

臺北市雙園國小 111 學年度 菸、檳危害防制教育推廣實施計畫成果報告

認識包著糖衣的「菸」分身-消除電子煙危害



反菸拒檳 健康促進

雙園
雙園國小

The graphic features a cartoon character with a red prohibition sign over a cigarette, pointing towards the text "反菸拒檳 健康促進". To the right is the logo of Shuangyuan Elementary School, which consists of a stylized 'V' shape with a sun and the school's name in Chinese characters.

摘要

我國衛生福利部國民健康署(2021)統計，在臺灣每年約有 2 萬 5,000 名直接使用菸草者死亡、二手菸害死亡者近 3,000 名，因菸害而失去生命者約略 20 分鐘就有 1 人，菸害造成這麼高的傷亡率，是我們急需關注的問題。近年來除了傳統紙菸之外，新興菸品電子煙蔚為風行，根據國民健康署(2021)青少年吸菸行為調查顯示，國中、高中職學生的電子煙使用率分別為 3.9%與 8.8%，預估有超過 7.9 萬青少年正使用電子煙，顯示校園的電子煙害防制宣導刻不容緩。今年(2023)政府更擴大類菸品的管制進行《菸害防制法》的修訂，新法已於三月正式上路，條文中明確禁止任何人製造、輸入、販賣、供應、展示或廣告各式電子煙之類菸品或其組合元件，對於電子煙的管理具有完備的法源管制。

然而減少菸害產生的危機，單靠政策制定、法規約束等外在規範的成效仍是有限，最直接的方法就是從自我意識的建立與良好習慣的養成。而這些良好習性養成最佳的途徑莫過於學校了。健康學校促進的目的，就是給學童健康成長的權利。透過 WTO 健康促進學校六大範疇及正向心理議題「五正四樂」融入，菸檳防制宣導從學校的環境做起，到社區家長資源整合，在在都是為了打造學童健康成長的環境。

家中父母及兄弟姊妹吸菸，不但有礙健康更會直接影響學童吸菸習慣的養成，特別是學童暴露於同儕二手菸環境，也會直接影響學童的健康及吸菸狀態。為達到預防吸菸之目的，學校積極辦理菸害防制教育及宣導，建立學童拒菸行為與意識，並塑造無菸校園環境。

由於本校位於萬華學區，社區社經地位較為低落，又有宮廟、商場、社團等活動，出入人流較複雜，受到菸檳誘惑機會自然增加，加上吸菸、嚼檳榔等行為甚多開始於青少年期(Pulkkinen, 1983)，外觀新潮絢麗、與電子科技結合的電子煙亦吸引年輕族群使用，不僅戕害青少年的生長發展，更有可能導致在成長時期仍繼續吸菸、嚼檳榔等行為成為成癮者等諸多因素。有鑑於此，本校希冀藉由學校教育的宣導，並結合社區資源，極力打破新興菸品電子煙問題與迷思，以及家長吸菸對於學童的影響等挑戰。

本校對於菸檳防制具體作法如下：

- 一、擬定與推動菸檳防制策略
- 二、推廣菸檳防制教材及教學並融入教學課程
- 三、針對新興菸品電子煙議題進行菸（電子煙）害防制行動研究
- 四、辦理菸檳防制宣導活動及培訓防制志工
- 五、營造無菸環境(無菸校園、無菸家庭)
- 六、透過創新教學策略、跨學科活動，推廣菸、檳危害防制理念
- 七、將生活技能、正向心理議題融入課程，培養拒絕菸、檳危害的有效技巧
- 八、促進倡議拒絕菸、檳危害的實際行動
- 九、**創新亮點**:拍攝「網紅就是你」，以及健康促進小主播，以活潑生動的戲劇，更容易讓學童、家庭及社區落實菸檳防制
- 十、**創新亮點**:學生組隊至萬華區周邊進行菸檳防制宣導(萬華區吸菸人口比例高)
- 十一、**創新亮點**:辦理讀報活動，讓學童認識假訊息，訊息的背後藏著魔鬼(電子煙常用的迷思)
- 十二、**創新亮點**:至國立教育廣播電台，進行菸檳防制空中宣導
- 十三、**創新亮點**:持續推動三好護照，落實無菸校園、無菸家庭、無菸社區。
- 十四、辦理菸檳防制宣導活動共計 20 場次，受益人數約計 12000 人次
辦理菸檳防制體育競賽活動共計 10 場次，參加人數約計 500 人次
辦理菸檳防制文藝創作競賽活動共計 9 場次，參加人數約計 180 人次
辦理菸檳防制研習活動共計 3 場次，參加人數約計 160 人次
辦理菸檳防制社區志工活動共計 3 場次，參加人數約計 180 人次
辦理菸檳防制融入教學課程共計 75 場次，受益人數約計 1800 人次

本校落實推動執行菸檳防制工作，除了獲得社區實質的成效，同時也受到主管機關肯定與嘉獎，榮獲 110 學年度臺北市健康促進金質獎。企盼菸檳防制工作可以持續在本校永續發展，營造一個健康永續，生活促進的無菸檳環境。

目錄

【第一部份：臺北市雙園國民小學 111 學年度菸、檳危害防制教育推廣實施計畫】

壹、依據：	1
貳、實施目的：	1
參、辦理單位：	1
肆、參加對象：	1
伍、實施主題：	1
陸、競賽與活動：	3
柒、相關獎勵措施：	3
捌、經費：	3
玖、成果報告：	3
拾、本實施計畫奉 校長核定後實施，修正時亦同。	3

【第二部份：實施成果報告】

壹、學校背景與現況分析：	4
貳、目的：	6
參、計畫內容具體作法與實施策略	7
肆、成效評價	12
一、量化資料結果：	14
二、質性資料結果：	21
伍、本校針對 111 學年度菸檳防制特色成果如下：	24
一、整體政策活動成果資料：	25
二、物質環境活動成果資料：	26
三、健康技能活動成果資料：	28
四、社會環境活動成果資料：	31
五、社區關係活動成果資料：	33
六、健康服務活動成果資料：	35
七、創新作法活動成果資料：	38
陸、結論與建議(檢討)：	46
柒、附件：	47

臺北市雙園國民小學 111 學年度菸、檳危害防制教育推廣實施計畫

壹、依據：

- 一、菸檳防制法、學校衛生法
- 二、教育部國民及學前教育署111度校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫
- 三、本校為教育局委派臺北市國民小學菸檳防制教育推廣中心學校

貳、實施目的：

- 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，以及打破新興菸品電子煙問題與迷思。
- 三、將生活技能、正向心理議題融入課程，培養拒絕菸、檳危害的有效技巧。
- 四、促進倡議拒絕菸、檳危害的實際行動。

參、辦理單位：學務處

肆、參加對象：全體親、師、生

伍、實施主題：

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	全校教師	111 年 8 月及 112 年 2 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	全校教師	111 年 8 月及 112 年 7 月
	3. 辦理校內反菸拒檳研習	學務處	全校教師	111 年 8 月及 112 年 7 月
	4. 透過問卷調查，了解學生家庭抽菸的概況，進行「前後測成效評價」分析，並融入課程教學。	學務處	全校學生	111 年 9-10 月
	5. 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，並於校門口張貼防菸拒檳標誌	學務處	全校師生	111 年 8 月至 112 年 7 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 8 月至 112 年 7 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 8 月至 112 年 7 月
健康技能	1. 推動菸、檳校園防制計畫種子教師培訓。	教務處	全校教師	111 年 10 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 10-12 月
	3. 聚焦電子煙議題，透過健教課程進行菸	教務處	全校教師	111 年 8 月至

	害防制跨領域教學，並融入正向心理健康促進議題，提升學童的正向反菸知能。			112年7月
	4. 辦理防菸、拒檳教育學藝競賽	教務處	全校學生	111年10-12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。	輔導室	全校學生	111年8月至 112年7月
	2. 辦理菸、檳危害防制宣導週	學務處	全校學生	111年10月 112年4月
	3. 指導學生透過宣導活動，傳遞反菸拒檳之健康理念及作為。	輔導室	全校學生	111年8月至 112年7月
社區關係	1. 組織訓練菸、檳危害防制志工	輔導室	全校學生	111年8-12月
	2. 接洽社區衛生所或健康中心，進行家長及社區口腔、肺部健康檢查	健康中心	家長社區	111年11-12月
	3. 辦理防菸、拒檳親子講座宣導	輔導室	全校師生	111年8月至 112年7月
	4. 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。	輔導室	全校師生	111年8月至 112年7月
	5. 帶領學生到萬華區周邊進行反菸宣導	學務處	全校師生	112年3月
	6. 與社區進行反菸宣誓活動，共同維護環境、撿菸蒂。	學務處	全校師生	112年3月
健康服務	1. 提供政府或民間團體戒菸活動資訊，並鼓勵抽菸者踴躍參與。	學務處	全校學生	111年8月至 112年7月
	2. 辦理菸、檳特殊個案高關懷輔導。	輔導室	全校學生	111年8月至 112年7月
	3. 透過辦理健康活動傳遞反菸拒檳之理念。	學務處	全校學生	111年8月至 112年7月
	4. 持續播放及張貼反菸等相關影片及文宣。	學務處	全校學生	111年8月至 112年7月
創新作法	1. 推行「三好護照手冊」，幫助學生將防菸拒檳的意識延伸至家庭。	學務處	全校學生	111年8月至 112年7月
	2. 辦理健康防菸-小田園採收體驗活動，提升學生對於健康意識的重視。	學務處	全校學生	111年8月至 112年7月
	3. 辦理體育競賽融入防制菸檳觀念。	學務處	全校學生	111年8月至 112年7月
	4. 帶領學生參與臺北市國小學童拒菸作品募集活動。	學務處	全校學生	112年3月
	5. 參與「網紅就是你」校園菸檳危害防制計畫，帶領學生參與影片的拍攝與創作	學務處	全校師生	112年3月
	6. 帶領學童到教育廣播電台體驗一日播報員，並將反菸理念融入在廣播內容中。	學務處	全校學生	111年11-12月

創新作法	7. 辦理讀報活動，讓學童認識假訊息，訊息的背後藏著魔鬼(電子煙常用的迷思)	學務處	全校學生	111 年 10-112 年 3 月
	8. 拍攝健康促進小主播，以活潑生動的戲劇，更容易讓學童、家庭及社區落實菸檳防制	學務處	全校學生	111 年 10-112 年 3 月
	9. 學生組隊至萬華區周邊進行菸檳防制宣導(萬華區吸菸人口比例高)	學務處	全校學生	111 年 10-112 年 3 月
	10. 辦理讀報活動，讓學童認識假訊息，訊息的背後藏著魔鬼(電子煙常用的迷思)	學務處	全校學生	111 年 10-112 年 3 月

陸、競賽與活動：

日期	活動主題	主辦單位	地點
111.10	健康素養工作坊	學務處	教室
111.10	拒菸、檳學生志工培訓課程	學務處	社區教室
111.10	拒菸、檳社區志工培訓	學務處	社區教室
111.10	防菸、拒檳教育作文、書法、漫畫學藝競賽	教務處	社區教室、美勞教室
111.11	防菸、拒檳教育熱歌勁舞比賽	學務處	舞蹈教室
111.11	防菸、拒檳教育躲避球賽	學務處	操場
111.11	防菸、拒檳教育足球比賽	學務處	操場
111.11	防菸、拒檳教育拔河比賽	學務處	操場
111.11	防菸、拒檳教育跳繩比賽	學務處	操場
111.11	防菸、拒檳教育樂樂棒比賽	學務處	操場
111.12	防菸、拒檳教育三對三籃球賽	學務處	籃球場
112.03	防菸拒檳宣導短片拍攝	學務處	雙園國小

柒、相關獎勵措施：

一、教師獎勵：依「臺北市政府所屬各級學校及幼兒園辦理教師敘獎處理原則」配合辦理。

二、學生獎勵：依「本校學生參與活動成績優異獎勵辦法」配合辦理。

捌、經費：

由本校校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫項下支應。

玖、成果報告：

納入本校健康促進學校菸、檳防制議題成果。

拾、本實施計畫奉 校長核定後實施，修正時亦同。

【第二部份：實施成果報告】

壹、學校背景與現況分析：

本校位於臺北市萬華區，現有普通班 25 班、特教班 2 班、資源班 2 班，學生 614 人，教職員工約 88 名。本學區多為雙薪家庭，家長常忙於工作生計，社經地位參差不齊，再加上近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例偏高，學生較缺乏健康生活型態的相關知識，屬於文化刺激不足的區域，經過問卷調查，本校學童家中成員為吸菸者高達約 48%(2021, 雙園國小菸害普查)，此結果已經危害學童及其家人身心健康的重要關鍵所在，因此菸害防制的觀念與學童之生活、健康急需學校關懷與介入。

根據衛生福利部國民健康署(2010)「臺灣菸害防制衛教指引」內容指出，吸菸為影響個人健康最主要的問題之一，由於吸菸或因二手菸、三手菸影響造成個人及家庭之健康衝擊及經濟損失，皆為不可忽視之重要健康與社會問題。此外近年來電子煙等類菸品日興月異，其產品設計與行銷手法誘使許多青少年嘗試吸食電子煙、降低對電子煙的危機意識。今年(2023)政府亦透過修訂《菸害防制法》加強對類菸品的管控，並全面禁止電子煙，隨著新法上路，校園中的電子煙防制宣導更是不可忽略的一環。

在政府的衛生政策大力推展之下，學生需從小養成健康的觀念與知識，並形成預防性的健康行為，而後能將正確觀念影響家庭，因此如何從小培養正確之衛生知識，養成良好之健康行為，以減少日後疾病及健康問題之發生，是本校應當努力的目標。

本校為達到增進全校教職員工及學生身心健康的目的，推動健康促進「菸檳防制」議題，擬辦理多元化活動。透過學生的宣導力量使家長認同無菸檳家庭，減少在家抽菸、吃檳榔的次數，同時結合社區資源，將健康促進概念由學校擴展至社區，共同營造健康優質的生活環境。

本計畫分兩個階段進行，**第一階段**成立學校健康促進委員會，確立學校的目標及健康議題，制訂學校衛生政策，發展有效的策略及計畫，組織健康促進工作團隊並運作。評估校內教職員工生之健康狀況及現有「健康」相關的人力、物力及資源。**第二階段**則依據健康促進委員所訂定之目標、議題、策略及計畫，以「學校衛生策略」、「學校健康服務」、「健康教育課程及活動」、「學校物質環境」、「學校精神環境」、「學校-社區關係」等六大範疇為軸心，以及融入正向心理健康促進議題「五正四樂」，提供充足的支持環境與服務，建立學生健康檔案、實施各項衛教工作、健康教育課程及活動並舉辦專題講座、競賽活動及體適能教育，倡導規律運動、養成健康儲蓄的觀念，建立安全健康的校園環境、營造校園良好的精神環境，更推展「菸檳防制創新作為」促進校內成員產生健康認知與健康行為並建立健康的生活型態，同時提升整體的健康品質

之成效，期待藉由在菸檳防制課程設計的活動讓學生將菸的危害、電子煙迷思用自己的反菸方法帶入家庭，進而教育宣導家人達到不吸菸的目標，甚至能影響親朋好友，使菸檳防制教育帶入家庭外，更能深入社區，以營造出無菸檳家庭、無菸檳社區與無菸檳城市的理想情境。

表 1:推動本校菸害防制計畫 SWOT 分析

內部因素分析(Internal Analysis)	
優勢 S (Strengths)	劣勢 W (Weaknesses)
學校規模	<p>1. 35 班以下，利於精緻化教育環境。</p> <p>2. 校史歷史悠久、社區人脈廣，助於結合社區資源，將健康概念由學校擴展至社區。</p> <p>➔ 校務易管理，菸害防制宣導易發揮。</p>
環境設備	<p>1. 面臨減班壓力，學生人數外流，易導致降低菸害防制的宣導成效。</p> <p>2. 部份設施老舊，面臨須翻新整治的危機。</p> <p>➔ 優先修繕老化區塊，打造一個完善的健康促進宣導場域。</p>
教師社群	<p>1. 由於班級數少，學校年度修繕經費相對不足，影響環境設備更新與修繕。</p> <p>2. 組織精簡，設備維護管理人力吃緊，亦影響校園宣導場域之設置。</p> <p>➔ 積極爭取教育部、教育局專案計畫，充實宣導、教學、設備、情境佈置等經費。</p>
學生學習	<p>1. 配合政府政策及菸害防制理念，各學習領域教師有辦理多元活動宣導經驗。</p> <p>2. 以創意課程實作理念，帶領學生從體驗中建立菸害防制的知能，發揮教育專業自主的精神。</p> <p>3. 教師團隊氣氛融洽，團隊合作默契高，共同推展菸害防制教育宣導。</p> <p>➔ 深耕創新體驗課程，提升健康促進宣導能力。</p>
	<p>1. 為提升學生學習成效，教師時間、心力大多投注於課程實務工作，菸害防制宣導較容易被忽略。</p> <p>2. 教師團隊大多配合學校規劃發展，較少主導帶動菸害防制宣導活動。</p> <p>3. 受員額編制影響，部分領域教師人員較少，專業社群互動機制不足。</p> <p>➔ 鼓勵並擴大教師社群建立，提升互動機會</p>
	<p>1. 學生樂於參與創新體驗課程，藉由體驗式宣導提升學生對於菸害防制的認識。</p> <p>2. 學生參與校園活動意願高，透過各項宣導與競賽活動強化其在健康促進議題的認知。</p> <p>➔ 結合學生特質，發展多元創新宣導活動。</p>
	<p>1. 部分學生家庭社經地位低落，家長多忙於經濟問題，學校政策配合度不高。</p> <p>2. 單親家庭及隔代教養學童比例偏高，學生較缺乏健康生活型態的相關知識，屬於文化刺激不足的區域。</p> <p>➔ 加強對學生的文化刺激，將菸害防制從校園深入推動於家庭中。</p>

外部因素分析(External Analysis)	
機會 O (Opportunities)	威脅 T (Threats)
教育政策	<p>1. 鼓勵教師專業成長，提供教師分享菸害防制的專業資訊。</p> <p>2. 108 新課綱以學生素養為導向，在菸害防制工作上亦可強化彈性課程，有助於增加教師的宣導工作效能以及學生的吸收程度。</p> <p>➔ 結合新課綱的實施，將菸害防制落實其中。</p>
家長參與	<p>1. 家長大多從事工商等勞力工作，收入不甚豐厚，對於配合學校菸害防制宣導意願有限。</p> <p>2. 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，學生較缺乏健康生活型態的相關知識。</p> <p>➔ 著力於弱勢關懷，積極關懷與介入學生之學習、成長環境。</p>
社區環境	<p>1. 學校位於萬華學區，靠近龍山寺商圈，受到菸害誘惑，出入人流較複雜，難以掌握外人吸食紙菸、電子煙行徑。</p> <p>2. 學校附近缺乏文教單位、藝文機構，較不利於教育宣導的實施。</p> <p>➔ 增加戶外的體驗活動，建立學生對於菸害防制的知能與對自我健康的重視。</p>
社區資源	<p>1. 連結社區資源，組織訓練菸害防制志工。</p> <p>2. 里長、樂齡教室等資源與本校關係密切，社區組織能力強。</p> <p>➔ 與社區合作，助於將菸害防制推展至社區。</p>

經由推動本校菸害防制計畫 SWOT 分析可以得知，本校健康促進團隊在推動菸害防制計畫時所需要的資源與支援，並且必須發揮本校優勢條件，以順利推展菸害防治政策。

貳、目的：

- 一、預防吸菸、增加戒菸及降低二手菸、三手菸危害，以維護教職員生健康。
- 二、讓學生了解菸檳對於身心健康的危害，以及打破新興菸品電子煙問題與迷思。
- 三、經行動研究實際了解問題後，藉由學校教育宣導及課程融入教學，以降低家長、社區吸菸（煙）比率。
- 四、鼓勵親師生參與戒菸種子志工。
- 五、創新作為落實反菸拒檳教學與提升反菸拒檳績效。

參、計畫內容具體作法與實施策略：

一、菸檳防制教育整體政策：

- (一)訂定校園菸檳防制計畫(含獎勵措施)，結合學校健康促進學校計畫，且置專責人員或成立相關組織推動校園菸檳防制工作。
- (二)設立菸害因應與輔導機制，如：建立自主管理機制、訂定菸害事件處理流程(含菸害反應網絡或管道)。
- (三)成立菸、檳危害防制校園推動小組，以利計畫推動。
- (四)透過問卷調查，了解學生家庭吸菸(含電子煙)的概況，進行「前後測成效評價」分析，並融入課程教學。
- (五)菸、檳危害防制計畫成果彙整。

二、菸檳防制教育物質環境：

- (一)加強健康無菸校園環境佈置，如張貼禁菸海報標語、建置無菸專欄、無菸教室佈置競賽、無菸公廁等活動。
- (二)學校設置連結菸檳防制教育、無菸環境、戒菸教育資源網站(如：菸檳防制教育相關法令、活動、課程教材等資料庫)
- (三)健康中心菸、檳危害防制相關教材的申請與購置。
- (四)學校健康促進專欄張貼菸、檳危害防制相關海報
- (五)生教組加強校園安全巡邏稽查(包括：廁所、校園死角、汽、機車停車場等)，取締教職員工生之吸菸行為。
- (六)加強校園監視設備，減少昏暗場域，避免學生躲藏進行吸菸。
- (七)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：宣導講座、影片觀賞、海報製作等。
- (八)校園跑馬燈，隨時提供相關資訊及標語。

三、菸檳防制教育健康技能：

- (一)推動菸、檳校園防制計畫種子教師培訓。
- (二)鼓勵教師發展菸檳防制教材教案的彙整與開發，並運用現有菸檳防制教材，以充實相關課程中有關菸害之防制教育。
- (三)辦理電子煙危害教育訓練，增進教師對於電子煙(類菸品)的辨識度及認知，藉此在教學中為學生建利完備的電子煙防制意識、破除觀念上的迷思。
- (四)實施「青春不煙沒」菸害防制教學模組，進行前後測成效評價。(表2)
 1. 認識甚麼是電子煙，並學習辨別電子煙的迷思
 2. 了解菸品(紙菸&電子煙)對身體的危害

3. 認識二手菸、三手菸危害，了解修正後的菸害防制法內容
 4. 學習拒絕菸害，並將拒菸意識帶入家庭中
- (五) 利用健教課程進行菸害防制跨領域教學，並融入正向心理健康促進議題，提升學童的正向健康反菸知能。
- (六) 利用班會課，討論菸害防制之相關議題，制訂健康生活公約，支持校內反菸拒檳活動。
- (七) 辦理防菸、拒檳教育學藝競賽。

四、菸檳防制教育社會環境：

- (一) 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。
- (二) 辦理菸、檳危害防制宣導週。
- (三) 配合相關單位運用無菸月共同推動菸檳防制宣導，營造無菸氛圍。
- (四) 指導學生透過宣導活動，傳遞反菸拒檳之健康理念及作為。

五、菸檳防制教育社區關係：

- (一) 組織訓練菸、檳危害防制志工，辦理校內教職員工及志工家長菸檳防制教育研習活動，鼓勵教師受訓為戒菸種子教師，家長成為菸檳防制志工。
- (二) 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)。
- (三) 接洽社區衛生所或健康中心，進行家長及社區口腔、肺部健康檢查。
- (四) 建立社區資源之管道，請周邊愛心商店不販售菸品予學童。
- (五) 營造無菸環境策略--學校通學步道建構為無菸通學步道。
- (六) 淨街活動體驗與實作，維持社區環境整潔，減少菸蒂聚集，並發放文宣給社區居民，宣導菸害防制的態度。

六、菸檳防制教育健康服務：

- (一) 提供政府或民間團體戒菸活動資訊，並鼓勵抽菸者踴躍參與。
- (二) 辦理菸、檳特殊個案高關懷輔導，對於吸菸學生定期主動關心學生吸菸情形，鼓勵減菸、戒菸，並給予心理支持，成功者給予獎勵措施。
- (三) 透過辦理健康活動傳遞反菸拒檳之理念。
- (四) 持續播放及張貼反菸等相關影片及文宣。
- (五) 加強菸檳防制宣導活動(含戒菸專線服務：0800-636363)，尤其青少年吸菸、電子煙問題之宣導。

七、菸檳防制教育創新作法-跨領域活動融入教學：(表 3)

- (一) 推行「三好護照手冊」:運用家庭無菸「三好護照」，讓學生學習與家中

- 吸菸成員取得共識，將反菸拒檳的意識延伸至家庭，擴大影響親朋好友。
- (二) 辦理健康防菸-小田園採收體驗活動，提升學生對於健康意識的重視。
- (三) 辦理體育競賽融入防制菸檳觀念。
- (四) 參與由董氏基金會所辦理的「台北市國小學童拒菸作品募集活動」，帶領學生運用多媒體素材製作創意的拒菸標誌。
- (五) 參與「網紅就是你」校園菸檳危害防制計畫，帶領學生參與影片的拍攝與創作，建立正向的菸害防制觀念。
- (六) 結合校內兒童節闖關活動，進行菸檳防制宣導。

表 2「青春不煙沒」教學模組課程主題項目與說明

單元	學習目標	生活技能	正向心理健康 促進議題	對象
一、我是打擊「煙」惡魔小尖兵	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解吸菸會傷害自己與家人的健康，並認識甚麼是電子煙。 2. 能察覺並同意吸菸的行為會對個人與家人的健康造成危害，建立正向的家庭生活習慣。 3. 能向家人或身邊的人告知吸菸對身體的危害，幫助他們遠離菸的誘惑。 	<ul style="list-style-type: none"> • 批判思考 • 做決定 • 倡議宣導 	<ul style="list-style-type: none"> • 正向參與-快樂學習 • 正向關係-關懷互助 	三年級
二、「菸」勿繚繞	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解二手菸、三手菸會傷害自己與他人的健康，並認識菸害防制法修法後有那些改變，從法條中建立電子煙的防制知能。 2. 能察覺並同意身處二手菸、三手菸的環境是令人 	<ul style="list-style-type: none"> • 批判思考 • 做決定 • 倡議宣導 • 拒絕技能 	<ul style="list-style-type: none"> • 正向參與-快樂學習 • 正向情緒-自我覺察 	四、五、六年級

	<p>感到不舒適的。</p> <p>3. 能告知身邊的人二手菸及三手菸的危害，幫助他人建立正向的健康習慣，並學習拒絕二手菸、三手菸害。</p>			
<p>三、紙菸 V. S. 電子煙 Yes Or No</p>	<p>1. 能了解菸品會傷害自己與他人的健康，並認識甚麼是電子煙與電子煙的危害有哪些。</p> <p>2. 能察覺並同意吸菸(紙菸與電子煙)的行為是危害自己與他人的健康。</p> <p>3. 能透過圖說及文字的方式製作禁菸標語，告知身邊的人電子煙的危害，幫助他人認識電子煙與拒菸。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 批判思考 • 做決定 • 倡議宣導 	<ul style="list-style-type: none"> • 正向參與-快樂學習 • 正向成就-回饋社會 	<p>四、五年級</p>
<p>四、電子煙知多少-揭開電子煙的神秘面紗</p>	<p>1. 能了解甚麼是電子煙，並說出電子煙的特徵、成分及危害。</p> <p>2. 能察覺並同意吸食電子煙的行為對個人健康造成的危害，了解社會對電子煙存有的迷思。</p> <p>3. 能模擬執行拒絕電子煙的技巧，以及認識正向的紓壓管道。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 批判思考 • 做決定 • 倡議宣導 • 拒絕技能 	<ul style="list-style-type: none"> • 正向情緒-情緒調適 • 正向意義-價值判斷 	<p>六年級</p>

表 3 菸檳防制教育創新作法—跨領域活動融入教學

內容	方式	領域	正向心理健康促進議題
創意拒菸作品募集活動	<ol style="list-style-type: none"> 參與由董氏基金會所辦理的「台北市國小學童拒菸作品募集活動」，運用多媒體素材製作創意的拒菸標誌。 由校內辦理防菸拒檳教育學藝競賽（海報、書法、作文），讓學童從創作中建立正向的反菸意識。 	<ul style="list-style-type: none"> 資訊 藝術與人文 	<ul style="list-style-type: none"> 正向成就—成就自己 正向意義—價值判斷
教育廣播電台-反菸拒檳播報員體驗	帶領學童到教育廣播電台體驗一日播報員，並將反菸理念融入在廣播內容中，成為拒菸倡議大使。	<ul style="list-style-type: none"> 資訊 	<ul style="list-style-type: none"> 正向參與—快樂學習 正向成就—回饋社會
健康防菸拒檳活動-小田園食農教育	藉由校內設置的小田園讓學童體驗種植、採收、烹飪的食農教育，從飲食中建立健康的生活習慣，遠離菸檳的誘惑。	<ul style="list-style-type: none"> 健康 	<ul style="list-style-type: none"> 正向參與—快樂學習 樂食—均衡飲食
三好護照	推行「三好護照（反菸護照）」，融合做好事、說好話、存好心的三好校園品德教育，讓學童將反菸觀念延伸至家庭，以健康倡議的方式與家人分享。	<ul style="list-style-type: none"> 親職教育 綜合 	<ul style="list-style-type: none"> 正向關係—關懷互助 正向意義—行善助人
網紅就是你-反菸短片拍攝	帶領學生參與「網紅就是你」校園菸檳危害防制計畫，透過規劃腳本、拍攝、短劇排練等活動讓學童體驗影片的拍攝，並建立正向的菸害防制觀念。	<ul style="list-style-type: none"> 資訊 	<ul style="list-style-type: none"> 正向意義—成就自己 正向參與—勇於挑戰
兒童節反菸拒檳闖關活動	結合校內兒童節闖關活動，設置菸害防制關卡，並由老師擔任關主，讓學童從遊戲中建立正確的反	<ul style="list-style-type: none"> 綜合 	<ul style="list-style-type: none"> 正向參與—快樂學習 正向情緒—自我覺察

	菸知能。		
菸檳防制教育體育競賽	結合校內班際體育競賽，培養學童建立正向的運動習慣，透過運動紓壓、遠離菸檳誘惑。	• 體育	<ul style="list-style-type: none"> • 正向參與-勇於挑戰 • 樂動-規律運動
讀報拒菸檳活動	從認識社會新聞的真假訊息，將防菸拒檳的意識延伸至家庭，落實於生活。	• 社會	<ul style="list-style-type: none"> • 正向情緒-自我覺察 • 正向意義-價值判斷
反毒特展參訪活動	結合畢業旅行，帶領六年級學童到國立自然科學博物館，參觀「藥魔鬼怪速速退散」民俗反毒特展，從體驗中建立菸檳、毒品防制的知能。	• 校外教學活動	<ul style="list-style-type: none"> • 正向參與-快樂學習 • 樂活-休閒活動

肆、成效評價：

本成效評價之工具為收集相關文獻資料及臺北市吸菸現況等內容，自編雙園國小健康促進學校菸害防制問卷。分為前測與後測，方法與步驟為：1. 診斷問題—分析與探究：分析學生及其家庭菸害現況與問題 2. 發展策略—共識與規劃：團隊凝聚共識與整合資源，研發介入教育計畫。3. 執行方案—啟動與深耕：健促學校六大範疇整合，實施本校菸害防制教育，強化領域協同統整、融入生活技能與正向心理議題，並結合家長、社區參與。4. 評估成效—鑑賞與錘鍊：擬定評價內容與指標，進行量化問卷與質性回饋蒐集，評估方案成效。

針對全校 25 個班級實施「青春不煙沒」教學活動介入後，以自編問卷進行前後測(有效問卷份 554 份)發現：1. 教學方案對「菸害防制」之知識、拒菸態度、拒菸效能、意向及倡議均有顯著效果。2. 實施領域統整協同、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與行為效能的展現。3. 菸害防制教學應配合學校健康促進相關活動對學生影響更顯著，整體而言，多元、整合性的教學方案介入具有可行性且有良好的成效。故此前後測成效評價的結果值得做為學校推動學校與家庭菸害防制教育之參考。

台北市萬華區雙園國民小學〔菸檳危害防制教育推廣〕成效調查結果：

行動研究策略與成效摘要表

研究對象	全校 25 個班	人數	608 人(男:310 人 女:298 人)
執行策略摘要	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校將無菸校園政策納入學校年度行事曆中，並落實執行。 2. 制定電子煙防制多元課程：將「五正」正向心理健康促進議題融入菸害防治課程，供學校各領域教師參考運用實施領域協同、統整教學。 3. 創新教學策略—跨領域活動融入教學：涵蓋正向心理健康促進議題「五正四樂」，讓學童們在課堂之外藉由體驗學習、實作活動，建立正向的生活習慣，進而在生活中達到拒菸的成效。 4. 校園環境：於校園明顯處張貼校園菸害防制海報、學生拒菸藝文競賽作品，並加強宣導無菸政策，打造拒菸的社會氛圍。 5. 整合校園健康活動：結合友善校園週辦理菸害防制宣導活動，如：拒菸反毒戲劇兒童朝會宣導、菸害防制藝文競賽、菸害防制班際體育競賽、兒童節反菸拒檳闖關活動、「網紅就是你」反菸短片拍攝。 6. 健康支持環境親師生共同參與：召募家長擔任拒菸志工加強宣導並舉行家庭簽署活動、辦理無菸家庭護照認證、與社區簽署「愛心商店」，不販賣紙菸、電子煙給未成年學童。 		

量性分析成效重點摘要（寫出所測之變項與相關數據，重點為主。若有推論統計，則請寫出推論統計 t 值、卡方值、備註使用之統計方法…等，若無則無須填）

研究工具:菸害防制問卷					前後測時距: 6 個月	
變項名稱	前測值 M(SD) 或 %	後測值 M(SD) 或 %	t 值 或 X ²	P 值	結果簡述	備註
菸害知識	71.5% 答對率	97.6% 答對率	15.758***		<ol style="list-style-type: none"> 1. 前後測t檢定分析，菸害知識呈現顯著進步。 2. 介入後知識答對率為97.6%，達到校本指標90%以上。 	統計類別資料以百分率方式描述分佈情形，等距資料以平均數、標準差描述各變項分佈情形。 2. 推論性統計以配對 t 檢定檢定教學方案介入對學生認知、態度與拒
拒菸態度	3.52/4 81.9%	3.91/4 97.8%	15.058***		<ol style="list-style-type: none"> 1. 前後測t檢定分析，拒菸態度呈現顯著進步。 2. 介入後態度正向率為96.8%，達到校本指標90%以上。 	
拒菸效能	3.51/4 82.4%	3.92/4 96.8%	14.073***		<ol style="list-style-type: none"> 1. 前後測t檢定分析，拒菸效能呈現顯著進步。 	

					2. 介入後拒菸效能為96.8%，達到校本指標90%以上。	絕效能之效果。
拒絕意向	3.46/4 80.7%	3.95/4 97.8%	13.089***		1. 前後測t檢定分析，拒菸意向呈現顯著進步。 2. 介入後拒菸意向為97.8%，達到校本指標90%以上。	
拒絕倡議	3.62/4 82.6%	3.91/4 98.1%	15.078***		1. 前後測t檢定分析，拒菸倡議呈現顯著進步。 2. 介入後拒菸倡議為98.1%，達到校本指標90%以上。	

質性分析成效摘要 (若無則不需填寫)

研究工具:滿意度問卷、父母訪談、學生學習單、學生反菸護照

成效:

研究結果顯示，學生對菸害(含電子煙)防制之認知、防制態度、拒絕效能、意向與倡議有顯著提升。各項測驗問卷結果，後測均高於前測且達統計顯著差異，顯示本校確實將菸癮防制教育落實於課程教學中並且活動的介入具有成效。

1. 提升學生菸害(含電子煙)的正確知識，增加對於菸害防制的概念。
2. 培養學生拒菸的正向態度與技巧，減少菸害的威脅。
3. 減少暴露於二手菸的環境當中。
4. 學生學習單(學習任務)完成度100%，達到教學目標。
5. 學生參與拒菸三好護照活動，執行情形良好，家人親友認同度高，並延伸健康倡議宣導學習任務，繪製菸害防制海報、標語與影片。
6. 學生與家長參與戒菸反菸(含電子煙)護照活動，執行情形良好，家人親友認同度高。

一、量化資料結果：

「青春不煙沒」教學方案介入，其成效評估經前後測問卷調查，以統計分析的方式來評估介入後學生在菸害知識、態度、拒絕效能與拒絕意向、倡議等方面的改變情形：

(一) 學生基本資料：

本校菸害防制教育課程對象為全校1-6年級25個班級學生，所以，問卷採普查方式進行。前測問卷共592份，問卷內容為考量學生的認知程度，特別印製注音版

本(附件)，供 1-3 年級學生填答，填答過程均由老師講解說明。後測問卷亦同。扣除漏答數、前測或後測無法配對之無效問卷，能確實進行配對的有效問卷數共有 554 份，回收率達 90%。由表 4 可知，男生 255 人 (46.4%)，女生 299 (53.6%)，女生比率略高於男生。

表 4 學生及其家庭背景之變項描述統計

變項名稱		前測		後測		t 值
		n	%			
性別						
男生		255	46.4	255	46.4	
女生		299	53.6	299	53.6	
年級						
1 年級		93	17.2	92	17.2	
2 年級		94	17.1	91	17.1	
3 年級		113	20.9	112	20.9	
4 年級		91	16.8	90	16.8	
5 年級		81	14.0	75	14.0	
6 年級		82	14.0	75	14.0	
家庭成員						
小家庭		368	66.9	358	66.9	
核心家庭		136	24.0	128	24.0	
大家庭		50	9.1	49	9.1	
父親教育程度						
國中		47	8.7	47	8.7	
高中		210	37.9	203	37.9	
專科、大學		190	34.1	182	34.1	
研究所		34	5.2	28	5.2	
不知道		73	14.1	75	14.1	
母親教育程度						
國中		52	9.7	52	9.7	
高中		289	53.7	287	53.7	
專科、大學		101	16.7	89	16.7	
研究所		10	1.6	9	1.6	
不知道		102	18.3	98	18.3	
自己已有無吸菸(含電子煙)						
有		0	0	0	0	
無		554	100	554	100	
家人有無吸菸(含電子煙)						
爸爸		259	46.7	114	20.5	12.537***
媽媽		34	6.1	15	2.8	16.432***
爺爺/外公		128	23.3	105	19.6	11.716***
奶奶/外婆		59	10.6	45	8.4	6.352***
兄弟姊妹		35	6.3	16	3.0	10.274***
其他親人		93	16.8	35	6.5	7.685***
無		256	46.2	421	78.7	8.523***
同學有無吸菸(含電子煙)						
有		15	2.8	6	1.1	
無		539	97.2	533	98.9	

附註：吸菸數下降定義為學生在家中則無人吸菸

(二) 菸害知識題

學生接受本教學方案後，在11題菸害知識題目，「正確回答」計分1分；「錯誤回答」或「不知道」計分0分，以正確回答情形(答對率)進行統計，答對率越高代表菸害知識越佳。結果發現：(見表5)

1. 整體與個別11題菸害知識題平均答對率都有進步，均達校本指標90%以上。
2. 以配對t檢定，全部5題知識題的進步情形達到顯著差異。
3. 整體菸害知識題平均答對率由76.5%(3.59分)提升97.6%(4.76分)，達顯著差異。
4. 顯示「青春不煙沒」教學方案介入確實有助於提升本校學生菸害正確認知。

表5：學生菸害知識題前後測作答情形

	前測(n=554)		後測(n=554)		t 值
	正確回答人數	答對率%	正確回答人數	答對率%	
1. 吸菸只是一種消遣活動，不會上癮。	449	81.0	527	95.1	7.874***
2. 菸品的煙霧裡大約有 4000 多種化學物質，有許多是有毒及致癌物質。	360	65.1	531	95.8	8.997***
3. 電子煙不含尼古丁，可以幫助戒菸。	392	70.7	522	94.2	11.469***
4. 長期在二手菸的環境中也會使人容易致癌。	349	80.7	528	95.3	8.612***
5. 只要自己不吸菸，接觸到三手菸對於身體也不會有危害。	449	81.0	531	95.9	7.553***
6. 孕婦吸菸會使胎兒體重減輕或早產。	427	77.0	531	95.7	8.858***
7. 吸菸會使人心跳加速，血壓上升而容易導致心臟病。	391	70.5	535	96.5	11.647***
8. 菸害防制法規定，校園應全面禁菸，不得設置吸菸區。	470	84.8	550	99.2	7.143***
9. 未滿 18 歲不可以自行購買菸品，違法販賣會被罰錢	533	96.2	550	99.2	4.576***
10. 開始吸菸年齡越年輕，得到癌症的機會越大	387	69.9	546	98.5	11.284***
11. 吸菸是提神的好方法，會使人專心於工作。	355	64.1	540	97.5	16.623***
常識總平均答對率		72.4%		97.6	14.758***

*** $P < .001$

(三) 拒菸態度題

學生接受本教學方案後，在13題拒菸態度題目，其中第3、4、5、10、12、13題是「正向題」；第1、2、6、7、8、9、11題是「反向題」，計分方式「正向題」非常同意=4分，同意=3分，不同意=2分，非常不同意=1分；「反向題」計分則反之。每題得分範圍1~4分。得分愈高，代表「拒菸態度」越健康正向。結果發現：(表6)

1. 整體與個別13題拒菸態度回答情形都有進步，均達校本指標90%以上。
2. 以配對t檢定，個別13題全部拒菸態度的達到顯著進步情形。
3. 整體拒菸態度平均值由3.52(87.9%)提高為3.95(96.8%)，達到顯著進步。
4. 統計顯示「青春不煙沒」教學方案介入有效提升國小學生「拒菸正向態度」。

表 6：學生拒菸態度前後測作答情形

	前測(n=554)		後測(n=554)		t 值
	平均值 (%)	標準差	平均值 (%)	標準差	
1. 我認為吸菸的人看起來很酷，會受到同儕的喜愛。(反向計分)	3.02 (89.4%)	.621	3.97 (95.9%)	.357	5.764***
2. 吸菸會使人放鬆，減緩壓力。(反向計分)	3.58 (89.6%)	.842	3.94 (98.2%)	.259	6.827***
3. 學習如何拒絕吸菸是重要的事情。	3.55 (88.7%)	.658	3.87 (96.7%)	.335	7.316***
4. 在家裡有人吸菸時，我會勇敢請他不要吸菸，拒吸二手菸。	3.43 (84.6%)	.853	3.98 (98.7%)	.276	8.952***
5. 我認為要減輕壓力，出去玩比吸菸更有效。	3.22 (87.5%)	.621	3.93 (95.8%)	.357	5.853***
6. 看到菸品的廣告會吸引我嘗試吸菸。(反向計分)	3.18 (82.6%)	.845	3.95 (98.2%)	.257	9.058***
7. 吸菸是提神，有助思考的好方法。(反向計分)	3.02 (80.7%)	.858	3.97 (96.7%)	.321	11.189***
8. 看了菸品廣告會使我對廣告的品牌產生好感。(反向計分)	3.53 (88.6%)	.653	3.96 (98.7%)	.287	9.715***
9. 菸品廣告讓我覺得吸菸是一種悠閒的休閒活動。(反向計分)	3.62 (90.5%)	.611	3.93 (95.8%)	.306	3.576***

	前測(n=554)		後測(n=554)		t 值
	平均值 (%)	標準差	平均值 (%)	標準差	
10. 我認為吸菸會產生牙垢與口臭，影響形象。	3.65 (89.7%)	.648	3.95 (98.7%)	.371	10.284***
11. 大人可以吸菸，我們當然也可以吸菸。 (反向計分)	3.63 (89.6%)	.643	3.98 (98.8%)	.354	18.623***
12. 我認為勸家人戒菸，是愛護關心家人的一種表現。	3.72 (90.5%)	.601	3.92 (95.8%)	.219	8.527***
13. 會拒絕吸菸代表自己有思考判斷能力。	3.75 (90.8%)	.629	3.94 (96.8%)	.385	6.154***
態度總分平均與同意程度(%)	3.52 (87.9%)	3.925	3.95 (96.8%)	.843	12.058***

*** $P < .001$

備註：第 1、2、6、7、8、9、11 題態度分數做反向處理

(四)拒菸效能題

學生接受本教學方案後，在10題拒菸效能題目，非常同意=4分，同意=3分，不同意=2分，非常不同意=1分，分數越高代表拒菸效能越高，結果發現：（見表7）

1. 整體與個別10題拒菸效能回答情形都有進步，均達校本指標95%以上。
2. 以配對t檢定，個別10題全部拒菸技巧進步情形達到顯著差異。
3. 整體效能平均值由3.52(87.9%)提高為3.92(96.8%)，進步情形達到顯著差異。
4. 顯示「青春不煙沒」教學方案介入有效提升國小學生拒菸效能。

表 7：學生拒菸效能前後測作答情形

	前測(n=554)		後測(n=554)		t 值
	平均值 (%)	標準差	平均值 (%)	標準差	
1. 我能做到拒絕同學(朋友)拿菸(含電子煙)	3.73 (92.5%)	.521	3.86 (96.8%)	.240	4.954***
2. 我能明確表達「我不抽菸」。	3.61 (91.6%)	.703	3.96 (95.2%)	.259	4.821***
3. 有人給我菸，我能堅定拒絕抽菸。	3.45 (88.7%)	.658	3.97 (96.7%)	.344	5.867***

	前測(n=554)		後測(n=554)		t 值
	平均值 (%)	標準差	平均值 (%)	標準差	
4. 我能用拒絕技巧，拒絕抽菸又能維持友好關係。	3.43 (83.6%)	.708	3.98 (98.7%)	.276	10.072***
5. 我能用健康的理由，表達我拒絕抽菸。	3.02 (84.5%)	.614	3.93 (95.8%)	.347	8.853***
6. 我會支持並響應政府的拒菸活動。	3.18 (82.6%)	.845	3.95 (98.2%)	.257	9.058***
7. 如果家人在禁菸場所吸菸，我會要求他們把菸熄滅。	3.01 (79.7%)	.859	3.97 (96.7%)	.321	12.189***
8. 我會要求家人不要在家裡吸菸。	3.43 (87.6%)	.693	3.96 (98.7%)	.287	7.715***
9. 如果禁菸場所有人吸菸，我會勇敢檢舉。	3.42 (89.5%)	.701	3.93 (95.8%)	.306	8.576***
10. 電視、廣告、雜誌會出現菸品廣告，我會判斷廣告中的陷阱。	3.23 (86.7%)	.695	3.95 (98.7%)	.371	11.284***
效能總分平均與同意程度(%)	3.61 (88.2%)	3.453	3.92 (96.8%)	.843	13.073***

*** $P < .001$

(五) 拒絕意向題

學生接受本教學方案後，在5題拒絕意向題目，非常同意=4分，同意=3分，不同意=2分，非常不同意=1分，分數越高代表拒絕意向越高，結果發現：（見表8）

1. 整體與個別5題拒絕意向回答情形都有進步，均達校本指標90%以上。
2. 以配對t檢定，個別5題全部拒絕意向進步情形達到顯著差異。
3. 整體意向平均值由3.46(86.7%)提高為3.95(97.8%)，進步情形達到顯著差異。
4. 顯示「青春不煙沒」教學方案介入有效提升國小學生拒菸意向。

表8：學生拒菸意向前後測作答情形

	前測(n=554)		後測(n=554)		t 值
	平均值 (%)	標準差	平均值 (%)	標準差	
1. 朋友邀請我吸菸時，我會告訴自己拒絕吸菸的理由。	3.65 (89.2%)	.521	3.96 (96.8%)	.240	4.954***

	前測(n=554)		後測(n=554)		t 值
	平均值 (%)	標準差	平均值 (%)	標準差	
2.看到朋友或家人吸菸時，我會說明吸菸的害處，並勸告阻止。	3.62 (88.6%)	.703	3.91 (95.4%)	.259	5.427***
3.我不會受到菸品廣告的影響而去吸菸。	3.78 (91.7%)	.658	3.91 (97.1%)	.335	6.369***
4.我算被笑是膽小鬼，我也不會去嘗試吸菸。	3.35 (87.6%)	.708	3.98 (98.7%)	.276	10.072***
5.因為我愛我住的環境，所以，我拒絕吸菸。	3.83 (89.5%)	.614	3.93 (95.8%)	.347	8.853***
意向總分平均與同意程度(%)	3.46 (86.7%)	3.847	3.95 (97.8%)	.897	11.069***

*** $P < .001$

(六)拒絕倡議題

學生接受本教學方案後，在5題拒絕倡議題目，非常同意=4分，同意=3分，不同意=2分，非常不同意=1分，分數越高代表拒絕倡議越高，結果發現：（見表9）

1. 整體與個別5題拒絕倡議回答情形都有進步，均達校本指標90%以上。
2. 以配對t檢定，個別5題全部拒絕意向進步情形達到顯著差異。
3. 整體拒絕倡議平均值由3.62(85.9%)提高為3.91(98.1%)，進步情形達顯著差異。
4. 顯示「青春不煙沒」教學方案介入有效提升國小學生拒菸倡議。

表9：學生拒菸倡議前後測作答情形

	前測(n=554)		後測(n=554)		t 值
	平均值 (%)	標準差	平均值 (%)	標準差	
1.朋友家人在談論電子煙的訊息，我會指出訊息錯誤的地方。	3.73 (92.5%)	.521	3.96 (96.8%)	.240	4.954***
2.當家人想要戒菸時，我能夠告訴他們戒菸的資訊。	3.70 (91.6%)	.703	3.95 (96.2%)	.259	6.427***
3.我願意擔任學校、社區菸害防制志工，協助菸害防制宣導。	3.43 (86.7%)	.658	3.87 (96.7%)	.335	6.369***

	前測(n=554)		後測(n=554)		t 值
	平均值 (%)	標準差	平均值 (%)	標準差	
4.擔任菸害防制志工可以提升自己、關心家人健康的能力。	3.55 (88.6%)	.708	3.98 (98.7%)	.276	10.072***
5.擔任菸害防制志工，可以提升自己菸害防制知能。	3.23 (85.5%)	.614	3.93 (95.8%)	.347	8.853***
6.我認為戒菸是一件非常容易的事情。	3.89 (89.6%)	.845	3.95 (98.2%)	.257	9.058***
倡議總分平均與同意程度(%)	3.62 (85.9%)	3.925	3.91 (98.1%)	.743	14.058***

*** $P < .001$

二、質性資料結果：

本研究位更深入瞭解學生家庭中如何將青春不煙沒教育課程帶到家中進行反菸、戒菸，特別針對有吸菸的家庭成員進行訪談，對參加訪談的各家庭成員之回饋意見加以綜合分析與整理，期能補齊量化分析之不足。

由於資訊科技的進步，本研究的質性資料即藉由電腦軟體來協助資料的分析（劉世閔，2006），使本研究的資料分析更為科學、客觀。且為使資料分析結果明瞭易懂，茲將訪談內容逐字摘錄於內容中。

(一)了解二手菸、三手菸的危害後，才知道自己帶給孩子很大的威脅

訪談幾位菸齡已超過 10 年的吸菸家長，他們也知道吸菸是有害健康的，但是，戒不到幾日又會有菸癮作祟，無法自制，經過這次的菸害防制教育課程宣導，才讓他們知道原來二手菸、三手菸的危害如此嚴重，為了家人的健康著想，真的只能”拚了”戒菸。

A 父親 1

我只知道二手菸會影響孩子的呼吸系統，所以，我盡量趁著家人不在時吸菸，或是到陽台吸菸，從來不知道三手菸也會造成這麼嚴重的威脅。

A 父親 2

當我知道自己失敗的原因之後，為了自己的妻子和孩子我痛下決心，一定要戒菸成功，這次我做到了，截止到今天我已經成功戒菸 4 個月，並且我堅信以後絕不會再吸菸。因為我突破了心門那一關，這才是我成功的最根本的原因。

B 父親

在戒菸剛開始就放棄戒菸。失敗原因，戒菸信心不夠，或沒有做好戒菸的準備，長久的抽菸習慣會讓我們再次點燃香菸。因為戒菸之初戒菸反應最為強烈，這時身體會極度不適應，再加上心理上因素，心裡總感覺缺點什麼，一定要點燃一支菸才覺得充實，知道二手菸會害了孩子，我真的要堅持下去。

從兩位父親的自我陳述，我們發現許多家庭對於二手菸的危害嚴重性並沒有完全清楚，甚至不知道二手菸也會對健康造成嚴重的傷害。因此，從家長的認知回饋可以證明，「青春不煙沒」教學方案對於學生及有極佳的成效，學校的菸害防制成功的影響家庭的戒菸與反菸行為。

(二)家庭無菸護照成為家庭成員的共識

本校同時運用三好校園護照，將「存好心、做好事、說好話」三好行為延伸為幫助家庭戒菸、反菸的好行為。學生在家庭必須與家中吸菸成員取得共識，要盡可能地拒絕菸的誘惑，以及成功達成戒菸的行為。沒有吸菸的家庭，須持續努力，擴大影響親朋好友。

從家長的訪談中，可以得知反菸護照的確起了很大的作用，家庭成員共同簽署反菸護照，這等同於共同進行宣誓，學校也極力宣導，要家長以身作則，這樣的行為連結，提升吸菸家長的戒菸率。

C 母親

一開始，孩子拿著三好校園護照回來要我一起簽名，要做到不吸菸，要反菸的目標。剛開始真的很痛苦，有時候還會忍不住吸幾口，但是，共同簽名的護照就壓在桌子底下，清楚告訴我我不能破戒。

D 爺爺

說起戒菸，我想沒有人比我更有資格了，25年的菸齡，每天接近兩盒。回想以前，剛開始吸菸也沒什麼，就是覺得好玩兒，沒想到後來就染上了菸癮，最後一發不可收拾。參加工作後由於壓力大，經常靠吸菸來緩解壓力，使我對香菸更加的依賴。但是孫女帶回三好護照，要我共同簽名，宣示戒菸。我一直在猶豫，怕我自己做不到。

後來，經過全家的會議通過，我可以緩慢的戒菸，從一周一包菸減為一天一根菸，再減為一周一根菸。我現在可以達到一天沒抽菸也不會難過的感覺了。

(三)「青春不煙沒」教育課程普及學生及其家庭成員

許多學生對於菸害只是一知半解，大部分的知識來源得自於電視廣告、學校的海報、跑馬燈宣導，對於菸害實質的影響並沒有明確的認識。經過此次行動研究介入的「青春不煙沒」教育課程，著實讓學生及其家庭成員對於菸害的

嚴重性有更深的認識，以及了解電子煙的危害與迷思，進而拒絕電子煙誘惑。

F 叔叔

小孩有拿學習單回來給我看，我才知道原來香菸有那麼多種的有害化學物質，竟然高達 4 千多種，嚇死人了。為了想要活久一點，還是盡早戒菸。

H 伯伯

小孩有介紹在學校看的宣導影片，我看了之後，才明白原來香菸是這麼的可怕，我本來還想买電子煙來試試看，現在知道了，還是不要好了。

E 表哥

目前高中生都很流行電子煙，只有煙卻不會有讓人不想聞的煙味。看到表弟帶回來的資料，才知道電子煙很毒，為了健康還是捨棄買電子煙。

(四) 減少學生暴露二手菸環境的機會

本行動研究有跟社區結合，共同進行菸害防制的宣導，其中，有委請學區所屬里辦公室協助實地抽樣調查，是否有減少二手菸的暴露率。又加上學校四周通學步道為禁菸區，所有的正向防制菸害宣導活動，都均有良好的成效。

里長

這次學校的菸害防制教育課程的宣導，讓很多家長、里民獲得很多常識，例如：二手菸比一手菸會害更大、電子煙有許多有毒物質、吸菸會讓孩子長不高、容易有心血管疾病……等，我們里辦公室的志工常常巡查環境，發現菸蒂變少，在路邊吸菸的民眾也變少。

G 學生

將菸害防制課程內容帶回家後，雖然阿公一時之間無法完全戒菸，但是，他都會到戶外吸菸，以前還會在陽台。現在也不敢了。

從表 4 可以得知，本校的家庭結構在教育程度上，父親大專程度以上為 39%，母親大專程度以上為 18.3%(本學區新住民所占比例較高)，可見，本校所在學區之家庭社經地位屬於中階偏低，與臺北市整體平均相較為低，而本學區所調查之吸菸率高達 52.1%，與林佩君(2014)、林純芳(2014)的研究符合：家庭社經地位影響吸菸率的高低。

再綜合質性訪談內容，本學區戒菸人數不多，惟本校實施「青春不煙沒」菸害防制課程，加上三好護照的推動，促使學生激勵家中吸菸成員有戒菸的意向，實屬美事一樁。後續需要的是戒菸成效與反菸的持續推展，方能建造一個完全無菸的社區。

伍、 本校針對 111 學年度菸檳防制具體績效與特色成果如下：

- 一、融入式教學：將菸檳防制教育融入教學，配合跨領域活動實施菸檳防制宣導，助於增加教師的宣導工作效能以及學生的吸收程度。
- 二、電子煙(類菸品)防制宣導：將電子煙危害納入校園藥物濫用防制及菸害防制宣導或教育訓練，藉由課程教學幫助學童增進對於電子煙的認識，並輔以學習單的書寫練習，檢視教育宣導成效。
- 三、親師生研習：辦理菸檳防制教育知能研習，透過專業人員的講解提升親師生對於菸檳防制的認識。
- 四、菸檳防制文藝創作比賽：書法、徵文、海報；以及朗讀、話劇等藝文宣導。
- 五、菸檳防制社區教育活動：學校及結合社區辦理防菸拒檳相關教育宣導活動。
- 六、菸檳防制文宣、媒體資源運用：菸害文宣活動宣傳、參與台北市拒菸作品大聚集活動、「網紅就是你」「健康促進小主播」宣導影片拍攝，以發生動的戲劇，更容易讓學童、家庭及社區落實菸檳防制
- 七、兒童朝會宣導：菸檳防制教育宣導運用。
- 八、菸檳防制教育體育競賽戶外活動：三對三籃球賽、躲避球賽、樂樂棒球、跳繩等賽事；武術隊表演宣傳、自行車防菸宣導，藉由體育競賽活動促進健康體位。
- 九、菸檳防制健康防菸活動：藉由小田園番茄採收等戶外活動讓學童進入大自然的環境，藉此建立學生對於菸檳防制的觀念與對自我健康的重視。
- 十、結合社會資源宣導拒絕二手菸，戒菸從我做起。
- 十一、推動菸檳防制教育創新作為特殊事蹟活動。
- 十二、進行菸害防制行動研究，將實際問題以學術統計方式提供解決之道。
- 十三、推行「三好護照手冊」：運用家庭無菸「三好護照」，讓學生學習與家中吸菸成員取得共識，將反菸拒檳的意識延伸至家庭，擴大影響親朋好友。
- 十四、正向心理議題融入課程，培養拒絕菸、檳危害的有效技巧，促進倡議拒絕絕菸、檳危害的實際行動。
- 十五、深入社區宣導：學生組隊至萬華區周邊進行菸檳防制宣導(萬華區吸菸人口比例高)。
- 十六、辨認訊息，辦理讀報活動，讓學童認識假訊息，訊息的背後藏著魔鬼(電子煙常用的迷思)。
- 十七、結合多媒體，至國立教育廣播電台，進行菸檳防制空中宣導
- 十八、持續推動三好護照，落實無菸校園、無菸家庭、無菸社區。

一、**整體政策**活動成果資料：

雙園國小 111 學年度校園菸、檳危害防制教育推廣成果



時間：111 年 8 月 30 日 地點：雙園國小第一會議室
活動說明：擬定菸檳危害防制年度工作計畫，並定期召開會議。



時間：111 年 8 月 30 日 地點：雙園國小第一會議室
活動說明：擬定菸檳危害防制年度工作計畫，並定期召開會議。



時間：111 年 8 月 30 日 地點：雙園國小第一會議室
活動說明：擬定菸檳危害防制年度工作計畫，並定期召開會議。



時間：111 年 8 月 30 日 地點：雙園國小第一會議室
活動說明：擬定菸檳危害防制年度工作計畫，並定期召開會議。

檳榔防制行為	答錯人數(答對百分比)	
	前測	後測
1. 我不用「嚼檳榔」的方式交朋友。	72(78.0%)	58(75.7%)
2. 我能夠有把握不嚼檳榔。	50(84.7%)	41(86.4%)
3. 如果我朋友想要以不與我交朋友來威脅我，要求我嚼檳榔，我仍能拒絕他(她)的要求。	88(73.1%)	60(75.0%)
4. 我能運用理性、建設性的溝通技巧與朋友溝通，而不是透過嚼檳榔。	47(85.6%)	36(89.0%)
5. 我能以委婉方式拒絕嚼檳榔。	53(83.8%)	26(91.5%)
答錯總人數(答對百分比) 進步 2.1%	310(81.4%)	227(83.5%)

結果：
經比較分析，由於相關策略介入後，學生對檳榔危害認知有提升，故實施相關策略是有效的。

	低年級	中年級	高年級
問卷施測人數	216	208	193
家中有吸菸者	57%	56%	48%
自己曾有吸菸經驗	0%	0%	1%
家中二手菸暴露率	60%	54%	56%
接觸菸害防制宣導	98%	96%	98%
我知道戒菸專線	62%	82%	89%
我會規勸家人戒菸	98%	99%	99%

時間：111.9-11 地點：雙園國小
活動說明：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

時間：111.9-11 地點：雙園國小
活動說明：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

二、物質環境活動成果資料：

雙園國小 111 學年度校園菸、檳危害防制教育推廣成果



時間：111 年 8 月-112 年 7 月 地點：雙園國小
活動說明：校內全面實施禁菸，並於校門口張貼防菸拒檳標誌

時間：111 年 8 月-112 年 7 月 地點：雙園國小
活動說明：無菸通學步道--學校周圍人行道拒絕菸害標語警示。



時間：111 年 8 月-112 年 7 月地點：雙園國小健康中心
活動說明：健康中心菸檳危害防制相關教材的申請

時間：111 年 8 月-112 年 7 月 地點：雙園國小健康中心
活動說明：健康中心菸檳危害防制相關教材的申請與宣導



時間：111 年 8 月-112 年 7 月 地點：雙園國小公佈欄
活動說明：學校健康促進專欄張貼菸檳危害防制相關海報

時間：111 年 8 月-112 年 7 月 地點：雙園國小公佈欄
活動說明：學校健康促進專欄張貼菸檳危害防制相關海報



時間：111年8月-112年7月 地點：雙園國小公佈欄
活動說明：學校健康促進專欄張貼菸檳危害防制相關海報。

時間：111年8月-112年7月 地點：雙園國小
活動說明：學校健康促進專欄設置菸檳危害防制相關看板



時間：111年8月-112年7月 地點：雙園國小公佈欄
活動說明：張貼學生菸檳防制海報作品在公佈欄，讓師生欣賞、交流。(正向情緒-欣賞自己)

時間：111年8月-112年7月 地點：雙園國小公佈欄
活動說明：張貼學生菸檳防制海報作品在公佈欄，讓師生欣賞、交流。(正向情緒-欣賞自己)



時間：111年8月-112年7月 地點：雙園國小校門口
活動說明：校門口掛置「2022 戒菸就贏活動」布條

時間：111年8月-112年7月 地點：雙園國小校門口
活動說明：校門口掛置「2022 戒菸就贏活動」布條

三、健康技能活動成果資料：

雙園國小 111 學年度校園菸、檳危害防制教育推廣成果



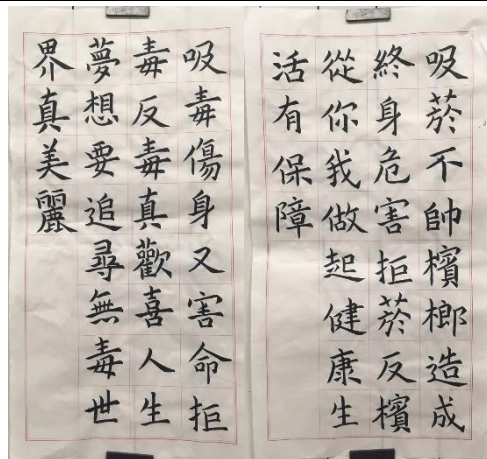
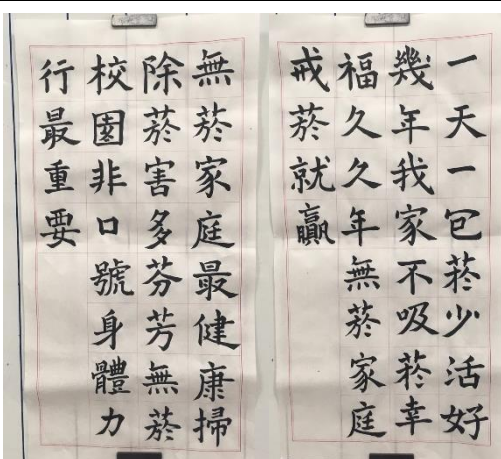
時間：111 年 11 月 地點：雙園國小視聽教室
活動說明：辦理電子煙危害教育訓練，增進教師對於電子煙(類菸品)的辨識度及認知。

時間：111 年 11 月 地點：雙園國小視聽教室
活動說明：辦理電子煙危害教育訓練，增進教師對於電子煙(類菸品)的辨識度及認知。



時間：111 年 11 月 地點：雙園國小第一會議室
活動說明：辦理台北市健康促進績優學校工作坊

時間：111 年 11 月 地點：雙園國小第一會議室
活動說明：辦理台北市健康促進績優學校工作坊



時間：112 年 3 月 地點：雙園國小社區教室
活動說明：辦理防菸拒檳教育學藝競賽-書法比賽。(藝術與人文課) (正向成就-成就自己)

時間：112 年 3 月 地點：雙園國小社區教室
活動說明：辦理防菸拒檳教育學藝競賽-書法比賽。(藝術與人文課) (正向成就-成就自己)



時間：112年2月11日-3月10日 地點：雙園國小
 活動說明：辦理防菸拒毒教育學藝競賽-海報比賽。
 (藝術與人文課) (正向成就-成就自己)



時間：112年2月11日-3月10日 地點：雙園國小
 活動說明：辦理防菸拒毒教育學藝競賽-海報比賽。
 (藝術與人文課) (正向成就-成就自己)



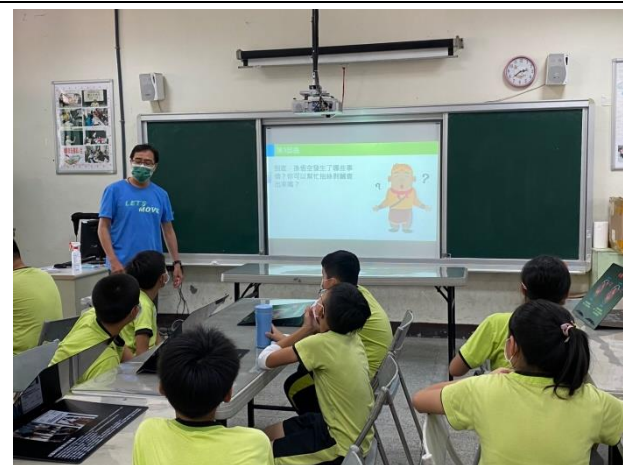
時間：112年2月11日-3月10日 地點：雙園國小
 活動說明：辦理防菸拒毒教育學藝競賽-海報比賽。
 (藝術與人文課) (正向成就-成就自己)



時間：112年2月11日-3月10日 地點：雙園國小
 活動說明：辦理防菸拒毒教育學藝競賽-海報比賽。
 (藝術與人文課) (正向成就-成就自己)



時間：111.10月 地點：雙園國小電腦教室
 活動說明：反菸拒檳課程宣導(健康課)
 (正向意義-價值判斷)



時間：111.10月 地點：雙園國小電腦教室
 活動說明：反菸拒檳課程宣導(健康課)
 (正向意義-價值判斷)



時間：111.10月 地點：雙園國小電腦教室
活動說明：辦理防菸拒檳教育學藝競賽-POGAMO 競賽
(資訊課) (正向參與-快樂學習)



時間：111.10月 地點：雙園國小電腦教室
活動說明：辦理防菸拒檳教育學藝競賽-POGAMO 競賽
(資訊課) (正向參與-快樂學習)



時間：111年8月、112年2月 地點：雙園國小
活動說明：防制菸檳教材的彙整與開發。



時間：111年8月、112年2月 地點：雙園國小
活動說明：防制菸檳教材的彙整與開發。



時間：112.3月 地點：雙園國小社區教室
活動說明：電子煙防制宣導課程
(社會課) (正向意義-價值判斷)



時間：112.3月 地點：雙園國小社區教室
活動說明：電子煙防制宣導課程
(社會課) (正向意義-價值判斷)

四、**社會環境**活動成果資料：

雙園國小 111 學年度校園菸、檳危害防制教育推廣成果



時間：111 年 10 月 地點：雙園國小社區教室
活動說明：防菸拒檳教育宣導週(正向參與-快樂學習)



時間：111 年 10 月 地點：雙園國小社區教室
活動說明：防菸拒檳教育宣導週(正向參與-快樂學習)



時間：111.10 地點：雙園國小教室
活動說明：防菸拒檳教育宣導週(正向參與-快樂學習)



時間：111.8-112.3 地點：雙園國小
活動說明：落實防菸拒檳健康校園政策，並請教職員工以身作則。



時間：111.8-112.3 地點：雙園國小
活動說明：指導學生透過宣導活動，傳遞反菸拒檳之健康理念及作為。(正向意義-價值判斷)



時間：111.8-112.3 地點：雙園國小
活動說明：指導學生透過宣導活動，傳遞反菸拒檳之健康理念及作為。(正向意義-價值判斷)



時間：112.3-112.6 地點：雙園國小
 活動說明：指導學生透過宣導活動，傳遞反菸拒檳之健康理念及作為。(正向意義-價值判斷)



時間：112.3-112.6 地點：雙園國小
 活動說明：指導學生透過宣導活動，傳遞反菸拒檳之健康理念及作為。(正向意義-價值判斷)



時間：112.3 月 地點：雙園國小
 活動說明：辦理校園拒菸反毒戲劇宣導
 (正向參與-快樂學習)



時間：112.3 月 地點：雙園國小
 活動說明：辦理校園拒菸反毒戲劇宣導
 (正向參與-快樂學習)



時間：111.10 月 地點：雙園國小
 說明：邀請萬華區健康服務中心蒞校教育宣導。



時間：111.10 月 地點：雙園國小
 說明：邀請萬華區健康服務中心蒞校教育宣導。

五、社區關係活動成果資料：

雙園國小 111 學年度校園菸、檳危害防制教育推廣成果



時間：112.4 月 地點：雙園國小
說明：接洽菸害防制宣導車，進行學生及社區戒菸宣導



時間：111.8-112.3 地點：雙園國小社區教室
說明：聯合社區志工及樂齡教室辦理防菸拒檳宣導活動。



時間：111.8-112.3 地點：雙園國小社區教室
說明：聯合社區志工及樂齡教室辦理防菸拒檳宣導活動。



時間：111 年 11 月 17 日 地點：雙園國小視聽教室
活動說明：辦理防菸、拒檳親子講座宣導



時間：112 年 3 月 地點：台北市萬華街區
活動說明：帶領學生到萬華區周邊進行反菸宣導 (社會課)(正向成就-回饋社會)



時間：112 年 3 月 地點：台北市萬華街區
活動說明：帶領學生到萬華區周邊進行反菸宣導 (社會課)(正向成就-回饋社會)



時間：112.3 月 地點：雙園國小周邊人行道
 說明：聯合社區志工進行反菸宣誓，共同整潔、撿菸蒂。
 (正向成就-回饋社會)



時間：112.3 月 地點：雙園國小周邊人行道
 說明：聯合社區志工進行反菸宣誓，共同整潔、撿菸蒂。
 (正向成就-回饋社會)



時間：112.3.17 地點：雙園國小周邊人行道
 說明：組織訓練菸、檳危害防制志工



時間：112.3.17 地點：雙園國小周邊人行道
 說明：組織訓練菸、檳危害防制志工



時間：111.8-112.3 地點：雙園國小社區教室
 說明：社區志工及樂齡教室辦理防菸拒檳宣導活動。



時間：111.8-112.3 地點：雙園國小社區教室
 說明：社區志工及樂齡教室辦理防菸拒檳宣導活動。

六、**健康服務**活動成果資料：

雙園國小 111 學年度校園菸、檳危害防制教育推廣成果



時間：111.10 月 地點：雙園國小
 說明：辦理菸、檳特殊家庭個案高關懷輔導活動
 (正向情緒-自我覺察)



時間：111.10 月 地點：雙園國小
 說明：辦理菸、檳特殊家庭個案高關懷輔導活動
 (正向情緒-自我覺察)



時間：112.3.31 地點：雙園國小
 說明：辦理兒童節闖關活動(綜合課)(樂活-休閒活動)



時間：112.3.31 地點：雙園國小
 說明：辦理兒童節闖關活動(綜合課)(樂活-休閒活動)



時間：112.2.25 地點：雙園國小操場
 活動說明：反菸拒檳，健康促進-健康操比賽
 (體育課)(樂動-規律運動)



時間：112.2.25 地點：雙園國小操場
 活動說明：反菸拒檳，健康促進-健康操比賽
 (體育課)(樂動-規律運動)



時間：112.2.25 地點：雙園國小操場
活動說明：反菸拒檳，健康促進-健康操比賽
(體育課)(樂動-規律運動)



時間：112.2.25 地點：雙園國小操場
活動說明：反菸拒檳，健康促進-健康操比賽
(體育課)(樂動-規律運動)



時間：112.3-112.6 地點：台北市至善國中
活動說明：防菸拒檳教育宣導--探索體驗
(體育課)(樂活-休閒活動)



時間：112.3-112.6 地點：台北市至善國中
活動說明：防菸拒檳教育宣導--探索體驗
(體育課)(樂活-休閒活動)



時間：112.3-112.6 地點：雙園國小
活動說明：提供政府或民間團體戒菸活動資訊，並鼓勵學生踴躍參與。



時間：112.3-112.6 地點：雙園國小
活動說明：提供政府或民間團體戒菸活動資訊，並鼓勵學生踴躍參與。



時間：111.10 月 地點：河濱公園
 活動說明：菸檳防制小鐵人賽(體育課)(樂動-規律運動)



時間：111.10 月 地點：河濱公園
 活動說明：菸檳防制小鐵人賽(體育課)(樂動-規律運動)



時間：112.2 地點：雙園國小
 說明：菸檳防制宣導-樂樂棒球比賽。
 (體育課)(樂動-規律運動)



時間：112.2 地點：雙園國小
 說明：反菸拒檳，健康促進-校際樂樂棒比賽
 (體育課)(樂動-規律運動)

七、 **創新作法**活動成果資料：

雙園國小 111 學年度校園菸、檳危害防制教育推廣成果創新作法



時間：112 年 3-4 月 地點：雙園國小
 說明：拍攝”網紅就是你”，藉由戲劇張力，提升家庭、社區防制菸檳城校**(五正四樂)**

時間：112 年 3-4 月 地點：雙園國小
 說明：拍攝”網紅就是你”，藉由戲劇張力，提升家庭、社區防制菸檳城校**(五正四樂)**



時間：112 年 3-4 月 地點：雙園國小
 說明：拍攝”網紅就是你”，藉由戲劇張力，提升家庭、社區防制菸檳城校**(五正四樂)**

時間：112 年 3-4 月 地點：雙園國小
 說明：拍攝”網紅就是你”，藉由戲劇張力，提升家庭、社區防制菸檳城校**(五正四樂)**



時間：112 年 3-4 月 地點：雙園國小
 說明：拍攝”健康促進小主播”，藉由戲劇張力，提升家庭、社區防制菸檳城校**(五正四樂)**

時間：112 年 3-4 月 地點：雙園國小
 說明：拍攝”健康促進小主播”，藉由戲劇張力，提升家庭、社區防制菸檳城校**(五正四樂)**



時間：111.3月-112.3月 地點：雙園國小社區教室
 活動說明：識別訊息，做好菸檳防制
 (社會課)(正向—價值判斷)



時間：111.3月-112.3月 地點：雙園國小社區教室
 活動說明：識別訊息，做好菸檳防制
 (社會課)(正向—價值判斷)



時間：111.3月-112.3月 地點：雙園國小社區教室
 活動說明：識別訊息，做好菸檳防制
 (社會課)(正向—價值判斷)



時間：111.3月-112.3月 地點：雙園國小社區教室
 活動說明：識別訊息，做好菸檳防制
 (社會課)(正向—價值判斷)



時間：111.3月-112.3月 地點：雙園國小社區教室
 活動說明：識別訊息，做好菸檳防制
 (社會課)(正向—價值判斷)



時間：111.3月-112.3月 地點：雙園國小社區教室
 活動說明：識別訊息，做好菸檳防制
 (社會課)(正向—價值判斷)

雙園國小 111 學年度校園菸、檳危害防制教育推廣成果



時間：111 年 8 月-112 年 7 月 地點：雙園國小
 活動說明：推行「三好護照手冊」，幫助學生將防菸拒檳的意識延伸至家庭。
 (綜合課)(正向關係-關懷互助)

時間：111 年 8 月-112 年 7 月 地點：雙園國小
 活動說明：推行「三好護照手冊」，幫助學生將防菸拒檳的意識延伸至家庭。
 (綜合課)(正向關係-關懷互助)



時間：112.3.17 地點：雙園國小
 活動說明：健康防菸拒檳活動-小田園採收。
 (健康課)(樂食-均衡飲食)

時間：112.3.17 地點：雙園國小
 活動說明：健康防菸拒檳活動-小田園採收。
 (健康課)(樂食-均衡飲食)



時間：112.3.17 地點：雙園國小
 活動說明：健康防菸拒檳活動-小田園採收。
 (健康課)(樂食-均衡飲食)

時間：112.3.17 地點：雙園國小
 活動說明：健康防菸拒檳活動-小田園採收。
 (健康課)(樂食-均衡飲食)



時間：112.3 月 地點：雙園國小
活動說明：「網紅就是你」菸檳防制影片拍攝(資訊課)



時間：112.3 月 地點：雙園國小
活動說明：「網紅就是你」菸檳防制影片拍攝(資訊課)



時間：111.11 月 地點：關西高平番茄觀光農場
活動說明：健康防菸拒檳活動-番茄採收體驗
(健康課)(樂食-均衡飲食)



時間：111.11 月 地點：關西高平番茄觀光農場
活動說明：健康防菸拒檳活動-番茄採收體驗
(健康課)(樂食-均衡飲食)



時間：111.11 月 地點：教育廣播電台
活動說明：反菸拒檳播報員體驗
(資訊課)(正向意義-成就自己)



時間：111.11 月 地點：教育廣播電台
活動說明：反菸拒檳播報員體驗
(資訊課)(正向意義-成就自己)



時間：111.9月 地點：雙園國小
 活動說明：反菸拒檳健康促進-六年級闖關活動
 (綜合課)(樂動-規律運動)



時間：111.9月 地點：雙園國小
 活動說明：反菸拒檳健康促進-六年級闖關活動
 (綜合課)(樂動-規律運動)



時間：111.11月 地點：雙園國小操場
 說明：菸檳防制教育體育表演會-太鼓表演
 (正向意義-勇於挑戰)(樂動-規律運動)



時間：111.11月 地點：雙園國小操場
 說明：菸檳防制教育體育表演會-武術隊表演
 (正向意義-勇於挑戰)(樂動-規律運動)



時間：111.11月 地點：雙園國小操場
 活動說明：菸檳防制教育體育表演會-班際大隊接力
 (正向意義-勇於挑戰)(樂動-規律運動)



時間：111.11月 地點：雙園國小操場
 活動說明：菸檳防制教育體育表演會-100公尺競賽
 (正向意義-勇於挑戰)(樂動-規律運動)



時間：111.11月 地點：雙園國小操場
 活動說明：菸檳防制教育體育表演會-班際趣味競賽
 (正向意義-勇於挑戰)(樂動-規律運動)



時間：111.11月 地點：雙園國小操場
 活動說明：菸檳防制教育體育表演會-班際趣味競賽
 (正向意義-勇於挑戰)(樂動-規律運動)



時間：111.10月 地點：雙園國小操場
 活動說明：6年級學生參加菸檳防制教育體育競賽-班際投籃比賽(體育課)(樂動-規律運動)



時間：111.10月 地點：雙園國小操場
 活動說明：6年級學生參加菸檳防制教育體育競賽-班際投籃比賽(體育課)(樂動-規律運動)



時間：112.2月 地點：國立自然科學博物館
 活動說明：結合畢業旅行，參觀「藥魔鬼怪速速退散」民俗反毒特展，建立菸檳、毒品防制的知能。
 (正向參與-快樂學習)(樂活-休閒活動)



時間：112.2月 地點：國立自然科學博物館
 活動說明：結合畢業旅行，參觀「藥魔鬼怪速速退散」民俗反毒特展，建立菸檳、毒品防制的知能。
 (正向參與-快樂學習)(樂活-休閒活動)



時間：111年8月-112年4月 地點：雙園國小
 活動說明：推行「讀報拒菸檳」，從認識社會新聞的真假訊息，將防菸拒檳的意識延伸至家庭，落實於生活(社會課)(正向情緒-自我覺察)



時間：111年8月-112年4月 地點：雙園國小
 活動說明：推行「讀報拒菸檳」，從認識社會新聞的真假訊息，將防菸拒檳的意識延伸至家庭，落實於生活(社會課)(正向情緒-自我覺察)



時間：112年3月 地點：雙園國小
 活動說明：榮獲董事基金會辦理「台北市國小學童拒菸作品募集活動」獎項-拒菸小天使(正向意義-成就自己)



時間：112年3月 地點：雙園國小
 活動說明：榮獲董事基金會辦理「台北市國小學童拒菸作品募集活動」獎項-拒菸小天使(正向意義-成就自己)



時間：112.4-112.6 地點：雙園國小
 活動說明：指導學生透過宣導活動，傳遞反菸拒檳之健康理念及作為。(藝術與人文課)(正向意義-價值判斷)



時間：112.4-112.6 地點：雙園國小
 活動說明：指導學生透過宣導活動，傳遞反菸拒檳之健康理念及作為。(藝術與人文課)(正向意義-價值判斷)



時間：112.4-112.6 地點：雙園國小
 活動說明：指導學生透過宣導活動，傳遞反菸拒檳之健康理念及作為。(藝術與人文課)(正向意義-價值判斷)



時間：112.4-112.6 地點：雙園國小
 活動說明：指導學生透過宣導活動，傳遞反菸拒檳之健康理念及作為。(藝術與人文課)(正向意義-價值判斷)



時間：112.4-112.6 地點：雙園國小
 活動說明：指導學生透過宣導活動，傳遞反菸拒檳之健康理念及作為。(藝術與人文課)(正向意義-價值判斷)



時間：112.4-112.6 地點：雙園國小
 活動說明：指導學生透過宣導活動，傳遞反菸拒檳之健康理念及作為。(藝術與人文課)(正向意義-價值判斷)



時間：112.4-112.6 地點：雙園國小
 活動說明：指導學生透過宣導活動，傳遞反菸拒檳之健康理念及作為。(藝術與人文課)(正向意義-價值判斷)



時間：112.4-112.6 地點：雙園國小
 活動說明：指導學生透過宣導活動，傳遞反菸拒檳之健康理念及作為。(藝術與人文課)(正向意義-價值判斷)

陸、 結論與建議(檢討)：

菸檳防制為一多面向之複雜工作，需要科學研究證據為後盾，進行持續性地投入人力物力，以進行突破性及有效性的研究，而完善的規劃、落實的政策執行，也必須有實質之評估與回饋才可完成。菸害研究日新月異，隨時提供新觀念及評估策略，但也須能消化各領域之新知，整合成新資訊及新策略需具備機動性及權威性。

透過整合性資訊交流平台之建構及各校資訊交流，才能提供有效及即時防制建議。本校已有包括校內及社區志工等組織，透過網際網路之科技，作各項菸檳防制工作之宣導，近來學校行政及主管機關對於菸檳防制研究及推動工作，所產生之成果及知識，實為難得，若能有效整合分析並分享，在各個層面進行交流，將可促進菸檳防制之成效。

經本校推動菸檳防制推廣活動，所得之結論如下：

一、菸檳防制成果結論：

- (1)鑒於近年菸檳防制研究計畫之推動，促使菸檳防制資料之質量大量累積，資料分散於政府各級機關及學術研究單位，可運用網路平台，有系統地整理相關成果，以協助政策規劃與執行，發揮菸檳防制教育宣導。
- (2)透過教學協同與統整，結合現有的學科教材與學生生活經驗，設計菸害防制主題教學方案。其中特別針對**新興菸品電子煙**加強宣導，促進學習內容的意義化、簡化、內化與遷移，讓學生透過課程講述、情境模擬、體驗學習等方式建立電子煙防制知能，頗能符合當前的教育情境與改革需求。
- (3)提供資訊流通機制，在確保個人資料安全及隱私下，達到資源共享的環境。
- (4)善用成功的菸檳防制經驗，透過經驗之交流，知識之流通，才能真正收實質之防制成果，達成全民遠離菸檳的目標。本校即善用既有之菸檳防制成功經驗，並運用菸檳防制資料庫，與全校教職員生分享。
- (5)參考各校之策略分析，提出各項菸檳防制策略之目標分析、執行優劣、執行成效與可應用性探討，並配合相關專家學者提出建議，以高品質的雙園菸檳防制為目標，充分對目前菸檳所造成的危害做出具體防範措施，並與中心學校防制工作接軌，以達到無菸檳家園之理想。

二、策略規劃之目標建議：

- (1)提供菸檳防制資訊及知識之服務。
- (2)以最經濟、快速、可靠的方式提供不同個案之需求，協助防制菸檳之工作。
- (3)提昇資訊利用價值，蒐集調查菸檳防制相關資料及資訊，提供參考資料，提供衛生政策研究之利用。
- (4)提供知識分享環境，促進資訊交流，促成菸檳防制校際合作之機制。

柒、附件：

臺北市萬華區雙園國小健康促進學校【菸害防制】問卷(前測)

親愛的同學您好：

這一份問卷主要是要瞭解您對菸害防制的看法，答案沒有對或錯。您所填答的內容絕對保密，也不會影響成績，所以請放心仔細閱讀填答。在填答過程中如有任何疑問，歡迎舉手發問，非常感謝您的協助。敬祝 學業進步 平安健康

雙園國小 學務處 敬啟

第一部分 個人與家庭基本資料

1. 雙園國小_____年_____班
2. 你的性別： (1) 男 (2) 女
3. 目前家中與誰同住？ (1) 爸爸 (2) 媽媽 (3) 爺爺/外公 (4) 奶奶/外婆
 (5) 兄弟姊妹 (6) 其他_____
4. 你爸爸的教育程度： (1) 國中畢業 (2) 高中職畢業 (3) 專科或大學畢業
 (4) 研究所碩、博士畢業 (5) 不知道。
5. 你媽媽的教育程度： (1) 國中畢業 (2) 高中職畢業 (3) 專科或大學畢業
 (4) 研究所碩、博士畢業 (5) 不知道。
6. 你自己有無吸菸(包含電子煙)經驗： (1) 有 (2) 沒有
7. 目前家裡有誰吸菸(包含電子煙)？ (1) 爸爸 (2) 媽媽 (3) 爺爺/外公
 (4) 奶奶/外婆 (5) 兄弟姊妹 (6) 自己 (7) 其他_____
8. 你的同學(朋友)中目前有沒有人吸菸(含電子煙)？ (1) 有 (2) 沒有
9. 曾有人拿菸(電子煙)給你。 (1) 有 (2) 沒有 (勾選 1 則續答第 10 題)
10. 承上題，是誰拿菸(電子煙)給你？ (1) 爸爸 (2) 媽媽 (3) 爺爺/外公
 (4) 奶奶/外婆 (5) 兄弟姊妹 (6) 其他_____

二、菸害知識

請判斷下列題目敘述是否正確，在適當的空格打"√"	對	錯	不知道
1. 吸菸只是一種消遣活動，不會上癮。			
2. 菸品的煙霧裡大約有 4000 多種化學物質，有許多是有毒及致癌物質。			
3. 電子煙不含尼古丁，可以幫助戒菸。			
4. 長期在二手菸的環境中也會使人容易致癌。			
5. 只要自己不吸菸，接觸到三手菸對於身體也不會有危害。			
6. 孕婦吸菸會使胎兒體重減輕或早產。			
7. 吸菸會使人心跳加速，血壓上升而容易導致心臟病。			
8. 菸害防制法規定，校園應全面禁菸，不得設置吸菸區。			

9.未滿 18 歲不可以自行購買菸品，違法販賣會被罰錢			
10.開始吸菸年齡越年輕，得到癌症的機會越大			
11.吸菸是提神的好方法，會使人專心於工作。			

三、拒菸態度

下列題目沒有對錯的分別，請根據你對題目敘述的同意程度，在合適的選項打勾	非常不同意	不同意	同意	非常同意
1.我認為吸菸的人看起來很酷，會受到同儕的喜愛。				
2.吸菸會使人放鬆，減緩壓力。				
3.學習如何拒絕吸菸是重要的事情。				
4.在家裡有人吸菸時，我會勇敢請他不要吸菸，拒吸二手菸。				
5.我認為要減輕壓力，出去玩比吸菸更有效。				
6.看到菸品的廣告會吸引我嘗試吸菸。				
7.吸菸是提神，有助思考的好方法				
8.看了菸品廣告會使我對廣告的品牌產生好感				
9.菸品廣告讓我覺得吸菸是一種悠閒的休閒活動				
10.我認為吸菸會產生牙垢與口臭，影響形象。				
11.大人可以吸菸，我們當然也可以吸菸。				
12.我認為勸家人戒菸，是愛護關心家人的一種表現。				
13.會拒絕吸菸代表自己有思考判斷能力。				

四、拒菸效能

下列題目沒有對錯的分別，請根據你對題目敘述的同意程度，在合適的選項打勾	非常不同意	不同意	同意	非常同意
1.我能做到拒絕同學(朋友)拿菸(含電子煙)				
2.我能明確表達「我不抽菸」。				
3.有人給我菸，我能堅定拒絕抽菸。				
4.我能用拒絕技巧，拒絕抽菸又能維持友好關係。				
5.我能用健康的理由，表達我拒絕抽菸。				

6.我會支持並響應政府的拒菸活動。				
7.如果家人在禁菸場所吸菸，我會要求他們把菸熄滅。				
8.我會要求家人不要在家裡吸菸。				
9.如果禁菸場所有人吸菸，我會勇敢檢舉。				
10.電視、廣告、雜誌會出現菸品廣告，我會判斷廣告中的陷阱。				

五、拒絕意向

下列題目沒有對錯的分別，請根據你對題目敘述的同意程度，在合適的選項打勾	非常不同意	不同意	同意	非常同意
1.朋友邀請我吸菸時，我會告訴自己拒絕吸菸的理由。				
2.看到朋友或家人吸菸時，我會說明吸菸的害處，並勸告阻止。				
3.我不會受到菸品廣告的影響而去吸菸。				
4.我算被笑是膽小鬼，我也不會去嘗試吸菸。				
5.因為我愛我住的環境，所以，我拒絕吸菸。				

六、拒絕倡議

下列題目沒有對錯的分別，請根據你對題目敘述的同意程度，在合適的選項打勾	非常不同意	不同意	同意	非常同意
1.朋友家人在談論電子煙的訊息，我會指出訊息錯誤的地方。				
2.當家人想要戒菸時，我能夠告訴他們戒菸的資訊。				
3.我願意擔任學校、社區菸害防制志工，協助菸害防制宣導。				
4.擔任菸害防制志工可以提升自己、關心家人健康的能力。				
5.擔任菸害防制志工，可以提升自己菸害防制知能。				
6.我認為戒菸是一件非常容易的事情。				

****問卷填答完畢，感謝您的耐心與用心填寫****

臺北市萬華區雙園國小健康促進學校【菸害防制】問卷前測(注音版)

親愛的同學您好：

這一份問卷主要是要瞭解您對菸害防制的看法，答案沒有對或錯。您所填答的內容絕對保密，也不會影響成績，所以請放心仔細閱讀填答。在填答過程中如有任何疑問，歡迎舉手發問，非常感謝您的協助。敬祝 學業進步 平安健康

雙園國小 學務處 敬啟

第一部分 個人與家庭基本資料

1. 雙園國小 _____ 年 _____ 班
2. 你的性別： (1)男 (2)女
3. 目前家中與誰同住？ (1)爸爸 (2)媽媽 (3)爺爺/外公 (4)奶奶/外婆
 (5)兄弟姊妹 (6)其他 _____
4. 你爸爸的受教育程度： (1)國中畢業 (2)高中職畢業 (3)專科或大學畢業
 (4)研究所、碩士、博士畢業 (5)不知道。
5. 你媽媽的受教育程度： (1)國中畢業 (2)高中職畢業 (3)專科或大學畢業
 (4)研究所、碩士、博士畢業 (5)不知道。
6. 你自己有無吸菸(包含電子煙)經驗： (1)有 (2)沒有
7. 目前家裡有誰吸菸(包含電子煙)？ (1)爸爸 (2)媽媽
 (3)爺爺/外公 (4)奶奶/外婆 (5)兄弟姊妹 (6)自己 (7)其他 _____
8. 你的同學(朋友)中目前有沒有人吸菸(含電子煙)？ (1)有 (2)沒有
9. 曾有人拿菸(電子煙)給你。 (1)有 (2)沒有 (勾選1則繼續答第10題)
10. 承上題，是誰拿菸(電子煙)給你？ (1)爸爸 (2)媽媽 (3)爺爺/外公
 (4)奶奶/外婆 (5)兄弟姊妹 (6)其他 _____

二、菸害知識

請判斷下列各題的敘述是否正確，在適當的空格打“√”	對	錯	不知道
1. 吸菸只是一種消遣活動，不會上癮。			
2. 菸品的煙霧裡大約有 4000 多種化學物質，有許多是有毒及致癌物質。			
3. 電子煙不含尼古丁，可以幫助戒菸。			

4.長期在二手菸的環境中也會使人容易致癌。			
5.只要自己不吸菸，接觸到二手菸對於身體也不會有危害。			
6.孕婦吸菸會使胎兒體重減輕或早產。			
7.吸菸會使人心跳加速，血壓上升而容易導致心臟病。			
8.菸害防制法規定，校園應全面禁菸，不得設置吸菸區。			
9.未滿18歲不可以自行購買菸品，違法販賣會被判罰錢。			
10.開始吸菸的年齡越年輕，得到癌症的機會越大。			
11.吸菸是提神的好方法，會使人專心於工作。			

三、拒菸態度

下列題目沒有對錯之分，請根據你對題目的敘述的同意程度，在合適的選項打勾。	非常不同意	不同意	同意	非常同意
1.我認為吸菸的人看起來很酷，會受到同儕的喜愛。				
2.吸菸會使人放鬆，減緩壓力。				
3.學習如何拒絕吸菸是重要的事情。				
4.在家人面前有人吸菸時，我會勇敢請他不要吸菸，拒絕吸二手菸。				
5.我認為要減輕壓力，出去玩比吸菸更有效。				
6.看到菸品的廣告會吸引我嘗試吸菸。				
7.吸菸是提神，有助思考的好方法。				
8.看了菸品廣告會使我對廣告的品牌產生好感。				
9.菸品廣告讓我覺得吸菸是一種悠閒的休閒活動。				

10. 我認爲爲吸菸會產生牙垢與口臭，影響形象。				
11. 大人可以吸菸，我們當然也可以吸菸。				
12. 我認爲爲勸導家人戒菸，是愛護關心家人的一種表現。				
13. 會拒絕吸菸代表自己已有思考判斷能力。				

四、拒菸效能

下列題目沒有對錯之分，請根據你對題目的敘述的同意程度，在合適的選項打勾	非常不同意	不同意	同意	非常同意
1. 我能夠做到拒絕同學(朋友)拿菸(含電子煙)。				
2. 我能夠明確表達「我不抽菸」。				
3. 有人給我菸，我能夠堅定拒絕抽菸。				
4. 我能夠用拒絕技巧，拒絕抽菸又能維持友好關係。				
5. 我能夠用健康的理由，表達我拒絕抽菸。				
6. 我會支持並響應政府的拒菸活動。				
7. 如果家人在禁菸場所吸菸，我會要求他們把菸熄滅。				
8. 我會要求家人不要在家裡吸菸。				
9. 如果禁菸場所有人吸菸，我會勇敢檢舉。				
10. 電視、廣告、雜誌會出現菸品廣告，我會判斷廣告中的陷阱。				

五、拒菸意向

下列題目沒有對錯之分，請根據你對題目的敘述的同意程度，在合適的選項打勾	非常不同意	不同意	同意	非常同意
1. 朋友邀請我吸菸時，我會告訴自己拒絕吸菸的理由。				

2. 看到朋友或家人吸菸時，我會說明吸菸的危害處，並勸告阻止。				
3. 我不會受到菸品廣告的影響而去吸菸。				
4. 我就算被笑是膽小鬼，我也不會去嘗試吸菸。				
5. 因為我愛我住的環境，所以我拒絕吸菸。				

六、拒絕倡議

下列各題目沒有對錯之分，請根據你對各題目敘述的同意程度，在合適的選項打勾	非常不同意	不同意	同意	非常同意
1. 朋友家人在談論電子煙的訊息，我會指出訊息錯誤的地方。				
2. 當家人想要戒菸時，我能夠告訴他們戒菸的資訊。				
3. 我願意擔任學校、社區菸害防制志工，協助菸害防制宣導。				
4. 擔任菸害防制志工可以提升自己、關心家人健康的能力。				
5. 擔任菸害防制志工，可以提升自己菸害防制知能。				
6. 我認為戒菸是一件非常容易的事情。				

* * 問卷填答完畢，感謝您的耐心與用心填寫 * *

臺北市萬華區雙園國小健康促進學校【菸害防制】問卷(後測)

親愛的同學您好：

這一份問卷主要是要瞭解您對菸害防制的看法，答案沒有對或錯。您所填答的內容絕對

保密，也不會影響成績，所以請放心仔細閱讀填答。在填答過程中如有任何疑問，歡迎舉手發問，非常感謝您的協助。敬祝 學業進步 平安健康

雙園國小 學務處 敬啟

第一部分 個人與家庭基本資料

1. 雙園國小 _____ 年 _____ 班
2. 你的性別： (1) 男 (2) 女
3. 目前家中與誰同住？ (1) 爸爸 (2) 媽媽 (3) 爺爺/外公 (4) 奶奶/外婆
 (5) 兄弟姊妹 (6) 其他 _____
4. 你爸爸的教育程度： (1) 國中畢業 (2) 高中職畢業 (3) 專科或大學畢業
 (4) 研究所碩、博士) 畢業 (5) 不知道。
5. 你媽媽的教育程度： (1) 國中畢業 (2) 高中職畢業 (3) 專科或大學畢業
 (4) 研究所碩、博士) 畢業 (5) 不知道。
6. 你自己有無吸菸(包含電子煙)經驗： (1) 有 (2) 沒有
7. 目前家裡有誰吸菸(包含電子煙)？ (1) 爸爸 (2) 媽媽 (3) 爺爺/外公
 (4) 奶奶/外婆 (5) 兄弟姊妹 (6) 自己 (7) 其他 _____
8. 你的同學(朋友)中目前有沒有人吸菸(含電子煙)？ (1) 有 (2) 沒有
9. 曾有人拿菸(電子煙)給你。 (1) 有 (2) 沒有 (勾選 1 則續答第 10 題)
10. 承上題，是誰拿菸(電子煙)給你？ (1) 爸爸 (2) 媽媽 (3) 爺爺/外公
 (4) 奶奶/外婆 (5) 兄弟姊妹 (6) 其他 _____

二、菸害知識

請判斷下列題目敘述是否正確，在適當的空格打"√"	對	錯	不知道
1. 吸菸只是一種消遣活動，不會上癮。			
2. 菸品的煙霧裡大約有 4000 多種化學物質，有許多是有毒及致癌物質。			
3. 電子煙不含尼古丁，可以幫助戒菸。			
4. 長期在二手菸的環境中也會使人容易致癌。			
5. 只要自己不吸菸，接觸到三手菸對於身體也不會有危害。			
6. 孕婦吸菸會使胎兒體重減輕或早產。			
7. 吸菸會使人心跳加速，血壓上升而容易導致心臟病。			
8. 菸害防制法規定，校園應全面禁菸，不得設置吸菸區。			
9. 未滿 18 歲不可以自行購買菸品，違法販賣會被罰錢			
10. 開始吸菸年齡越年輕，得到癌症的機會越大			
11. 吸菸是提神的好方法，會使人專心於工作。			

三、拒菸態度

下列題目沒有對錯的分別，請根據你對題目敘述的同意程度，在合適的選項打勾	非常不同意	不同意	同意	非常同意
1.我認為吸菸的人看起來很酷，會受到同儕的喜愛。				
2.吸菸會使人放鬆，減緩壓力。				
3.學習如何拒絕吸菸是重要的事情。				
4.在家裡有人吸菸時，我會勇敢請他不要吸菸，拒吸二手菸。				
5.我認為要減輕壓力，出去玩比吸菸更有效。				
6.看到菸品的廣告會吸引我嘗試吸菸。				
7.吸菸是提神，有助思考的好方法				
8.看了菸品廣告會使我對廣告的品牌產生好感				
9.菸品廣告讓我覺得吸菸是一種悠閒的休閒活動				
10.我認為吸菸會產生牙垢與口臭，影響形象。				
11.大人可以吸菸，我們當然也可以吸菸。				
12.我認為勸家人戒菸，是愛護關心家人的一種表現。				
13.會拒絕吸菸代表自己有思考判斷能力。				

四、拒菸效能

下列題目沒有對錯的分別，請根據你對題目敘述的同意程度，在合適的選項打勾	非常不同意	不同意	同意	非常同意
1.我能做到拒絕同學(朋友)拿菸(含電子煙)				
2.我能明確表達「我不抽菸」。				
3.有人給我菸，我能堅定拒絕抽菸。				
4.我能用拒絕技巧，拒絕抽菸又能維持友好關係。				
5.我能用健康的理由，表達我拒絕抽菸。				
6.我會支持並響應政府的拒菸活動。				
7.如果家人在禁菸場所吸菸，我會要求他們把菸熄滅。				
8.我會要求家人不要在家裡吸菸。				
9.如果禁菸場所有人吸菸，我會勇敢檢舉。				

10.電視、廣告、雜誌會出現菸品廣告，我會判斷廣告中的陷阱。				
--------------------------------	--	--	--	--

五、拒絕意向

下列題目沒有對錯的分別，請根據你對題目敘述的同意程度，在合適的選項打勾	非常不同意	不同意	同意	非常同意
1.朋友邀請我吸菸時，我會告訴自己拒絕吸菸的理由。				
2.看到朋友或家人吸菸時，我會說明吸菸的害處，並勸告阻止。				
3.我不會受到菸品廣告的影響而去吸菸。				
4.我算被笑是膽小鬼，我也不會去嘗試吸菸。				
5.因為我愛我住的環境，所以，我拒絕吸菸。				

六、拒絕倡議

下列題目沒有對錯的分別，請根據你對題目敘述的同意程度，在合適的選項打勾	非常不同意	不同意	同意	非常同意
1.朋友家人在談論電子煙的訊息，我會指出訊息錯誤的地方。				
2.當家人想要戒菸時，我能夠告訴他們戒菸的資訊。				
3.我願意擔任學校、社區菸害防制志工，協助菸害防制宣導。				
4.擔任菸害防制志工可以提升自己、關心家人健康的能力。				
5.擔任菸害防制志工，可以提升自己菸害防制知能。				
6.我認為戒菸是一件非常容易的事情。				

****問卷填答完畢，感謝您的耐心與用心填寫****

戒菸經驗訪談記錄表

班級： 姓名：

- * 訪問對象：_____
- * 年齡：_____
- * 幾歲開始抽菸：_____
- * 何時決定開始戒菸：_____
- * 戒菸的理由為何：_____
- * 戒菸碰到最大的困難點：_____
- * 認為最好的戒菸方式有哪些：_____



***心得與感想：**

臺北市雙園國小 111 學年度「青春不煙沒」教學方案-單元一

單元名稱	我是打擊「煙」惡魔小尖兵		
教學者	○○○	教學時數	40 分鐘
學習領域	健康與體育領域	教學對象	國小三年級學生

教材來源	1. 健康九九網站 YouTube 專屬頻道 https://www.youtube.com/watch?v=GtIli2AI0Q8 2. 衛生福利部國民健康署菸害防制資訊網 https://www.hpa.gov.tw/pages/list.aspx?nodeid=41	
教學資源	繪本-打擊菸惡魔 紙菸 v. s 電子煙 PPT 影片-拒菸隨行 健康同行 學習單	
能力指標	家 2-1-1 建立良好的家庭生活習慣 家 2-1-3 關心和愛護家庭成員 健 5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。 健 5-3-4 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實踐於日常生活中。	
正向心理 健康促進 議題融入	[正向參與-快樂學習] 透過繪本共讀、引導提問，幫助學童在學習時保持專注與愉悅。 [正向關係-關懷互助] 透過課程所學，將菸（煙）的危害傳達給家人，關心和愛護家庭成員的健康。	
單元目標	具體目標	
一、認知方面 1-1 認識吸菸的危害，以及了解何謂電子煙。 二、情意方面 2-1 能培養健康的生活態度，關心和愛護家庭成員的健康。 三、技能方面 3-1 學習如何向家人或身邊的人告知抽菸的壞處，幫助他們拒絕菸的誘惑。	1. 能了解吸菸會傷害自己與家人的健康，並認識甚麼是電子煙。 2. 能察覺並同意吸菸的行為會對個人與家人的健康造成危害，建立正向的家庭生活習慣。 3. 能向家人或身邊的人告知吸菸對身體的危害，幫助他們遠離菸的誘惑。	

教學目標	教學活動	時間	教學資源	能力指標	生活技能
------	------	----	------	------	------

	<p>壹、準備活動</p> <p>一、 教師準備 繪本、影片、教學PPT紙菸V.S. 電子煙、學習單。</p> <p>二、 學生準備 紙、筆。</p>				
	<p>貳、發展活動</p> <p>【引起動機】</p> <p>教師和學童一起共讀繪本《打擊菸惡魔》，說明主角君君和小紅豆的叔叔有吸煙的習慣，吸煙的壞處導致君君和小紅豆不願意接近叔叔，為了讓叔叔恢復健康，君君和小紅豆決定展開打敗菸惡魔的計畫，幫助叔叔戒菸。</p>	5'	繪本-打擊菸惡魔	2-1-1 2-1-3	批判思考
1-1	<p><活動一>認識吸菸的危害</p> <p>1. 教師引導學童回想剛剛閱讀的繪本，並做提問：</p> <p>◎為甚麼叔叔抽菸之後，君君和小紅豆不願意和他一起玩了？</p> <p>◎小紅豆想到了什麼好辦法，可以幫助叔叔拒絕抽菸？</p> <p>◎君君想到了什麼好辦法，可以幫助叔叔拒絕抽菸？</p> <p>2. 教師播放影片-拒菸隨行 健康同行，並藉由影片內容進行有獎問答，問題如下：</p> <p>◎菸草中的哪一個成分會讓人上癮，想要一直吸菸呢？(尼古丁)</p> <p>◎吸菸會對身體帶來哪些危害？邀請三位小朋友回答，一人說出一項(心血管疾病、咳嗽、癌症、傷害皮膚、牙齒、腸胃、二手煙&三手煙……等)</p> <p>◎請說出戒菸專線(0800-636363)</p>	7'	繪本-打擊菸惡魔 影片-拒菸隨行 健康同行	5-2-4	批判思考
1-1	<p><活動二> 什麼是電子煙？</p> <p>1. 教師利用PPT向學童說明除了繪本中的紙菸之外，現在還有一種新型菸品叫做電子煙，並介紹電子煙的特徵、成分，以及電子煙對身體</p>	10'	PPT 紙菸 V.S. 電子煙	5-2-4	批判思考

	<p>的危害。</p> <p>2. 詢問學童們記得哪些PPT中提到的電子煙危害，進行有獎問答。</p> <p>◎小朋友們，你還記得電子煙有哪些危害嗎？邀請三位小朋友回答，一人說出一項(外觀及香料增加吸引力，有誤食的危險、內含許多化學物質傷害健康、電池有爆炸的危險、會讓人上癮、有二手菸及二手菸危害……等)</p>				
2-1 3-1	<p><活動三> 我是打擊菸惡魔小尖兵</p> <p>1. 教師引導學童，在認識吸菸對身體帶來這麼多的危害之後，為了保護我們自己與家人的身體健康，學習如何拒絕菸的誘惑是非常重要的喔，讓我們一起成為打擊菸惡魔的小尖兵。</p> <p>2. 教師請學童回想一開始閱讀的繪本內容，由教師扮演有抽菸習慣的大人，並邀請三位學童扮演小紅豆與君君的角色，請學童們思考如果今天自己的家人有抽菸的習慣，你會如何告訴他吸菸的壞處，幫助他拒絕菸的誘惑呢？</p>	10'	繪本-打擊菸惡魔	2-1-1 2-1-3 5-3-4	批判思考 做決定
	<p>參、綜合活動</p> <p>1. 教師和學童一起回顧課程內容，無論是傳統紙菸或是電子煙都會危害我們與家人的健康，下一次，當我們遇到家人或身邊的人有抽菸的情況，就可以好好地向他說明吸菸的壞處，用自己的力量幫助他遠離菸的誘惑，成為保護自己與家人的拒菸小尖兵。</p> <p>2. 教師指導學童完成學習單。</p>	8'	學習單		



菸_ㄩ 害_ㄞ 知_ㄓ 多_ㄉ 少_ㄓ ()年_ㄩ ()班_ㄩ ()號_ㄩ
姓_ㄩ 名_ㄩ

上_ㄩ 完_ㄩ 這_ㄩ 堂_ㄩ 課_ㄩ 後_ㄩ， 你_ㄩ 是_ㄩ 不_ㄩ 是_ㄩ 知_ㄩ 道_ㄩ 吸_ㄩ 菸_ㄩ

雙園國小 111 學年度「青春不煙沒」教學方案-單元二

單元名稱	「菸」勿繚繞		
教學者	○○○	教學時數	40 分鐘
學習領域	健康與體育領域	教學對象	國小四、五、六年級學生
教材來源	PPT、學習單自編 影片-		
教學資源	菸霧相關的影片、圖片 PPT-不知名的菸 交通號誌和禁煙標誌圖片 菸害防制法 影片-不只一手菸傷身體 二手、三手菸更致命 https://www.youtube.com/watch?v=a5eJ56sSP1I 學習單		
能力指標	環 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 健 5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。		
正向心理健康促進議題融入	〔正向情緒-自我覺察〕 辨識情緒，了解自己對於「菸」的不適感受，進而遠離菸（煙）的誘惑。 〔正向參與-快樂學習〕 透過模擬情境、團體討論提升學習樂趣，幫助學童在學習時保持專注與愉悅。		
單元目標	具體目標		
一、認知方面 1-1 認識二手菸、三手菸的危害，以及了解菸害防制法修法後的內容（加入電子煙的宣導）。 二、情意方面 2-1 藉由舊經驗歸納對「菸」的不舒服感。 三、技能方面 3-1 學習拒絕二手菸、三手菸害	1. 能了解二手菸、三手菸會傷害自己與他人的健康，並認識菸害防制法修法後有那些改變，從法條中建立電子煙的防制知能。 2. 能察覺並同意身處二手菸、三手菸的環境是令人感到不舒適的。 3. 能告知身邊的人二手菸及三手菸的危害，幫助他人建立正向的健康習慣，並學習拒絕二手菸、三手菸害。		

教學目標	教學活動	時間	教學資源	能力指標	生活技能
	肆、準備活動 一、 教師準備 準備棄物燃燒、稻草的燃燒、汽車廢氣煙霧的排放、排油煙機的煙霧、煙囪的煙霧、香菸 & 電子煙的煙霧圖片 & 影片。 二、 學生準備 請學生思考曾經接觸過的「菸」，並能以30個字左右簡述當時的感覺。				
2-1	伍、發展活動 <活動一>不知名的菸 1. 播放「不知名的菸」ppt 2. 請學生發表這些菸是怎麼產生的？ 3. 請學生發表在日常生活中是不是有類似的經驗或是看過不一樣的「菸」。 4. 播放事先準備有關「菸」的照片或影片，並與學生的舊經驗相結合。	2" 2" 5" 4"	PPT 「菸」相關的圖片、影片	1-2-1	批判思考
1-1 3-1	<活動二> 有害的菸 1. 延續之前的討論，比較那些「菸害」最常見。 2. 導入為什麼學校看不到有人抽菸呢？(菸害防制法) 3. 延伸菸害防制法：向學童說明禁菸年齡、場所，以及菸害防制法修法後的內容。 ◎全面禁止電子煙 ◎未滿20歲禁止吸菸 ◎擴大室外公共禁菸場所 ◎違規使用電子煙等類菸品者，處新台幣2000元以上1萬元以下罰鍰 4. 秀出各種不同場所的圖片，詢問學童哪些地方會聞到菸味，哪些地方不會	3" 3" 4" 3" 3"	菸害防制法條 交通號誌 & 禁菸標誌圖片 影片	1-2-1 5-2-4	批判思考 做決定 拒絕技能

	<p>聞到菸味？</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. 向學童展示交通號誌和禁菸標誌，讓學童猜看看哪些標誌是代表不能吸菸？ 6. 播放影片【不只一手菸傷身體 二手、三手菸更致命】，讓學童認識二手菸以及三手菸對身體的危害 7. 讓學生瞭解拒絕二手菸、三手菸的重要。 				
	<p>陸、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 教師和學童一起回顧課程內容，無論是二手菸或三手菸都會危害我們的健康，要明確地拒絕菸害。若家人或是身旁的人有吸菸(紙菸或電子煙)的習慣，我們可以試著將吸菸的壞處告訴他們，幫助他們遠離菸的危害，或是製作禁菸標語，把菸的危害傳遞出去，讓更多人知道。 4. 讓學生將自己有過或聽過吸入二手菸及三手菸的經驗寫在學習單上，並試著寫出下次再發生類似的經驗該怎麼做？ 	3”	學習單		倡議宣導

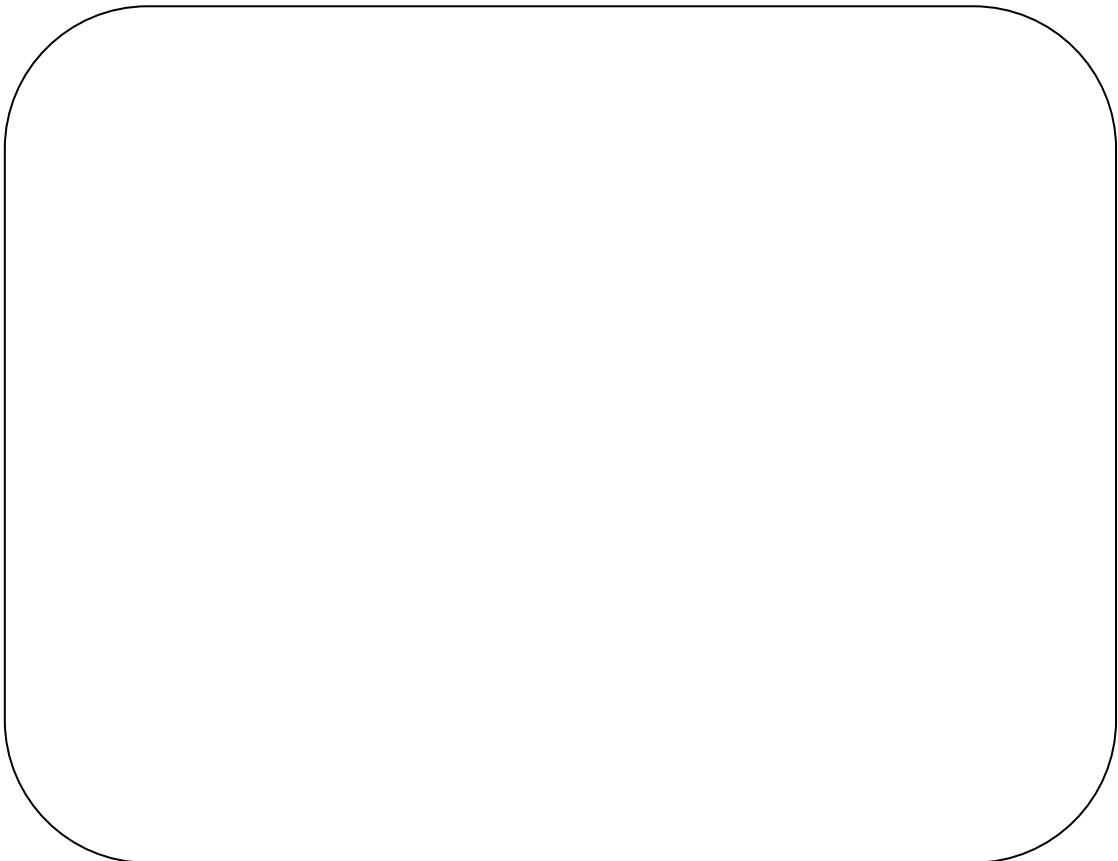
我不要二手菸－學習單

___年___班 座號:___ 姓名:_____

【一】二手菸、三手菸對身體的危害有哪些？

【二】如果家人有在抽菸，你要用什麼方式請他們戒菸呢？

【三】小朋友請製作一份禁菸標語喔！



評量	很棒	不錯	加油	再努力

雙園國小 111 學年度「青春不煙沒」教學方案-單元三

單元名稱	紙菸 V. S. 電子煙 Yes Or No		
教學者	○○○	教學時數	40 分鐘
學習領域	健康與體育領域	教學對象	國小四、五年級學生
教材來源	1. 健康九九網站 YouTube 專屬頻道 https://www.youtube.com/watch?v=GtIli2AI0Q8 2. 衛生福利部國民健康署菸害防制資訊網 https://www.hpa.gov.tw/pages/list.aspx?nodeid=41 3. 新北市政府衛生局 YouTube 頻道 https://www.youtube.com/watch?v=Flow7koYkwE&list=PL16474C12ED776880&index=77		
教學資源	紙菸與電子煙的圖片 紙菸 v. s 電子煙 PPT 影片-拒菸隨行，健康同行 影片-電子煙危害宣導影片 學習單		
能力指標	環 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 健 5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。		
正向心理 健康促進 議題融入	[正向參與-快樂學習] 透過引導提問、闖關活動提升學習樂趣，幫助學童在學習時保持專注與愉悅。 [正向成就-回饋社會] 透過課程所學，將菸（煙）的危害傳達給周遭的人事物。		
單元目標	具體目標		
一、認知方面 1-1 認識紙菸的危害，以及了解何謂電子煙。 二、情意方面 2-1 察覺並同意吸菸(紙菸與電子煙)的行為是危害自己與他人的健康。 三、技能方面 3-1 學習透過圖說及文字告知身邊的人電子煙的危害，幫助他人認識電子煙與拒菸。	1. 能了解菸品會傷害自己與他人的健康，並認識甚麼是電子煙與電子煙的危害有哪些。 2. 能察覺並同意吸菸(紙菸與電子煙)的行為是危害自己與他人的健康。 3. 能透過圖說及文字的方式製作禁菸標語，告知身邊的人電子煙的危害，幫助他人認識電子煙與拒菸。		

教學目標	教學活動	時間	教學資源	能力指標	生活技能
	柒、準備活動 一、 教師準備 紙菸&電子煙圖片、影片、教學PPT 紙菸V.S. 電子煙、學習單。 二、 學生準備 紙、筆。				
	捌、發展活動 【引起動機】 教師準備紙菸與電子煙的圖片，並且向學童展示，詢問學童對於這兩種菸品有什麼樣的想法？問題如下： ◎你有看過這兩種菸品嗎？ ◎你覺得這兩種菸品看起來有哪些不同？ ◎當你看見這兩種菸品時分別有什麼樣的想法？	5'	紙菸與電子煙的圖片		批判思考
1-1	<活動一>認識紙菸的危害 3. 教師播放影片-【拒菸隨行，健康同行】，並向學童說明吸食紙菸會危害我們的身體健康，引發呼吸道疾病(咳嗽、氣喘)、心血管疾病(心臟病)，還會傷害我們的外貌(皮膚、牙齒)，此外菸草中含有尼古丁的成分，會使人上癮，需要抽更多的菸才能滿足，因此更難逃離菸的誘惑。抽菸的行為還會傷害身邊沒有抽菸的人，吐出來的菸霧吸入肺中成為二手煙，引發咳嗽、頭痛的疾病，危害自己與他人的健康。 4. 教師藉由影片內容進行有獎徵答，問題如下： ◎菸草中的哪一個成分會讓人上癮，想要一直吸菸呢？(尼古丁) ◎吸菸會對身體帶來哪些危害？邀請三位小朋友回答，一人說出一項(心血管疾病、咳嗽、癌症、傷害皮膚、牙齒、腸胃、二手煙&三手	7'	影片-拒菸隨行，健康同行	1-2-1 5-2-4	批判思考

	煙……等) ◎請說出戒菸專線(0800-636363)				
1-1	<p><活動二> 什麼是電子煙？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放影片-【電子煙危害宣導影片】，讓學童對於電子煙有初步的認識。 2. 接著教師利用PPT向學童說明除了傳統紙菸之外，現在還有一種新型菸品叫做電子煙，並介紹電子煙的特徵、成分，以及電子煙對身體的危害。 3. 詢問學童們記得哪些PPT中提到的電子煙危害，進行有獎徵答。 <p>◎小朋友們，你還記得電子煙有哪些危害嗎？邀請三位小朋友回答，一人說出一項(外觀及香料增加吸引力，有誤食的危險、內含許多化學物質傷害健康、電池有爆炸的危險、會讓人上癮、有二手菸及二手菸危害……等)</p>	15'	<p>影片-電子煙危害宣導影片</p> <p>PPT 紙菸 V.S. 電子煙</p>	1-2-1 5-2-4	批判思考
2-1	<p><活動三> 菸害Yes Or No</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 教師引導學童，在經過今天的課程之後你是不是對於紙菸與電子煙有更進一步的認識呢？接下來我們玩一個【菸害Yes Or No】的小遊戲，請學童們全部排成一直線，直線的兩邊分別是「Yes」跟「No」，教師念出題目後並喊出3、2、1，學童們必須同時跳至「Yes」或「No」的區域，看看學童們是否具備正確的觀念，問題如下： <p>◎電子煙就像是有香味的水蒸氣，對身體沒有危害</p> <p>◎電子煙與紙菸都會讓人上癮，不可以輕易嘗試</p> <p>◎電子煙的電池有爆炸的危險</p> <p>◎電子煙比紙菸還要安全，也比較</p>	5'		5-2-4	批判思考 做決定

	<p>健康</p> <p>◎只有紙菸有二手煙的危害，電子煙沒有</p>				
3-1	<p>玖、綜合活動</p> <p>5. 教師和學童一起回顧課程內容，無論是傳統紙菸或是電子煙都會危害我們的健康，不可以輕易嘗試。若家人或是身旁的人有抽菸（紙菸或電子煙）的習慣，我們可以試著將抽菸的壞處告訴他們，幫助他們遠離菸的危害，或是製作禁菸標語，把菸的危害傳遞出去，讓更多人知道。</p> <p>6. 教師指導學童完成學習單。</p>	8'	學習單	5-2-4	



紙菸 V. S. 電子煙 Yes Or No ()年()班()號

姓名()

小朋友們，上完今天的課程之後你是不是更了解吸菸對身體的危害了呢？無論是傳統紙菸或是電子煙都不安全也不健康，請閱讀以下題目，將正確的答案打○，錯誤的答案打×，一起遠離菸害吧！

一、 菸害 Yes Or No

1. () 電子煙就像是有香味的水蒸氣，對身體沒有危害。
2. () 電子煙比紙菸還要安全，比較健康。
3. () 電子煙與紙菸無害，可以輕易嘗試。
4. () 吸菸能預防心臟病。

單 教 學	
教材來源	https://www.youtube.com/watch?v=6111111111 2. 衛生福利部國民健康署菸害防制資訊網 https://www.hpa.gov.tw/pages/list.aspx?nodeid=41 3. 臺灣健康促進學校 https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/
教學資源	影片-國民健康署 X 泛科學動畫：加熱式菸品？電子煙？傻傻分不清楚 電子煙的危害 PPT 電子煙的迷思 PPT 拒菸技巧 PPT 學習單
能力指標	環 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。

	健 5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。 健 5-3-4 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實踐於日常生活中。
正向心理 健康促進 議題融入	〔正向情緒-情緒調適〕 辨識情緒，選擇適當舒壓管道、遠離菸（煙）的誘惑。 〔正向意義-價值判斷〕 透過課程所學，幫助學童建立反菸（煙）的意識與判斷能力。
單元目標	具體目標
一、認知方面 1-1 認識何謂電子煙，並了解電子煙的危害。 二、情意方面 2-1 察覺並同意吸食電子煙的行為會危害自己的健康，以及電子煙隱藏的迷思。 三、技能方面 3-1 學習如何拒絕身邊關於電子煙的誘惑，並以正向的方式調解壓力。	1. 能了解甚麼是電子煙，並說出電子煙的特徵、成分及危害。 2. 能察覺並同意吸食電子煙的行為對個人健康造成的危害，了解社會對電子煙存有的迷思。 3. 能模擬執行拒絕電子煙的技巧，以及認識正向的舒壓管道。

教學目標	教學活動	時間	教學資源	能力指標	生活技能
	壹拾、 準備活動 一、 教師準備 影片、教學PPT電子煙的危害、 教學PPT電子煙的迷思、教學 PPT拒煙技巧、學習單。 二、 學生準備 紙、筆。				
	壹拾壹、 發展活動 【引起動機】 教師播放影片，影片結束後讓同學 們說一說對於影片內容的想法。	5'	影片-國民 健康署 X 泛 科學動畫： 加熱式菸 品？電子 煙？傻傻分 不清楚	1-2-1	批判思考
1-1	<活動一>甚麼是電子煙？認識電子 煙的危害	15'	PPT 電子煙 的危害	5-2-4	批判思考

	<p>一、甚麼是電子煙？</p> <p>1. 教師利用PPT說明電子煙的構造、特徵、成分。</p> <p>2. 詢問同學們電子煙與一般紙菸的外觀甚麼有不同之處？</p> <p>二、電子煙有什麼危害？</p> <p>1. 教師利用PPT說明吸食電子煙對於健康的危害。</p> <p>2. 詢問同學們記得哪些PPT中提到的危害，進行有獎徵答。</p> <p>3. 問題如下：</p> <p>◎請說出電子煙中的哪一個成分會使人上癮？（<u>尼古丁</u>）</p> <p>◎請說出電子煙中含有哪些有害物質？請說出三項（<u>尼古丁、有機溶劑、超細微粒、重金屬、致癌物</u>）</p> <p>◎請說出電子煙的危害有哪些？請說出三項（<u>呼吸道症狀、心血管疾病、傷害大腦、致癌、有電池爆炸的危險、有誤食中毒的危險、上癮、二手煙&三手煙危害</u>）</p>				
2-1	<p><活動二> 揭開神秘面紗，了解電子煙的迷思</p> <p>1. 教師利用PPT說明社會對於電子煙存有的迷思。</p> <p>2. 詢問同學們記得哪些PPT中提到的迷思，進行有獎徵答。</p> <p>3. 問題如下：</p> <p>◎請說出電子煙的錯誤迷思有哪些？請說出三項（<u>電子煙添加的香料是安全的、電子煙可以幫助戒菸、電子煙不含尼古丁、電子煙不會致癌、電子煙的二手煙是無害的</u>）</p>	10'	PPT 電子煙的迷思	5-2-4	批判思考
3-1	<p><活動三> 拒煙小劇場</p> <p>4. 教師利用PPT說明拒菸時應有的態度、原則與技巧。</p> <p>5. 同學們分成小組，討論PPT中的拒菸情境以及正向的紓壓方式，並請小組上台演練，將拒菸技巧</p>	17'	PPT 拒煙的技巧	5-3-4	批判思考 做決定 拒絕技能

	用於情境中。 6. 各小組口頭分享生活中正向的紓壓方式。				
	參、綜合活動 1. 教師引導學生對本節課程做一個回顧、概念歸納統整。 2. 說明課後練習作業—學習單。	3'	課後練習學習單		

【電子煙知多少 揭開電子煙的神秘面紗】學習單



()年()班()號 姓名：()

一、是非題：

1. 電子煙的尼古丁含量很少，可以助人戒菸 是 否
2. 電子煙會造成心血管受損、視網膜異常以及肺部損傷 是 否
3. 電子煙中含有尼古丁成癮物質之外，沒有其他有害物質 是 否
4. 當有人詢問我是否要使用電子煙時，我要堅持拒絕 是 否
5. 電子煙含有許多重金屬，同時也會造成身體的危害 是 否

二、選擇題：

1. 請問尼古丁可能會造成哪些影響？
易怒 成癮 學習能力下降 以上皆是
2. 請問電子煙有哪些有害物質？
尼古丁 重金屬 致癌物 以上皆是
3. 請問使用電子煙有可能造成哪些影響呢？
注意力無法集中 學習能力提升 不會成癮 沒有任何影響
4. 請問以下哪項產品中，較容易引發爆炸危機呢？
紙菸 電子煙
5. 請問電子煙比紙菸更健康嗎？
電子煙比紙菸更健康
電子煙及紙菸會危害身體，甚至電子煙的傷害可能比傳統紙菸高
以上皆非
6. 請問電子煙有哪些危害？(可複選)
二手煙 三手煙 電子煙不會有二手煙及三手煙的危害

~背面還有題目哦~

7. 請問您會選擇以下哪些拒絕技巧，正確地遠離電子煙？(可複選)

遠離現場法 告知理由法 轉移話題法

8. 請問遇到以下情況，您應該怎麼做才能拒菸？

小晨：我這裡有個可以達到吸菸效果的東西，你想不想嘗試啊？

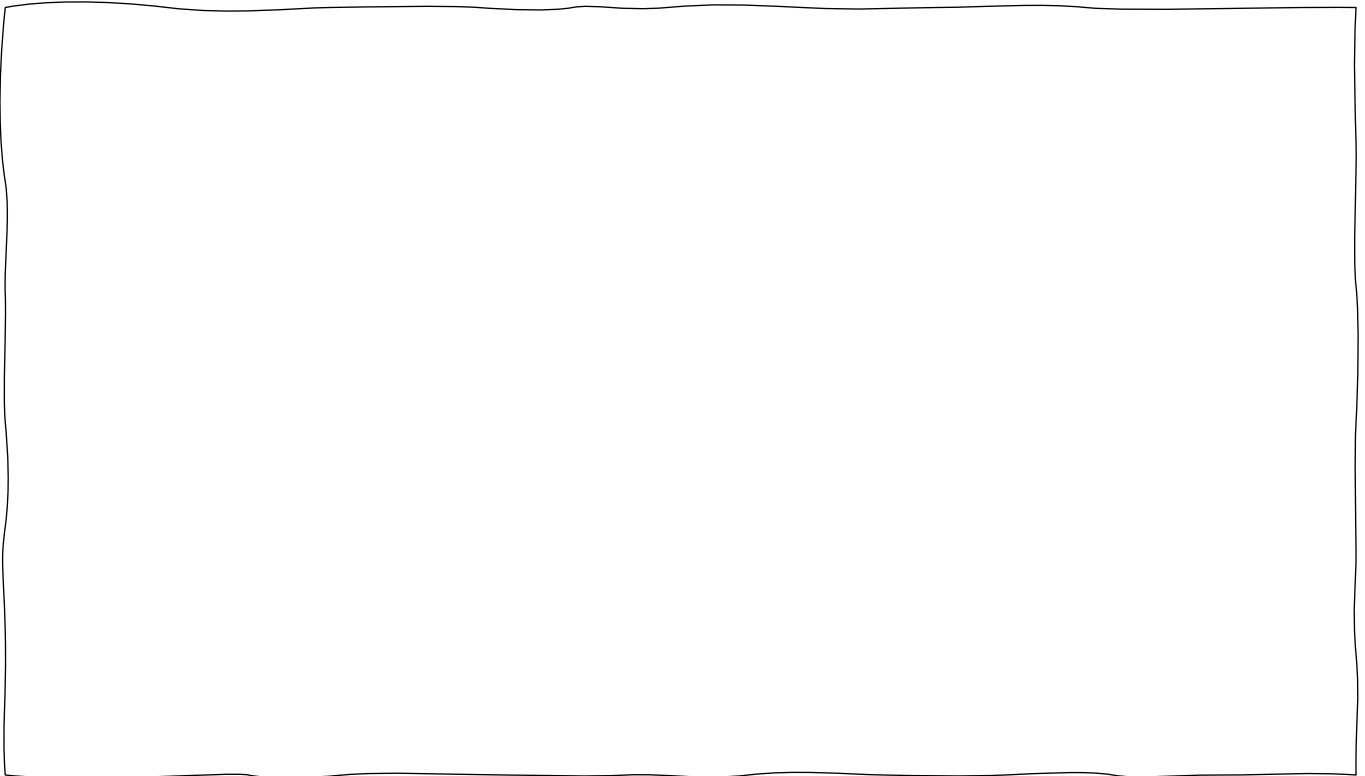
您的回答：

這個東西一定是不健康的

不行啦，我會怕～

以上皆可

三、 上完今天的課程後，你會如何向家人形容電子煙的危害呢？發揮想像力，可以用畫圖的方式，或是運用文字設計拒菸口號、標語：



四、 你對今天的課程有什麼收穫、想法嗎？歡迎你分享噢！
