

# 校園推動菸檳危害防制教育

## 健康教育教學示例

設計者：邱寵萱

### 一、主題名稱：睜大雙眼 不被菸滅

### 二、課程發展與教學設計理念

近年來政府積極從事菸檳防制工作，不僅於民國八十六年公布菸害防制法，監管菸品販售、使用的規則，也推動菸品健康福利捐，根據國民健康局委託研究結果發現菸品稅捐調漲 25 元後，可降低約 20.8%吸菸率，預估可以減少 74 萬人吸菸(資料來源：國民健康署)。此外，民國 105 年青少年吸菸行為調查結果顯示，國中學生吸菸率由民國 93 年的 6.6% 降至民國 105 年的 3.7%，降幅達四成 (44.1%)，研究也發現青少年有較多好友有吸菸或父母吸菸者，吸菸率較高。(國民健康署, 2006)

因此，此次教學活動設計是針對學校評估較高風險班級進行群組班級教學，希冀透過學生參與拼圖引起學習動機和清楚解說與問答，真正能引導學生思考同儕對接觸新興菸品的影響，以及新興菸品的真實面貌，進一步能在日常生活中提升警覺心和防制力。

### 三、教學設計流程

實施年級	七年級下學期	時間	共一節，45 分鐘
學習目標	1. 透過認識新興菸品的成分和成癮性，理解使用後對健康造成的影響。 2. 願意主動思考使用新興菸品對健康的威脅感和嚴重性。		
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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性		
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		
領綱核心素養	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。		
教學資源	<ul style="list-style-type: none"><li>衛生福利部國民健康署 <a href="https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx">https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx</a></li><li>衛生福利部國民健康署菸害防制資訊網 <a href="http://tobacco.hpa.gov.tw/index.aspx">http://tobacco.hpa.gov.tw/index.aspx</a></li><li>105 年度新北市菸害防制入班衛教宣導 資料</li></ul>		
教學準備	<ul style="list-style-type: none"><li>「睜大雙眼 不被菸滅」簡報</li><li>新興菸品圖卡</li></ul>		
教學活動說明			評量重點
活動一《新興菸品在哪裡？》(教學時間 7 分鐘，教學目標：2.) 1. 教師說明遊戲規則：			班級是否能團隊合作完成拼圖。

<p>(1)教師請各班派兩位學生。</p> <p>(2)其他班上同學負責指揮拼成有意義圖片。</p> <p>(3)教師負責計時，最快將圖片拼出的班級獲得獎勵。</p> <p>2. 教師詢問學生剛剛在拼圖時是否能猜出圖片的內容。</p> <p>3. 教師說明這些圖片都是現今的新興菸品：電熱式菸品、加味菸、電子煙。</p>	
<p><b>活動二《揮飛菸滅》(教學時間 20 分鐘，學習目標：1. 和 2.)</b></p> <p>1. 教師透過問答解說菸品成分對健康造成的危害。</p> <p>2. 教師引導學生思考新興菸品的迷思，並解說新興菸品的成分和對健康造成的影響。</p> <p>3. 教師藉由詢問學生並整理學生回答，解說使用成癮物質的可能原因及青少年感受到使用菸品的威脅感和嚴重性。</p> <p>4. 教師播放吸菸的代價，說明不論是哪一種菸品都可能造成健康危害，鼓勵學生辨識新興菸品對健康造成傷害。</p>	<p>是否願意主動回答問題。</p> <p>是否能專注聆聽並提出疑問。</p>

【附件】「睜大雙眼 不被菸滅」簡報

 <p>主持人：煙草戒煙部 鄭慶華老師</p>	<p><b>遊戲規則</b></p> <p>每班派兩名同學</p> <p>其他班上同學指揮</p> <p>最快速度拼出圖形</p>	 <p>它們都是菸!!</p>	<p>當你碰到這些東西時，是否會嚇到？</p>  <p>這些東西進入到你的身體，你的感受是如何？</p> <p>資料來源：105年度新北市菸草管制入班級教案等 資料</p>
 <p>把含有這些有害成分的菸，賣給消費者</p> <p>資料來源：105年度新北市菸草管制入班級教案等 資料</p>	<p>日常生活中，哪裡可以看到 尼古丁、焦油、一氧化碳？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 尼古丁：使人成癮，血壓上升，心跳加快。</li> <li>▶ 焦油：破壞體內蛋白質，導致肺癌。</li> <li>▶ 一氧化碳：吸入人體內導致缺氧現象。</li> </ul> <p>資料來源：105年度新北市菸草管制入班級教案等 資料</p>	<p>我不抽菸，但我可能被騙……</p> 	<p>包裹糖衣的毒藥—菸的分身有哪些？</p>  <p>全部或部分以菸草或其代用品作為原料，製成可供吸食、嚼用、含用、聞用或以其他方式使用之物</p> <p>資料來源：105年度新北市菸草管制入班級教案等 資料</p>
<p>無論哪一種分身的菸，只要有尼古丁，都有傷害！</p>	<p><b>電熱式菸品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>菸草柱、支撐器、充電。</li> <li>未通過，也未有相對應規範！</li> <li>經加熱後，吸入支撐器，加至一定溫度後使用者吸入菸草柱加熱後所產生的氣體並吐出。</li> </ul>	<p><b>加味菸</b></p> <p>減低菸品煙霧的刺激性，加入薄荷、糖(sugar)及乙醯丙酸(acetic acid)來改變菸的味道...</p> <p>美國FDA證實：薄荷菸更容易成癮且更難戒除</p> <p>包裹糖衣的毒藥 加味菸</p> <p>有毒、易上癮、更難戒除!</p> <p>資料來源：華文成癮網</p>	<p>抽加了味的水果菸、薄荷菸 對健康傷害比較少？</p>  <p>所有這些加味菸，無論它們的口味多麼奇特，或包裝多麼新鮮，它們仍是菸草製品，跟傳統菸一樣，它們會使人成癮並含有毒性的。</p> <p>資料來源：105年度新北市菸草管制入班級教案等 資料</p>
<p><b>WOW!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>不同的菸草混合烘製的紙菸，讓致癌的亞硝酸胺含量升高</li> <li>濾嘴通風孔設計，幫助吸菸者吸得更順暢，導致有害物質更快進入肺部</li> </ul>	<p><b>WOW!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>甘草、巧克力、花果等香味劑：掩蓋菸草辛辣的刺鼻味，對兒童更有吸引力</li> <li>支氣管擴張劑：擴張支氣管，讓菸更快達到肺部</li> <li>薄荷醇：使喉嚨涼爽麻木，降低吸菸的不適感</li> <li>乙醯丙酸：降低尼古丁的嗆味，讓吸菸更順暢</li> </ul>	<p><b>WOW!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>增加尼古丁含量：控制尼古丁的傳輸方式及含量，讓人更快成癮</li> <li>添加氫：加速尼古丁吸收，更快到達肺部</li> <li>添加糖：讓菸更易吸入，且菸燃燒後所產生的乙醯會更強化尼古丁的成癮效果</li> </ul>	<p><b>電子煙/菸</b></p> <p>網路廣告總是這麼說……</p> <p>→無害、不是菸、吸菸者減害的選擇，可幫助戒菸...</p> <p>資料來源：105年度新北市菸草管制入班級教案等 資料</p>

<p>實際上</p>  <p>電子菸還是含有尼古丁，醫界警告還是會上癮外，目前也沒有證據顯示，電子菸可以戒菸，重點甚至國外發生好幾起電子菸爆炸的案例。</p> <p>資料來源：105年度衛生局菸草防制人烟禁菸宣導 資料</p>	<p>電子煙/菸含更多尼古丁，不能戒菸</p> 	 <p>電子煙添加物</p> <p>外觀難辨 容易誤用 掩蓋臭味</p>	 <p>電子菸爆炸 2014-2015間 電子菸爆炸 百餘起</p> <p>資料來源：105年度衛生局菸草防制人烟禁菸宣導 資料 資料來源：衛生福利部</p>
<p>買電子菸回台 檢察官：含尼古丁最重判10年</p>  <p>違反藥事法</p>	<p>「外型類似紙菸」→菸害防制法</p>	<p>飛機上抽電子菸觸動警報 下機後被捕</p>  <p>違反民用航空法</p>	<p>為什麼還有人讓自己 陷入成癮物質的陷阱中?</p>
<p>一次不會上癮</p> <p>美國 Surgeon General Report 報告(1994)</p> <p>菸品是青少年的「入門毒品」</p> <p>青少年第一次使用的成癮物質</p> <p>青少年吸食少量菸品即會成癮，僅吸1-2支就可能出現成癮症狀</p> <p>衛生福利部 國民健康署 <a href="http://www.mohw.gov.tw/news/531651576">http://www.mohw.gov.tw/news/531651576</a></p>	<p>抽菸最輕微 沒有關係</p> <p>美國國家成癮物質濫用中心報告</p> <p>尼古丁影響青少年的大腦發展結構</p> <p>菸草使青少年更容易受到非法藥物的誘惑</p> <p>約13倍</p> <p>吸菸青少年濫用非法藥物機率 &gt; 未吸菸的青少年</p> <p>衛生福利部 國民健康署 <a href="http://www.mohw.gov.tw/news/531651576">http://www.mohw.gov.tw/news/531651576</a></p>	<p>醫學上認為尼古丁、酒精都算是一種藥物(Drug)</p> <p>抽菸時香菸中的尼古丁可作用到人體的中樞神經</p> <p>戒斷症狀像是醫學上的藥物生理依賴(不抽會嗜睡、坐立不安等)</p> <p>資料來源：<a href="http://www.dwhs.tnc.edu.tw/">http://www.dwhs.tnc.edu.tw/</a></p>	<p>更生少年關懷協會發現(2016)</p> <p>實際案例：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>國小四年級吸菸過程被慘人K他命</li> <li>使用毒品者大都有吸菸習慣</li> </ol> <p>更生少年關懷協會主任陳慶祥2016.08 <a href="http://www.bbc.org/tn/ReportLinks_detail.html?news_id=160">http://www.bbc.org/tn/ReportLinks_detail.html?news_id=160</a></p>
<p>接觸香菸的年紀愈輕</p>  <p>成癮的可能性愈高，接觸其他毒品的可能性也就愈大</p> <p>資料來源：<a href="http://www.dwhs.tnc.edu.tw/">http://www.dwhs.tnc.edu.tw/</a></p>	<p>吸菸的真實代價 (The Real Cost)</p> <p>最在意的外觀……</p>  <p>吸菸所要付出的代價比你想像得多...</p> <p>身體健康外，還有青春、自由、時間、醫療花費等。</p> <p>資料來源：105年度衛生局菸草防制人烟禁菸宣導 資料</p>	<p>「抽這一根不會怎樣」……</p> <p>人就怕萬一</p>  <p>啟事來源：Lisa Liu 醫師(2015/05/12) - <a href="http://www.thewireless.com/">http://www.thewireless.com/</a></p>	<p>使用成癮物質(菸酒檳榔毒品) 都可能讓生活失控</p> <p>你喜歡被控制嗎? 你喜歡失控嗎?</p> 
 <p>我們都討厭被控制! 不要讓菸控制我們!</p>	<p>快樂人生 拒絕菸害</p> 		