

# 宜蘭縣 99 年度壯圍國民中學菸害防制教育推動成果報告

## 壹、實施計畫

### 一、學校背景：

本校位處於宜蘭縣壯圍鄉，是一所鄉下中型學校，三個年級共有 28 班（含特教班一班），學生數共 833 人，教職員工約 67 人；學區家長大部分屬於農產或勞工階層，普遍缺乏有益身心健康的生活習慣與觀念。

近年來，隨著快速的社會變遷，鄉下地區青壯年人口嚴重外移，導致整個家庭結構的改變；本校單親家庭及隔代教養學童比例逐年增高，學童之生活、學習與成長狀況須長期投注心力了解與關切。

本校菸害防制教育配合健康促進學校計畫，持續進行防治教育。

### 二、防制方針：

1. 訂定合理且具教育意義之管理辦法。
2. 學校課程中能加入有關菸害防制之創意內容。
3. 利用綜合活動時間推動以菸害防制為主題之全校性活動。以藝文比賽及環境佈置，落實宣導普及，深化學生菸害防制的觀念。

### 三、實施策略：

建立無菸校園	(1)禁止學生及教職員在校園內吸菸。 (2)依照菸害防制法相關規定辦理對於吸菸之學生輔導「減量」或「戒菸」。 (3)清查違規吸菸學生，並建立名冊實施「戒除教育」。
舉辦各項活動加強宣導吸菸、嚼食檳榔之危害	(1)辦理菸害防治專題演講。 (2)辦理菸害防治海報比賽。 (3)辦理體育性活動，鼓勵接觸體育活動拒絕香菸。 (4)配合 63 禁煙節訂定每年 6 月為拒菸宣導月。 (5)以健康檢查方式推動菸害防制。
結合衛生單位和其他機構推動校園及社區香菸和檳榔健康危害防治	(1)配合衛生所辦理菸害防制活動。 (2)結合家長會及學區商店，不販售香菸給青少年。

## 貳、學校推動成效

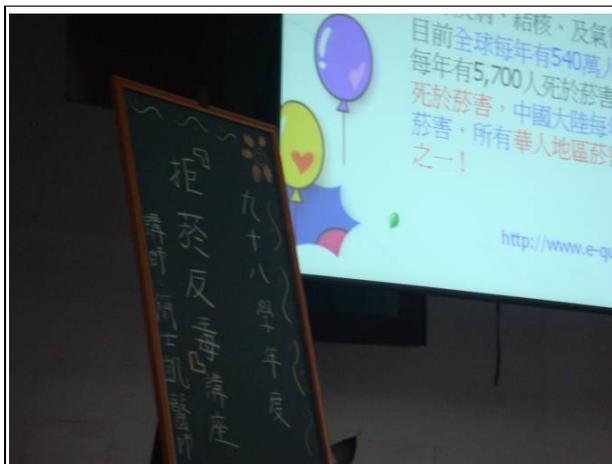
教育宣導與活動執行方式、內容及特色、相關資源運用、成效評量如前後測相關數據、學生諮商輔導（如戒菸教育）……

活動成果表：

日期時間	活動主題（名稱）	活動方式及內容	活動地點	參加對象	場次	參加總人次
99.01.05	拒菸反毒講座	專題講座	體育館	學生	一	559 人
99.04.14	戒菸小團體	戒菸小團體	學務處	抽菸學生	四	5 人
99.05.06	菸害防治海報競賽	藝文競賽	各班級	學生	一	36 人
99.05.30	拒菸天使選拔	藝文競賽	宜蘭市	學生	一	3 人
99.10.01	拒菸天使反菸宣傳	教育宣導	校園走廊	學生	一	不限
99.10.15	菸害防治海報宣導	教育宣導	學務處前	學生	一	不限
99.10.19	菸害防治演講	專題講座	體育館	學生	一	514 人
99.12.20	菸害防治海報宣導	教育宣導	校園走廊	學生	一	不限

## 參、活動紀錄（照片花絮）

### 一、99.01.05 拒菸反毒講座



圖片說明：拒菸反毒講座 簡士凱醫師



圖片說明：學生有獎徵答領取獎品

### 二、99.04.14 戒菸小團體



健康成功坊戒菸小團體

圖片說明：觀看戒菸教育影片



健康成功坊戒菸小團體

圖片說明：一氧化碳吹氣檢驗

三、99.05.06 菸害防治海報競賽

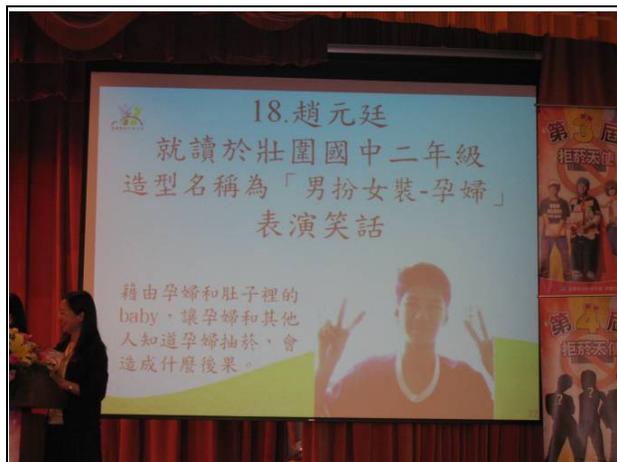


圖片說明：拒菸海報之一



圖片說明：拒菸海報之二、三

四、99.05.30 拒菸天使選拔



圖片說明：參加選拔學生介紹



圖片說明：學生參加選拔表演

五、99.10.01 拒菸天使反菸宣傳

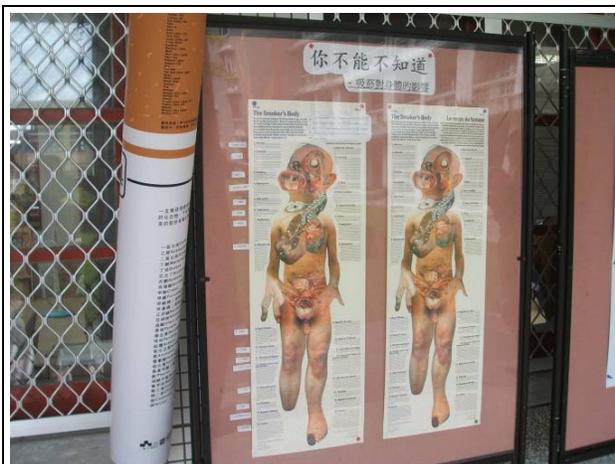


圖片說明：拒菸天使穿著拒菸衣服宣傳



圖片說明：拒菸天使穿著拒菸衣服宣傳

## 六、99.10.15 菸害防治海報宣導



圖片說明：吸菸對身體的傷害海報宣導



圖片說明：學生觀看宣導海報

## 七、99.10.19 菸害防治演講



圖片說明：菸害防治宣導講座



圖片說明：學生參加有獎徵答活動回答問題

## 八、99.12.20 菸害防治海報宣導



圖片說明：周杰倫拒菸宣傳看板



圖片說明：拒菸布條宣傳

肆、相關佐證資料（教材、海報、宣導單張……）

戒菸小團體教材

『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	4 月 14 日 (星期三)	第 1、2 節 ( <u>8:20 ~ 10:00</u> )	林麗莉老師 黃杏宜老師	數學教室
模組二： 資訊篇	4 月 21 日 (星期三)	第 1、2 節 ( <u>8:20 ~ 10:00</u> )	林麗莉老師 黃杏宜老師	數學教室
模組三： 健康體位篇	5 月 5 日 (星期三)	第 1、2 節 ( <u>8:20 ~ 10:00</u> )	林麗莉老師 黃杏宜老師	數學教室
模組四： 支持、行動篇	5 月 6 日 (星期四)	第 1、2 節 ( <u>8:20 ~ 10:00</u> )	林麗莉老師 黃杏宜老師	數學教室

一、「健康練功坊」戒菸小團體紀錄表

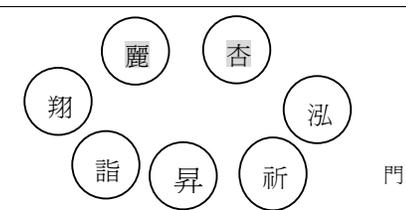
團體紀錄表一

紀錄者：林麗莉

單元主題	戒菸喜相逢	次數	第 1 次
時間	99 年 4 月 14 日	人數	5 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. 認識你真好	說明團體目的	目的—為戒菸表現良好消一支小過，讓成員寫銷過單，但成員不知欲銷過日期為何。	下次告知成員日期，將資料補齊。
	撲克牌暖身活動	最輸的人要做個表演給大家看。	邀請成員想想如果自己輸時，能表演的項目，後來大家統一八連拍，撲克牌暖身成員互動良好。
2. 我們的約定	訂定團體規範	成員一開始不清楚該如何寫。	輔導員示範並加以說明。
	團體規範說明	團體規範未說明完畢，即遇下課。	先讓成員下課，並請其準時，於下一堂團體說明。
	「我○○，我不吸菸」願景	成員會講到負面，如我喝酒，我不吸菸等。	引導成員建立好的願景，輔導員自己先示範內容。

團體紀錄表二

紀錄者：林麗莉

單元主題	菸霧全記錄	次數	第 2 次
時間	99 年 4 月 14 日	人數	5 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. CO 現形記	帶領成員至壯圍鄉公所檢測 CO 數值	成員穿著便服外套，衛生所人員有問本校制服外套為何。	因天氣寒冷，裡面穿著短袖，故無加以要求學生更換，下次若有類似情況，事先請學生向同學借好制服外套。
	測完 CO 數值	學生反應很難吹，對數值不清楚。	因時間有限，故無事先說明檢測相關事宜，下次檢測前先完整說明檢測意義與如何檢測。

團體紀錄表三

紀錄者：黃杏宜

單元主題	菸霧全記錄	次數	第 3 次
時間	99 年 4 月 21 日	人數	3 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	要進行「向菸說不」短片觀賞	成員對疊疊樂很有興趣，正在堆疊。	輔導員說明下一節課將會使用疊疊樂，並將疊疊樂先收起來。
	觀賞吸菸老實說的有聲影片	成員還沒進入狀況，沒有專心聽。	輔導員提醒成員要專心，並想想自己的經驗。
	填寫自己的吸菸史	成員表示看不太懂學習單內容。	輔導員與之說明，並舉例。
	分享自己的吸菸史	成員在過程中會加髒話。	輔導員予以制止，強列表達不說這麼難聽的話。

團體紀錄表四

紀錄者：黃杏宜

單元主題	菸幕後的事實	次數	第 4 次
時間	99 年 4 月 21 日	人數	3 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	疊疊樂活動完成	成員還想要繼續疊	輔導員讓成員再比一輪，之後就要求成員要收起來。
	解釋健康疊疊樂的意義	成員覺得自己很多沒有符合。	輔導員表示沒關係，檢核自己有的部分就可以。
2. CO 現形記	測 CO 數值	成員的數值結果偏低。	輔導員請成員老實說有沒有吹整口氣，並重新再測一次，則結果均比之前還要高。

團體紀錄表五

紀錄者：林麗莉

單元主題	菸幕後的事實	次數	第 5 次
時間	99 年 5 月 5 日	人數	3 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. 掀開菸幕	寫「掀開菸幕」學習單	第一題為自己在意的，第二題為目前實際狀況，成員搞混題目意思	輔導員請成員勾選目前有的狀況及用彩色筆畫記，代表自己在意的，予以區分。

	寫「掀開菸幕」學習單	成員看別人的寫同樣的。	輔導員請成員自己思考並依自己現狀填寫，再邀請每位成員分享。
2. 復聲之音	畫「無菸人生」學習單	成員認真畫，但遇到下課，尚未畫完。	讓成員先下課，尚未畫好的於下一節進行，並請打鐘時開始隨便畫的成員於上課後捕畫。

團體紀錄表六

紀錄者：林麗莉

單元主題	菸幕後的事實	次數	第 6 次
時間	99 年 5 月 5 日	人數	3 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. 戒菸筆記本	看戒菸筆記本影片並發送一人一本戒菸筆記本	成員開玩笑要寫他人姓名向死亡筆記本一樣讓對方消失	輔導員澄清戒菸筆記本的功能。
2. 新聞透視鏡	閱讀 5/4 日某國中生在校園抽菸被罰錢事件	遇到 308 替麗雪老師慶生，成員非常不專心且離開位置。	輔導員將門關上，並請 308 少數同學不要干擾及請成員回位置坐好，並透過文章問答再次聚焦到文章中。
3. CO 現形記	測 CO 數值	部分成員的數值結果偏低。	輔導員請成員誠實並重新再測一次，測出數值差不多。

團體紀錄表七

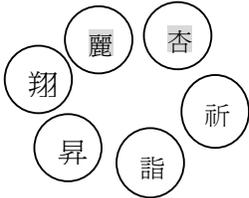
紀錄者：林麗莉

單元主題	菸幕追追追	次數	第 7 次
時間	99 年 5 月 6 日	人數	4 人
地點	壯圍國中數學教室	團體位置圖	

			門
主題內容	團體重要事件	成員互動反應	輔導員處理
1.健康樂透彩	進行健康樂透彩活動	1.成員透過健康樂透彩活動更了解菸害防治法與媒體識讀。 2.成員雖能計算出抽煙所額外開銷的費用不少，但大多仍保持繼續吸煙態度。	1.稱讚成員對於菸害防治法與媒體識讀的有一定的認識程度。 2.鼓勵成員找到戒菸動機，保持身體健康最重要。

團體紀錄表八

紀錄者：林麗莉

單元主題	菸幕追追追	次數	第 8 次
時間	99 年 5 月 6 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.無菸健康樹	分享戒菸的好處與澄清戒菸的迷思	1.成員對於戒菸的好處有一定的瞭解。 2.對於戒菸的迷思，因成員尚未開始戒菸，因此與成員的關連性較低。	1.提醒成員了解吸菸害處後可觀察一下對自己身體的影響，並記住戒菸的好處，以利日後有更強動機戒菸。 2.提供戒菸資源，提供日後想戒菸時可以使用。
2.CO 現形記	測 CO 數值	部分成員沒有正確使用 co 檢測儀。	輔導員請成員誠實並重新再測一次。

## 二、學生 CO 值

學生編號	姓名	4 月 14 日	4 月 21 日	5 月 5 日	5 月 6 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
01	林○○	7	13	4	7

02	吳○○	7	8	7	11
03	陳○○	4	12	3	14
04	蕭○○	8	12	7	10
05	江○○	17	24	18	20

### 三、教師自我評量

擔任戒菸教育的推動工作真是不容易，尤其國中階段的學生正值青春期的轉變期，介於兒童與成人的轉變期，此階段的學生正是想證明自己已長大成人，因此，此階段學生習得抽菸象徵自己已是成人、獨立個體，且菸齡不久，健康危害並不大，對學生而言並無立即危害、學生健康的危機感並不深，因此，想使會抽菸學生戒菸更形不易，但就因為危害健康狀況不大，且象徵成人的方法很多，不一定要以吸菸代表，所以也讓我更有使命推動戒菸教育，期待透過戒菸小團體，在抽菸成員心中播下一顆種子，雖然這顆種子在現階段並未見效，但仍期待有一天當成員覺得想戒菸時，可以有勇氣、有方法、有資源去戒菸。國民健康局發行的「青春再出發」國中戒菸團體活動手冊是一本很好的工具，內容完整又實用，讓初次帶領戒菸小團體的我們感到很受用。

### 四、戒菸教育學生名單

壯園國中 98 學年度 戒菸教育學生名單				
編號	性別	班級	學生姓名	
1	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	3 年級 1 班	林○○	
2	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	3 年級 4 班	吳○○	
3	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	3 年級 5 班	陳○○	
4	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	3 年級 7 班	蕭○○	
5	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	3 年級 8 班	江○○	

## 五、活動照片

### ☺ 成員 CO 檢測記錄表

CO現形記 - CO檢測紀錄

我的CO濃度紀錄表

次數	第一次	第二次	第三次	第四次	第五次	第六次
日期	4/14	4/21	5/5	5/6		
CO濃度 ppm	4 ppm	12 ppm	3 ppm	14 ppm	ppm	ppm
給自己的一句話	再努力 認真	再努力 再努力	水 噴	再努力		

■ 一氧化碳 (CO) 檢測結果數值可以呈現吸菸程度。  
 ■ 一氧化碳 (CO) 與血紅素的結合能力是氧 (O<sub>2</sub>) 和血紅素結合力的210倍。  
 ■ 體內過量的一氧化碳 (CO) 會導致動脈硬化、冠心病、血栓症等。

【檢測結果說明】

青少年	吸菸狀況	CO 濃度
	健康無吸菸	5ppm(含)以下
輕度吸菸者	6ppm-10ppm	
中度吸菸者	11ppm-20ppm	
重度吸菸者	21ppm(含)以上	



健康練功坊戒菸小團體

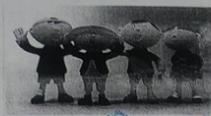
### ☺ 蓋榮譽章獎勵成員

青春榮譽榜

我會努力表現，符合榮譽守則要求，爭取「元氣青春」獎章！

榮譽六守則：

- ◎上課不遲到、早退。
- ◎上課踴躍發言與分享。
- ◎認真並準時完成作業。
- ◎尊重他人與適時回饋。
- ◎團體合作並參與活動。
- ◎其他優異表現值得表揚。



「元氣青春」獎章處	「元氣青春」獎章處	「元氣青春」獎章處	「元氣青春」獎章處	「元氣青春」獎章處
「元氣青春」獎章處	「元氣青春」獎章處	「元氣青春」獎章處	「元氣青春」獎章處	「元氣青春」獎章處
「元氣青春」獎章處	「元氣青春」獎章處	「元氣青春」獎章處	「元氣青春」獎章處	「元氣青春」獎章處
「元氣青春」獎章處	「元氣青春」獎章處	「元氣青春」獎章處	「元氣青春」獎章處	「元氣青春」獎章處
「元氣青春」獎章處	「元氣青春」獎章處	「元氣青春」獎章處	「元氣青春」獎章處	「元氣青春」獎章處

榮譽大放送：

- 累積十枚「青春元氣」獎章可兌換「精美禮物」之份。
- 累積二十枚「青春元氣」獎章可兌換「超酷禮物」之份。
- 累積三十枚「青春元氣」獎章可兌換「優質禮物」之份。

健康練功坊戒菸小團體

### ☺ 成員學習單

【學習單2-1-2】無菸人生

### 無菸人生 - 畫出未來人生

瞭解了吸菸對生活的影響後，面對吸菸你的選擇是什麼？吸菸與否將會影響你的未來生活，你想擁有哪一種人生呢？請以彩筆畫出你的未來樣貌：

【圖A】思考後，畫出如果持續吸菸20年後的自畫像。

【圖B】思考後，畫出如果成功戒菸20年後的自畫像。




健康練功坊戒菸小團體