懷小團體輔導 心得回饋學習單

●班級/ (5年) 班 ●座號/ 10 ●姓名/ 廖維善

一、菸魔現身

◎我看到蟑螂吸菸實驗結果，我的心得感想是：幸好我已經借掉了電菸，不想
和蟑螂一樣
中毒

二、打擊菸勢力

- ✓ 1. 吸一根菸，就吸入了(1000)種化學物質，近百種會致癌！
- ✓ 2. 菸害化學物質中(尼古丁)會成癮、(焦油)會致癌、(CO)會導致缺氧。
- ✓ 3. 電子煙補充液 30ml 的尼古丁含量，相當於(11)包紙菸的尼古丁含量。
- ✓ 4. 電子煙目前已發生(EVALI： 電子菸肺病)案例，且還會發生(爆炸)風險！
- ✓ 5. 如果一天省下一包煙(100元)的錢，一年365天將可省下(36500)元！
- ✓ 6. 戒菸找專業，別找電子煙，可求助專業戒菸專線：0800-(63-63-63)。
- ✓ 7. 檳榔即使不加入任何白灰、紅灰等添加物，檳榔子本身就是(一)級致癌物。

三、拒菸反檳四不練習曲

請從四招拒菸反檳技巧中，選擇最適合自己的一種方式，並將拒絕菸檳的對話寫下：

- 直接拒絕：我不抽菸
- 遠離現場：_____
- 告知理由：_____
- 自我解嘲：_____

😊感謝你的用心參與，關心你的身心健康😊

高關懷小團體戒菸檳教育輔導，學生專心上課紀錄菸檳危害知識重點，模擬演練拒菸反檳技巧，回饋滿滿感想於心得學習單

菸檳防制危害教育高關懷小團體輔導

心得回饋學習單

●班級/ 8 年 17 班 ●座號/ 14 ●姓名/ 潘子恩

一、菸魔現身

◎我看到蟑螂吸菸實驗結果，我的心得感想是：

呼吸道很黑，希望我不會這樣子。

二、打擊菸勢力

- ✓ 1. 吸一根菸，就吸入了(1700)種化學物質，近百種會致癌！
- ✓ 2. 菸害化學物質中(尼古丁)會成癮、(焦油)會致癌、(一氧化碳)會導致缺氧。
- ✓ 3. 電子煙補充液 30ml 的尼古丁含量，相當於(11)包紙菸的尼古丁含量。
- ✓ 4. 電子煙目前已發生(EVALI)：電子煙肺部病 案例，且還會發生(爆炸)風險！
- ✓ 5. 如果一天省下一包煙(100元)的錢，一年 365 天將可省下(36500)元！
- ✓ 6. 戒菸找專業，別找電子煙，可求助專業戒菸專線：0800-(63-63-63)
- ✓ 7. 檳榔即使不加入任何白灰、紅灰等添加物，檳榔子本身就是(1)級致癌物。

三、拒菸反檳四不練習曲

請從四招拒菸反檳技巧中，選擇最適合自己的一種方式，並將拒絕菸檳的對話寫下：

- 直接拒絕：_____
- 遠離現場：_____
- 告知理由：我有事先去忙了。
- 自我解嘲：_____

😊感謝你的用心參與，關心你的身心健康😊

高關懷小團體戒菸檳教育輔導，學生專心上課紀錄菸檳危害知識重點，模擬演練拒菸反檳技巧，回饋滿滿感想於心得學習單