

100 年度壯圍國中學校「校園戒菸教育計畫」 成果報告書

學校名稱： 壯圍 國中

執行人員： 林麗莉

班 別：進階班

受訓區別：北區

中華民國 100 年 10 月 20 日

目錄

壹、宜蘭縣立壯圍國中100學年度校園戒菸教育實施計畫.....	3
貳、宜蘭縣立壯圍國中戒菸教育計畫成果摘要.....	7
參、戒菸教育學生名單.....	12
肆、戒菸教育成效評量.....	12
伍、活動照片.....	14

宜蘭縣壯圍國中 100 年度友善校園學生事務與輔導工作— 校園戒菸教育「健康練功坊」小團體輔導實施計畫

壹、依據：

- 一、教育部「學校衛生法」、內政部「兒童及少年福利法」、行政院衛生署「菸害防制法」相關規定訂定之。
- 二、宜蘭縣一百年度友善校園學生事務與輔導工作實施計畫。
- 三、宜蘭縣立壯圍國中一百年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫。
- 四、北醫校研字第 1000001198 號。

貳、目標：

- 一、成立學校戒菸教育工作小組以利各項活動的推行。
- 二、提供校園內吸菸學生適當的戒菸教育與轉介，降低校園菸害問題。
- 三、進行校園內吸菸學生戒菸團體活動課程與個別輔導，強化其拒菸、戒菸行為。

參、辦理單位：

- 一、主辦：宜蘭縣 壯圍國中 輔導組
- 二、協辦：宜蘭縣 壯圍國中 生教組

肆、計畫內容：

- 一、設置學校戒菸教育工作小組（如附件一），召開相關工作會議。
- 二、進行學生戒菸教育需求評估。
- 三、開辦戒菸教育團體活動—『健康練功坊』（如附件二），進行模組課程教學，共計六個模組，十二節課。
- 四、實施戒菸教育個別輔導與追蹤（如附件三）。
- 五、實施成效評估，作為修正計畫與未來執行戒菸教育之依據。

伍、計畫時程：民國 100 年 9 月 13 日至 10 月 18 日。

陸、實施對象：

- 一、本校吸菸學生自願報名參加者。
- 二、經校內外查獲吸菸的學生，需參加戒菸教育者。
- 三、每梯次戒菸班預計參與學生五名。

柒、獎勵

- 一、吸菸學生參加戒菸教育團體活動期間，出席全勤且表現良好者獲得結業證書，若前因違反菸害防制規範受處分者，得依「改過銷過」實施辦法，至學務處生活教育組申請辦理改過銷過，以激勵學生踴躍報名參加，提昇教育成效。

捌、經費預算：

項目	單價	數量	單位	金額	經費來源	備註
講師鐘點費	400	12	節	4800	本校友善校園經費	每次二節，共六次，十二節；每節 50 分鐘
助理講師鐘點費	200	12	節	2400		
文具紙張費	4220	1	式	4220	行政院衛生署國民健康局校園戒菸教育種籽教師訓練計畫-「進階班教師」推動「落實校園青少年戒菸教育方案」經費	
印刷費	3500	2	式	7000		
一氧化碳專用紙管費	1.8	100	支	180		
租賃一氧化碳濃度測量儀費	18600	1	台	18600		
合 計				37200		

玖、本計畫陳 校長核准後實施，如有未盡事宜另補充之，修正時亦同。

附件一：戒菸教育工作小組組織表

<u>宜蘭縣立壯圍國中</u> 學校 戒菸教育工作小組組織表			
職 稱	本 職	姓 名	職 掌
主任委員	校 長	沈如富	綜理工作小組各項事宜、督導工作狀況。
副主任委員	學務主任	林建智	協助綜理工作小組各項事宜、督導工作狀況。
戒菸行政組	生教組長 諮商資料組長	林立夫 林麗莉	規劃並執行各項工作計畫。
戒菸教學組	諮商資料組長	林麗莉	辦理吸菸學生戒菸團體活動課程教學相關事宜。
戒菸輔導組	生教組長	林立夫	執行吸菸學生個別輔導與追蹤事宜。
備註： 一、本工作小組可於期初及期末召開全體會議乙次，另視需要得召開各小組會議。 二、本工作計畫應列於學校行事曆。			

附件二：戒菸教育團體活動－『健康練功坊』模組課程教學

『健康練功坊』課程表

課程內容	日期	時間	負責教師	上課地點
模組一： 動機篇	9 月 13 日 (星期二)	午休、第 5 節 (<u>12 : 30</u> ~ <u>14:10</u>)	林麗莉老師 曾淑鈴老師	數學教室
模組二： 資訊篇	9 月 20 日 (星期二)	午休、第 5 節 (<u>12 : 30</u> ~ <u>14:10</u>)	林麗莉老師 曾淑鈴老師	數學教室
模組三： 健康體位篇	9 月 27 日 (星期二)	午休、第 5 節 (<u>12 : 30</u> ~ <u>14:10</u>)	林麗莉老師 曾淑鈴老師	數學教室
模組四： 支持篇	10 月 4 日 (星期二)	午休、第 5 節 (<u>12 : 30</u> ~ <u>14:10</u>)	林麗莉老師 曾淑鈴老師	數學教室
模組五： 行動篇	10 月 11 日 (星期二)	午休、第 5 節 (<u>12 : 30</u> ~ <u>14:10</u>)	林麗莉老師 曾淑鈴老師	數學教室
模組六： 成功篇	10 月 18 日 (星期二)	午休、第 5 節 (<u>12 : 30</u> ~ <u>14:10</u>)	林麗莉老師 曾淑鈴老師	數學教室

附件三：戒菸教育學生個別輔導與追蹤表

編號	學生姓名	輔導教師	個別輔導與追蹤時間			
			第一次	第二次	第三次	第四次
1	陳×展	林麗莉	9 月 29 日 (星期 四) (<u>9 : 30</u> ~ <u>10 : 00</u>)	10 月 2 日 (星期 一) (<u>11:30</u> ~ <u>11 : 50</u>)	月 日 (星期) (<u> </u> : ~ <u> </u>)	月 日 (星期) (<u> </u> : ~ <u> </u>)

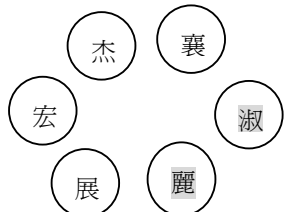
一、「健康練功坊」戒菸小團體紀錄表

紀錄者：林麗莉

7

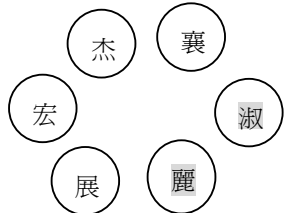
團體紀錄表二

紀錄者：林麗莉

單元主題	戒菸開步走	節數	第 1、2 節
時間	100 年 9 月 20 日	人數	4 人
地點	壯圍國中數學教室	團體位置圖	
主題內容	團體重要事件	成員互動反應	輔導員處理
1.我○○，我不吸菸	引導成員用正向態度、方式取代吸菸情況。	成員舉不大出來例子。	輔導員舉例，並澄清成員負向的舉例。
2.吸菸老實說	讓成員回憶並寫下吸菸的經驗。	成員很努力回想並分享吸菸的經驗。	引導成員專心聆聽他人吸菸經驗，並分享自己是否有相同經驗。
3.CO 檢測	說明 CO 檢測事宜	成員使用 CO 檢測儀，會有氣不足的情況。	再給成員一次機會，並請成員站著吹氣。

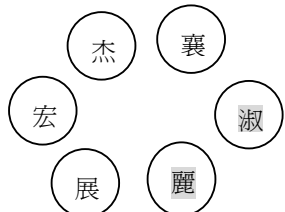
團體紀錄表三

紀錄者：林麗莉

單元主題	戒菸開步走	節數	第 1、2 節
時間	100 年 9 月 27 日	人數	4 人
地點	壯圍國中數學教室	團體位置圖	
主題內容	團體重要事件	成員互動反應	輔導員處理
1.吸菸老實說	分享上週末分享完的吸菸史	成員仔細回想並分享	引導其他成員回想，並瞭解是否有相同的經驗。
2.菸是朋友嗎、吸煙黑白說	討論青少年吸菸理由與吸菸的迷思	成員很認真討論及分享自己吸菸的理由與迷思	讚美他們的投入，並引導思考是否還有其他方法可以達到吸菸理由的需求。
3.CO 檢測	說明 CO 檢測事宜	成員已較會使用 CO 檢測儀。	檢測後，瞭解成員當天吸菸情況。

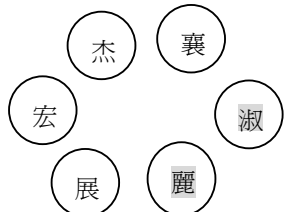
團體紀錄表四

紀錄者：曾淑鈴

單元主題	菸幕大進擊	節數	第 1、2 節
時間	100 年 10 月 4 日	人數	4 人
地點	壯圍國中數學教室	團體位置圖	
主題內容	團體重要事件	成員互動反應	輔導員處理
1.健康疊疊樂	疊疊樂活動進行完 成員還想玩一次	成員對疊疊樂活動十分有 興趣，但對疊疊樂題目內容 要無注意	題目出現時領導者複述一次 加強成員的印象，讓成員快 速再玩一次。
2.掀開菸幕	讓成員討論吸菸會 造成的危害以及對 自我形象的影響	成員很認真討論及分享自 己吸菸對自己生理的影 響，如較喘、煙味重同學比 較不喜歡、痰多、手指變黃 等的影響	讓成員看到彼此因抽煙而有 相同的反應，也使成員覺察 他人對抽菸產生的負面感 受。
3.CO 檢測	CO 檢測前成員似乎 有偷抽菸，並以吃麵 包掩飾菸味。	成員有點害怕面對 CO 檢 測結果，會彼此觀看檢測值	檢測結果值較高，提醒成員 要控制煙量，儀器與身體都 不會騙人。

團體紀錄表五

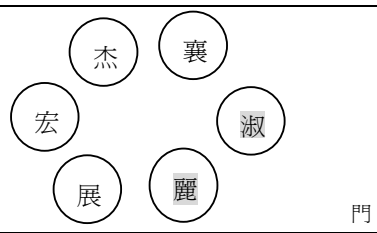
紀錄者：曾淑鈴

單元主題	菸幕大進擊	節數	第 1、2 節
時間	100 年 10 月 11 日	人數	4 人
地點	壯圍國中數學教室	團體位置圖	
主題內容	團體重要事件	成員互動反應	輔導員處理
1.抽菸死亡筆記本	成員對死亡筆記本 中懲處對象記憶深刻	成員會注意影片中提及禁 菸區與罰款情形	在片中主角進行懲處吸菸者 時，複述處罰法條，提醒成 員勿犯。

2.新聞透視鏡 菸品大變身	讓成員討論個新聞與吸菸罰則的關係,並且利用各種菸品廣告手法解析吸菸的真相,以及煙商的賺錢企圖	成員很認真參與廣告的目的討論。	領導者鼓勵成員能看清菸商的目的而能拒絕香菸。
3.健康樂透彩	好幾位成員想同時回答問題,有成員只答對部份答案。	成員爲了對樂透彩與拿金幣十分投入活動,而且能利用前面所學回答問題。	爲增加成員的參與意願,以軟磁鐵代替金幣,讓每位願意回答問題的成員,皆有機會拿到金幣。
4.CO 檢測	CO 檢測狀況駕輕就熟。	成員 CO 檢測結果,有些微降低	鼓勵成員吸菸減量成果

團體紀錄表六

紀錄者：曾淑鈴

單元主題	健康活力動起來	節數	第 1、2 節
時間	100 年 10 月 18 日	人數	4 人
地點	壯圍國中數學教室	團體位置圖	
主題內容	團體重要事件	成員互動反應	輔導員處理
1.健康 UP UP	成員在掛上口罩時呼吸不順,不太想運動。	帶著口罩跳繩,成員覺得十分喘,甚至跳完已數分鐘仍覺得喘。	鼓勵成員參與體驗戴口罩運動的感覺,即使現在自己不會覺得呼吸上的不適,但不戒菸,未來也可能會出現老菸槍的症狀。
2.體控 GO GO GO	讓成員討論戒菸後可能出現的體重增加狀況。	此次成員有兩位前晚睡眠不足,因此精神不濟,但仍舊有參與討論活動。	提醒成員此次爲最後一次團體,希望成員能打起精神。
3.戒斷小百科	在播放戒斷症狀投影片時成員似乎不太專心。	雖看似不專心但在回答問題時成員能正確回答,表示仍舊有吸收到該聽的知識。	利用戒斷症狀的投影片,檢視成員吸收程度。並且鼓勵成員是著戒菸,讓身心更健康。
4.CO 檢測	CO 檢測狀況駕輕就熟。	成員 CO 檢測結果,有些微降低。	鼓勵成員吸菸減量,並朝戒菸邁進,有成員想嘗試一天不抽菸,鼓勵成員實踐想法!

二、學生戒菸成效評估

由學生吸菸及戒菸行為統計表前測及後測可知：

1. CO 值在團體進行過程，起伏不定，但在後測知悉平均而言有下降。
2. 尼古丁依賴指數整體而言有下降。
3. 戒菸改變階段由無意圖期轉變為意圖期的增加一人，其餘仍為無意圖期，轉變為準備期者，其尼古丁依賴指數、每日吸菸量亦為減少，可見有意圖戒菸者，雖 CO 值數仍起伏不定，但較能開始減少吸菸量及尼古丁的依賴。

三、教師自我評量

至去年第一次帶領完戒菸小團體後，這次九月、十月實際帶領完戒菸小團體是第二次，但過程卻是一波三折，因原本在五月即開始進行第二次的小團體，但小團體的成員出席狀況相當不佳，因此在上了四堂課之後，即決定結束小團體的進行；直到九月才正式的開始第二次的小團體，探究原因：該次成員不良外顯行為較多，且在五月進行小團體，成員正面臨即將畢業，其出席狀況不佳，因成員人數少，考量團體的運作效能不能發揮，因此改為九月辦理。通常參加戒菸小團體成員除了抽菸行為外，時常另有其他部分需要一同關心及處理，故擔任戒菸教育的推動工作真是不容易，但也因國中階段成員菸齡不久，健康危害並不大，所以更希望透過團體增加戒菸的知能，希望有一天學生能逐漸戒菸。

在本次團體帶領，有進行前後測施測，也因進行這個施測讓我們較了解成員的改變狀況，雖然成員尚未戒菸，但是有減少吸菸及對菸的依賴，因此，戒菸教育的推廣雖不易，但仍很有意義。

叁、戒菸教育學生名單

壯圍國中 100 學年度 戒菸教育學生名單			
編號	性別	班級	學生姓名
1	☒ 男 ☐ 女	三年級二班	林×君
2	☒ 男 ☐ 女	三年級二班	陳×展
3	☒ 男 ☐ 女	三年級二班	陳×杰
4	☒ 男 ☐ 女	三年級五班	林×訓
5	☒ 男 ☐ 女	三年級七班	李×宏

肆、戒菸教育成效評量

(一) 一氧化碳(CO) 檢測值

學生一氧化碳(CO 值)檢測值記錄單							
學生 編號	姓名	9 月 13 日	9 月 20 日	9 月 27 日	10 月 5 日	10 月 11 日	10 月 19 日
		第一次 測定值	第二次 測定值	第三次 測定值	第四次 測定值	第五次 測定值	第六次 測定值
01	林×君	23	14	16	17	17	8
02	陳×展	18	12	請假	請假	請假	請假
03	陳×杰	10	7	16	13	13	17
04	林×訓	3	請假	3	8	5	8
05	李×宏	17	12	15	11	11	12

(二) 學生吸菸及戒菸行為統計表 (前測)

(戒菸教育進行前實施)

編號	學生姓名	CO 值	每日吸菸量 (支)	尼古丁依賴 指數得分	戒菸改變階段 (無意圖期：1，意圖期：2， 準備期：3，行動期：4， 維持期：5)
001	林×君	23	15	6	1
002	陳×展	18	20	6	1
003	陳×杰	10	20	5	1
004	林×訓	3	13	5	2
005	李×宏	17	10	3	1

(三) 學生吸菸及戒菸行為統計表 (後測)

(戒菸教育進行前實施)

編號	學生姓名	CO 值	每日吸菸量 (支)	尼古丁依賴 指數得分	戒菸改變階段 (無意圖期：1，意圖期：2， 準備期：3，行動期：4， 維持期：5)
001	林×君	18	10	4	2
002	陳×展	請假	請假	請假	請假
003	陳×杰	18	20	3	1
004	林×訓	4	5	4	2
005	李×宏	8	10	5	1

伍、活動照片

	
日期：100.09.13 團體活動：CO 檢測說明	日期：100.09 .20 團體活動：進行 CO 檢測
	
日期：100.09 .27 團體活動：青少年吸菸原因分享	日期：100.10.04 團體活動：健康疊疊樂
	
日期：100.10.11 團體活動：健康樂透彩	日期：100.10 .18 團體活動：健康 UP UP

