

104 年度利澤國中「菸害防制教育」行動研究成果報告書

- 一、 **主辦單位：**行政院衛生署國民健康局
- 二、 **承辦單位：**社團法人中華民國工業安全衛生協會
- 三、 **協辦單位：**教育部國民及學前教育署
- 四、 **依據：**

行政院衛生署國民健康局 102 年 4 月 16 日國健教字第 1020700493 號函辦理
 教育部國民及學前教育署 102 年 3 月 11 日臺教綜中(五)字第 1020030933A 號函辦理
 社團法人中華民國工業安全衛生協會 102 年 4 月 2 日勞工良字第 1020146 號函辦理

五、 **目的：**

- (一) 提倡營造校園無菸環境。
- (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。

六、 **教學時程：**民國 104 年 5 月 27 日至 104 年 9 月 28 日。

七、 **教學過程：**

104 年 5 月 27 日至 104 年 9 月 27 日實施 6 小時戒菸練功坊課程教學，課程設計為

| 節次 | 日期 | 時間 | 對象 | 人數 |
|----|--|--------|----|-----|
| 1 | 5/27 | 60 分鐘 | 學生 | 75 |
| | 課程主題：模組 1-動機篇（戒菸開步走） 輔導模式： <input checked="" type="checkbox"/> 小團體活動 <input type="checkbox"/> 個別輔導 <input type="checkbox"/> 全校性宣導 | | | |
| 2 | 9/10、9/14 | 120 分鐘 | 學生 | 22 |
| | 課程主題：模組 2-資訊篇（菸幕大進擊）9/10 模組 3-健康體能篇（模擬老菸槍）9/14 輔導模式： <input checked="" type="checkbox"/> 小團體活動 <input type="checkbox"/> 個別輔導 <input type="checkbox"/> 全校性宣導 | | | |
| 3 | 9/17 | 120 分鐘 | 學生 | 22 |
| | 課程主題： 模組 4-支持篇（抗菸總動員） 模組 5-計畫篇（戒菸診療室） 輔導模式： <input checked="" type="checkbox"/> 小團體活動 <input type="checkbox"/> 個別輔導 <input type="checkbox"/> 全校性宣導 | | | |
| 4 | 9/28、9/29 | 60 分鐘 | 學生 | 1-5 |
| | 課程主題： 模組 6-成功篇（無菸心情頌） CO 檢測活動 輔導模式： <input type="checkbox"/> 小團體活動 <input checked="" type="checkbox"/> 個別輔導 <input type="checkbox"/> 全校性宣導 | | | |

八、 參與學生名單：

| 利澤國中戒菸教育學生名單 | | | |
|--------------|--|----------|------|
| 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 | 李○昀 |
| 2 | <input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | 2 年級 4 班 | 王○杰 |
| 3 | <input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | 2 年級 4 班 | 李○勳 |
| 4 | <input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | 2 年級 4 班 | 李○葦 |
| 5 | <input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | 2 年級 4 班 | 林○緯 |
| 6 | <input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | 2 年級 4 班 | 林○宏 |
| 7 | <input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | 2 年級 4 班 | 邱○育 |
| 8 | <input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | 2 年級 4 班 | 莊○旻 |
| 9 | <input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | 2 年級 4 班 | 陳○憲 |
| 10 | <input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | 2 年級 4 班 | 陳○勝 |
| 11 | <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女 | 2 年級 4 班 | 林○潔 |
| 12 | <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女 | 2 年級 4 班 | 張○捷 |
| 13 | <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女 | 2 年級 4 班 | 張○珮 |
| 14 | <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女 | 2 年級 4 班 | 張○雯 |
| 15 | <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女 | 2 年級 4 班 | 莊○瑜 |
| 16 | <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女 | 2 年級 4 班 | 陳○吟 |
| 17 | <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女 | 2 年級 4 班 | 陳○彤 |

| | | | |
|----|--|----------|-----|
| 18 | <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女 | 2 年級 4 班 | 魏○浩 |
| 19 | <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女 | 2 年級 1 班 | 簡○慧 |
| 20 | <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女 | 2 年級 1 班 | 林○晨 |
| 21 | <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女 | 2 年級 1 班 | 林○庭 |
| 22 | <input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | 2 年級 1 班 | 徐○家 |

九、 評量工具：（詳如後附）

- 「學生課後學習評量表」（如附件一）
- 「學生整體課程評量表」（如附件二）
- 「授課講師教學省思表」（如附件三）

十、 學習成效：

- （一） 學生課後學習評量表完成率達 94%。
- （二） 「學生整體課程評量表」完成率達 94%。
- （三） 自陳戒菸率：點戒菸率 96.8%、7 日點戒菸率 96.8%、一個月點戒菸率 96.8%。

自陳戒菸率：包括點戒菸率與持續戒菸率

（1）點戒菸率：

$$\text{計算方式} = \frac{\text{自詢問的時間往前回推七日皆未吸菸之學生數}}{\text{參加戒菸教育學生數}} \times 100\%$$

可評估七日、一個月、三個月的點戒菸率，亦可持續追蹤六個月、一年的點戒菸率。

①七日點戒菸率：

$$\text{計算方式} = \frac{30}{31} \times 100\% = 96.8\%$$

②一個月點戒菸率：

$$\text{計算方式} = \frac{30}{31} \times 100\% = 96.8\%$$

③三個月點戒菸率：

$$\text{計算方式} = \frac{31}{31} \times 100\% = 100\%$$

（2）持續戒菸率：

$$\text{計算方式} = \frac{\text{自戒菸班結束後持續未再吸菸之學生數}}{\text{參加戒菸教育學生數}} \times 100\%$$

建議可評估一個月、三個月的持續戒菸率，亦可持續追蹤六個月、一年的持續戒菸率。

①一個月持續戒菸率：

$$\text{計算方式} = \frac{31}{31} \times 100\% = 100\%$$

②三個月持續戒菸率：

$$\text{計算方式} = \frac{31}{31} \times 100\% = 100\%$$

(四) 一氧化碳檢測值：共檢測 6 次，計 5 人測定值有逐次下降的趨勢。

| 學生一氧化碳(CO 值)檢測值記錄單 | | | | | | | |
|--------------------|-----|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 學生 編號 | 姓名 | 5 月 15 日 | 6 月 11 日 | 7 月 22 日 | 8 月 28 日 | 9 月 18 日 | 10 月 16 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 | 李○昀 | 7 | 5 | 2 | 1 | 0 | 0 |
| 02 | 魏○浩 | 8 | 6 | 4 | 3 | 1 | 1 |
| 03 | 邱○育 | 7 | 5 | 5 | 4 | 1 | 1 |
| 04 | 莊○旻 | 6 | 6 | 5 | 3 | 2 | 0 |
| 05 | 陳○憲 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 |

(五) 尼古丁依賴程度：共調查 3 次，計 1 人指數有逐次下降的趨勢。

尼古丁依賴測試分數 (Fagerstrom Test for Nicotine Dependence, 簡稱 FTND)，內容包括有六道題目，將尼古丁依賴程度量化評分，總分為 0 到 10 分，0-3 分者屬於輕度尼古丁依賴，4-6 分者屬於中度尼古丁依賴，7 分或以上者為重度尼古丁依賴。分數越高，表示尼古丁依賴越大，戒斷症狀會越明顯，戒菸的困難度也較高。學校可以利用檢測學生的尼古丁依賴測試分數，區分學生尼古丁依賴程度 (即輕度、中度、重度情形)，作為學生戒菸是否成功的指標。

尼古丁成癮度測試量表 (Fagerstrom 成癮度量表)

| 問題 | 回答 (請於 <input type="checkbox"/> 內打勾) | 配分 | 得分 |
|-----------------------|--------------------------------------|----|----|
| 1. 你起床後多久會開始吸第一支菸? | <input type="checkbox"/> 5 分鐘以內 | 3 | |
| | <input type="checkbox"/> 5-30 分鐘 | 2 | |
| | <input type="checkbox"/> 31-60 分鐘 | 1 | |
| | <input type="checkbox"/> 61 分鐘以上 | 0 | |
| 2. 在禁菸場所不能吸菸會讓你難以忍受嗎? | <input type="checkbox"/> 是 | 1 | |
| | <input type="checkbox"/> 否 | 0 | |
| 3. 哪支菸是你最難放棄的? | <input type="checkbox"/> 早上第一支菸 | 1 | |
| | <input type="checkbox"/> 其他 | 0 | |
| | <input type="checkbox"/> 31 支以上 | 3 | |
| | <input type="checkbox"/> 21-30 支 | 2 | |
| | <input type="checkbox"/> 11-20 支 | 1 | |

| | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|---|--|
| | <input type="checkbox"/> 10 支或更少 | 0 | |
| 5. 起床後的數小時內是你一天中吸最多支菸的時候嗎？ | <input type="checkbox"/> 是 | 1 | |
| | <input type="checkbox"/> 否 | 0 | |
| 6. 當你嚴重生病、幾乎整天臥病在床時，你是否還吸菸？ | <input type="checkbox"/> 是 | 1 | |
| | <input type="checkbox"/> 否 | 0 | |

資料來源：行政院衛生署國民健康局-健康九九衛生教育網衛教主題館-菸害防制

http://health99.doh.gov.tw/ThemeZone/theme_detail.aspx?MainDataID=374&MainID=health002

(六) 戒菸改變階段：共調查 3 次，計 1 人戒菸行為有逐漸改變進步的趨勢。

依據跨理論模式的五個改變階段，瞭解學生的戒菸行為改變情形。例如，學生戒菸行為若循著「無意圖期→意圖期→準備期→行動期→維持期」的方向改變，就是改善；反之就是惡化。

戒菸行為改變階段

| 階段 | 意義 |
|-----------|----------------------------|
| 第一階段 無意圖期 | 指個人在未來六個月之內沒有戒菸的打算。 |
| 第二階段 意圖期 | 指個人在未來六個月之內有戒菸的打算。 |
| 第三階段 準備期 | 指個人在一個月之內有戒菸的打算，並已發展出行動計畫。 |
| 第四階段 行動期 | 指個人正採取戒菸行動，但時間在六個月以內。 |
| 第五階段 維持期 | 指個人已維持戒菸持續超過六個月以上。 |

| 學生編號 | 姓名 | 前測 行為階段 (實施戒菸教育前) | (實施戒菸教育中) | 後測 行為階段 (實施戒菸教育後) |
|------|-----|----------------------|-----------|----------------------|
| 01 | 李○昀 | 意圖期 | 準備期 | 行動期 |

(七) 每日吸菸量：一個月後的每日吸菸量有 1 人為 0 支。

| 學生編號 | 姓名 | 前測 每日吸菸量 (實施戒菸教育前) | 後測每日吸菸量 (實施戒菸教育後) | 後續追蹤(一個月) 每日吸菸量 |
|------|-----|-----------------------|----------------------|--------------------|
| 01 | 李○昀 | 2-3 支 | 0-1 支 | 0 支 |

十一、 整體心得及省思：

本校位處鄉間，民風較為純樸，校內人口本來就不多，因此經由調查及 CO 檢測的人數僅只個位數，因此在推行戒菸班成效上，無大量母群體來顯示出成效之彰顯，因此此次我們是以拒菸班為主，再針對有吸菸之學生進行個別輔導，雖然個案數少，但戒菸教育的推廣，對於有抽菸的學生，仍是有所成效的，未來，本校將朝校內抽樣進行 CO 檢測，並針對 CO 數值異常學生進行調查，看是否為家中吸菸行為人的影響，而影響到學生的 CO 數值，進而進行反菸拒菸的教育，加強菸害知能的教育，在未來各種層面的生活領域裡，能由認知知識進而轉為技能行為，期望學生能影響家中周圍吸菸的族群。

十二、 精進改善：

- (一) 加強稽查校內吸菸學生，提供有動機戒菸的學生暢通的管道，學習戒菸的生活技能，並期許因而影響無動機的學生，進而形成校園無菸害的風氣。
- (二) 目前並無查獲在校抽菸學生，期望在學校不斷的宣導教育下可以持續無菸的校園環境及風氣。
- (二) 從優獎勵並協助學員改過銷過，以激勵學生，提升教育成效。

十三、 活動照片剪輯：



日期：104.5.27
團體活動：戒菸開步走



日期：104.5.27
團體活動：戒菸開步走-拒菸大聲宣言



日期：104.5.27
團體活動：戒菸開步走



日期：104.5.27
團體活動：戒菸開步走-拒菸大聲宣言



日期：104.9.10
團體活動：菸幕大進擊



日期：104.9.10
團體活動：菸幕大進擊-健康疊疊樂



日期：104.9.10
團體活動：菸幕大進擊



日期：104.9.10
團體活動：菸幕大進擊-檢視健康堡壘的穩固程度



日期：104.9.14
團體活動：模擬老菸槍



日期：104.9.14
團體活動：模擬老菸槍



日期：104.9.14
團體活動：模擬老菸槍-口罩體驗活動



日期：104.9.14
團體活動：模擬老菸槍-訪問學生吸菸受阻（戴口罩）對身體活動的影響



日期：104.9.17
團體活動：抗菸總動員



日期：104.9.17
團體活動：抗菸總動員- 播放「菸是我朋友嗎？」有聲投影片



日期：104.9.17
團體活動：抗菸總動員-小組腦力激盪無菸健康樹活動



日期：104.9.17
團體活動：抗菸總動員-描繪無菸健康樹



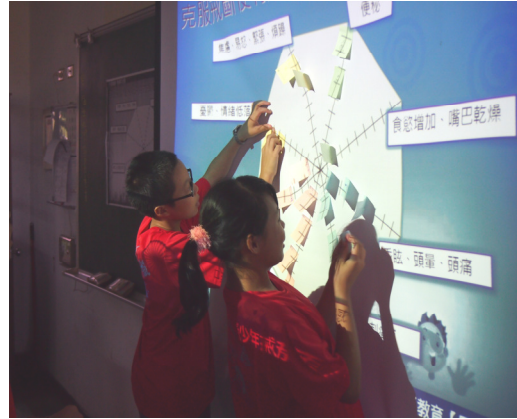
日期：104.9.17
團體活動：戒菸診療室



日期：104.9.17
團體活動：戒菸診療室-講解戒菸症狀現象



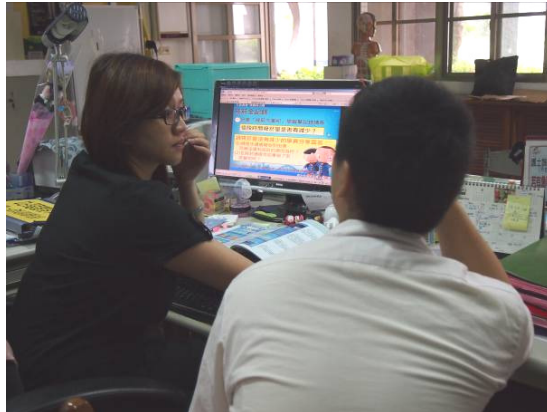
日期：104.9.17
團體活動：戒菸診療室-減輕戒菸症狀因應對策小組討論



日期：104.9.17
團體活動：戒菸診療室-減輕戒菸症狀因應對策



日期：104.9.28
個別輔導：成功篇（無菸心情頌）



日期：104.9.28
個別輔導：成功篇（無菸心情頌）



日期：104.9.29 進行 CO 檢測



日期：104.9.29 進行 CO 檢測

評量工具：

- 「學生課後學習評量表」(如附件一)

102 年青少年場域戒菸教育

附件一

學生課後學習評量表

(課程名稱：戒菸開步走)

各位同學：你好！

在參加了本『戒菸開步走』課程後，你對於這個課程有什麼感想與意見呢？請根據你的想法回答下面的問題，你的寶貴意見將提供我們日後修改課程的參考，十分感謝你的協助。

敬祝健康快樂！

無菸校園研究小組敬上

民國102年9月

一、基本資料

| | | | |
|-----|--|---|----------------------------------|
| 學制： | <input checked="" type="checkbox"/> 1.國中 | <input type="checkbox"/> 2.高中 | <input type="checkbox"/> 3.高工(職) |
| 年級： | <input type="checkbox"/> 1.一年級 | <input checked="" type="checkbox"/> 2.二年級 | <input type="checkbox"/> 3.三年級 |
| 性別： | <input type="checkbox"/> 1.男 | <input checked="" type="checkbox"/> 2.女 | |
| 姓名： | 陳育彤 | | 學號： |

- 二、下列題目是有關你對於課程教學活動的看法，答案沒有所謂的對或錯，請根據你自己的想法，從四個答案中，選一個與你想法最接近的答案，並說明原因。

| 題目 | 答案 | 原因(請填寫) |
|-------------------------------------|---|---------------|
| 1. 整體而言，我覺得這項課程的有趣程度是： | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 非常有趣 <input type="checkbox"/> 2. 有趣 <input type="checkbox"/> 3. 無趣 <input type="checkbox"/> 4. 非常無趣 | 因為能了解抽菸不好的地方。 |
| 2. 整體而言，我對這項課程的喜歡程度是： | <input type="checkbox"/> 1. 非常喜歡 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 喜歡 <input type="checkbox"/> 3. 不喜歡 <input type="checkbox"/> 4. 非常不喜歡 | 可以邊玩邊學。 |
| 3. 整體而言，這項課程對我的幫助程度是： | <input type="checkbox"/> 1. 非常有幫助 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 有幫助 <input type="checkbox"/> 3. 沒有幫助 <input type="checkbox"/> 4. 非常沒有幫助 | 能幫助戒菸的人。 |
| 4. 對於上課時的獎勵方式(如：蓋獎章、結業式頒獎)，我的滿意程度是： | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 非常滿意 <input type="checkbox"/> 2. 滿意 <input type="checkbox"/> 3. 不滿意 <input type="checkbox"/> 4. 非常不滿意 | 很滿意。 |

| | | |
|-------------------------|---|-------------|
| 5. 整體而言，我覺得這項課程有意義的程度是： | <input type="checkbox"/> 1. 非常有意義 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 有意義 <input type="checkbox"/> 3. 沒有意義 <input type="checkbox"/> 4. 非常沒有意義 | 因為回家可以跟爸爸講。 |
| 6. 整體而言，我在這項課程中認真的程度是： | <input type="checkbox"/> 1. 非常認真 <input type="checkbox"/> 2. 認真 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 不認真 <input type="checkbox"/> 4. 非常不認真 | 因為我有點High. |

三、下列題目是有關你對於上課老師教學的看法，答案沒有所謂的對或錯，請根據你自己的想法，從四個答案中，選一個與你想法最接近的答案。

| 題目 | 1 非常符合 | 2 符合 | 3 不符合 | 4 非常不符合 |
|------------------------------------|--------|------|-------|---------|
| 1. 老師教學準備充分，內容豐富 | ✓ | | | |
| 2. 老師教學時口齒清晰，音量適中 | ✓ | | | |
| 3. 老師上課的方式很有變化 | ✓ | | | |
| 4. 老師上課所用的教具很吸引我 | ✓ | | | |
| 5. 老師的教學方法能引發我們學生的思考及討論 | ✓ | | | |
| 6. 老師對於我們學生所提出的問題，能耐心回答 | ✓ | | | |
| 7. 老師與我們學生相處融洽，教室氣氛良好 | ✓ | | | |
| 8. 老師會讚美我們學生的學習表現 | ✓ | | | |
| 9. 整體而言，我對本課程的任課老師十分滿意 | ✓ | | | |
| 10. 我對於任課教師教學的其他意見(請填寫) 非常好 沒意見 | | | | |
| 11. 學習心得感想與建議： 希望時間更長。 | | | | |

※請再檢查一次，看看有無漏填的題目，非常感謝你的協助！※

學生課後學習評量表

(課程名稱：菸幕大進擊)

各位同學：你好！

在參加了本『菸幕大進擊』課程後，你對於這個課程有什麼感想與意見呢？請根據你的想法回答下面的問題，你的寶貴意見將提供我們日後修改課程的參考，十分感謝你的協助。

敬祝健康快樂！

無菸校園研究小組敬上

民國102年9月

一、基本資料

| | | | |
|-----|--|---|----------------------------------|
| 學制： | <input checked="" type="checkbox"/> 1.國中 | <input type="checkbox"/> 2.高中 | <input type="checkbox"/> 3.高工(職) |
| 年級： | <input type="checkbox"/> 1.一年級 | <input checked="" type="checkbox"/> 2.二年級 | <input type="checkbox"/> 3.三年級 |
| 性別： | <input type="checkbox"/> 1.男 | <input checked="" type="checkbox"/> 2.女 | |
| 姓名： | 陳宜吟 | | 學號：22 |

二、下列題目是有關你對於課程教學活動的看法，答案沒有所謂的對或錯，請根據你自己的想法，從四個答案中，選一個與你想法最接近的答案，並說明原因。

| 題目 | 答案 | 原因(請填寫) |
|-------------------------------------|---|--------------|
| 1. 整體而言，我覺得這項課程的有趣程度是： | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 非常有趣 <input type="checkbox"/> 2. 有趣 <input type="checkbox"/> 3. 無趣 <input type="checkbox"/> 4. 非常無趣 | 因為可了解吸菸不好的地方 |
| 2. 整體而言，我對這項課程的喜歡程度是： | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 非常喜歡 <input type="checkbox"/> 2. 喜歡 <input type="checkbox"/> 3. 不喜歡 <input type="checkbox"/> 4. 非常不喜歡 | 因為可以邊玩邊學習 |
| 3. 整體而言，這項課程對我的幫助程度是： | <input type="checkbox"/> 1. 非常有幫助 <input type="checkbox"/> 2. 有幫助 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 沒有幫助 <input type="checkbox"/> 4. 非常沒有幫助 | 因為我沒吸菸 |
| 4. 對於上課時的獎勵方式(如：蓋獎章、結業式頒獎)，我的滿意程度是： | <input type="checkbox"/> 1. 非常滿意 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 滿意 <input type="checkbox"/> 3. 不滿意 <input type="checkbox"/> 4. 非常不滿意 | 很滿意 |

| | | |
|-------------------------|---|----------------|
| 5. 整體而言，我覺得這項課程有意義的程度是： | <input type="checkbox"/> 1. 非常有意義 <input type="checkbox"/> 2. 有意義 <input type="checkbox"/> 3. 沒有意義 <input type="checkbox"/> 4. 非常沒有意義 | 因為回家可以跟爸爸說抽菸不好 |
| 6. 整體而言，我在這項課程中認真的程度是： | <input type="checkbox"/> 1. 非常認真 <input type="checkbox"/> 2. 認真 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 不認真 <input type="checkbox"/> 4. 非常不認真 | 因為幾乎都在玩 |

三、下列題目是有關你對於上課老師教學的看法，答案沒有所謂的對或錯，請根據你自己的想法，從四個答案中，選一個與你想法最接近的答案。

| 題目 | 1 非常符合 | 2 符合 | 3 不符合 | 4 非常不符合 |
|---------------------------------------|--------|------|-------|---------|
| 1. 老師教學準備充分，內容豐富 | ✓ | | | |
| 2. 老師教學時口齒清晰，音量適中 | ✓ | | | |
| 3. 老師上課的方式很有變化 | ✓ | | | |
| 4. 老師上課所用的教具很吸引我 | ✓ | | | |
| 5. 老師的教學方法能引發我們學生的思考及討論 | ✓ | | | |
| 6. 老師對於我們學生所提出的問題，能耐心回答 | ✓ | | | |
| 7. 老師與我們學生相處融洽，教室氣氛良好 | ✓ | | | |
| 8. 老師會讚美我們學生的學習表現 | ✓ | | | |
| 9. 整體而言，我對本課程的任課老師十分滿意 | ✓ | | | |
| 10. 我對於任課教師教學的其他意見（請填寫） 老師都很好，沒意見。 | | | | |
| 11. 學習心得感想與建議： 希望時間更長 | | | | |

※請再檢查一次，看看有無漏填的題目，非常感謝你的協助！※

學生課後學習評量表

(課程名稱：模擬老菸槍)

各位同學：你好！

在參加了本『模擬老菸槍』課程後，你對於這個課程有什麼感想與意見呢？請根據你的想法回答下面的問題，你的寶貴意見將提供我們日後修改課程的參考，十分感謝你的協助。

敬祝健康快樂！

無菸校園研究小組敬上
民國102年9月

一、基本資料

| | | | |
|-----|--|---|----------------------------------|
| 學制： | <input checked="" type="checkbox"/> 1.國中 | <input type="checkbox"/> 2.高中 | <input type="checkbox"/> 3.高工(職) |
| 年級： | <input type="checkbox"/> 1.一年級 | <input checked="" type="checkbox"/> 2.二年級 | <input type="checkbox"/> 3.三年級 |
| 性別： | <input type="checkbox"/> 1.男 | <input checked="" type="checkbox"/> 2.女 | |
| 姓名： | 吳佩珊 | 學號： | 15 |

二、下列題目是有關你對於課程教學活動的看法，答案沒有所謂的對或錯，請根據你自己的想法，從四個答案中，選一個與你想法最接近的答案，並說明原因。

| 題目 | 答案 | 原因(請填寫) |
|-------------------------------------|---|-------------|
| 1. 整體而言，我覺得這項課程的有趣程度是： | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 非常有趣 <input type="checkbox"/> 2. 有趣 <input type="checkbox"/> 3. 無趣 <input type="checkbox"/> 4. 非常無趣 | 因為能了解抽菸不好的處 |
| 2. 整體而言，我對這項課程的喜歡程度是： | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 非常喜歡 <input type="checkbox"/> 2. 喜歡 <input type="checkbox"/> 3. 不喜歡 <input type="checkbox"/> 4. 非常不喜歡 | 能邊玩邊學習 |
| 3. 整體而言，這項課程對我的幫助程度是： | <input type="checkbox"/> 1. 非常有幫助 <input type="checkbox"/> 2. 有幫助 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 沒有幫助 <input type="checkbox"/> 4. 非常沒有幫助 | 因為我沒吸菸 |
| 4. 對於上課時的獎勵方式(如：蓋獎章、結業式頒獎)，我的滿意程度是： | <input type="checkbox"/> 1. 非常滿意 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 滿意 <input type="checkbox"/> 3. 不滿意 <input type="checkbox"/> 4. 非常不滿意 | 很滿意 |

| | | |
|-------------------------|---|-----------|
| 5. 整體而言，我覺得這項課程有意義的程度是： | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 非常有意義 <input type="checkbox"/> 2. 有意義 <input type="checkbox"/> 3. 沒有意義 <input type="checkbox"/> 4. 非常沒有意義 | 因為回家可以幫爸爸 |
| 6. 整體而言，我在這項課程中認真的程度是： | <input type="checkbox"/> 1. 非常認真 <input type="checkbox"/> 2. 認真 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 不認真 <input type="checkbox"/> 4. 非常不認真 | 因為很高 |

三、下列題目是有關你對於上課老師教學的看法，答案沒有所謂的對或錯，請根據你自己的想法，從四個答案中，選一個與你想法最接近的答案。

| 題目 | 1 非常符合 | 2 符合 | 3 不符合 | 4 非常不符合 |
|-------------------------------------|--------|------|-------|---------|
| 1. 老師教學準備充分，內容豐富 | ✓ | | | |
| 2. 老師教學時口齒清晰，音量適中 | ✓ | | | |
| 3. 老師上課的方式很有變化 | ✓ | | | |
| 4. 老師上課所用的教具很吸引我 | ✓ | | | |
| 5. 老師的教學方法能引發我們學生的思考及討論 | ✓ | | | |
| 6. 老師對於我們學生所提出的問題，能耐心回答 | ✓ | | | |
| 7. 老師與我們學生相處融洽，教室氣氛良好 | ✓ | | | |
| 8. 老師會讚美我們學生的學習表現 | ✓ | | | |
| 9. 整體而言，我對本課程的任課老師十分滿意 | ✓ | | | |
| 10. 我對於任課教師教學的其他意見(請填寫) 非常好, 沒意見 | | | | |
| 11. 學習心得感想與建議: 希望時間更長 | | | | |

※請再檢查一次，看看有無漏填的題目，非常感謝你的協助！※

學生課後學習評量表

4 (課程名稱：抗菸總動員)

各位同學：你好！

在參加了本『抗菸總動員』課程後，你對於這個課程有什麼感想與意見呢？請根據你的想法回答下面的問題，你的寶貴意見將提供我們日後修改課程的參考，十分感謝你的協助。

敬祝健康快樂！

無菸校園研究小組敬上

民國102年9月

一、基本資料

| | | | |
|-----|--|---|----------------------------------|
| 學制： | <input checked="" type="checkbox"/> 1.國中 | <input type="checkbox"/> 2.高中 | <input type="checkbox"/> 3.高工(職) |
| 年級： | <input type="checkbox"/> 1.一年級 | <input checked="" type="checkbox"/> 2.二年級 | <input type="checkbox"/> 3.三年級 |
| 性別： | <input type="checkbox"/> 1.男 | <input checked="" type="checkbox"/> 2.女 | |
| 姓名： | 林以晨 | | 學號：1010015 |

二、下列題目是有關你對於課程教學活動的看法，答案沒有所謂的對或錯，請根據你自己的想法，從四個答案中，選一個與你想法最接近的答案，並說明原因。

| 題目 | 答案 | 原因(請填寫) |
|-----------------------------------|---|-----------------|
| 1. 整體而言，我覺得這項課程的有趣程度是： | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 非常有趣 <input type="checkbox"/> 2. 有趣 <input type="checkbox"/> 3. 無趣 <input type="checkbox"/> 4. 非常無趣 | 配音以及台詞都很好玩。 |
| 2. 整體而言，我對這項課程的喜歡程度是： | <input type="checkbox"/> 1. 非常喜歡 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 喜歡 <input type="checkbox"/> 3. 不喜歡 <input type="checkbox"/> 4. 非常不喜歡 | 不會讓覺得無聊。 |
| 3. 整體而言，這項課程對我的幫助程度是： | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 非常有幫助 <input type="checkbox"/> 2. 有幫助 <input type="checkbox"/> 3. 沒有幫助 <input type="checkbox"/> 4. 非常沒有幫助 | 知道這些我就更不可能會碰菸了。 |
| 4. 對於上課時的獎勵方式(如：蓋獎章、結業式頒獎)，我的滿意程度 | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 非常滿意 <input type="checkbox"/> 2. 滿意 <input type="checkbox"/> 3. 不滿意 | 優點對升學幫助很大。 |

| | | |
|-------------------------|---|----------------------|
| 是： | <input type="checkbox"/> 4. 非常不滿意 | |
| 5. 整體而言，我覺得這項課程有意義的程度是： | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 非常有意義 <input type="checkbox"/> 2. 有意義 <input type="checkbox"/> 3. 沒有意義 <input type="checkbox"/> 4. 非常沒有意義 | 讓我們更清楚菸的危險性。 |
| 6. 整體而言，我在這項課程中認真的程度是： | <input type="checkbox"/> 1. 非常認真 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 認真 <input type="checkbox"/> 3. 不認真 <input type="checkbox"/> 4. 非常不認真 | 過程中有時候會覺得好笑，所以就笑出來了。 |

三、下列題目是有關你對於上課老師教學的看法，答案沒有所謂的對或錯，請根據你自己的想法，從四個答案中，選一個與你想法最接近的答案。

| 題目 | 1 非常符合 | 2 符合 | 3 不符合 | 4 非常不符合 |
|---|--------|------|-------|---------|
| 1. 老師教學準備充分，內容豐富 | ✓ | | | |
| 2. 老師教學時口齒清晰，音量適中 | ✓ | | | |
| 3. 老師上課的方式很有變化 | ✓ | | | |
| 4. 老師上課所用的教具很吸引我 | | ✓ | | |
| 5. 老師的教學方法能引發我們學生的思考及討論 | | ✓ | | |
| 6. 老師對於我們學生所提出的問題，能耐心回答 | ✓ | | | |
| 7. 老師與我們學生相處融洽，教室氣氛良好 | ✓ | | | |
| 8. 老師會讚美我們學生的學習表現 | ✓ | | | |
| 9. 整體而言，我對本課程的任課老師十分滿意 | ✓ | | | |
| 10. 我對於任課教師教學的其他意見(請填寫) 老師說得很好，很有趣。 | | | | |
| 11. 學習心得感想與建議： 以前我只知道吸菸對身體不好，對愚蠢的人也是，但上完課之後我才知道，吸菸原來會有這麼多症狀。 | | | | |

※請再檢查一次，看看有無漏填的題目，非常感謝你的協助！※

學生課後學習評量表

(課程名稱：戒菸診療室)

各位同學：你好！

在參加了本『戒菸診療室』課程後，你對於這個課程有什麼感想與意見呢？請根據你的想法回答下面的問題，你的寶貴意見將提供我們日後修改課程的參考，十分感謝你的協助。

敬祝健康快樂！

無菸校園研究小組敬上
民國102年9月

一、基本資料

| | | | |
|-----|--|---|----------------------------------|
| 學制： | <input checked="" type="checkbox"/> 1.國中 | <input type="checkbox"/> 2.高中 | <input type="checkbox"/> 3.高工(職) |
| 年級： | <input type="checkbox"/> 1.一年級 | <input checked="" type="checkbox"/> 2.二年級 | <input type="checkbox"/> 3.三年級 |
| 性別： | <input type="checkbox"/> 1.男 | <input checked="" type="checkbox"/> 2.女 | |
| 姓名： | 張雅麗 | | |
| 學號： | 10120 | | |

二、下列題目是有關你對於課程教學活動的看法，答案沒有所謂的對或錯，請根據你自己的想法，從四個答案中，選一個與你想法最接近的答案，並說明原因。

| 題目 | 答案 | 原因(請填寫) |
|-----------------------------------|---|----------------------|
| 1. 整體而言，我覺得這項課程的有趣程度是： | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 非常有趣 <input type="checkbox"/> 2. 有趣 <input type="checkbox"/> 3. 無趣 <input type="checkbox"/> 4. 非常無趣 | 因為可以知道吸煙的壞處。 |
| 2. 整體而言，我對這項課程的喜歡程度是： | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 非常喜歡 <input type="checkbox"/> 2. 喜歡 <input type="checkbox"/> 3. 不喜歡 <input type="checkbox"/> 4. 非常不喜歡 | 很有趣。 |
| 3. 整體而言，這項課程對我的幫助程度是： | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 非常有幫助 <input type="checkbox"/> 2. 有幫助 <input type="checkbox"/> 3. 沒有幫助 <input type="checkbox"/> 4. 非常沒有幫助 | 因為我爸爸有在吸煙可以讓我知道吸煙的壞處 |
| 4. 對於上課時的獎勵方式(如：送獎章、結業式頒獎)，我的滿意程度 | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 非常滿意 <input type="checkbox"/> 2. 滿意 <input type="checkbox"/> 3. 不滿意 | 很好玩 |

| | | |
|-------------------------|---|--------------------------|
| 是： | <input type="checkbox"/> 4. 非常不滿意 | |
| 5. 整體而言，我覺得這項課程有意義的程度是： | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 非常有意義 <input type="checkbox"/> 2. 有意義 <input type="checkbox"/> 3. 沒有意義 <input type="checkbox"/> 4. 非常沒有意義 | 戒煙↑: 煙的痛苦 只要不要吸火煙就好了。 |
| 6. 整體而言，我在這項課程中認真的程度是： | <input type="checkbox"/> 1. 非常認真 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 認真 <input type="checkbox"/> 3. 不認真 <input type="checkbox"/> 4. 非常不認真 | 是我覺的啦! |

三、下列題目是有關你對於上課老師教學的看法，答案沒有所謂的對或錯，請根據你自己的想法，從四個答案中，選一個與你想法最接近的答案。

| 題目 | 1 非常符合 | 2 符合 | 3 不符合 | 4 非常不符合 |
|-------------------------|--|------|-------|---------|
| 1. 老師教學準備充分，內容豐富 | ✓ | | | |
| 2. 老師教學時口齒清晰，音量適中 | ✓ | | | |
| 3. 老師上課的方式很有變化 | ✓ | | | |
| 4. 老師上課所用的教具很吸引我 | ✓ | | | |
| 5. 老師的教學方法能引發我們學生的思考及討論 | ✓ | | | |
| 6. 老師對於我們學生所提出的問題，能耐心回答 | ✓ | | | |
| 7. 老師與我們學生相處融洽，教室氣氛良好 | ✓ | | | |
| 8. 老師會讚美我們學生的學習表現 | ✓ | | | |
| 9. 整體而言，我對本課程的任課老師十分滿意 | ✓ | | | |
| 10. 我對於任課教師教學的其他意見(請填寫) | 沒有意見。 | | | |
| 11. 學習心得感想與建議： | 讓我們知道戒煙的痛苦。 我覺的只要不要煙就不用有戒煙的痛苦。 吸 | | | |

※請再檢查一次，看看有無漏填的題目，非常感謝你的協助！※

學生課後學習評量表

6 (課程名稱：無菸心情頌)

各位同學：你好！

在參加了本『無菸心情頌』課程後，你對於這個課程有什麼感想與意見呢？請根據你的想法回答下面的問題，你的寶貴意見將提供我們日後修改課程的參考，十分感謝你的協助。

敬祝健康快樂！

無菸校園研究小組敬上

民國102年9月

一、基本資料

| | | | |
|-----|--|--------------------------------|---|
| 學制： | <input checked="" type="checkbox"/> 1.國中 | <input type="checkbox"/> 2.高中 | <input type="checkbox"/> 3.高工(職) |
| 年級： | <input type="checkbox"/> 1.一年級 | <input type="checkbox"/> 2.二年級 | <input checked="" type="checkbox"/> 3.三年級 |
| 性別： | <input checked="" type="checkbox"/> 1.男 | <input type="checkbox"/> 2.女 | |
| 姓名： | 李知安 | 學號： | 1000099 |

二、下列題目是有關你對於課程教學活動的看法，答案沒有所謂的對或錯，請根據你自己的想法，從四個答案中，選一個與你想法最接近的答案，並說明原因。

| 題目 | 答案 | 原因(請填寫) |
|-------------------------------------|---|-------------|
| 1. 整體而言，我覺得這項課程的有趣程度是： | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 非常有趣 <input type="checkbox"/> 2. 有趣 <input type="checkbox"/> 3. 無趣 <input type="checkbox"/> 4. 非常無趣 | interesting |
| 2. 整體而言，我對這項課程的喜歡程度是： | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 非常喜歡 <input type="checkbox"/> 2. 喜歡 <input type="checkbox"/> 3. 不喜歡 <input type="checkbox"/> 4. 非常不喜歡 | 因我幫助我戒菸成功 |
| 3. 整體而言，這項課程對我的幫助程度是： | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 非常有幫助 <input type="checkbox"/> 2. 有幫助 <input type="checkbox"/> 3. 沒有幫助 <input type="checkbox"/> 4. 非常沒有幫助 | 很有用 |
| 4. 對於上課時的獎勵方式(如：蓋獎章、結業式頒獎)，我的滿意程度是： | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 非常滿意 <input type="checkbox"/> 2. 滿意 <input type="checkbox"/> 3. 不滿意 <input type="checkbox"/> 4. 非常不滿意 | |

| | | |
|-------------------------|---|-------|
| 5. 整體而言，我覺得這項課程有意義的程度是： | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 非常有意義 <input type="checkbox"/> 2. 有意義 <input type="checkbox"/> 3. 沒有意義 <input type="checkbox"/> 4. 非常沒有意義 | |
| 6. 整體而言，我在這項課程中認真的程度是： | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 非常認真 <input type="checkbox"/> 2. 認真 <input type="checkbox"/> 3. 不認真 <input type="checkbox"/> 4. 非常不認真 | 因為很有用 |

三、下列題目是有關你對於上課老師教學的看法，答案沒有所謂的對或錯，請根據你自己的想法，從四個答案中，選一個與你想法最接近的答案。

| 題目 | 1 非常符合 | 2 符合 | 3 不符合 | 4 非常不符合 |
|--------------------------|--------|------|-------|---------|
| 1. 老師教學準備充分，內容豐富 | ✓ | | | |
| 2. 老師教學時口齒清晰，音量適中 | ✓ | | | |
| 3. 老師上課的方式很有變化 | ✓ | | | |
| 4. 老師上課所用的教具很吸引我 | ✓ | | | |
| 5. 老師的教學方法能引發我們學生的思考及討論 | ✓ | | | |
| 6. 老師對於我們學生所提出的問題，能耐心回答 | ✓ | | | |
| 7. 老師與我們學生相處融洽，教室氣氛良好 | ✓ | | | |
| 8. 老師會讚美我們學生的學習表現 | ✓ | | | |
| 9. 整體而言，我對本課程的任課老師十分滿意 | ✓ | | | |
| 10. 我對於任課教師教學的其他意見（請填寫） | 完美無缺 | | | |
| 11. 學習心得感想與建議：我覺得老師上的很好。 | | | | |

※請再檢查一次，看看有無漏填的題目，非常感謝你的協助！※

貳、個別健康輔導評量

親愛的同學：

除了連續四週的課程之外，小組輔導教師也透過電話或面對面方式，針對吸菸與戒菸問題和你溝通與討論，希望整體的課程是為你量身訂做，因此期能透過以下問卷了解個別健康輔導對你的影響與幫助，請你詳實的填答，謝謝你！

無菸校園研究小組敬上

民國102年9月

- 一、 你對接到老師電話或個別談話的喜歡程度如何？
1. 非常喜歡 2. 喜歡 3. 不喜歡 4. 非常不喜歡
- 二、 個別戒菸輔導對你戒菸的幫助程度如何？
1. 非常有幫助 2. 有幫助 3. 沒有幫助 4. 非常沒有幫助
- 三、 四週期間，你覺得個別戒菸輔導應該安排幾次較合適？
1. 一次 2. 二次 3. 三次 4. 四次
5. 其他意見：
- 四、 個別輔導過程中，你認為影響輔導成效的因素有哪些？(可複選)
1. 與教師建立良好的關係 2. 會談時間的長短 3. 會談次數
4. 教師專業知識充足 5. 談話氣氛融洽 6. 教師的關心
7. 我自己有戒菸意願 8. 學生手冊與工作單運用得宜
- 五、 如果要將個別戒菸輔導運用在其他學校吸菸學生，你認為哪些地方必須改進？請務必將意見寫在空白的地方，謝謝！
- (一) 個別戒菸輔導的時間：(包括會談時段、時間掌控、次數等)
 時間：30分 午休 4次
- (二) 個別戒菸輔導會談的內容：(包括討論菸品使用情形、討論戒菸方法與過程、討論戒斷症狀、討論如何拒菸、參加戒菸班心理學)
 我現在知道戒菸對人個體不好，完成這些課之後，我試著向會菸的人說，不會吸菸的心，口向同儕有相菸的人。
- (三) 其他：(包括個別戒菸輔導心得、其他意見等)

※請再檢查一次，看看有無漏填的題目，謝謝你的協助！※

● 「學生整體課程評量表」(如附件二)

『利澤國中-校園戒菸教育』課程整體評量表

壹、課程總體評量

親愛的同學：

各位辛苦了，你已完成『利澤國中-校園戒菸教育』所有的活動，針對七週課程活動，上課的內容及方法，你是否喜歡？對你是否有幫助？希望你能提供意見，協助我們修正戒菸課程，以便學校未來在開設戒菸班相關活動時，能對其他同學提供更有效的協助，謝謝你！

敬祝健康愉快

無菸校園研究小組敬上
民國102年9月

一、基本資料：請勾選下列基本資料。

| | | | |
|-----|--|--------------------------------|---|
| 學制： | <input checked="" type="checkbox"/> 1.國中 | <input type="checkbox"/> 2.高中 | <input type="checkbox"/> 3.高工(職) |
| 年級： | <input type="checkbox"/> 1.一年級 | <input type="checkbox"/> 2.二年級 | <input checked="" type="checkbox"/> 3.三年級 |
| 性別： | <input checked="" type="checkbox"/> 1.男 | <input type="checkbox"/> 2.女 | |

二、每週教學活動喜歡與幫助程度：請於適當欄位，勾選您的意見。

| 週次：主題 | 喜歡程度 | | | | 幫助程度 | | | |
|-------|-------------------------------------|-------------|------------------|----------------------------|----------------------------|------------------|-----------------------|---------------------------------|
| | 1 非常 喜歡 | 2 喜 歡 | 3 不 喜 歡 | 4 非 常 不 喜 歡 | 1 非 常 有 幫 助 | 2 有 幫 助 | 3 沒 有 幫 助 | 4 非 常 沒 有 幫 助 |
| 第一週： | <input checked="" type="checkbox"/> | | | | | | | |
| 第二週： | <input checked="" type="checkbox"/> | | | | | | | |
| 第三週： | <input checked="" type="checkbox"/> | | | | | | | |
| 第四週： | <input checked="" type="checkbox"/> | | | | | | | |

三、四週教學活動中，你最喜歡哪一次？

1. 第一週：
 2. 第二週：
 3. 第三週：
 4. 第四週：

四、四週教學活動中，對你戒菸行為最有幫助的是哪一次？

1. 第一週：
 2. 第二週：

3. 第三週：
 4. 第四週：

五、整體而言，你認為這四週課程對你的幫助程度如何？

1. 非常有幫助 2. 有幫助 3. 沒有幫助
 4. 非常沒有幫助

六、整體而言，您對於這四週課程的喜歡程度如何？

1. 非常喜歡 2. 喜歡 3. 不喜歡
 4. 非常不喜歡

七、你認為此次『課程活動』中，對你戒菸最有幫助的是哪一部份？

1. 專題演講 2. 小組活動 3. 錄影帶教學
 4. 個別戒菸輔導 5. 書面資料 6. 結業證書 7. 禮物、獎品
 8. 其他：

八、你認為此次『課程活動』中，對你戒菸最沒有幫助的是哪一部份？

1. 專題演講 2. 小組活動 3. 錄影帶教學
 4. 個別戒菸輔導 5. 書面資料 6. 結業證書 7. 禮物、獎品
 8. 其他：

九、你對這四次上課，講師的教學評價如何？

1. 非常好 2. 好 3. 不好 4. 非常不好

十、你這幾次上課，對小組輔導教師的教學評價如何？

1. 非常好 2. 好 3. 不好 4. 非常不好

十一、如果要將這些上課內容運用在其他學校吸菸學生，你認為哪些地方必須改進？請務必將意見寫在空白的地方，謝謝！

(一)上課的方式：(包括專題演講、小組活動、影帶教學、工作單等)

老師上課方式活動很生動
上課方式可以再多元化一點

(二)上課的內容：(包括演講主題、課程內容、錄影帶內容等)

內容很豐富，很有趣

(三)上課的時間：(包括上課次數、時段、每次上課時間、時間掌控等)

上課時間感覺很短，有獎徵答時太少

(四)其他：(包括上課場地、禮物獎品、研習證明等)

上課時同學很吵

十二、請將上課的心得寫下來(例如：收穫、想說的話、待改進的意見)

希望拒菸的觀念，可以影响周圍的菸癮人
不要吸菸

※只剩下一頁囉！※

● 「授課講師教學省思表」(如附件三)

| 戒菸教育教學省思表 | | | |
|---|--|--------|------|
| 課程日期 | 104. 5. 27 | 參與課程人數 | 75 人 |
| 上課時間 | 60 分鐘 | | |
| 課程主題 | 戒菸開步走 | 課程地點 | 視聽教室 |
| 教學方式 | 1. 以 PPT 加影片播放方式教學 2. 使用噪音檢測-進行反菸宣言遊戲 | | |
| 活動照片 | | | |
| <p>教學心得及省思：</p> <p>以前也曾經是衛生單位的菸害種子教師，但是對於學生衛教層面都比較籠統，此次去受過訓回來之後，將此教學教材推廣到學生，發現學生反應都很熱烈，我想是因為，教材中運用了許多與遊戲結合的教學方式，所以學生的接受度較為熱烈。</p> <p style="text-align: right;">教學者簽名：_____ 李佩怡 _____</p> | | | |

戒菸教育教學省思表


| | | | |
|------|--|--------|------|
| 課程日期 | 104.9.10 104.9.14 | 參與課程人數 | 22 人 |
| 上課時間 | 120 分鐘 | | |
| 課程主題 | 菸幕大進擊-9/10 模擬老菸槍 9/13 | 課程地點 | 班級教室 |
| 教學方式 | 1. 以 PPT 加影片播放方式教學 2. 菸幕大進擊-健康疊疊樂、模擬老菸槍-口罩體驗活動 以遊戲方式，讓學生瞭解吸菸對於健康堡壘的影響程度， 口罩體驗活動，讓學生感受吸菸導致呼吸受阻、缺氧的行情形。 | | |
| 活動照片 |  | | |

教學心得及省思：

此次課程融入 2 個模組及遊戲，學生表示十分有趣，大家都知道吸菸對人體有害，但是要他們具體的說出並不是那麼容易，藉由此遊戲過程，讓學生對於吸菸的危害有更具體的認知，但是遊戲過程較為冗長，會覺得時間不夠用，時間部分自己必須要再掌控的更好。

教學者簽名：_____ 李佩怡 _____

戒菸教育教學省思表

| | | | |
|------|---|--------|------|
| 課程日期 | 104. 9. 17 | 參與課程人數 | 22 人 |
| 上課時間 | 120 分鐘 | | |
| 課程主題 | 抗菸總動員 戒菸診療室 | 課程地點 | 班級教室 |
| 教學方式 | 1.以 PPT 加影片播放方式教學 2.運用分組討論遊戲互動及有獎徵答提升學生的學習興趣 | | |
| 活動照片 |  | | |

教學心得及省思：

播放「菸是我的朋友嗎？」有聲投影片及小組討論戒斷症候群的處理方式，讓學生腦力激盪，而不是只有單方面的獲取菸害相關知識，並分享了各種的拒菸技巧，大部份學生很樂於參與其中但少數較被動的學生此時就顯得較無趣，這是分組的一個小小缺點，但整體反應還不錯

教學者簽名：_____ 李佩怡 _____

戒菸教育教學省思表

| | | | |
|------|---|--------|------|
| 課程日期 | 104. 9. 28. -9. 29 | 參與課程人數 | 1 人 |
| 上課時間 | 60 分鐘 | | |
| 課程主題 | 無菸心情頌 | 課程地點 | 健康中心 |
| 教學方式 | 1. 以 PPT 加影片播放方式教學 2. 進行 C.O 檢測 (後測) | | |
| 活動照片 |  | | |

教學心得及省思：

此堂課是個別性衛教課程，此個案在計畫推展前是因為家裡的人抽菸、身邊朋友抽菸，進而影響到自己，自 5 月份起，我們陸續推出相關戒煙輔導活動，學生接受度踴躍，可能也是因為菸癮還不高，所以在課程結束後，可以明顯察覺個案的戒菸的改變階段，有顯著的分層（意圖期→準備期→行動期），期望個案能持續維持下去，進而影響身邊周圍的人。

教學者簽名：_____ 李佩怡 _____