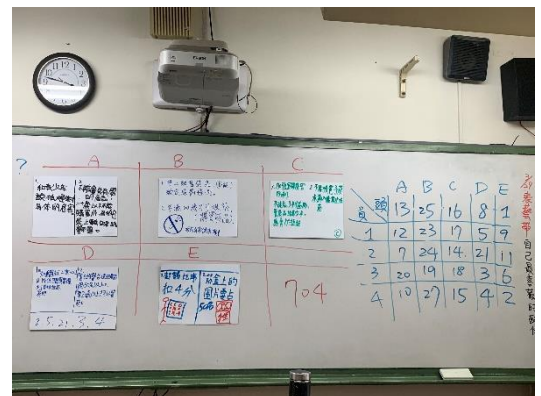


# 111 學年度溪湖國中 校園菸檳防制教育成果

溪望幸湖，拒菸檳逗陣行：理解菸害防制法  
變革內容在七年級推廣之成效



# 目錄

壹、學校背景與現況分析	2
貳、目的	4
參、計畫內容實施策略	5
一、健康促進委員會菸檳防制計畫推動小組成員名單	5
二、活動辦理與分工	6
三、健促學校六大範疇與活動對應摘要表	7
四、溪湖國中菸害防制實際介入行動一覽表	8
五、菸檳防制實施策略	11
肆、成效評價：含形成性評價與總結性評價	11
伍、實施成果：具體績效或特色成果	12
一、介入成果照片	12
二、 <u>彰化縣溪湖國中</u> [菸檳危害防制教育推廣]成效調查結果	15
陸、結論與建議(檢討)	21
柒、附件	23
一、公開授課教案與回饋	23
二、藝起來健美實施計畫與學生作品	28
三、菸害防制宣導單張及社區倡議宣導照片	31
四、健體之國的挑戰者(圖書館走讀融入菸害知識及倡議活動)	33

## 壹、學校背景與現況分析：

### 一、 校本背景分析

本校共有 46 班，學生數共 1272 人，教職員工 140 人，地理位置位處於彰化縣溪湖鎮中心中型學校，學區家長從事的工作取向包括經商、勞工、務農等，型態多元工作繁忙。親師重視學生學業成績表現，大多數家長對於學生吸菸與嚼食檳榔的議題頗為重視，因此藉由此計畫推動該議題來培養親師生拒菸反檳，建立正向價值觀，落實健康行為。

#### (一)現況分析

1. 校園環境分析：由於學校環境直接影響學校成員的健康、學習或工作效能，因此我們盡可能提供完善的學習環境。此外，本校物理及社會環境亦配合反菸拒檳目標，支持學生培養健康的生活習慣避免染上菸癮及嚼食檳榔，透過下課時間鼓勵多運動培養健康體能、發放反菸拒檳議題之衛教單張及辦理反菸拒檳相關活動等，讓學生能在校園內實踐健康的生活模式。本校致力於建立學生各種良好習慣養成方案，但今年針對全校學生進行菸檳在校暴露情形調查時，結果仍有少數個案在校抽菸。也因家庭、社區之吸菸嚼食檳榔狀況仍有待加強，以致於即便在學校推廣反菸拒檳，學生回歸家庭及社區後仍難以避免暴露在菸檳誘惑情境。
2. 親、師、生三向度分析：本校教師們尚可認同及支持學校之創新作為，因此在推動創意反菸檳相關活動時助益頗多。教師能配合參與研習活動，且均認可相關知識為每個教育人員所須具備的基本能力，對於學校健促活動可協助辦理，使反菸檳推動工作得以順利推行。但若能投入家長力量，除了能使親師生互動更為良好，進而將學校推行的政策延伸至家庭及社區，對學生健康的維護更能有加倍效果。
3. 學校行政措施：本校健康促進委員會為提升學生及教職員工健康概念，推展學校健康教育及改善學校環境衛生，訂定年度健康促進實施計畫並落實反菸檳議題推廣活動辦理，如：藝術領域融入菸檳活動、運動會反菸拒檳有獎徵答、健康無菸校園營造、學區國小運動會入校宣導、圖書館闖關活動融入菸檳議題及辦理講座等工作。

## (二)學校整體 SWOT 分析表

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
地理環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 位於彰化縣中心，鄰近省道，交通便利。</li> <li>2. 各項體育及活動設施安全維護完善。</li> <li>3. 學校面積寬闊，環境優雅寧靜。</li> <li>4. 學校位於住宅區，人口單純。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 位於中部空氣品質不佳。</li> <li>2. 學校周邊常有人抽菸，菸蒂亂丟。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 衛生所與私人診所和學校相距不遠，是推動菸檳防制好資源。</li> <li>2. 學生及教職員可利用校地四周、學校設施及校外公園運動避免透過吸菸紓壓。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長接送上下學者占大多數，部分家長上下學等待接送孩子會抽菸。</li> </ol>
人口特徵	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長多能尊重學校與教師教育理念。</li> <li>2. 學生相較都市學生純樸乖巧，可塑性高。</li> <li>3. 學校老師對於推動反菸檳相關活動，配合度高。</li> <li>4. 家長會熱心校務、樂於提供資源。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 少部分家長對於菸檳議題不甚了解，也無意了解。</li> <li>2. 大部分家長忙碌於工作，無心力陪伴學生從事促進身心健康的休閒活動以避免孩子吸菸嚼檳。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合衛生所及地方醫療資源(彰化署立醫院、彰化基督教醫院等)，提供師生反菸檳健康相關資源。</li> <li>2. 學校校護素質高，服務態度良好有熱誠。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長較關心學生學習成就，健康議題觀念不足</li> <li>2. 隔代教養與單親家庭日益增加，對於學生抽菸嚼檳行為，無力管教。</li> </ol>
學校政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成立學校衛生委員會，提供菸檳議題跨處室合作。</li> <li>2. 依學生需求及社區資源訂定有關學校菸檳政策。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校以學生學業為重，聯課活動時間各種講座諸多議題要宣導，導致菸檳專屬活動不易安排。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參考他校優秀楷模推行菸檳防制，擬定符合本校詳實可行之衛生政策。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 部分家長過度溺愛孩子，對於學校菸檳政策不以為意。</li> </ol>
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 優秀校護及行政團隊，協助推廣菸檳防制業務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校護業務量大，時間有限，無法兼顧每項議題。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 109 學年度起，新增約聘僱校護一名。</li> <li>2. 外聘專家針對菸檳議題定期辦理講座及諮詢。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校護業務量大，上級長官考核項目繁多，。</li> </ol>
教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 定期召開健康與體育領域教學研究會，針對菸檳議題教學分享。</li> <li>2. 適時辦理各項菸檳防制宣導、競賽活動等。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 相關教學資源與場所仍有不足之處。</li> <li>2. 健康教育配課狀況普遍，非專長授課教師不一定提到菸檳議題。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將菸檳防制融入各處室活動。</li> <li>2. 縣府研發菸檳相關教案供各校運用。</li> <li>3. 部分配課教師有熱忱教授健康教育。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理活動資源有限，且各處室業務繁瑣，不一定能有空推廣菸檳防制議題。</li> </ol>

物質環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 張貼拒菸檳圖文在教員各處，建立拒菸檳校園。</li> <li>2. 學校運動設施完善，有室內體育館、風雨球場、籃球場、網球場、羽球場、桌球教室、PU 跑道等，正向紓壓。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 監視器不足，少數學生可能躲在校園某處抽菸。</li> <li>2. 部分學生攜帶電子煙，因形狀與文具相似，校方管理困難。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校外活動盛行，避免學生無聊抽菸。</li> <li>2. 定期清除人行道菸蒂並辦理班級掃街活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社區附近死角區域仍存在。</li> </ol>
社會環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 師生在校吸菸情形極少。</li> <li>2. 友善校園營造學校師生相互關懷、信任和友愛的環境，避免誘發吸菸情境。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生普遍對菸檳教育議題感興趣。</li> <li>2. 學生菸檳活動參與度較低，著重於課業。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 善用學校、社區資源辦理親師座談會、成長團體等活動融入菸檳防制宣導。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 部分家長接送孩子會在校區附近吸菸。</li> </ol>
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 優良校風能獲社區家長支持。</li> <li>2. 與家長、社區機構及學區國小溝通管道暢通，對於菸檳議題能共同合作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校成立粉絲專頁，成為學校與社區、家長溝通的便利管道，也能藉此傳遞反菸檳知識。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 推廣菸檳議題時，舉辦社區掃街活動時同時對民眾宣導，增加學校師生與社區之合作可能性。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校少辦理反菸檳活動供社區民眾參與。</li> </ol>

## 貳、目的：

- 一、 透過特色之創新活動，推廣菸檳危害防制理念。
- 二、 建構拒絕菸檳危害的正確觀念。
- 三、 培養運用生活技能拒絕菸檳危害的有效技巧。
- 四、 促進倡議拒絕菸檳危害的實際行動。
- 五、 理解菸害防制修法內容。

## 參、計畫內容實施策略：

### 一、健康促進委員會菸檳防制計畫推動小組成員名單

職稱	姓名	工作內容屬性
校長	鄭宇森	主持計畫
教務主任	張世昆	協助菸檳議題融入各領域課程教學設計籌畫。
學務主任	陳俊成	研究策畫、督導計畫執行，並協助行政協調社區及學校資源整合。
會計主任	楊玉帆	經費審查核銷，建構健康環境。
衛生組組長	劉志祥	研究策畫、督導計畫執行，並協助行政協調，彙整報告撰寫。
健康中心 護理師	陳雅琪 蘇苑婷	彙整報告撰寫與健康狀況及需求評估，活動策略設計及成效評價。
健康教育 教師	劉志祥	協助菸檳教學活動設計、執行。
級導師	陳信正 涂禎庭 李立凱	協助辦理學生需求評估與活動、協助班級與行政單位之聯繫、協助健康促進活動推行。
家長代表	巫志鴻	協助各項活動之推展及整合家長志工人力協助推展健康服務。
社區醫師	溪湖衛生所	協助計畫推行輔導委員、健康促進宣導講座講師。



## 二、活動辦理與分工

主題範疇	活動內容(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年10月-112年4月
	2. 成立菸檳危害防制校園推動小組，以利計畫推動。	學務處	全校師生	111年10月-112年4月
	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年10月-112年4月
	4. 菸檳危害防制計畫成果彙整。	學務處	全校學生	112年4月
物質環境	1. 校內全面實施禁菸，並於校門口張貼反菸拒檳標誌	學務處	全校師生	111年10月
	2. 健康中心菸檳危害防制相關教材的申請與購置。	學務處	全校師生	111年10月-112年4月
	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	111年10月-112年4月
健康技能	1. 跨領域拒菸教材研發	教務處	全校教師	111年10月-112年4月
	2. 菸檳危害防制教材的彙整與開發	教務處	全校教師	111年10月-112年4月
	3. 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年10月-112年4月
	4. 辦理防菸、拒檳教育學藝競賽	學務處	全校學生	112年2月
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	全校學生	111年10月-112年4月
	2. 辦理菸檳危害防制宣導週	學務處	全校學生	112年2月
	3. 辦理菸檳危害防制小團體輔導	輔導室	全校學生	111年10月-112年4月
社區關係	1. 組織訓練菸檳危害防制志工	學務處	全校學生	111年10月-112年1月
	2. 接洽社區菸檳防制人力資源	健康中心	家長社區	111年10月-112年4月
	3. 請家長配合學校教育，禁止學生及家長於校內吸菸、嚼食檳榔。親師/運動/闖關/桌遊/...	學務處	全校師生	111年12月
健康服務	1. 辦理高關懷對象列冊輔導	輔導室	全校學生	111年10月-112年4月
	2. 辦理菸檳特殊個案高關懷輔導	輔導室	全校學生	111年10月-112年4月
	3. 推動菸檳議題防制社區倡議	學務處	全校學生	112年1月

### 三、 健促學校六大範疇與活動對應摘要表

六大範疇	健康促進活動之工作內容
學校健康政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 召開學校健康促進委員會決議推動「菸檳防制」方案。</li> <li>2. 健康促進工作小組，定期召開會議訂定研究計畫、執行內容並隨時修正。</li> <li>3. 推展菸檳防制議題相關活動並將期程納入學期行事曆。</li> <li>4. 於學校網站、粉絲專頁加強宣導菸檳防制之重要性。</li> <li>5. 於校園內外增加禁止吸菸之標誌張貼。</li> <li>6. 調查菸檳使用者之高關懷名單，進行個案控管。</li> </ol>
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每學期固定安排健體領域會議，討論健康促進議題融入課程之教學活動。</li> <li>2. 配合校慶活動辦理健康促進議題(菸檳防制、性教育暨愛滋防治和環境教育)有獎徵答活動。</li> <li>3. 邀請社區藥師蒞校針對七年級學生辦理癮的預防-菸檳防制新視野宣導講座。</li> <li>4. 辦理親師座談會，以了解青少年健康問題、菸害防制等議題。</li> <li>5. 運用家庭連絡簿，建立與家庭的聯絡管道宣揚健康概念。</li> <li>6. 配合政府單位各項競賽活動，如 111 年校園菸害防制全民菸檢競賽、彰化縣 111 年菸害暨藥物濫用防制平面設計繪畫創作比賽、彰化縣 111 年菸害暨藥物濫用防制四格漫畫比賽，推廣健康促進議題。</li> <li>7. 辦理健康促進活動影像廁畫比賽甄選活動、下課時間反菸檳酒毒宣誓大聲說快閃活動。</li> <li>8. 辦理七年級學生菸檳防制及性教育健康促進系列活動-「藝」起來「健」美之美感教育藝文場館體驗之旅。</li> <li>9. 結合健體領域的課程活動以及圖書館展出「身心花園」主題書展，培養反菸拒檳態度，練習倡議技能，加深學生正確觀念落實。</li> <li>10. 參加國教署 111 學年度菸檳危害防制教育「網紅就是你」短片競賽。</li> </ol>
物質環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康公佈欄配合張貼健康促進相關議題宣導海報。</li> <li>2. 培養的具體環境改善措施，如健康講座場地設備齊全、張貼禁菸禁檳標示等。</li> <li>3. 穿堂公佈欄、廁所間公告菸檳防制等健促相關議題宣導海報。</li> <li>4. 學校完備宣導講座辦理時所需的影音設備。</li> </ol>



健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理健促講座、親師座談會。</li> <li>2. 橫向連結校內其他處室活動辦理，例如：生活教育組所舉辦的反毒講座連結菸檳防制宣導，強化健康促進議題。</li> <li>3. 與溪湖衛生所結合辦理戒菸班。</li> <li>4. 與社區藥局推動菸檳防制的環境，提升健康生活的實踐。</li> <li>5. 健康中心、衛生組、健康教育老師提供學校師生菸檳議題諮詢服務。</li> </ol>
社會環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 校內外張貼「禁止吸菸」之標語，加強健康意識。</li> <li>2. 本校學生每年拍攝反菸影片，作為最佳反菸代言人，營造校園反菸檳環境。</li> </ol>
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校與鄰近社區的醫療院所、衛生所結盟，共同照護學生健康。</li> <li>2. 學校結合社區及與社區鄰近國小結盟親子動態系列活動（利用運動會或辦理親職教育講座），推動菸害防制的環境，建構健康的社區。</li> <li>3. 邀請溪湖鎮衛生所蒞校加強「菸檳防制」宣導。</li> <li>4. 校園周邊懸掛宣導布條、健促海報，增加社區名眾對健康促進議題觀念的建立。</li> <li>5. 召開班親會、家長會時進行菸檳防制宣導。</li> </ol>

#### 四、溪湖國中菸害防制實際介入行動一覽表

項次	名稱	日期	地點	對象	簡述活動主題
1	各班繳交菸檳防制主題海報，張貼於公布欄	111.08.01~ 112.07.31	穿堂 公佈欄	學生	健康促進校園之菸檳防制健康促進宣導訊息
2	辦理健康促進講座-菸檳防制宣導講座(教師場)	111.08.04	中正堂	全體 教職員	健康促進校園之菸檳防制健康促進宣導訊息
3	參加彰化縣 111 年菸害暨藥物濫用防制平面設計繪畫創作比賽	111.10.24	彰化縣 政府	學生	健康促進校園之菸檳防制健康促進宣導訊息
4	辦理校園全民菸檢競賽活動	111.11.30	彰化縣 政府	學生	健康促進校園之菸檳防制健康促進宣導訊息

5	舉辦 66 週年校慶運動會-健康促進議題有獎徵答活動	111. 12. 16	操場	全校師生及家長及社區人士	邀請家長及社區人士參與健康促進相關活動
6	運動會健促議題-化妝進場	111. 12. 16	操場	七年級師生	校慶進場融入健促議題結合班級師生創意表演
7	與社區鄰近國小結盟，辦理社區與學校健康促進親子動態系列活動	111. 12. 24	湖北國小	湖北小師生及家長及社區人士	利用運動會，推動菸害防制的環境，建構健康的社區
8	朝會舉行全校性健康促進宣導	112. 02. 14	操場	全校師生	健康促進校園之菸檳防制健康促進宣導訊息
9	辦理健康促進系列活動-「影像廁畫」徵稿比賽	112. 03. 06~ 112. 03. 25	學務處	學生	結合視藝課程，融入健體領域教學，強化健康知能及態度行為
10	辦理健康促進系列活動-「藝」起來「健」美之美感教育藝文場館體驗之旅	112. 03. 08	國立台灣美術館、臺中國家歌劇院	109、110、115 師生、學務處行政組長及表藝專任老師	活動無所不在，結合表藝課程，融入健體領域教學等全方位的讓學生及民眾有菸檳防制的觀念，強化健康知能及態度行為
11	健體之國的挑戰者	112. 04. 06~ 112. 05. 12	學務處、體育組、圖書館、健康中心	學生	藉由課程教學設計學習菸檳防制之正確知識，培養反菸拒檳態度，練習倡議技能，加深學生正確觀念落實
12	菸檳防制倡議宣導快閃活動	112. 04. 06 ~ 112. 05. 12	學務處、圖書館	學生	學生主動參與菸檳防制議題標語大聲唸活動，營造健康促進校園環境氛圍
13	辦理健康促進講座-癮的預防-菸	112. 04. 19	體育館	七年級學生	邀請社區藥師蒞校針對七年級學生辦理宣導菸

	檳防制新視野宣 導講座(學生場)				檳防制的觀念，強化健 康知能及態度行為
14	辦理健康促進講 座-癮的預防-菸 檳防制新視野宣 導講座(教師場)	112.04.19	中正堂	全體教職 員工	邀請社區藥師蒞校針對 教職員工辦理宣導菸檳 防制的觀念，配合學校 健康促進政策施行
15	國立教育廣播電 臺訪談：健促學 校菸檳議題執行 情形	112.04.113	圖書館	菸檳志工 相關教師	國立教育廣播電臺記者 蒞校訪談校園菸檳大使 及本校菸檳議題執行策 略。
16	參加國教署 111 學年度菸檳危害 防制教育「網紅 就是你」短片競 賽。	112.02.08	學務處	學生	拍攝菸檳防制健促議題 相關影片，加強宣導健 促行為落實，亦配合學 校健康促進政策施行
17	菸檳防制問卷前 後測	111.12~ 112.03	教室	學生	將問卷推動期程納入行 事曆，了解其成效，獲 得有效改善

## 五、菸檳防制實施策略

### (一)大量融入各活動

以世界衛生組織提出之 Health in All Policies(健康融入各政策)為概念，發展以「菸檳防制」為主題融入溪湖國中的各個創意活動(Anti-Tobacco & Betel nut in all school activity)。如：圖書館的書展及走讀闖關活動、本校運動會活動攤位、學區國小運動會闖關攤位、藝術領域參訪暨倡議活動、不菸檳明信片徵稿賽、反菸檳影片拍攝等。當學生參與多元的活動都能看到菸檳防制的影子，潛移默化將反菸拒檳的種子深植心中，待其發芽茁壯，一起在反菸拒檳的路上，為了群體健康共同努力。

### (二)讓學生從資訊接受者變成傳遞者

基本的菸害知識大部分學生已有概念，若使用傳統方法照本宣科，不求資訊更新，無法吸引青少年關心此議題。因此搭上菸害防制法在 112 年 2 月 15 日修正通過的順風車，透過健康教育課程及辦理健促活動，思考如何將法規修正內容傳遞給學生，甚至透過學生之口傳遞給身邊家人或是到社區進行宣導及倡議。因此我們除了在課堂教學活動中分組讓學生討論，如果你是政策制定者或是立法者，要如何擬定政策或是修法來遏止青少年抽菸。配合「生生有平板」政策也讓學生使用平板，自己查詢修正後的菸害防制法與舊制有何不同，提出來與組員分享。其次，在參訪美術館後，設計宣導單讓學生能夠拿著宣導單，跟附近民眾進行新法宣導及反菸檳倡議。最後是拍攝影片，將新法修正內容融入劇本，創作出溪湖國中特色反菸檳影片，提供菸檳防制新素材。

## 肆、成效評價：含形成性評價與總結性評價

一、形成性評價：學生活動紀錄回饋。(詳見附件二)

二、總結性評價：學生活動紀錄(詳見附件二)及前後測推廣問卷實施結果。

## 伍、實施成果：具體績效或特色成果

### 一、介入成果照片

<p>日期：111.08.01~112.07.31 活動名稱：班級製作菸檳防制主題海報，張貼於公布欄</p> 	<p>日期：111.08.04 活動名稱：健康促進講座-菸檳防制宣導講座(教師場)</p> 
<p>日期：111.10.24 活動名稱：彰化縣 111 年菸害暨藥物濫用防制平面設計繪畫創作比賽</p>	<p>日期：111.11.30 活動名稱：校園全民菸檢競賽活動</p>
 <p>111年度菸害暨藥物濫用 平面設計佳作 105 莊旻憲</p> <p>111年度菸害暨藥物濫用 平面設計佳作 213 陳翊蓁</p>	 <p>111年校園菸害防制 全民菸檢競賽 成績優異</p>
<p>日期：111.12.16 活動名稱：66週年校慶運動會設置健促議題攤位-有獎徵答活動</p>	<p>日期：111.12.16 活動名稱：校慶-健促議題創意進場</p>





日期：111.12.16  
 活動名稱：社區與學校健康促進親子動態系列活動（與社區鄰近國小結盟）



日期：112.02.14  
 活動名稱：朝會舉行全校性健康促進宣導



日期：112.03.06~112.03.25  
 活動名稱：健康促進系列活動-「影像廁畫」徵稿比賽



日期：112.03.08  
 活動名稱：健康促進系列活動-「藝」起來「健」美之體驗之旅



日期：112.03.08  
 活動名稱：健康促進系列活動-校外教學和民眾宣導菸檳防制的觀念



日期：112.04.06~112.05.12  
 活動名稱：健康促進系列活動-健體之國的挑戰者





日期：112.04.06~112.05.12  
 活動名稱：健康促進系列活動-健體之國的挑戰者闖關活動



日期：112.04.06~112.05.12  
 活動名稱：健康促進系列活動-健康促進標語宣讀活動



日期：112.04.19  
 活動名稱：癮的預防-菸檳防制新視野宣導講座 (學生場-社區結盟-藥師蒞校)



日期：112.4.19  
 活動名稱：癮的預防-菸檳防制新視野宣導講座 (教師場-社區結盟-藥師蒞校)



## 二、彰化縣溪湖國中[菸檳危害防制教育推廣]成效調查結果

評量工具：國立陽明交通大學菸檳防制教育 01 菸檳危害防制教育學生感知問卷

前測日期：111 年 12 月 後測日期：112 年 3 月

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	35	53.0	29	53.7
女	31	47.0	25	46.3
年級				
國中七年級	66	100.0	54	100.0
國中八年級	0		0	
國中九年級	0		0	
同住家人抽菸習慣				
是	29	43.9	24	44.4
否	37	56.1	30	55.6
要好朋友抽菸習慣				
是	0	0	1	1.9
否	66	100.0	53	98.1
身邊是否有人「反對」抽菸				
是	65	98.5	54	100.0
否	1	1.5	0	0
同住家人				
與父母親同住在一起	57	86.4	46	85.2
只與父親或母親之任一方同住	4	6.1	5	9.3
只與祖父母或外祖父母同住	5	7.6	2	3.7
只與親戚朋友(非父母親、祖父母及外祖父母)同住	0	0	1	1.9

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	66	100.0	54	100.0
曾經嘗試	0	0	0	0
最近 30 天有使用	0	0	0	0
近 30 天內曾使用以下產品 (複選)				
紙菸	0	0	0	0
紙菸, +電子煙	0	0	0	0
電子煙	0	0	0	0
都沒有使用	0	0	0	0
最近 30 天是否曾經嚼過檳榔				
否	0	0	0	0
是	0	0	0	0
是否參加過戒菸教育				
否	0	0	0	0
是	0	0	0	0
是否參加過戒檳教育				
否	0	0	0	0
是	0	0	0	0

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	53	80.3	44	81.5
前學期有推動[無檳校園]活動	45	68.2	45	83.3
前學期有調查過吸菸及嚼檳行為	33	50.0	48	88.9

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	3	4.5	2	3.7
校園檳榔暴露	2	3.7	1	1.9
家庭二手菸暴露	18	27.3	17	31.5
家庭檳榔暴露	3	4.5	3	5.6

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	49	74.2	54	100.0
有教導你如何採取拒絕菸品與拒絕檳榔的行動	50	75.8	51	94.4
有詢問你在拒絕菸品與拒絕檳榔過程中可能面對的困難	38	57.6	50	92.6

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	4.42(±0.99)	4.5(±0.82)
有教導如何採取拒絕菸品與拒絕檳榔的行動，其幫助程度	4.43(±0.97)	4.43(±0.98)
有詢問你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	4.4(±1)	4.63(±0.65)

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=66)	後測(N=54)
1. 學校訂有全面禁菸(含禁電子煙)及禁嚼檳榔的規定。	4.12(±1.28)	4.46(±0.93)
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。	4.03(±1.3)	4.39(±0.94)
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。	3.95(±1.28)	4.33(±1.01)
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	4(±1.29)	4.39(±0.92)
5. 學校有教我在生活中反菸拒檳的技能。	3.97(±1.31)	4.5(±0.91)
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)。	3.79(±1.39)	4.35(±0.99)
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。	3.82(±1.32)	4.24(±1.04)
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)	3.41(±1.54)	3.94(±1.23)
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。	3.09(±1.61)	3.28(±1.61)
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。	3.29(±1.49)	3.94(±1.31)
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)。	3.47(±1.43)	4.04(±1.21)
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。	3.56(±1.43)	4.02(±1.21)
13. 學校有辦理電子煙及加熱式菸品危害防制的宣導教育。	3.7(±1.4)	4.28(±1.07)
總分(13~65 分)	48.2(±15.59)	54.17(±11.76)

表 8 菸檳危害防制教育推廣成效

變項	前測(N=66)	後測(N=54)	t 值	p 值
知識(0~12 分)	7.8(±3.9)	10.33(±1.77) *	4.712	0.000
健促活動感知(13~65 分)	48.2(±15.59)	54.17(±11.76) *	2.389	0.018
態度(7~35 分)	30.24(±7.27)	31.5(±5.14)	1.107	0.270
不使用意圖(6~30 分)	26.48(±6.64)	27.78(±5.25)	1.163	0.247
自我效能(6~30 分)	27.58(±4.25)	28.61(±2.94)	1.571	0.119

\* $p < 0.05$ 知識、感知、態度、行為意圖、自我效能前後測總分進行  $t$  檢定，知識、健促活動感知有顯著差異

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。	49	74.2	53	98.1
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。	44	66.7	47	87.0
3.「三手菸」是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。	43	65.2	49	90.7
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。#	49	74.2	44	81.5
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)	24	36.4	32	59.3
6.電子煙不會成癮，可以幫助人們戒菸。#	52	78.8	53	98.1
7.電子煙產生水蒸氣，沒有二手菸的問題。#	49	74.2	51	94.4
8.電子煙液(油)是合法添加物，對人體沒危害。#	49	74.2	51	94.4
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。	42	63.6	44	81.5
10.電子煙在台灣使用是合法的。#	30	45.5	49	90.7
11.檳榔子(不含添加物紅灰、白灰及荖葉)本身就是致癌物質。	38	57.6	34	63.0
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。	46	69.7	51	94.4

# 反向題

電子煙危害認知題 (5, 6, 7, 8, 10)



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=66)	後測(N=54)
1.我認為自己 <u>不可以</u> 吸菸(含加熱菸)。	4.3(±1.19)	4.69(±0.75)
2.我認為自己 <u>不可以</u> 吸<電子煙>。	4.32(±1.22)	4.72(±0.71)
3.我認為自己吸菸或吸到二手菸都會危害我的健康	4.32(±1.19)	4.69(±0.75)
4.我認為吸菸會讓人看起來更有魅力#	4.29(±1.2)	3.94(±1.57)
5.我認為自己 <u>不可以</u> 嚼檳榔	4.33(±1.22)	4.72(±0.71)
6.我認為嚼檳榔會損害我的健康	4.36(±1.16)	4.69(±0.75)
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#	4.32(±1.2)	4.06(±1.52)

# 反向題

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=66)	後測(N=54)
1.如果好朋友給我 <u>菸品</u> ，我 <u>也不會</u> 使用。	4.38(±1.15)	4.63(±0.88)
2.在未來的 1 個月(30 天)，我 <u>不會</u> 使用 <u>菸品</u> 。	4.42(±1.11)	4.63(±0.88)
3.如果好朋友給我 <u>電子煙</u> ，我 <u>也不會</u> 使用。	4.42(±1.08)	4.63(±0.88)
4.在未來的 1 個月(30 天)，我 <u>不會</u> 使用 <u>電子煙</u> 。	4.41(±1.15)	4.63(±0.88)
5.如果好朋友給我 <u>檳榔</u> ，我 <u>也不會</u> 使用。	4.41(±1.11)	4.63(±0.88)
6.在未來的 1 個月(30 天)，我 <u>不會</u> 使用 <u>檳榔</u> 。	4.44(±1.08)	4.63(±0.88)

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=66)	後測(N=54)
1.當同學或朋友邀我 <u>吸菸</u> 時，我會說「不」	4.56(±0.73)	4.8(±0.49)
2.當同學或朋友邀我 <u>吸電子煙</u> 時，我會說「不」	4.58(±0.79)	4.8(±0.49)
3.當同學或朋友邀我 <u>嚼檳榔</u> 時，我會說「不」	4.61(±0.65)	4.8(±0.49)
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。	4.61(±0.72)	4.67(±0.73)
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。	4.62(±0.7)	4.8(±0.49)
6.我不使用菸、檳榔來交朋友，也能有良好人際關係。	4.61(±0.76)	4.76(±0.55)

## 陸、結論與建議(檢討)

### (一)教學及校園反菸檳活動讓七年級學生「有感」

根據表 3、表 5 及表 6 所呈現的前後測數據，可以看到學生對於學校辦理健康促進活動及健康教學課程活動是非常有感覺的。表 3「學校有辦理健康促進活動」的後測數據皆達到 80%以上，表示學校辦理的健促活動是有被學生看到，對於行政單位來說是一個鼓勵人心的結果。另外在健康教學活動所呈現的數據更為明顯，從表 5 前測的三個問題：包括「菸檳危害」、「拒絕技巧」及「困難情境討論」的教學狀況，學生的以上三項先備知識都未達八成。經過教學活動的介入，在後測三個向度的教學狀況，都讓學生深刻的「有感」，在數據上有超過 9 成的孩子知道教學者有進行教學活動並教導學生反菸拒檳的相關知識。表 6 針對學生是否覺得健康教學課程活動對自己有幫助，數據也可以看到三個向度的後測分數也比前測來的高。尤其以「在拒絕菸品與拒絕檳榔過程中可能面對的困難」此題上升的幅度較為明顯，顯示孩子知道了具備菸檳危害的知識，在同儕壓力或誘惑情境出現時，心中出現的為難和疑惑，可以透過課程活動的教導來增加克服菸檳誘惑的能力，對七年級的學生來說，是很有幫助的一門課。

### (二)修法內容深植學生心中

本校今學年度的重點之放在將菸害防制法修法的內容透過學校健促活動推廣(已在前幾段敘明細節)及健康教學活動深植學生心中，甚至可以透過這些培育好的小種籽，向家人及社區進行健康訊息傳播。因此從電子煙在修法過後，臺灣社會即將讓電子煙消失之際，學生對於電子煙危害的學習狀況，非常良好。從表 9 第 6、7、8、10 題，皆可以看出後測答對率都比前測好，且後測答對率皆為 9 成以上。其中以第 10 題「電子煙在台灣使用是合法的。」此題從前測答對率不到 50%上升到後測的 90%，進步幅度最大。代表學生一開始並不清楚電子煙在臺灣是非法的，對他們來說夜市跟網路等通路管道都可以買的到，應該是合法的吧！此題的分析也可作為教師的教學是有效的，令七年級學生印象深刻的證據之一。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。(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)」可能因為上課中沒有特別強調，因此雖然後測正確率較前測高，但後測的答對率仍不到 6 成，剛好當作此次課程評價，建議後續課程可以再強調此題觀念。

### (三)七年級原本反菸態度、意圖及自我效能高

表 8 呈現出本校學生對於「知識」和「健促活動感知」此兩個變項有顯著差異，在前兩段的討論中已有相關說明。而在反菸態度、意圖及自我效能三個向度在前後測分析上並無顯著差異。我們認為學生此三個向度的分數本身前測就偏高，態度層面滿分 35，前測之平均分數就達到 31.5 分；意圖及自我效能滿分為 30 分，其平均分數分別為 26.5 分和 27.6 分。另外由表 10-12 也可以知道，三個變項在前測的分數就很高，代表本來針對反菸拒檳的態度、意圖及自我效能就偏高，後測雖然分數上有略微進步，但整體的效果便有限。多數學生在課前就具備反菸檳的態度、意圖及自我效能，其實也代表從小學生上國中的這群七年級學生，在情意層面的能力是有基本能力的，

### (四)施測方式及流程再調整

本次前測施測時間點在上學期末，配合菸檳課程，後測時間點設定在 3 月底。本校辦理之健康促進大活動多在三、四月，若可以將施測時間延後或許整體的介入效果會更為明顯。另外本次施測方式是教師在課堂上宣布，並在 Google Classroom 線上教室貼上測驗連結，請學生回家後自行線上施測。其好處是不會在教室現場互相分享答案，干擾作答的結果，也不會因為教師干涉而造成結果的偏誤。不過在填答率的部分就無法及時掌握，而造成後測人數流失。以上施測的流程及步驟或許可以再做些微調整。

## 柒、附件

### 一、公開授課教案與回饋

#### 單元名稱：《菸害入侵，健康保衛戰》

##### 一、教學設計理念說明：

生活中充斥著菸品的誘惑，對於青少年來說，對菸品好奇、受同儕及媒體影響，容易成為吸下第一根菸的原因。然而傳統式的健康教育課程，介紹了菸品的成分以及對健康的危害，對於認知層面的能力建構已臻完備。矛盾的是，社會上會抽菸的人也深知菸品對身體健康有負向影響，但仍然持續吸菸，有知行不一致的情形發生。本教案期待先透過遊戲策略，將學生分組進行反菸桌遊活動。再依照遊戲排名，進行模擬菸對肺部產生傷害之情形，深刻體驗菸對身體之危害，跳脫傳統以認知為主的教學策略，從情意層面切入，期待學生能打從心裡體認菸對自身危害，進而拒絕菸的誘惑，能終生將反菸意識深植心中。

##### 二、教學單元設計：

領域/科目	健康與體育領域/健康教育		設計者	劉志祥
實施年級	7 年級		總節數	1
核 心 素 養	總綱 核心 素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	透過反菸桌遊活動，整合菸害認知層面能力，再經由模擬菸對肺部產生傷害體驗，強化情意層面，期許未來能在充斥著菸害誘惑情境下，積極實踐拒菸行動。	
健康促進八大議題	<input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 健康體位 <input checked="" type="checkbox"/> 菸癮防制 <input type="checkbox"/> 安全教育與急救 <input type="checkbox"/> 全民健保含正確用藥 <input type="checkbox"/> 性教育含愛滋病防治 <input type="checkbox"/> 慢性病學童健康管理			
生活技能融入	<input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 協商技巧 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力			

(領綱)學習重點	<p>(1)學習表現</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>		
(2)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。	<p>(3)學習目標</p> <p>1. 能評估吸菸行為對於健康造成的長期衝擊與風險。</p> <p>2. 感受菸害慢性累積後形成健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3. 持續實踐並自我覺察反菸的行動並反省修正。</p>		
議題融入	無		
教具設備	見教案內容		
教學活動內容及實施方式		時間	備註
<p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：事先進行人分組</p> <p>(二)教師：</p> <p>1.東斯孟克(don't smoke)桌遊 6 組</p> <p>2.線香 6 枝</p> <p>3.便利貼</p> <p>4.肺部圖案單張</p> <p>5.說書人牌卡數張</p> <p>二、引起動機</p> <p>(一) 教師提問先前上課內容：「長期接觸菸品會對人體造成什麼影響？」</p> <p>(二) 教師提醒學生今天會進行分組活動，規則要注意聽。</p> <p>三、主要內容 / 活動</p> <p>(一) 對抗菸害團體戰</p> <p>1. 教師配合簡報，講解東斯孟克桌遊規則：</p>		<p>03:00</p> <p>25:00 (04:00)</p>	

<p>(1) 請各組將桌遊打開，每人選擇 1 張人形圖版、拿 6 個小圓圈(拒菸指示物)。</p> <p>(2) 將正方形牌卡洗牌，置於牌桌中央。</p> <p>(3) 說明正方形牌卡背面花樣分兩種，一般樣式(東斯孟克)、特殊樣式(來一根)。</p> <p>2.進行遊戲時，大家依序抽牌。</p> <p>(1) 抽牌階段：</p> <p>若是背面為一般樣式(東斯孟克)可以翻牌；背面為特殊樣式(來一根)<u>不得</u>翻牌。</p> <p>(2) 出牌階段：</p> <p>A. 一般樣式翻牌後，若是疾病卡，可選擇要留下或是不留下。</p> <p>(A) 留下：置於人形圖版上。</p> <p>(B) 不留下：附上 1 枚小圓圈(拒菸指示物)和疾病卡，交給下家。 若下家不願意收下，也需附上 1 枚小圓圈(拒菸指示物)，直到有人收下為止。</p> <p>B. 特殊樣式<u>不得</u>先翻牌，抽牌玩家若不需要，直接遞給下家，不須附上 1 枚小圓圈(拒菸指示物)，但下一玩家若不願意翻牌，必須要附上 1 枚小圓圈(拒菸指示物)，才能給下一家，直到有人翻開。</p> <p>C. 功能卡：詳閱上方規則，有些可保留，部分需要當下使用。</p>	(04:00)	
<p>(3) 獲勝/淘汰規則，在人形圖版上有下列情形：</p> <p>A. 單一疾病滿 5 張，死亡淘汰；滿 3 或 4 張，扣 1 枚(拒菸指示物)。</p> <p>B. 6 張疾病卡中，得到其中 5 種疾病，死亡淘汰；滿 3 或 4 種，扣 1 枚(拒菸指示物)。</p>	(02:00)	
<p>3. 遊戲時間 15 分鐘，最後依照淘汰時間、疾病狀況、拒菸指示物排出各組別名次。</p>	(15:00)	
<p><b>(二)菸害現世報</b></p> <p>1. 各組依照名次，體驗菸對肺部的傷害。</p> <p>(1) 最後一名傷害值最深，並依序遞減。</p>	10:00	



	<p>如：第 5 名：7 個洞。第 4 名：5 個洞。第 3 名：3 個洞。第 2 名：2 個洞。第 1 名：1 個洞。</p> <p>(2)依上述傷害程度，請同學在自己肺部單張上，燒出相對數量的洞。由教師主導進行，說明如下：請各組第 1 名起立，由第 2 名幫第 1 名燒 1 洞；再請各組第 2 名起立，由第 3 名幫第 2 名燒 2 洞，依此類推。</p> <p>2. 教師提醒學生雖然此活動只針對肺部模擬傷害，但吸菸不只肺部會受傷，對全身健康都有負向影響。</p> <p><b>(三)拒菸留聲機</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師在每一組發下便利貼與說書人牌卡。</li> <li>2. 請學生選一張最能符合自己剛剛菸害體驗的牌。</li> <li>3. 請思考一下菸害所造成的感受，在便利貼留下感受及反思紀錄。</li> <li>4. 各組在組內分享自身感受，由第 5 名開始。</li> </ol> <p><b>四、總結活動/評量</b></p> <p>(一) 邀請各組派一位同學，向其他組別分享，組內成員的感受。</p> <p>(二) 教師總結，今日活動是期待大家能夠體驗菸對身體的傷害，希望這一輩子都能有拒菸的想法，並發揮正向影響力鼓勵身邊的人也不抽菸，創造健康的無菸環境。</p> <p>(三) 教師請學生將桌遊零件確實收拾整齊，並將學習單繳回。</p>	<p>05:00</p> <p>02:00</p>	
<p>評 量</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.於遊戲進行中理解菸害相關知識，以利遊戲進行。</li> <li>2.於便利貼中寫下體驗模擬菸害感受</li> <li>3.能分享個人拒菸觀點</li> </ol>		
<p>參考資料</p>	<p>龍芝寧(2016)。生活技能導向融入菸檳害防制議題教學策略與實務講解(線上課程)。臺灣健康促進學校網站：  <a href="https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/betelnut_tobacco/course/play/id-333">https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/betelnut_tobacco/course/play/id-333</a></p>		

## 教案實施 成果照片



說課—介紹教具東斯孟克



學生利用菸害桌遊學習健康知識



菸害體驗活動



遊戲後心得分享

## 議課回饋

- 1.把菸害相關學習活動進行整合，兼顧傳統與創新。
- 2.菸害體驗活動須注意用火安全，模擬傷害所戳的洞數，數量可以更多做出層次。

## 二、藝起來健美實施計畫與學生作品

### 溪湖國中111學年度健康促進系列活動—「藝」起來「健」美計畫

#### 一、計畫目的：

1. 建立學生對菸癮防制之正確知識，培養反菸拒癮態度，練習倡議技能。
2. 將健康促議題融入各學習領域，達到跨領域學習。
3. 提升社區民眾針對菸害防制新法的理解，並加強健康資訊傳播與推廣。

#### 二、主辦單位：溪湖國中學務處

#### 三、辦理日期：112年3月8日

#### 四、預計參加對象及人數：709、710、715(3個班約90人)

#### 五、辦理地點：國立臺灣美術館、臺中勤美誠品綠園道、臺中國家歌劇院

#### 六、活動時程：

時間	活動地點	活動內容
08:15~09:00	從學校出發	
09:00~11:30	國立臺灣美術館	各展區參觀、導覽
11:30~12:30	社區民眾反菸癮倡議活動	針對菸害防制新法進行宣導與倡議活動
12:30~13:30	用餐	請各班分組攜帶野餐墊，在美術館外食用餐盒、茶點及欣賞裝置藝術，並選擇一個裝置藝術與它合照以供課後學習單使用。
13:30~14:00	前往國家歌劇院	
14:00~14:45	拒菸反癮創意活動	繪製反菸癮藝術品
14:45~15:45	臺中國家歌劇院	專人導覽：歌劇院外形特殊，建築獨具特色，定期導覽與您一同漫步於歌劇院的美，發現歌劇院的細膩，聆聽歌劇院的故事。
15:45~16:30	返校	

#### 七、計畫經費：由國立陽明交通大學菸癮防制介入輔導推廣計畫支應

#### 八、預期效益：

1. 將健康促進活動跨領域融入教學現場，帶領學生建立健康生活型態與健康促進觀念。
2. 習得反菸癮知識，深植反菸癮態度並落實健康生活習慣的養成。
3. 讓學生透過宣導菸害防制新法重點演練倡議行為，將健康資訊傳遞至社區。
4. 讓菸癮防制成為親、師、生及社區共同重視之議題。

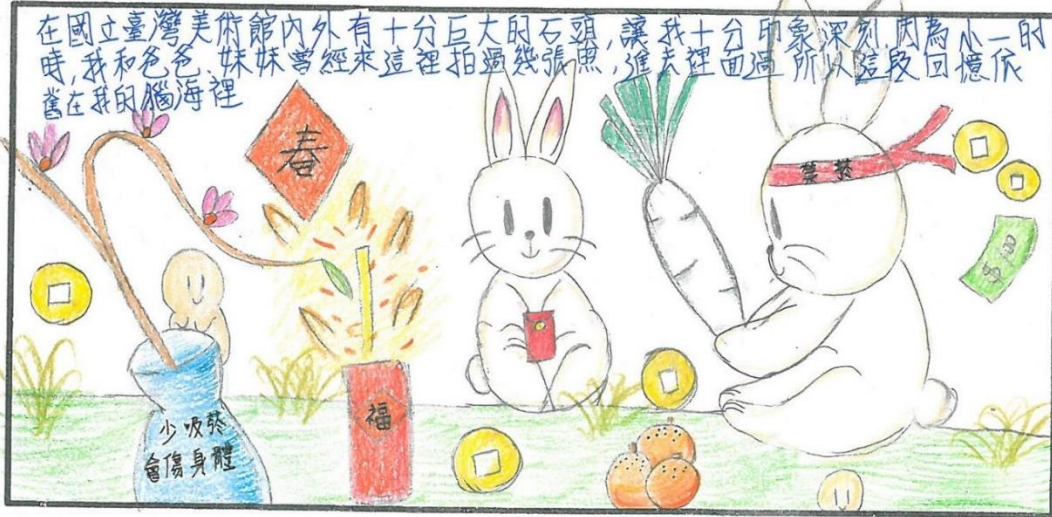


# 學生作品

2. 國立臺灣美術館裡，有哪些角落或設計，是令你印象深刻或非常喜愛呢？

若要設計以「菸癮防制」為主題的展覽，你會怎麼運用你的創意來宣導呢？

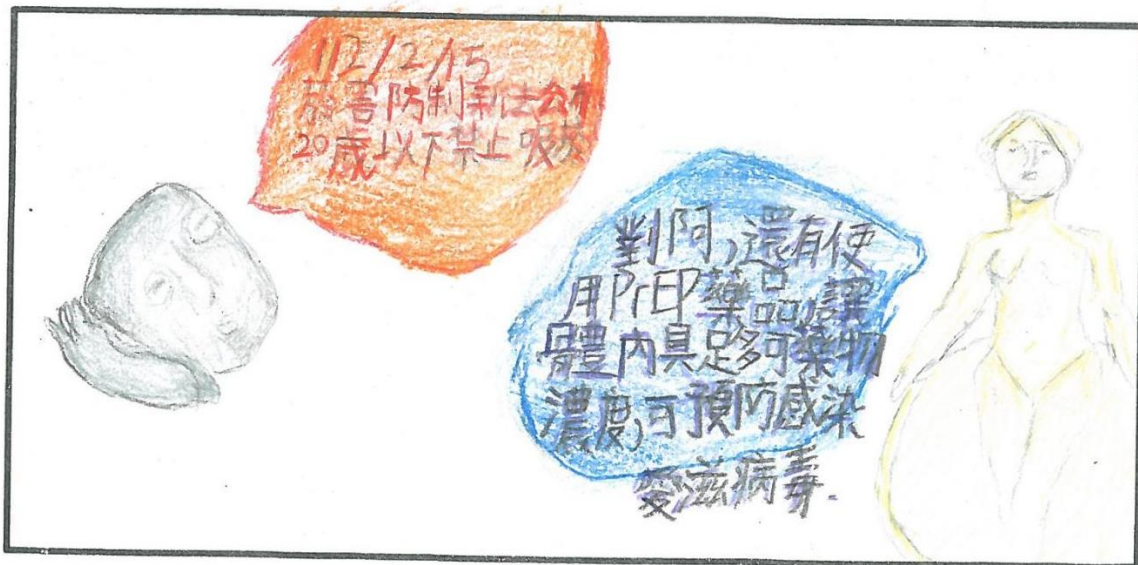
請在下方把它畫出來吧！（建築空間、展覽作品、裝飾物……等皆可）。



2. 國立臺灣美術館裡，有哪些角落或設計，是令你印象深刻或非常喜愛呢？

若要設計以「菸癮防制」為主題的展覽，你會怎麼運用你的創意來宣導呢？

請在下方把它畫出來吧！（建築空間、展覽作品、裝飾物……等皆可）。



2. 國立臺灣美術館裡，有哪些角落或設計，是令你印象深刻或非常喜愛呢？

若要設計以「菸檳防制」為主題的展覽，你會怎麼運用你的創意來宣導呢？

請在下方把它畫出來吧！（建築空間、展覽作品、裝飾物……等皆可）。哇！能用心！

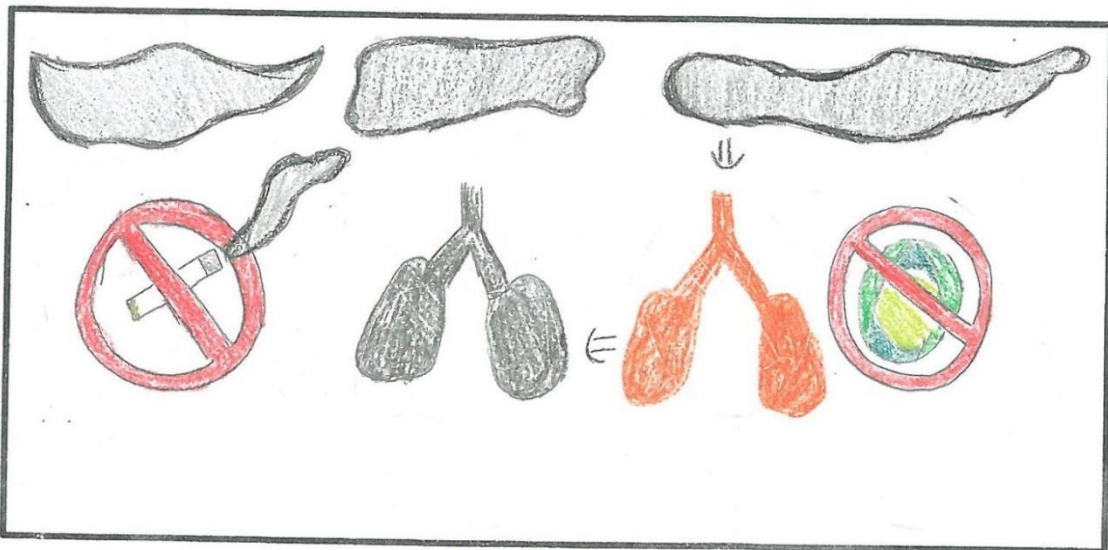


P.1

2. 國立臺灣美術館裡，有哪些角落或設計，是令你印象深刻或非常喜愛呢？

若要設計以「菸檳防制」為主題的展覽，你會怎麼運用你的創意來宣導呢？

請在下方把它畫出來吧！（建築空間、展覽作品、裝飾物……等皆可）。



P.1



# ADVOCACY

## 反菸檳暨愛滋防治倡議

### 挑戰說明

向3位民眾(不同人)宣導下列事項，  
掃描QR CODE，拍照上傳以茲證明

### LEVEL ONE

112年2月15日  
菸害防制新法公布  
電子煙、加味菸  
禁止販售

### LEVEL TWO

112年2月15日  
菸害防制新法公布  
20歲以下禁止吸菸

### LEVEL THREE

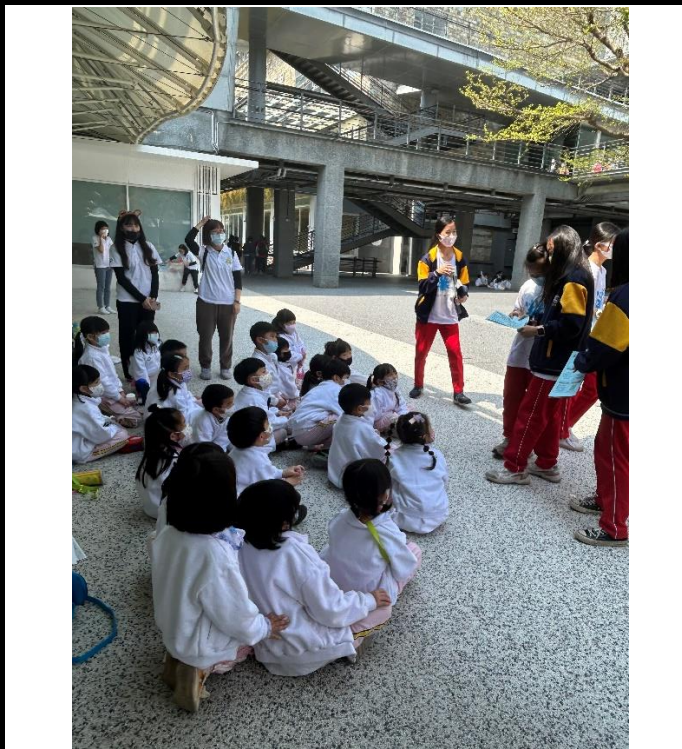
使用PrEP藥品，  
讓體內具足夠藥  
物濃度，可預防  
感染愛滋病毒

### 過關上傳 QR CODE



請掃描QR CODE上傳 照片







所有關卡完成後  
請於5/12(五)前  
繳回圖書館或衛生組

# 健體之國的 挑戰者

班級：  
座號：  
姓名：

黑桃  
關卡

棒球	曲棍球
毬子	跳繩

挑戰時間：4/6-21



## 方塊關卡

智力推理

紅心關卡

方塊關卡

梅花  
關卡

挑戰時間：  
4/24-5/5

### [ 關卡說明 ]

依照下列提示，破解出方格裡的數字。  
並拼湊出秘密關鍵「英文單字」，即可過關！

- A 世界無菸日
- B 世界地球日
- C 世界經期衛生日
- D 愛滋防治目標95-95-95  
預計在西元\_\_\_\_\_年完成



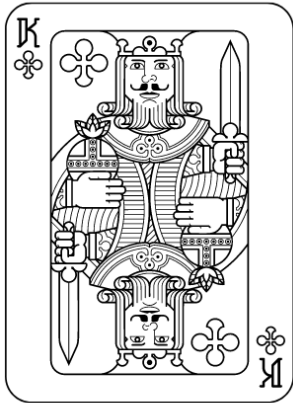
A				◆
B	◆			
C		◆		
D			◆	

### 每一橫列 ◆ 提示

- A 外型像小寫英文字母
- B 提示與上面一則相同
- C 英文單字的第三個字
- D 左右鏡像後英文字母

關鍵密碼

--	--	--	--

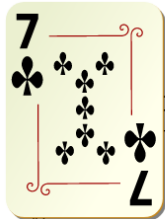


# 梅花關卡

## 群體效益

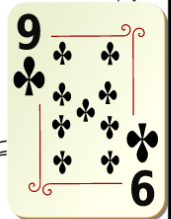


於圖書館或學務處旁宣誓，  
進行反菸、檳、酒、毒的大聲說！  
即可過關！



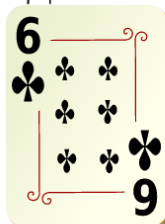
為了自己  
和家人的健康，  
我不抽菸！

為了人生幸福，  
我會勸導  
身邊親友  
不酒駕！



為了減少得到  
口腔癌風險，  
我不嚼檳榔！

即使遇到挫折  
或誘惑，  
我也不吸毒！



挑戰時間：4/24-5/5

