

青春，從拒菸開始

教師手冊



目錄

一、前言	1
署長序	2
二、手冊使用說明	3
三、菸害防制課程篇	
單元一 拒絕菸害，你我做起	4
(傳統菸品)	
單元二 任你百變，拒菸依舊	13
(新類型尼古丁產品之危害)	
單元三 明智判斷，破除誘惑	22
(媒體識讀)	
單元四 肯定自己，勇於拒絕	32
(拒絕技巧)	
單元五 溝通無礙，消彌菸害	43
(戒菸服務)	
四、菸害防制課程資源篇	55
多媒體內容簡介與使用介紹	
網路資源	
五、菸害防制法修正相關資訊	61
六、參與試教學校	63
附件一 教學簡報 教師版	64
附件二 教學簡報 學生版	133

前言

依據國民健康署110年青少年吸菸行為調查結果，電子煙使用率國中學生由107年1.9%（男 2.8%，女 1.0%），上升至110年3.9%（男4.5%，女3.3%）；高中職學生由107年3.4%（男 4.7%，女 1.8%），竄升至110年8.8%（男10.8%，女6.6%）。另國中、高中職生併用紙菸與電子煙比率分別從107年0.8%與 1.9%，上升至110年1.5% 與 4.9%；而目前無使用紙菸只有使用電子煙比率分別從107年1.0%與1.3%上升至110年 2.1%與 3.3%。不論有無使用紙菸，國中、高中職生的電子煙使用率均明顯增加，因此，菸害防制教育應當從國民小學學生開始。

為使國小青少年學生能具備菸（煙）害的知識、能力與態度，增進健康素養，並破解媒體行銷伎倆，進而自發性地遠離菸（煙）害，衛生福利部國民健康署委託玖樂文創有限公司發展適合國民小學高年級學生之菸害防制（含電子煙）教材，提供國民小學教師可運用之教學資源。

本案研究初期即著手進行盤點國內、外之相關菸害防制（含電子煙）相關素材文獻及具成效的行銷方案資訊，同時整合與國民健康署、教育部菸害防制（含電子煙）相關媒材進行統整性的分析研究後進行全新教材的開發製作。為貼近國內教學現場及國人對菸害防制教材之需求，在開發初期即徵詢國小師生者之建議，亦邀請國小健康與體育領域之教師，共同組成編輯團隊，集各領域專家共同參與研發本套教材。

教材之設計以學生為中心，依不同群眾特性，融入素養導向之設計，以提升學生參與和主動學習意願，並得以運用與強化相關能力；教材內容包括傳統菸品危害、**新類型尼古丁產品（如電子煙、加熱式菸品）危害**、媒體識讀、拒絕技巧、戒菸服務等5個單元課程，每單元授課時間約為10分鐘，並各含透過人物主角的情境式手法，製作約2分鐘動畫影片。

教材發展完成後，在北中南東各2縣市（城鄉各半），邀請10個班級進行試用，試用時由專家學者從旁觀察教師與學生互動與回饋情形，作成觀課紀錄，蒐集專家學者與試教教師之試用意見及教學活動經驗，據以修正教材內容。

國民小學高年級學生之菸害防制(含電子煙)教材研發小組



署長序

世界衛生組織指出，任何形式的菸品或電子煙都是有害的，電子煙多含有尼古丁及有害致癌物，對使用者和暴露於煙霧者都有害，也沒有證據證明電子煙是安全且可以幫助戒菸。另外，國外研究顯示，曾經使用電子煙的青少年會有較高的吸菸意圖，且易開始有吸菸行為，青少年若曾使用過電子煙，其嘗試紙菸的機會是沒有使用過電子煙青少年的2倍以上，雙重使用對身體危害更甚，且更難以戒除。

電子煙已成為各國重要的健康危害議題，業者不斷推出新類型產品，及使用口味誘人之添加物，吸引青少年嘗試或購買使用電子煙，亦透過網路社群平台大量散播電子煙資訊之行銷手法，刻意不提其對健康的危害，以「減害」、「減少有害物質暴露」、「菸草替代品」、「幫助戒菸」、「煙霧少」、「清香的口味」等行銷文字，藉以誤導民眾，逐漸經由各種管道進入國內，嚴重威脅青少年健康。

大多數吸菸（煙）者是從兒童或青少年開始的，並未意識到吸菸（煙）的風險和尼古丁的成癮性，且許多年輕人也高估了自己未來戒菸（煙）的能力。而國小階段是青少年身心發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，為能於國小階段即協助青少年獲取防範各種菸（煙）危害應具備的知識、態度與能力，此次發展的教材除蒐集國際及盤點國內外現有國小高年級相關菸害防制策略，並結合十二年國教新課綱之素養導向教學模式，提供國小教師可運用之教學資源，引導學生透過理解、思辨、批判，提升對菸（煙）危害的辨識，並破解電子煙的迷思及各種行銷伎倆，進而做成健康的決定，勇於拒絕菸（煙）。

衛生福利部國民健康署 署長

吳昭軍

手冊使用說明

本手冊為國小高年級學生菸害防制課程教學手冊，其教育目標為：培養國民小學高年級學生具備菸（煙）害的知識、能力與態度，增進健康素養，並破解媒體行銷伎倆，進而自發性地遠離菸（煙）害，展現拒菸行動自我效能。

本手冊提供教學者推動國民小學菸害防制教育應用，透過增加兒童與青少年對菸品危害認知，提升青少年菸害認知並傳遞正向拒菸態度，並強化學校反菸拒菸、遠離菸害之生活技能與素養，同時培養學生具備媒體識讀批判能力，導正網路有關電子煙、加熱菸等新類型產品之錯誤訊息，使學生具備有關新類型尼古丁產品議題的健康意識與反菸拒菸的實踐能力。

本教材設計規劃為**10分鐘**的微型課程教學時間，採非正式課程的模式，使國民小學教師願意且方便在零碎時間使用，可結合宣導活動，以融入式課程、朝會宣導、入班宣導等方式實施，以增加學生的生活技能與素養，提升學生的意識，培養良好生活習慣。課程設計包括5個單元，分別是：**1.傳統菸品之危害、2.新類型尼古丁產品（如電子煙、加熱式菸品）之危害、3.媒體識讀、4.拒絕技巧、5.戒菸服務等**；每單元授課時間約為**10分鐘**，各含**1~2分鐘**的動畫影片；每個課程單元均有完整的教學活動設計。教材內容著重知識獲得、知識運用、知識省思，具吸引力及融入遊戲設計，並提供完整教材課程模組，減少教師備課壓力。

為確保國小高年級菸害防制課程實施順利，達成教育成效，教學人員進行教育工作前，請詳閱本手冊各單元相關內容。



菸害防制課程篇

單元一 拒絕菸害，你我做起（傳統菸品）

主題：拒絕菸害，你我做起（傳統菸品的危害）

設計者：呂芬芬、簡子明、劉皎佑、胡益進

實施年級：國小高年級

教學時間：10分鐘

學習重點

本教材學習概念

1-1 吸菸的危害

 1-1-1 菸品的成分與對身心的危害

 1-1-2 二手菸與三手菸危害

1-2 生活技能：自我覺察（對自己能有清晰的看見與深刻的瞭解）

 1-2-1 理解形成當下狀態的原因

 1-2-2 提升自我覺察的技巧



健康與體育領域課綱學習重點

Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。

1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。

2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。

2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能。

3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。

學習目標

透過自我覺察的技巧，理解所面對的情境，並能藉由反思如何避免吸菸行為造成身心的危害，進而擁有執行健康生活的能力。

教學策略

1.情境模擬

本教案以貼近學生的生活情境動畫影片為開頭引起動機，動畫中以學生能理解的故事來設定隱喻情境，藉由此動畫影片來引導學生主動思考、形成問題最後解決問題。進而期待學生能將本教案所學應用於未來真實生活情境中，在真實生活中幫學生解決問題。

2.焦點討論法

讓學生看完動畫影片後，本教案使用焦點討論法引導學生，透過三個層次-察覺（健康危害）、反思（自身行為、生活周邊面臨的危機）、行動（未來計畫）等三架構的提問，幫助學生更結構性地思考與回應問題，除認識傳統菸品引起的菸害成癮與一手菸、二手菸、三手菸的危害外，並能覺察自我環境中的危險因子，提出批判性思考與解決策略，來避開菸的危害。

教學素材設計

- 1.「菸煙on，人變old」動畫影片
- 2.教學簡報
- 3.課後延伸學習單



教學活動設計

活動內容（一）：引起動機

播放「菸煙on，人變old」動畫影片讓學生觀看，認識菸品對吸菸者自身及他人的危害。

1.影片大綱如下：

小嵐到同學小豐家玩，小豐的姐姐下樓與他們寒暄幾句就出門，小嵐誤以為小豐姐姐是他的媽媽，並發現小豐家有二手菸和三手菸的危害，因此小嵐與小豐分享自己知道的菸害知識。

教學時間

2min

教學資源

「菸煙on，人變old」動畫影片



活動內容（二）：發展活動

根據上述動畫情境以焦點討論法引導學生，透過三個層次-察覺(健康危害)、反思(自身行為、生活周邊面臨的危機)、行動(未來計畫)等三架構的提問，引導學生進行對菸害認識與避開菸害的批判性思考：

教學時間

6min

教學資源

教學簡報



1. 察覺（健康危害）的問題

(1)Q1：想一想，當人和菸長久結合時，會有什麼後果？請放在藍色格子內（建議可將字詞製作成字卡進行互動式教學）

參考答案：

藍格子內的字：憂、呆、臭、病、老、窮、孤、衰、皺、癱

(2)Q2：怎麼察覺菸害的存在？

參考答案：

周圍有人吸菸；聞到菸味；出現如咳嗽、流鼻水、眼睛癢等過敏現象、常喘氣、到常有吸菸者的場所…。

(3)Q3：家中有人在臥室吸菸，有開電扇並打開窗戶，請問下列哪些會受菸害或藏有菸害？請放在框框內（建議可將字詞製作成字卡進行互動式教學）

參考答案：

全部選項。鄰居、嬰兒、訪客、家人、寵物、植物、衣櫃衣服、床單棉被、傢俱

2. 反思（自身行為、生活周邊面臨的危機）的問題

(1) 家人若有吸菸行為，你的感受是什麼？

參考答案：

討厭、生氣、無奈、很臭、覺得他（她）很笨不愛惜健康、擔心他（她）的健康、還好沒太多想法、很浪費錢、髒亂、很想吸菸看看…

(2) 生活中，那些地方或情境你遇過菸害？

參考答案：

公共場所（騎樓、廣場、公園、馬路）、親戚家、夜市、市場、社區大樓中庭、球場…（視當地狀況調整答案）

3. 行動（未來計畫）

(1) 避免菸害的方法有哪些？

參考答案：

躲開遠離吸菸者、勸導家人不要在家吸菸、協助家人戒菸、檢舉違規吸菸的人…

(2) 如何保護家人都遠離菸害？

參考答案：

多和家人分享菸害的可怕、協助家人戒菸、勸阻家人在家吸菸…



活動內容（三）：歸納活動

教師統整學生的回答後給予回饋。詢問學生是否有其他的疑問，老師可以當場引導和澄清

教學時間

2min

教學資源

教學簡報

素養導向評量

口頭評量

學生個別回答：老師引導學生思考覺察環境中避免菸害的有利因子。

實作評量

學生能依據影片的情境，小組討論遠離菸害的可行辦法，並於生活中實踐。



【延伸活動一】課後學習單

利用學習單（如附件一），學生分組共同完成。

- 1.學生自我覺察生活環境中有那些保護自己不受菸害的設施或方法，並發表自己相關的看法。
- 2.設計拒菸標誌或海報，提醒大家或家人拒菸的重要性。

【延伸活動二】下課來遊戲

教師發下計分小紙卡，和學生約定今天運用下課時間（可自行規劃下課節次量），自行找同學玩遊戲，來獲取達標獎品。

【遊戲說明】

步驟如下：

- 1.找同學猜拳，贏的人可以翻卡牌
- 2.對手要在3秒內回答卡牌上的問題
- 3.猜贏或回答正確都可以各得1分。
- 4.累積到9分就可獲得獎勵品。

參考資料：

- 1.衛生福利部國民健康署官網/110年青少年「電子煙」使用率飆升至6.6% 請支持菸害防制法修法禁電子煙/附件青少年吸菸行為調查結果/ <https://health99.hpa.gov.tw/news/19053>
- 2.衛生福利部國民健康署官網/杜絕看不見的隱形殺手 營造無菸健康新環境 保護孩童與青少年需要您的戒菸行/<https://health99.hpa.gov.tw/news/19108>
- 3.衛生福利部國民健康署官網/菸害防制/ <https://www.hpa.gov.tw/pages/list.aspx?nodeid=41>
- 4.衛生福利部國民健康署健康九九網站/講主題/菸害防制館/<https://health99.hpa.gov.tw/theme/4>
- 5.不吸菸，謝謝您!無菸新禮貌運動 <https://health99.hpa.gov.tw/m7006>
- 6.無菸環境宣導之30秒廣告（菸害實驗室） <https://health99.hpa.gov.tw/m7616>
- 7.愛不吸菸 為愛戒菸-「爸爸的小3」宣導影片<https://health99.hpa.gov.tw/m5900>
- 8.國民健康署x小學課本的逆襲影片「菸害OUT戒菸IN，無菸的家好處多」<https://health99.hpa.gov.tw/m5842>

附件1-1 「拒絕菸害，你我做起」課後學習單

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

知道菸害的可怕以後，請你找出3種生活中保護我們遠離菸害的設施或方法並分享你的看法。

設施或方法

1.

2.

3.

你對這些設施或方法的想法

我們一起向菸說不!!請設計反菸標誌或反菸海報，提醒大家反菸的重要性。



教學簡報使用說明

教學簡報分為學生版與教師版兩種，學生版為精簡的教學簡報內容包含10分鐘課程的教學簡報及延伸活動的教學簡報，教師簡報除了10分鐘課程及延伸活動的教學簡報外，還有額外補充相關知識，教師可參考示範影片進行備課，再依據自身需求由教師版簡報中選取所需內容進行補充，兩種簡報於備註欄皆有相關資料引用網址及文字介紹，教師可於備課或課堂中參考使用。

學生版教學簡報



整體字體較大，以利教師於課堂呈現，避免學生看不清楚。



整體圖文更清楚，以利教師於課堂呈現，避免學生看不清楚。

教師版教學簡報

目錄

引起動機
(菸煙on・人變old)

發展活動
焦點討論

統整活動
引導和澄清

延伸活動一
(課後學習單)
延伸活動二
(下課來遊戲)

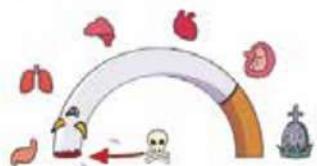


附上教學簡報目錄，協助教師快速了解課程架構。

焦點討論

根據上述動畫情境以焦點討論法引導學生，透過三個層次提問，引導學生進行對菸害認識與避開菸害的批判性思考

- 察覺(健康危害)
- 反思(自身行為)
- 行動(未來計畫)



附上教學活動說明，協助教師順利進行教學活動。

Q1:想一想，當人和菸長久結合時，會有什麼後果？



僅呈現教學活動向學生提問的問題。

焦點討論-察覺

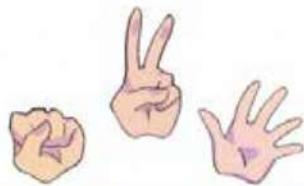
Q1:想一想，當人和菸長久結合時，會有什麼後果？(請放在格子內)



附上教學活動標題，教師能方便對照教案進行備課。

下課來遊戲

步驟1.找同學猜拳，贏的人可以翻卡牌



僅呈現教學活動的步驟指令。

延伸活動二 下課來遊戲

教師發下計分小紙卡，和學生約定今天運用下課時間(可自行規劃下課節次量)，自行找同學玩遊戲，來獲取達標獎品。

HPA

附上教學活動教學指示，教師能參考指示進行備課。

補充影片對話說明

菸煙on・人變old



附上教學動畫對話說明，教師可依據需求參考使用。

卡牌使用說明

本單元卡牌共8張，每張卡牌共有兩面，一面為提問之問題，一面為問題解答，卡牌有三種使用方法：

1. 搭配本單元延伸活動二 下課來遊戲 進行搶答遊戲
2. 課程中作為課程介紹提示作用
3. 課程結束後進行評量與總結，驗收學生學習成效

Q: 你認為一手菸有哪些危害呢？ 	A: ✓ 老化快、皮膚粗糙 ✓ 生長遲緩、活力不足 ✓ 注意力不集中 	Q: 你認為二手菸是什麼呢？ 	A: 菸燃燒後產生煙霧與吸菸者吐出的菸煙形成的環境菸煙。 
Q: 你認為三手菸是什麼呢？ 	A: 菸熄滅後黏附在家具、車內、皮膚、毛髮、衣物上的有害污染物質。 	Q: 你認為在哪些場所可能出現菸害呢？ 	A: 無禁菸標誌的公共場所、親戚家、夜市、社區大樓中庭、球場。 
Q: 你認為菸害成癮有哪些症狀？ 	A: 不吸菸時易煩躁、焦慮、不安、不適、噁心、注意力無法集中、失眠等。 	Q: 你認為該如何保護家人遠離菸害呢？ 	A: ✓ 與家人分享菸害的可怕 ✓ 協助家人戒菸 
Q: 你認為校園附近的無菸設施有哪些？ 	A: ✓ 候車亭 ✓ 無菸學習步道 	Q: 你認為如何避免菸害？ 	A: ✓ 檢舉違規吸菸的人 ✓ 勸導家人不在家吸菸 ✓ 請開遠離吸菸者 

梗圖使用說明

本單元梗圖共1張，作為宣傳使用，透過活潑的圖像傳遞「吸菸會造成身體危害」之概念。

菸煙on 人變old



四格漫畫使用說明

本單元四格漫畫共1份，作為宣傳使用，透過活潑的圖像及有趣的劇情傳遞「吸菸會造成身體危害」之概念。

單元一 吸菸老化進行式



單元二 任你百變，拒菸依舊（新類型尼古丁產品之危害）

主題：任你百變，拒菸依舊

（新類型尼古丁產品危害）

設計者：陳惠雯、鄭淳勻、徐艾苓、苗迺芳

實施年級：國小高年級

教學時間：10分鐘

學習重點

本教材學習概念

2-1 新類型尼古丁產品的危害與迷思澄清

2-1-1 電子煙的安全隱患與加熱式菸品的隱憂

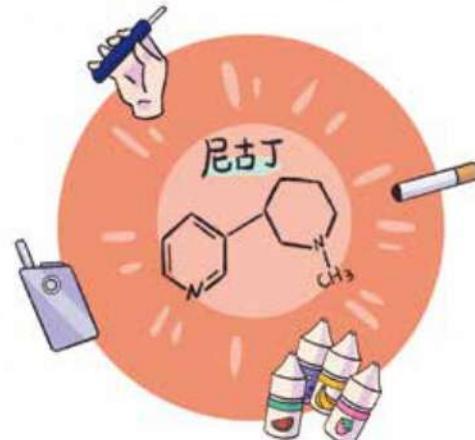
2-1-2 尼古丁產品上癮的危害

2-1-3 新類型尼古丁產品的迷失

2-2 生活技能：做決定（基於決策者的價值取向和偏好，從多個可能中作出選擇的過程）

2-2-1 進行優缺點的評估

2-2-2 依評估結果做出明智的決策



健康與體育領域課綱學習重點

Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害

1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性

2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性

2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能

3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能

3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能

學習目標

從動畫影片中覺察新類型尼古丁產品的誘惑，理解自己所處的情境，並能藉由反思對於電子煙迷思與概念的立場，進而能做明智的抉擇。

教學策略

1.情境模擬

將概念進行轉化至動畫影片，並融入生活情境引導學生投入學習並願意思考。

2.反思行動

以察覺（健康危害）、反思（自身行為）、行動（未來計畫）等歷程，引導學生分享對事實、感受、行動的想法與做法，並透過不同層次的提問讓學生從生活中電子煙的經驗和學習過程後，聚焦思考與健康議題的相互影響關係。

3.四角辯論

融入四角辯論探究策略，讓學生從表達對於電子煙迷思與概念的立場中，培養自我做決定的技能。

教學素材設計

- 1.「煙味人生芭比Q」動畫影片
- 2.教學簡報
- 3.課後延伸學習單



教學活動設計

活動內容（一）：引起動機	教學時間	教學資源
<p>1.播放「煙味人生芭比Q」動畫影片，引導學生認識新類型尼古丁菸品的危害與迷思</p> <p>2.影片大綱如下：</p> <p>小豐兄弟跟朋友小華三人一同玩電玩，沒想到小華主動提出自己有電子煙的想法。灌輸關於電子煙的錯誤迷思，好在小豐的哥哥及時提供正確觀念才解除危機。</p>	2min	「煙味人生芭比Q」動畫影片



活動內容（二）：發展活動

1.根據上述動畫情境進行察覺（健康危害）、反思（自身行為）、行動（未來計畫）的提問與互動，引導學生對認識新類型尼古丁菸品的危害與迷思。

2.進行互動。

察覺(健康危害)：

- (1) 影片中哪些是新類型尼古丁產品？
- (2) 有哪些新類型尼古丁產品的迷失？

反思(自身行為)：

- (1) 你對於這些產品有什麼感覺或是印象？
- (2) 生活中，你曾經看過哪些新類型尼古丁產品？

行動(未來計畫)：

- (1) 如何避免自己使用這些新類型尼古丁產品？
- (2) 你會想要嘗試嗎？為什麼？

教學時間

6min



活動內容（三）：統整活動

教學時間

2min

教學資源

1.教師統整學生的回答後給予回饋。

2.統整的重點：

- (1) 電子煙會對你的大腦產生永久性的傷害。
- (2) 電子煙不能幫助戒菸。

教學簡報

素養導向評量

口頭評量

透過老師提問引導，學生能思考並表達概念與態度



實作評量

- 1.學生能透過選擇的立場，表達自己對於使用電子煙的認知程度和態度
- 2.學生能在任務中應用並展現所學認知、技能以及態度

【延伸活動一】

四角辯論：

題目：電子煙比傳統紙菸健康，所以使用電子煙不會怎樣？

1.學生針對題目，選出自己的立場並表達想法。

2.分享後，可以再讓學生進行立場的選擇改變。

3.老師進行學生多元觀點的統整。



【延伸活動二】

1.透過蒐集資料完成”聰明決定健康321”學習單（附件2-1）

2..分享學習單內容，並說明自己如何選擇。

參考資料：

台灣/教育部國民及學前教育署（校園菸、檳危害防制教育計畫-青春無菸煙）：

<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/plan/meeting/download/id-51>

衛福部國健署電子煙防制專區：

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4576&pid=15908>



附件2-1「任你百變，拒菸依舊」課後學習單

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

聰明決定健康321

請寫下3個電子煙可能傷害健康的成分或是裝置

--	--	--

請寫下2個電子煙可能對健康的危害（影響）

--	--

請寫下1個對電子煙的想法或是感受

--

教學簡報使用說明

教學簡報分為學生版與教師版兩種，學生版為精簡的教學簡報內容包含10分鐘課程的教學簡報及延伸活動的教學簡報，教師簡報除了10分鐘課程及延伸活動的教學簡報外，還有額外補充相關知識，教師可參考示範影片進行備課，再依據自身需求由教師版簡報中選取所需內容進行補充，兩種簡報於備註欄皆有相關資料引用網址及文字介紹，教師可於備課或課堂中參考使用。

學生版教學簡報

HPA 健生福利部
國小高年級學生菸害防制教材
青春·從拒菸開始

單元二 任你百變，拒菸依舊

整體字體較大，以利教師於課堂呈現，避免學生看不清楚。

教師版教學簡報

目錄

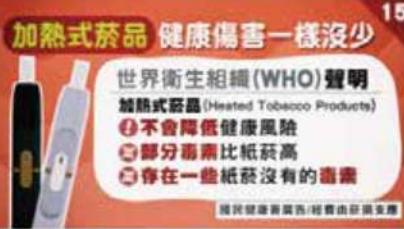
引起動機 (煙味人生芭比Q)

發展活動
我思故我健康在

統整活動
拒菸停看聽

延伸活動一
(四角辯論)
延伸活動二
(證明決定健康321)

附上教學簡報目錄，協助教師快速了解課程架構。



整體圖文更清楚，以利教師於課堂呈現，避免學生看不清楚。

我思故我健康在

根據上述動畫情境以焦點討論法引導學生，透過三個層次提問引導學生進行對菸害認識與避開菸害的批判性思考

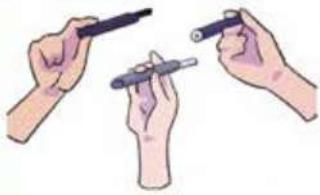
- 覺察(健康危害)
- 反思(自身行為)
- 行動(未來計畫)



附上教學活動說明，協助教師順利進行教學活動。

我思故我健康在-反思

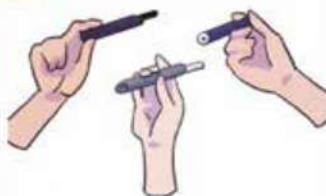
Q1:你對於這些產品
有什麼感覺或是印象？



9

僅呈現教學活動向學生提問的問題。

Q3:你對於這些產品有什麼感覺或是印象？



6

附上教學活動標題，教師能方便對照教案
進行備課。

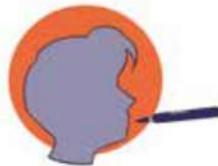
引導和澄清

統整重點

教師統整學生的回答後給予回饋

電子煙會對大腦產生永久性的傷害

電子煙不能幫助戒菸

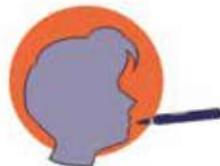


10

僅呈現教學活動的步驟指令。

統整重點

電子煙會對大腦
產生永久性的傷害



11

附上教學活動教學指示，教師能參考指示
進行備課。

補充影片對話說明 煙味人生芭比Q



小寶
小寶哥哥
小寶姊姊的朋友 小華
三人開心打電玩。

HPA 健康促進司
政策與研究組

12

附上教學動畫對話說明，教師可依據需求
參考使用。

卡牌使用說明

本單元卡牌共6張，每張卡牌共有兩面，一面為提問之問題，一面為問題解答，卡牌有三種使用方法：

1. 課程中作為課程介紹提示作用
2. 課程結束後進行評量與總結，驗收學生學習成效。

<p>Q: 你認為新類型尼古丁產品有哪些呢？</p>	<p>A: ✓ 電子煙 ✓ 加熱式菸品 ✓ 調味的無煙菸草產品</p> 	<p>Q: 你覺得加熱菸可以幫助戒菸嗎？</p>	<p>A: 不可以，加熱菸含有尼古丁，「不會」有戒菸的效果。</p> 
<p>Q: 你認為吸電子煙會成癮嗎？</p>	<p>A: 會，含有尼古丁之成分，易使吸食者上癮。</p> 	<p>Q: 你覺得可以在學校貼有無菸標誌的地方使用電子煙嗎？</p>	<p>A: 不可以。根據菸害防制法，全面禁止電子煙，且各級學校皆為禁菸場所。</p> 
<p>Q: 你覺得把新興尼古丁產品的廣告分享給其他人是違法的嗎？</p>	<p>A: 是。目前全面禁止電子煙，且廣告或接受傳播者也會受罰。</p> 	<p>Q: 你覺得可以幫大人買菸嗎？</p>	<p>A: 不可以。根據菸害防制法，任何人不得供應菸品給未滿 20 歲者。</p> 

梗圖使用說明

本單元梗圖共1張，作為宣傳使用，透過活潑的圖像傳遞「新類型尼古丁產品會讓人生變糟糕」之概念。



四格漫畫使用說明

本單元四格漫畫共1份，作為宣傳使用，透過活潑的圖像及有趣的劇情傳遞「勇於拒絕新類型尼古丁產品」之概念。

單元二 KO菸味人生



單元三 明智判斷，破除誘惑（媒體識讀）

主題：明智判斷，破除誘惑（媒體識讀）

設計者：蔡佩書、曾永權、王姿尹、陳志哲

實施年級：國小高年級

教學時間：10分鐘

學習重點

本教材學習概念

3-1 媒體識讀的基本概念與社群媒體訊息釐清

3-1-1 避免受到媒體不當影響的策略

3-1-2 菸品包裝外型辨識

3-2 生活技能：批判性思考（對事實、證據、觀察結果和論據的分析以形成判斷）

3-2-1 社群媒體中抽菸現象的自我反思與批判

3-2-2 對論點、知識或資訊，提出不同的意見



健康與體育領域課綱學習重點

Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。

1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。

2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。

2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能。

3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。

學習目標

運用批判性思考的技巧，理解媒體可能帶來的誤導與迷失，並能藉由反思形成自己對媒體訊息的主張，避免落入媒體的陷阱。

教學策略

1.情境模擬

本教案以貼近學生的生活情境動畫影片為開頭引起動機，動畫中以學生能理解的故事來設定隱喻情境，藉由此動畫影片來引導學生主動思考、形成問題最後解決問題。進而期待學生能將本教案所學應用於未來真實生活情境中。

2.反思行動

以察覺（健康危害）、反思（自身行為）、行動（未來計畫）等歷程，引導學生分享對事實、感受、行動的想法與做法，引導學生討論思考，幫助學生更結構性地思考與回應問題，進而對於媒體訊息能夠提出批判性思考，並能將所學應用於生活中。

3.「批判性思考」生活技能

透過預設的情境與問題，讓學生分析資訊、經驗、形成主張、引導結論、提出適當的問題和發表具邏輯思考的意見。學習單的部分，最後引導學生利用批判性思考的步驟思考真實生活中可以舉一反三的情境。

教學素材設計

- 1.「迷思菸霧、校正回歸」動畫影片
- 2.「批判性思考生活技能步驟」教學簡報
- 3.課後延伸學習單

教學活動設計



活動內容（一）：引起動機

1.播放動畫影片「迷思菸霧、校正回歸」讓學生觀賞。

2.動畫影片情境大綱：

小嵐發現小豐沉迷追蹤網紅的影片，甚至想樣買網紅介紹的電子煙。小嵐告訴小豐網路上有很多行銷伎倆，不應該完全相信，並找出正確的資訊，希望能說服小豐。最後教練也提醒小豐電子煙的網路購物風險。

教學時間

2min

教學資源

「迷思菸霧、校正回歸」動畫影片



活動內容（二）：發展活動

教學時間

教學資源

1.根據上述動畫情境進行察覺（健康危害）、反思（自身行為）、行動（未來計畫）的提問與互動，引導學生對電子煙議題的批判性思考。

6min

教學簡報

2.進行互動。

察覺(健康危害)：

(1) 小豐透過哪個人介紹知道了電子煙？

參考答案：

網路中的遊戲直播主

(2) 小嵐發現小豐對於電子煙相當好奇，甚至想要購買使用，小嵐的感受為何？為什麼？

參考答案：

小嵐覺得擔心，小豐輕易就相信網路訊息，自己也沒有查證



反思(自身行為)：

(1) 當你看到許多社群媒體或朋友訊息都說電子煙好處多多時，你會質疑嗎？為什麼？

參考答案：

我會質疑，因為這些訊息可能是行銷的伎倆，只是為了吸引我們購買



行動(未來計畫)：

(1) 面對許多假消息、業者行銷伎倆和社群媒體的渲染，接下來你的行動是什麼呢？

參考答案：

以後看到媒體消息時，我都會先提出質疑，思考其是否具可信度，如果還是懷疑，我就要去找可信資料查證



活動內容（三）：統整活動

教學時間

教學資源

1.教師統整學生的回答後給予回饋。

2min

教學簡報

2.請學生進行「批判性思考」生活技能步驟的“排序”，並以看到網路媒體消息時為例說明。

(A) 我決定了（重建）(B) 懷疑一下（質疑）

(C) 打聽一下(解放)

參考答案：

(B)，看到網路媒體消息時我會先懷疑他是否是真的→(C)，之後我會去詢問老師或家人，又或者上政府機關網站查詢→(A)，最後我才會做出最後的決定。



素養導向評量

口頭評量

透過老師提問引導，學生能思考並表達概念與態度



實作評量

學生能對事實、證據、觀察結果和論據的分析以形成判斷。

學生能在任務中應用並展現所學認知、技能以及態度

以表現型任務學習單方式呈現，經過十分鐘的課程過後，學習單能幫助學生釐清似是而非的觀念，並且有效建構完整的概念。

【延伸活動一】

學習單內容（如附件3-1）：

人們發現吸菸有害健康，但是，近來許多電子煙的訊息出現在網路社群媒體中，請問下列那些訊息是正確的？

- A 電子煙產生的二手煙是無害的
- B 電子煙不會致癌
- C 電子煙降低對菸品依賴的程度
- D 電子煙不會增加以後吸紙菸的比例

解答：以上皆是錯誤訊息

【延伸活動二】

學習單內容（如附件3-2）：

小豐上網購買萬聖節的糖果，發現網路上有各式各樣千奇百怪的糖果，小豐挑了幾樣最為新奇的款式，希望萬聖節時可以讓朋友羨慕不已。包裹送到時小豐興奮地開箱，但他除了收到糖果外，賣家還附贈一個像隨身碟的東西，上面標示為【電子果汁】。

請利用批判思考的技巧來破解網購平台行銷手法—【電子果汁】是一種果汁嗎？。

- (1) 懷疑一下
- (2) 打聽一下
- (3) 我決定了

參考資料：

1. 衛生福利部國民健康署-電子煙防制專區 <https://www.hpa.gov.tw/pages/list.aspx?nodeid=41>
2. 衛生福利部國民健康署-YAHOO電子煙專區 <https://tw.news.yahoo.com/topic/2020health>
3. 教育部國民及學前教育署「青春無菸煙」素養教材 <https://nosmokingedu.blogspot.com/>
4. 教育部國民及學前教育署-109 學年度健康促進學校輔導計畫【健康 945、拒菸（煙）趣】-運用探究學習、遊戲體驗、情境模擬教學策略 研究人員：龍芝寧主任、張繡方教師、張武雄組長 https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/files/202107/topic_case-file/663b853c684979d6d55e6f0d6a406b96.pdf
5. 衛生福利部國民健康署-國中學生電子煙防制教材：教案二「破除電子煙迷思與拒煙技巧」之教學簡報 <https://health99.hpa.gov.tw/material/7417>
6. 衛生福利部國民健康署新聞稿 <https://health99.hpa.gov.tw/reporterNews/19095>
7. 衛生福利部國民健康署新聞稿 <https://health99.hpa.gov.tw/reporterNews/18997>
8. 衛生福利部國民健康署新聞稿 <https://health99.hpa.gov.tw/reporterNews/18914>

附件3-1「明智判斷，破除誘惑」課後學習單（一）

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

人們發現吸菸有害健康，但是，近來許多電子煙的訊息出現在網路社群媒體中，請問下列那些訊息是正確的？

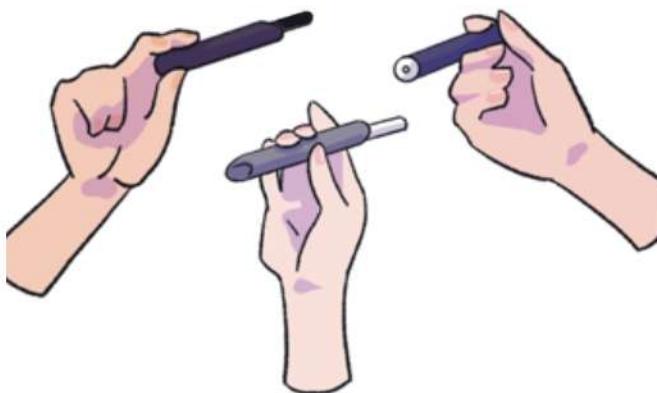
A 電子煙產生的二手煙是無害的



B 電子煙不會致癌



C 電子煙降低對菸品依賴的程度



D 電子煙不會增加以後吸紙菸的比例



- () 1. A、B
2. B、C
3. C、D
4. 以上皆是錯誤訊息

附件3-2「明智判斷，破除誘惑」課後學習單（二）

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____



小豐上網購買萬聖節的糖果，發現網路上有各式各樣千奇百怪的糖果，小豐挑了幾樣最新奇的款式，希望萬聖節時可以讓朋友羨慕不已。包裹送到時小豐興奮地開箱，但他除了收到糖果外，賣家還附贈一個像隨身碟的東西，上面標示為「電子果汁」。

請利用批判思考的技巧來破解網購平台行銷手法—【電子果汁】是一種果汁嗎？分組討論，每位同學抽一張卡片，並依照順序說出自己的詳細作法。

懷疑一下

想一下

打聽一下

我決定了

教學簡報使用說明

教學簡報分為學生版與教師版兩種，學生版為精簡的教學簡報內容包含10分鐘課程的教學簡報及延伸活動的教學簡報，教師簡報除了10分鐘課程及延伸活動的教學簡報外，還有額外補充相關知識，教師可參考示範影片進行備課，再依據自身需求由教師版簡報中選取所需內容進行補充，兩種簡報於備註欄皆有相關資料引用網址及文字介紹，教師可於備課或課堂中參考使用。

學生版教學簡報



國小高年級學生菸害防制教材
青春·從拒菸開始

單元三 明智判斷·破除誘惑

整體字體較大，以利教師於課堂呈現，避免學生看不清楚。

教師版教學簡報

目錄

引起動機(迷思菸霧、校正回歸)

發展活動
迷思解密

統整活動
衝出菸霧

延伸活動一
(真相只有一個)



附上教學簡報目錄，協助教師快速了解課程架構。

Q1:小豐透過哪個人介紹知道了電子煙？



僅呈現教學活動向學生提問的問題。

迷思解密-察覺

Q1:小豐透過哪個人介紹知道了電子煙？



附上教學活動標題，教師能方便對照教案進行備課。

「批判性思考」步驟“排序”

(A)我決定了
重建



(B)懷疑一下
質疑

(C)打聽一下
解放

HPA 健康平臺
健康促進網

僅呈現教學活動的步驟指令。

衝出菸霧

- 1.統整與回饋
- 2.請學生進行「批判性思考」
生活技能步驟的“排序”
並以看到網路媒體消息時為例說明

(A)我決定了
重建

(B)懷疑一下
質疑

(C)打聽一下
解放

HPA 健康平臺
健康促進網

附上教學活動教學指示，教師能參考指示
進行備課。

人們發現吸菸有害健康，
但是，近來許多電子煙
的訊息出現在網路社群
媒體中，請問下列那些
訊息是正確的？



HPA 健康平臺
健康促進網

整體圖文更清楚，以利教師於課堂呈現，
避免學生看不清楚。

補充影片對話說明 迷思菸霧、校正回歸



小翼：你看！這是手機直播主「電煙小姐姐」，
很會玩遊戲，又很漂亮，是不是？
小嵐：她怎麼一直吸菸？
小翼：那不是一般的紙菸，她說是新科技「電子果汁」，或「維他命棒」、「霧化口服液」。
小嵐：這看起來就像電子煙啊！

HPA 健康平臺
健康促進網

附上教學活動標題，教師能方便對照教案
進行備課。

卡牌使用說明

本單元卡牌共四張，每張卡牌共有兩面，一面為提問之問題，一面為問題解答，卡牌有兩種使用方法：

1. 課程中作為課程介紹提示作用
2. 課程結束後進行評量與總結，驗收學生學習成效。

Q: 你知道三個破解 菸品網購行銷手 法的步驟嗎？ 	A: 1. 懷疑一下 2. 打聽一下 3. 我決定了 	Q: 【懷疑一下】是破 解菸品網購行銷手 法的第幾步驟？ 	A: 第一步驟 懷疑一下 
Q: 【打聽一下】是破 解菸品網購行銷 手法的第幾步驟？ 	A: 第二步驟 打聽一下 	Q: 【我決定了】是破 解菸品網購行銷 手法的第幾步驟？ 	A: 第三步驟 我決定了 

梗圖使用說明

本單元梗圖共1張，作為宣傳使用，透過活潑的圖像傳遞「透過媒體識讀破解菸品廣告行銷用語」之概念。



四格漫畫使用說明

本單元四格漫畫共1份，作為宣傳使用，透過活潑的圖像及有趣的劇情傳遞「透過媒體識讀破解菸品廣告行銷用語」之概念。

單元三 菸害百變陷阱



單元四 肯定自己，勇於拒絕（拒絕技巧）

主題：肯定自己，拒絕菸品(拒絕技巧)

設計者：龍芝寧、莊紘珍、應昀庭、陳黛瑜

實施年級：國小高年級

教學時間：10分鐘

學習重點

本教材學習概念

4-1 菸品（含電子煙）引誘

4-1-1 面對壓力與好奇

4-1-2 同學、朋友邀約

4-2 生活技能：自我肯定（個體對自己外在形象、性格特徵和行為表現等的欣賞和肯定）、拒絕技巧（對自己做不了或不想做的事，採取回絕的態度與方法）

4-2-1 堅定健康拒菸立場

4-2-2 有效拒絕的原則與方法

4-2-3 拒絕技能演練與展現



健康與體育領域課綱學習重點

Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略

1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。

2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能。

3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。

4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。

學習目標

1.面對菸品的引誘時，能覺察並展現自我肯定的拒絕態度。

2.演練拒絕技能，清楚表達展現拒菸的技能。

教學策略

1.情境模擬

本教案以貼近學生的生活情境動畫影片為開頭引起動機，動畫中以學生面對菸品誘惑可能的原因：情緒低潮或壓力因素而接觸菸品、同儕引誘等情境，學習能覺察並展現自我肯定的拒絕態度。

2.角色扮演

依據影片內容，分組討論是否還有其它可行的拒絕方法？引導學生要能清楚表達以展現拒菸的技能。

教學素材設計

- 1.影片動畫
- 2.簡報PPT
- 3.網路資源：wordwall

教學活動設計



活動內容（一）：引起動機-無菸健康show（2分鐘）

教學時間

教學資源

1.播放【菸煙 out，健康 safe】動畫影片引導學生觀看重點：

- (1) 菸品引誘情境？
- (2) 面對引誘的因應？
- (3) 拒菸帶來的結果？

2min

「菸煙 out，
健康 safe」
動畫影片

2.影片內容大綱：

曾經是籃球健將的達哥與小豐小嵐及小奇在社區籃球場巧遇，本想邀他一起打球，達哥卻因為吸菸讓體力不好打不了球的一個生活故事



活動內容（二）：發展活動- 無菸健康練功坊 (6分鐘)

（一）提問省思：

教師依據以下的提問層次，詢問學生並各請請2-3位學生發表想法：

1. **【What】覺察客觀事實**：看到故事中人、物、時、地、事

【教師提問】影片中呈現哪些菸品誘惑的情境？

【回饋統整】面對朋友的邀請，應該要覺察是否正當與合理，進而能婉轉表達拒絕。（建議統整聚焦誘感情境有哪些）

2. **【so what】反思意義詮釋**：能自己生活經驗對照、提出想法

【教師提問】影片裡菸品引誘情境中，哪一個人的因應與拒絕方式，是你最認同的？為什麼？

【回饋統整】以真誠的態度說明無法接受的原因，讓對方了解你的困難、清楚表達拒絕的意思，並且確定對方接收到你的訊息、堅定自己想要拒絕的想法，但表達時口氣要委婉，不要因為不好意思而動搖心意。

（二）分組討論：now what-行動選擇決策

教師引導學生分組討論，省思自我肯定式的有效拒絕要領以及未來的運用

（1）**討論題目**：分組討論拒絕技能的方法，教師引導學生討論拒絕技能的方法，可以參考影片內容，或其它可行性的做法。（老師可提供拒絕技能的卡片供學生參考）

（2）**各組報告**：小組上台演練拒絕的方法。

（3）**回饋統整**：教師引導學生分析比較哪一組的拒絕技能是較為妥當且有效的。

教學時間

6min

教學資源

簡報

1min

簡報



1min



4min

各組一組小
白板(筆)



活動內容（三）：統整活動-無菸健康生活家（2分鐘）	教學時間	教學資源
教師以互動簡報，瞭解與回饋學生學習成效與表現，以深化拒絕技能的學習。或利用網路資源設計互動式答題，例如：	2min	網路資源

素養導向評量

口頭評量

學生個別回答：能以影片的情境回答問題。

老師引導學生省思自我肯定式的有效拒絕要領以及未來的運用

實作評量

學生能依據影片的情境，小組討論其它的可行辦法，並以行動劇的方式演練分享。

【延伸活動一】

利用學習單(附件4-1)，引導學生與家人演練拒菸技能。

【延伸活動二】

教師補充常使用的拒絕方法，讓學生抽卡牌演練（附件4-2）

【遊戲說明】

真人版拒菸四格漫畫創作（附件4-3）

參考資料：

- 1.衛生福利部國民健康署<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=41>
- 2.教育部 學校衛生資訊網<https://cpd.moe.gov.tw/articleInfo.php?id=3230>
- 3.新北市衛生教育局<https://www.health.ntpc.gov.tw/>



附件4-1「肯定自己，拒絕菸品」課後學習單

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

情境描述：（可以和家人討論）

我的角色：

家人（ ）的角色：

請簡述拒絕的方法、語言使用、結果如何？

自評 表達清楚 態度堅定 有效拒絕

家長評 表達清楚 態度堅定 有效拒絕

家長簽章

附件4-2卡牌內容

- 1.直接拒絕：直接而堅定的表明自己的立場和想法。
- 2.找尋藉口：找尋一項適當的藉口，以拒絕他人的要求。
- 3.轉移話題：引起新話題，以擺脫不正當的誘惑。
- 4.自我解嘲：自我消遣，陳述自己的無奈，婉拒他人的邀約。
- 5.離開現場：找理由快速的離開現場，擺脫糾纏。
- 6.友誼勸服法：以朋友的立場規勸對方回頭是岸，以同理心感化他。
- 7.反說服法：告知對方不要的原因與理由，幫助他回到正途。
- 8.反激將法：即使對方使出激將法也不要上勾，要堅定自己的信念，不受言詞刺激而失去自己的主導權。

使用方式：

1. 使用紙本卡牌

2. 使用網路資源wordwall，例如：

<https://wordwall.net/tc/embed/43c14549bc49440-fa8152d2de2c8e155?themeld=21&templateld=8&fontStackId=0>



附件4-3真人版四格漫畫作法

- 1.學生4-5人一組，創作發想，將拒菸的情境、對話及拒絕過程用照片說故事。
- 2.後製後繳交JPG檔（可結合電腦課完成）
- 3.教師可擬定比賽辦法，提高學生創作意願



教學簡報使用說明

教學簡報分為學生版與教師版兩種，學生版為精簡的教學簡報內容包含10分鐘課程的教學簡報及延伸活動的教學簡報，教師簡報除了10分鐘課程及延伸活動的教學簡報外，還有額外補充相關知識，教師可參考示範影片進行備課，再依據自身需求由教師版簡報中選取所需內容進行補充，兩種簡報於備註欄皆有相關資料引用網址及文字介紹，教師可於備課或課堂中參考使用。

學生版教學簡報



整體字體較大，以利教師於課堂呈現，避免學生看不清楚。

教師版教學簡報

目錄

引起動機(菸煙 out・健康 safe)

發展活動
無菸健康
練功坊

統整活動
無菸健康
生活家

延伸活動一
(課後學習單)
延伸活動二
(拒絕卡牌)
延伸活動三
(拒菸四格漫畫)

附上教學簡報目錄，協助教師快速了解課程架構。

Q1:影片中呈現哪些菸品誘惑的情境？



僅呈現教學活動向學生提問的問題。

無菸健康練功坊-察覺

What 觀察客觀事實

看到故事中人、物、時、地、事

教師提问

影片中呈現哪些菸品誘惑的情境？



附上教學活動標題，教師能方便對照教案進行備課。

無菸健康練功坊

討論題目:拒絕技能的方法
(參考影片內容)

各組報告:小組上台演練。



僅呈現教學活動的題目與指令。



無菸健康練功坊-行動

分組討論 : now what-行動選擇決策

教師引導學生分組討論

省思自我肯定式的有效拒絕要領以及未來的運用

(1)討論題目:討論拒絕技能的方法。(可以參考影片內容) ·

(2)各組報告:小組上台演練。(老師引導學生先設定情境)



附上教學活動教學指示，教師能參考指示進行備課。



以真誠的態度說明無法接受的原因
讓對方了解你的困難

清楚表達拒絕的意思
並且確定對方接收到你的訊息

堅定自己想要拒絕的想法
但表達時口氣要委婉
不要因為不好意思而動搖心意。



整體圖文更清楚，以利教師於課堂呈現，
避免學生看不清楚。

補充影片對話說明

菸煙 out · 健康 safe



學長遠哥出現在籃球場邊。



附上教學動畫對話說明，教師可依據需求
參考使用。

卡牌使用說明

本單元卡牌共8張，每張卡牌共有兩面，一面為提問之問題，一面為問題解答，卡牌有兩種使用方法：

1. 搭配延伸活動使用，抽牌後進行拒絕技巧演練。
2. 課程中作為課程介紹提示作用
3. 課程結束後進行評量與總結，驗收學生學習成效。

Q: 你認為拒菸方法其中的直接拒絕法該怎麼做呢？	A: 直接拒絕 直接而堅定的表明自己的立場和想法。 	Q: 你認為拒菸方法其中的找尋藉口法該怎麼做呢？	A: 找尋藉口 找尋一項適當的藉口，以拒絕他人的要求。 
Q: 你認為拒菸方法其中的轉移話題法該怎麼做呢？	A: 轉移話題 引起新話題，以擺脫不正當的誘惑。 	Q: 你認為拒菸方法其中的自我解嘲法該怎麼做呢？	A: 自我解嘲 自我消遣，陳述自己的無奈，婉拒他人的邀約。 
Q: 你認為拒菸方法其中的離開現場法該怎麼做呢？	A: 離開現場 找理由快速的離開現場，擺脫糾纏。 	Q: 你認為拒菸方法其中的友誼勸服法該怎麼做呢？	A: 友誼勸服法 以朋友的立場規勸對方回頭是岸，以同理心感化他。 
Q: 你認為拒菸方法其中的反說服法該怎麼做呢？	A: 反說服法 告知對方不要的原因與理由，幫助他回到正途。 	Q: 你認為拒菸方法其中的反激將法該怎麼做呢？	A: 反激將法 即使對方使出激將法也不要上勾，要堅定自己的信念，不受言詞刺激而失去自己的主導權。 

梗圖使用說明

本單元梗圖共1張，作為宣傳使用，透過活潑的圖像傳遞「拒絕菸害」之概念。



四格漫畫使用說明

本單元四格漫畫共1份，作為宣傳使用，透過活潑的圖像及有趣的劇情傳遞「拒絕菸害誘惑的方法」。

單元四 拒菸就是我的態度



單元五 溝通無礙，消彌菸害（戒菸服務）

主題：溝通無礙，消彌菸害（戒菸服務）

設計者：謝育臻、王柔涵、許博翔、余坤煌

實施年級：國小高年級

教學時間：10分鐘

學習重點

本教材學習概念

5-1 認識戒菸過程與戒菸服務的管道

5-1-1 戒菸服務的管道介紹與討論

5-1-2 戒菸的阻力與助力

5-2 生活技能：同理關懷（對他人的痛苦展現同理和關心）、溝通技巧（促進雙方理解所傳達的訊息與感受的行動）

5-2-1 同理家人戒菸的困難

5-2-2 使用我訊息技能與家人溝通



健康與體育領域課綱學習重點

Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。

1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。

2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能。

3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。

4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。

學習目標

透過情境模擬動畫影片，覺察戒菸者遭遇的困難，同理吸菸者面對的情境，並能藉由「我訊息」的溝通策略，倡議戒菸的好處與善用戒菸服務。

教學策略

1.情境模擬

本教案以貼近學生的生活情境動畫影片為開頭引起動機，動畫中以學生能理解的故事來設定隱喻情境，藉由此動畫影片來引導學生主動思考、形成問題最後解決問題，進而期待學生能將本教案所學應用於未來真實生活情境中。

2.「我訊息」溝通策略

學生看完動畫影片後，本教案使用我訊息溝通技巧引導學生討論思考，透過以下三個活動：愛的力量、獎勵、講道理，幫助學生同理心回應問題，進而轉化運用「我訊息」的溝通技巧，與家人倡議。

教學素材設計

- 1.「呷菸母湯、戒菸hen棒」動畫影片
- 2.教學簡報
- 3.課後延伸學習單



教學活動設計

活動內容（一）：引起動機 - 呷菸母湯、戒菸hen棒（2分鐘）

教學時間

教學資源

1.播放「呷菸母湯、戒菸hen棒」動畫影片，引導學生認識傳統菸品對吸菸者自身及他人的危害。

2min

「呷菸母湯、戒菸hen棒」動畫影片

2.影片大綱如下：

小豐做惡夢發現姐姐暈倒的狀況…因此決定要運用我訊息技巧與戒菸策略來協助姐姐戒菸。

而戒菸成功後的姐姐，也分享戒菸經驗，讓小華趕快戒菸。



活動內容（二）：發展活動-戒菸宣傳我最棒

二、發展活動-戒菸宣傳我最棒

（一）提問省思：透過「我訊息」方式表達自己意見

1. 說出自己對這個行為/事件的感受，並說明為什麼我們會有這樣的感覺。（愛的力量）
2. 具體描述行為/事件。（講道理）
3. 提出希望的解決方法，徵詢對方意見，並給予獎勵。（獎勵）

（二）操作演練：分組進行「我訊息」練習

1. 愛的力量

吸菸會傷害你，我會擔心你，你不要在家裡吸菸好嗎？

2. 講道理

吸菸會傷害你自己，也會傷害我們喔！

3. 獎勵

你不要在家裡吸菸嘛！

只要你不吸菸，我就幫你搥搥背按摩一下喔！

（三）提供溝通分享：分享「我訊息」練習後的心得

1. 閱讀我訊息的策略，並與同學演練。
2. 我有好辦法：請同學利用我訊息的技巧，進行小組討論，說出各組的具體策略。
3. 分享：經由討論後完成課後學習單（附件5-2），老師請同學回家進行戒菸倡議。

教學時間

6min

教學資源

教學簡報



活動內容（三）：統整活動

教學時間

2min

教學資源

教學簡報



1. 使用「我訊息」進行溝通時應注意甚麼？
2. 生活中，那些地方或情境你會使用「我訊息」進行溝通？
3. 教師歸納各組我訊息的方法，並且再次強調同理關懷的方法與步驟。
4. 統整各組的溝通技巧，並分析如何運用這些技巧。



素養導向評量

口頭評量

學生個別回答：老師引導學生思考使用「我訊息」進行溝通時言行舉止的適宜性。

實作評量

學生能依據影片的情境，小組討論同理關懷的方法，並以行動劇的方式演練分享。

【延伸活動】戒菸常遇到的小問題

一、引起動機：閱讀文章資料（附件5-1），並且回答問題？

二、回答問題：

（一）請寫出戒菸常遇到的五個問題？

（二）請寫出戒菸的阻力與助力有哪些？

（三）如何利用我訊息的方式，與家人宣導？

參考資料：

1.衛生福利部國民健康署<https://www.hpa.gov.tw/>

2.董氏基金會 華文戒菸網<https://www.e-quit.org>



附件5-1 「溝通無礙，消彌菸害」課後學習單

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

國民健康署戒菸教戰手冊

國民健康署的戒菸教戰手冊中曾提到戒菸好招，一步步地引領來達成戒菸，強調的是，只要勇於面對，想要戒菸就放心去做，不要擔心別人用異樣的眼光來看你；「親友的支持」則是透過家人適時的鼓勵與支持，可以讓戒菸更有動力；「專業的協助」讓戒菸者「不再孤單無助」，因為戒菸專線服務中心（0800636363）的每一位服務人員，不僅可以提供最適合您的戒菸方式，還可以陪伴每一位戒菸朋友走過苦悶的戒菸日子。

剛戒菸幾個小時內便會開始出現戒斷症狀。身體的戒斷症狀在第3~5天達到高峰，二到四週內逐漸減輕。有些戒菸者在第五週或第六週是困難期；這段期間戒斷症狀消失，身體覺得好多了，心理必須更有警覺性。

以下是幾個於戒菸過程中常見的困難和有效的辦法，提出了幾個常見的困難和有效的好辦法，假如由你來宣導，你會怎麼做？

1.昏眩、頭暈及頭痛：如果可以的話，躺個五分鐘，做放鬆脖子及上身的運動，或是打開窗戶，或出去呼吸新鮮空氣；如果需要的話，也可以服用醫師開給你的不含咖啡因的藥物。

2.嘴巴乾燥：喝點水、果汁或牛奶，或是刷牙、做深呼吸，吸氣維持五秒鐘才呼出。

3. 咳嗽：可先洗個溫水澡，或是找個人按摩刺痛部位，或到外頭散散步。也可以用溫水和不太冷的水交互淋浴，並用浴巾擦拭覺得刺痛的部位。

4. 焦慮及緊張：可做幾下深呼吸，散步或做些輕鬆的柔軟操，或是轉移思緒，想一些過去愉快的事情。

5. 憂鬱：這時需要大量的運動，任何型式的有氧運動都好。也可洗個溫水澡，冷靜下來，並以浴巾用力擦拭，或是喝些果汁，並想想你生命中最令你振奮、快樂的時光。

回答問題

一、請寫出戒菸常遇到的五個問題？

(1) _____ (2) _____ (3) _____

(4) _____ (5) _____

二、請問戒菸的阻力與助力有哪些？

阻力：_____

助力：_____

三、如何利用我訊息的方式，與家人宣導？

附件5-2「溝通無礙，消彌菸害」課後學習單（二）

一、『我訊息』溝通技巧

- 1.具體描述行為/事件。（愛的力量）
- 2.說出自己對這個行為/事件的感受，並說明為什麼我們會有這樣的感受。（講道理）
- 3.提出希望的解決方法，徵詢對方意見。（獎勵）

二、分組進行『我訊息』練習

1.範例：

(1) 愛的力量

我好擔心你，你不要在家裡吸菸好嗎？

我會更愛你！

(2) 講道理

吸菸會傷害你自己，也會傷害我們喔！

(3) 獎勵

你不要在家裡吸菸嘛！

只要你不吸菸，我就幫你搥搥背按摩一下喔！

2.我有好辦法：

(1) 愛的力量

(2) 講 道 理

(3) 獎 勵

3. 倡議簽名欄（請家人簽名）

請家人在空白處簽名，並宣誓：呷菸母湯、戒菸hen棒



教學簡報使用說明

教學簡報分為學生版與教師版兩種，學生版為精簡的教學簡報內容包含10分鐘課程的教學簡報及延伸活動的教學簡報，教師簡報除了10分鐘課程及延伸活動的教學簡報外，還有額外補充相關知識，教師可參考示範影片進行備課，再依據自身需求由教師版簡報中選取所需內容進行補充，兩種簡報於備註欄皆有相關資料引用網址及文字介紹，教師可於備課或課堂中參考使用。

學生版教學簡報

國小高年級學生菸害防制教材
青春·從拒菸開始

單元五 溝通無礙·消彌菸害

整體字體較大，以利教師於課堂呈現，避免學生看不清楚。

教師版教學簡報

目錄

引起動機(呻菸母湯、戒菸hen棒)

發展活動
無菸健康練功坊

統整活動
無菸健康生活家

延伸活動一
(戒菸常遇到的問題)
延伸活動二
(「我訊息」的運用)

附上教學簡報目錄，協助教師快速了解課程架構。

透過「我訊息」方式表達自己意見

愛的力量

說出自己對這個行為/事件的感受

並說明為什麼會有這樣的感覺

講道理

客觀具體
描述行為/事件

獎勵

提出希望的解決方法，徵詢對方意見，並給予獎勵。



僅呈現教學活動向學生提問的問題。

無菸健康練功坊

(一) 提問省思：透過「我訊息」方式表達自己意見

愛的力量

說出自己對這個行為/事件的感受，並說明為什麼會有這樣的感覺。

講道理

客觀具體描述行為/事件。

獎勵

提出希望的解決方法，徵詢對方意見。



附上教學活動標題，教師能方便對照教案進行備課。

Q1: 戒菸的阻力與助力有哪些？

閱讀戒菸小故事
並回答問題



CHPA 中華民國
藥物防制及減害教育

僅呈現教學活動的題目與指令。

Q2: 如何利用我訊息的方式，與家人宣導？



我訊息結構	我覺得 (我的感受)	因為 (告訴事實)	我希望 (具體陳述)
說話內容	描述個人的感受	客觀的 報述事實	具體的 告訴對方

整體圖文更清楚，以利教師於課堂呈現，
避免學生看不清楚。

延伸活動一 戒菸常遇到的問題

1. 閱讀戒菸常遇到的
五個問題資料
(附件一)

CHPA 中華民國
藥物防制及減害教育



附上教學活動教學指示，教師能參考指示
進行備課。

補充影片對話說明 呷菸母湯、戒菸hen棒



CHPA 中華民國
藥物防制及減害教育

小曹姐姐一手叼著菸。
一邊用力地咳嗽著。
大口吸著氣快喘不過氣。
突然暈倒在地。

附上教學動畫對話說明，教師可依據需求
參考使用。

卡牌使用說明

本單元卡牌共7張，每張卡牌共有兩面，一面為提問之問題，一面為問題解答，卡牌有兩種使用方法：

1. 課程中作為課程介紹提示作用
2. 課程結束後進行評量與總結，驗收學生學習成效。

Q: 你可以嘗試用「我訊息」中愛的力量的方法勸導家人戒菸嗎？ 	A: 我好擔心你，你不要在家裡吸菸好嗎？我會更愛你！ 	Q: 你可以嘗試用「我訊息」中講道理的方法勸導家人戒菸嗎？ 	A: 吸菸會傷害你自己，也會傷害我們喔！
Q: 你可以嘗試用「我訊息」中獎勵的方法勸導家人戒菸嗎？ 	A: 只要你不吸菸，我就幫你搥背按摩一下喔！ 	Q: 你認為「我訊息」的溝通方式有哪些呢？ 	A: ✓ 愛的力量：以親友觀點具體描述。 ✓ 講道理：說明感受。 ✓ 獎勵：提出方法並給予獎勵。
Q: 你認為戒菸阻力有哪些呢？ 	A: ✓ 意志力不堅強 ✓ 怕體重增胖 ✓ 缺少他人的支持 	Q: 你認為戒菸助力有哪些呢？ 	A: ✓ 強烈的動機 ✓ 堅強的意志力 ✓ 了解戒菸對自身健康的好處
Q: 你認為戒菸常見的問題有哪些呢？ 	A: ✓ 昏眩、頭暈及頭痛 ✓ 焦慮、緊張及憂鬱 ✓ 嘴巴乾燥、咳嗽 		

梗圖使用說明

本單元梗圖共1張，作為宣傳使用，透過活潑的圖像傳遞「吸菸是不好的行為，戒菸才是好的行為」之概念。



四格漫畫使用說明

本單元四格漫畫共1份，作為宣傳使用，透過活潑的圖像及有趣的劇情傳遞「戒菸的方法與能尋求協助之途徑」。

單元五 戒菸百寶袋



課程資源篇

(一) 動畫使用介紹

動畫之設計是依照教學課程之內容做編排，作為引起學生動機及興趣之媒介，運用設計好的劇情內容引發學生省思與啟發，因此動畫撥放完畢後，建議教學人員能與學生針對動畫內容進行討論，透過三個層次-察覺（健康危害）、反思（自身行為、生活周邊面臨的危機）、行動（未來計畫）等三架構的提問，幫助學生更結構性地思考與回應問題。

(二) 動畫角色介紹



現為國小五年級，小嵐、小嵐的朋友，活潑外向，充滿好奇心，並且十分關心家人。



現為國小五年級，小奇、小豐的朋友，聰明好學，喜歡幫助別人。



現為高中生，小豐的姐姐，小華的好友，長期有吸菸習慣。



現為高中生，小豐的哥哥，性格沉穩，品學兼優，擁有思辨能力。



現為國小五年級，小嵐、小豐的好朋友，個性活潑外向，對各種事情充滿好奇心。



現為高中生，小豐姊姊的好友，性格勇於嘗試、愛跟風，有使用電子煙。



國三生，小學時是學校籃球隊隊長，過去是學校中的風雲人物。



球隊教練，成熟穩重，願意傾聽球員的心聲

(三) 動畫內容簡介

名稱：菸煙 on，人變 old

類型：動畫

適用單元：單元一

說明：

劇情介紹

小嵐到同學小豐家玩，小豐的姐姐下樓與他們寒暄幾句就出門，小嵐誤以為小豐姊姊是他的媽媽，並發現小豐家有二手菸和三手菸的危害，因此小嵐與小豐分享自己知道的菸害知識。

引導討論題綱

- (1) 想一想，當人和菸長久結合時，會有什麼後果？（察覺）
- (2) 怎麼察覺菸害的存在？（察覺）
- (3) 若家中有人在臥室吸菸，並且有開電扇和打開窗戶。請問下列哪些會受菸害或藏有菸害？（察覺）
- (4) 家人若有吸菸行為，你的感受是什麼？（反思）
- (5) 生活中，那些地方或情境你遇過菸害？（反思）
- (6) 避免菸害的方法有哪些？（行動）
- (7) 如何保護家人都遠離菸害？（行動）



名稱：煙味人生芭比 Q

類型：動畫

適用單元：單元二

說明：

劇情介紹

小豐、小豐哥哥跟姊姊的朋友小華三人坐在沙發上開心地聊天、打電動，玩到興頭上，小華翻出電子煙與他們分享。年幼的小豐因此對新型產品產生好奇，小華便開始向他們灌輸關於電子煙的錯誤迷思，好在小豐哥哥平日有關注電子煙危害的議題，及時提供正確觀念，保護了弟弟，同時也將好友拉回正途。

引導討論題綱

- (1) 你知道什麼是電子煙嗎？還有加熱式菸品？（察覺）
- (2) 有哪些新類型尼古丁菸品的迷思？（察覺）
- (3) 生活中，你曾經看過影片中哪些產品？（反思）
- (4) 你對於這些產品有什麼感覺或是印象？（反思）
- (5) 你會想要嘗試嗎？為什麼？（行動）
- (6) 如何避免自己使用這些新類型尼古丁菸品？（行動）

名稱：迷思菸霧、校正回歸

類型：動畫

適用單元：單元三

說明：



劇情介紹

小豐沉迷於網紅直播影片，沒有關心球賽，朋友小嵐發現小豐沉迷追蹤網紅的影片，並對於網紅的言論深信不已，甚至想要買來嘗試。小嵐告訴小豐網路上有很多行銷伎倆，不應該完全相信，並找出正確的資訊，希望能說服小豐。最後教練也提醒小豐電子煙的網路購物風險。

引導討論題綱

(1) 小豐透過哪個人介紹知道了電子煙？（察覺）

(2) 小嵐發現小豐對於電子煙相當好奇，甚至想要購買使用，小嵐的感受為何？為什麼？（察覺）

(3) 當你看到許多社群媒體或朋友訊息都說電子煙好處多多時，你會質疑嗎？為什麼？（反思）

(4) 面對許多假消息、業者行銷伎倆和社群媒體的渲染，接下來你的行動是什麼呢？（行動）

名稱：菸煙 out，健康 safe

類型：動畫

適用單元：單元四

說明：

劇情介紹

學長達哥回母校看學校籃球隊練球，小奇、小嵐與小豐看到以前崇拜已久的學長回來忍不住去找他聊天、邀請學長一起打球，達哥表示自己現在體力不好打不了球，並煩躁的躲到角落吸菸，卻被學弟妹們撞見，被撞見後邀請他們一起吸菸，卻遭拒絕...

引導討論題綱

(1) 影片中呈現哪些菸品誘惑的情境？（故事中人、物、時、地、事）（察覺）

(2) 影片裡菸品引誘情境中，哪一個人的因應與拒絕方式，是你最同意的？為什麼？（反思）

(3) 參考影片內容討論拒絕技能的方法，小組上台演練（老師引導學生先設定情境）（行動）

名稱：呷菸母湯、戒菸 hen棒

類型：動畫

適用單元：單元五

說明：

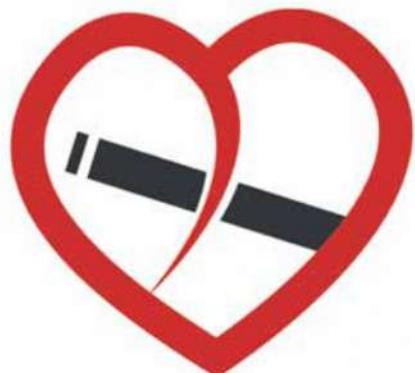
劇情介紹

“小豐姐姐喘不過氣，突然就暈倒過去...。”小豐突然驚醒，發現是在作夢，因此小豐決定要幫助姐姐戒菸。

小豐運用我訊息技巧與戒菸策略來鼓勵姐姐戒菸，小豐姐姐戒菸成功後，不斷分享戒菸的經驗，倡議吸菸的朋友小華趕快戒菸。

引導討論題綱

- (1) 影片中小豐如何協助姐姐戒菸？（察覺）
- (2) 使用「我訊息」進行溝通時應注意甚麼？（反思）
- (3) 生活中，那些地方或情境你會使用「我訊息」進行溝通？（反思）
- (4) 透過「我訊息」方式表達自己意見（行動）



(四) 網路資源

教育部-校園菸、檳危害防制教育計畫

提供各式數位教材提升菸害認知並傳遞正向拒菸態度。

<http://nosmokingedu.blogspot.com/>

國健署-yahoo電子煙、加熱菸專區

提供各式菸害防制相關影音、文章、遊戲，讓家長及學童可以獲得即時及淺顯易懂的相關資訊，並提供社群網站連結，讓家長及學童都可以隨時獲取資訊及線上諮詢問題。

<https://tw.news.yahoo.com/topic/2020health>

國健署-健康九九+ 菸害防制館

提供教案、教學手冊、簡報、動畫、互動遊戲等各式教材提升菸害認知並傳培養拒菸態度。

<https://health99.hpa.gov.tw/theme/4>

新北市衛生局-拒菸小尖兵護照（國小版）

提供拒菸的技巧及戒菸資訊，使學童帶給家人朋友，一起打造健康的無菸家庭、校園。

<https://health99.hpa.gov.tw/storage/pdf/materials/22168.pdf>

台中市衛生局-無菸煙家健康

認識菸品、二手菸、三手菸及電子煙的危害，及如何戒菸/煙之行動方案。

<https://nonsmoking-taichung.mystrikingly.com/>

嘉義市衛生局-健康小偵探（菸怪哪裡跑）

以遊戲闖關的方式推廣「菸害防制、衛教主軸、代間學習」等議題。

<https://tbr77662.github.io/Health-detective/>

董氏基金會 華文戒菸網

提供民眾即時的菸害防治資訊、戒菸活動資訊、戒菸服務等，協助民眾認識菸品危害及戒菸。

<https://www.e-quit.org/>

(五) 相關影片

國民健康署x小學課本的逆襲影片「拒絕三手菸從戒菸開始」

介紹三手菸如何危害身體以及如何杜絕三手菸的危害，提升民眾防範意識，保護家中兒童及寵物遠離三手菸的危害。

<https://youtu.be/2irpYoQjcI0>

國民健康署x小學課本的逆襲影片「菸害OUT戒菸IN，無菸的家庭好處多」

介紹菸害對身體的影響、吸菸的身體徵兆以及無菸家庭的好處。

<https://youtu.be/PcsfCRYsxG0>

蔡阿嘎真人版龜兔賽跑

以龜兔賽跑情境表現，增加民眾菸害防制相關知識，提升拒菸態度。

<https://youtu.be/SDQago0P2O8>

<https://youtu.be/En1GzcOaS94>

五、菸害防制法修正相關資訊

菸害防制法已於 112 年 2 月 15 日經總統令修正通過，並自 112 年 3 月 22 日開始逐步施行，修法重點如下：

(一) 定義類菸品為「指以菸品原料以外之物料，或以改變菸品原料物理性態之物料製成，得使人模仿菸品使用之尼古丁或非尼古丁之電子或非電子傳送組合物及其他相類產品」，全面禁止包括電子煙在內之各式類菸品。

(二) 合乎菸品定義之產品，亦即「指全部或部分以菸草或其他含有尼古丁之天然植物為原料，製成可供吸用、嚼用、含用、聞用或以其他方式使用之紙菸、菸絲、雪茄及其他菸品」，不論其是否為新類型產品或已上市者，只要其健康風險不明或新發現有特定健康風險之虞時，中央主管機關得公告其為指定菸品，應申請健康風險評估審查，經審查核定通過後，始允許其開始或繼續製造、輸入、販售；使用指定菸品時必要之組合元件，也必須併同送審，若經核定通過，管制事項如下：

1. 禁止以自動販賣、電子購物等無法辨識消費者年齡之方式販賣（第8條）。
2. 禁止特定之促銷或廣告行為（第12條）。
3. 營業場所不得免費供應（第14條）。
4. 任何人不得供應予未滿20歲之人（第17條）。

(三) 擴大禁菸之室內外公共場所，包括大專院校、幼兒園、托嬰中心及居家式托育場所全面禁止電子菸與指定菸品；酒吧、夜店於獨立空調及隔間之室內吸菸室外，不得吸菸。

(四) 提高禁菸年齡至20歲。

(五) 擴大菸盒警示圖文面積至50%。

(六) 菸品不得使用經中央主管機關公告禁止使用之添加物。

(七) 加重罰責:

1. 製造、輸入類菸品或未經核定之指定菸品，最高處 5,000 萬元罰鍰。
2. 廣告類菸品或未經核定之指定菸品，製造或輸入業者最高處 5,000 萬元罰鍰；廣告業或傳播媒體業者最高處 200 萬元罰鍰，併處罰廣告委託人。
3. 販賣、展示類菸品或未經核定之指定菸品，最高處 100 萬元罰鍰。
4. 供應類菸品或其組合元件，處新臺幣 1 萬元至 25 萬元罰鍰。
5. 使用電子煙之類菸品或未經健康風險評估之指定菸品（如加熱菸），處以 2,000 元至 1 萬元罰鍰。
6. 製造或輸入與菸品或菸品容器形狀近似物品，由現行罰鍰提高為 25 萬元
7. 販賣、供應、展示或廣告者，罰鍰提高為 5 萬元
8. 營業場所免費供應菸品或指定菸品必要之組合元件，最高處以 5 萬元罰鍰。
9. 使用電子煙之類菸品或未經健康風險評估之指定菸品（如加熱菸），處以 2,000 元至 1 萬元罰鍰。

以上資訊皆可在衛生福利部國民健康署網站查詢。

相關資料網址:

* 菸害防制法

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcodes=L0070021>

* 國民健康署官網菸害防制法新法專區

<https://www.hpa.gov.tw/Pages>List.aspx?nodeid=4721>

* 菸害防制法新法七大重點影片（30秒）

網站連結：<https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=852>

六、參與試教學校

特此感謝以下學校教師協助進行教材試教：

臺北市東門國小 廖苑如老師 黃稚婷老師

新北市雙峰國小 鄧嘉瑋老師 范姜翠玉老師

台中市豐洲國小 曾心貞老師

彰化市民生國小 張原萣老師

嘉義市垂楊國小 許瀞文老師

嘉義縣東榮國小 游雅婷老師

宜蘭縣新南國小 張庭瑄老師

花蓮市明義國小 姚正台老師

**附件一
教學簡報 教師版**



國小高年級學生菸害防制教材

青春，從拒菸開始

單元一 拒絕菸害，你我做起

目錄

引起動機
(菸煙on · 人變old)

發展活動
焦點討論

統整活動
引導和澄清

延伸活動一
(課後學習單)
延伸活動二
(下課來遊戲)



1

吸菸者容易變老



HPA 衛生福利部
國民健康署

2

認識一手菸、二手菸、三手菸

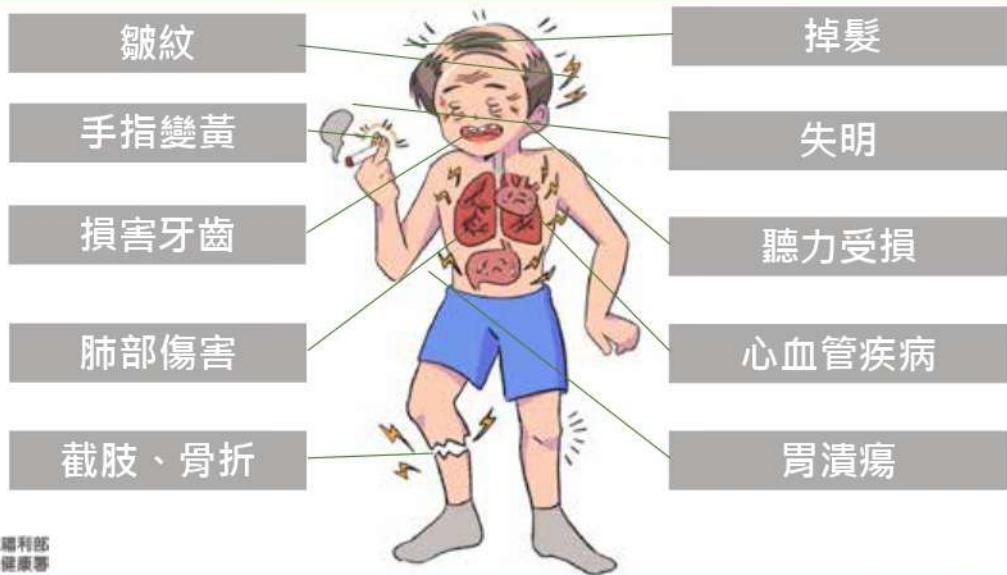


HPA 衛生福利部
國民健康署

資料來源:<https://health99.hpa.gov.tw/material/2267>

3

一手菸危害



HPA 衛生福利部
國民健康署

4

二手菸危害

急性危害

刺激鼻、眼、呼吸道，造成不適。



慢性危害

增加肺癌、鼻咽癌、
腦癌、氣喘等風險。



HPA 衛生福利部
國民健康署

5

三手菸危害



6

吸菸成癮循環圖



7

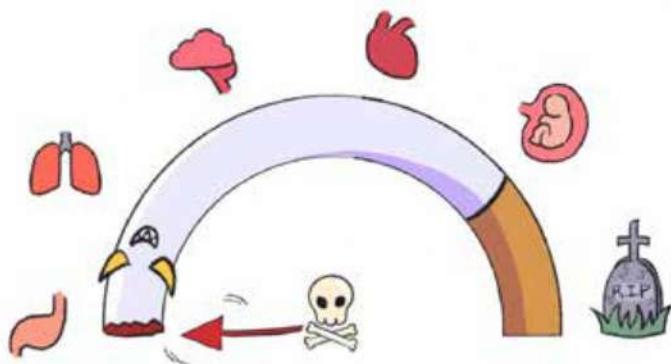
焦點討論

根據上述動畫情境以焦點討論法引導學生，透過三個層次提問，引導學生進行對菸害認識與避開菸害的批判性思考

► 察覺(健康危害)

► 反思(自身行為)

► 行動(未來計畫)



8

焦點討論-察覺

Q1:想一想，當人和菸長久結合時，會有什麼後果？(請放在格子內)



9

當人和菸長久結合時的後果

身體部分

衰
皺
病
老
臭

心理部分

窮
癮
憂
呆
孤
愁
倦



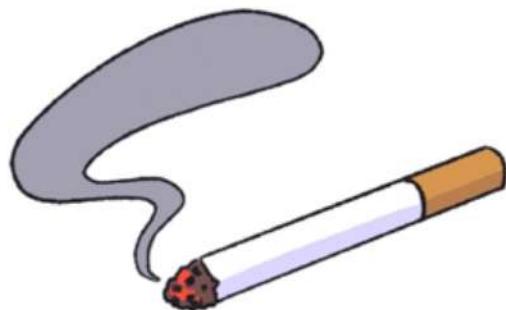
HPA 衛生福利部 國民健康署

健 富 香 帥 智 美 樂 勇

9

焦點討論-察覺

Q2:怎麼察覺菸害的存在？



HPA 衛生福利部 國民健康署

10

焦點討論-察覺

Q3:若家中有人在臥室吸菸，並且有開電扇和打開窗戶。

請問下列哪些會受菸害或藏有菸害？請放在藍色的框框內



鄰居

家人

嬰兒

訪客

寵物

植物

傢俱

床單
棉被

衣櫃
衣服

11

全部都會受菸害或藏有菸害

家人
嬰兒
寵物

訪客
鄰居

遭受
菸害

植物

床單
棉被

藏
有
菸
害

傢俱

衣櫃
衣服



12

焦點討論-反思

Q1:家人若有吸菸行為，你的感受是什麼？



 HPA 衛生福利部
國民健康署

12

焦點討論-反思

Q2:生活中，那些地方或情境你遇過菸害？



 HPA 衛生福利部
國民健康署

13

焦點討論-行動

Q1:避免菸害的方法有哪些?



焦點討論-反思

Q2:如何保護家人都遠離菸害?



引導和澄清



教師統整學生的回答後給予回饋。

詢問學生是否有其他的疑問

老師可以當場引導和澄清。

延伸活動一 課後學習單



知道菸害的可怕以後，

請你找出2種生活中

保護我們不受菸害的設施

或方法並分享你的看法。

保護我們不受菸害的設施或方法

候車亭



18

保護我們不受菸害的設施或方法

無菸通學步道



19

保護我們不受菸害的設施或方法

無菸公園



20

延伸活動一 課後學習單



我們一起向菸說不!!

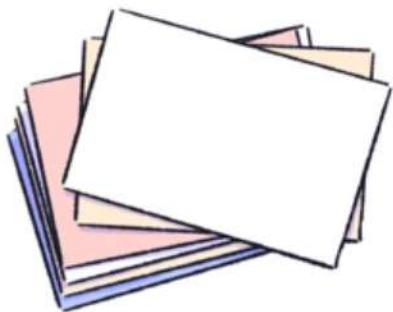
請設計反菸標誌或反菸海報

提醒大家反菸的重要性



21

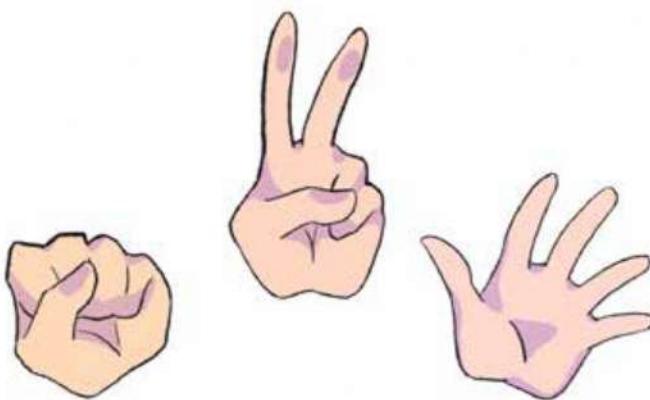
延伸活動二 下課來遊戲



教師發下計分小紙卡，和學生約定今天運用下課時間(可自行規劃下課節次量)，自行找同學玩遊戲，來獲取達標獎品。

延伸活動二 下課來遊戲

步驟1.找同學猜拳，贏的人可以翻卡牌



延伸活動二 下課來遊戲

步驟2. 對手要在3秒內回答卡牌上的問題



延伸活動二 下課來遊戲

步驟3. 回答正確可以各得1分

步驟4. 累積到9分就是防菸知識王

補充影片對話說明

菸煙on，人變old



小豐姊姊:

ㄟ～，你帶同學來玩喔！

你們好好玩，我先出門囉！



26

補充影片對話說明

菸煙on，人變old

小嵐:(打一個噴嚏)你媽媽人真好。

小豐:那是我姊！

小嵐:啊～你騙我吧！

怎麼看起來像媽媽。

你姊有在吸菸吧！

小豐:你怎麼知道!!

還有，你怎麼一直打噴嚏啊？

小嵐:因為我一進門就聞到菸味。

剛剛在你姊身上也有聞到菸味，
所以我猜她有吸菸。



27

補充影片對話說明

菸煙on，人變old



小豐:都是我姊常在客廳吸菸啦!

我媽說都是吸菸害她變老。

你放心，我從來不吸菸，會帥到老喔。

小嵐:不見得!

你家有二手菸和三手菸的危害，

你也要當心老得快...

小豐:什麼是二手菸?三手菸?快跟我說清楚。



28

補充影片對話說明

菸煙on，人變old



小嵐:

菸燃燒後產生煙霧與吸菸者吐出的菸煙形成的環境菸煙，就是二手菸。



29

補充影片對話說明

菸煙on，人變old

小嵐：



菸熄滅後殘留的有害污染物質黏附在家具、皮膚、毛髮、衣物上，就是三手菸。

三手菸和二手菸的傷害一樣，即使打開窗戶或移到其他地方吸菸，都可能黏附在物體表面，還特別會危及幼兒與寵物的健康。



30

補充影片對話說明

菸煙on，人變old

小嵐：

在臺灣，平均約2至3分鐘就有1位不吸菸者因他人吸菸而罹患疾病。



31

補充影片對話說明

菸煙on，人變old



小嵐:

小嵐:我們可以上衛生福利部國民健康署網站搜尋這些資料。



32

補充影片對話說明

菸煙on，人變old



小豐:蛤~原來菸害有這麼多種，就算我們不吸菸，都還可能有二手菸、三手菸的威脅。

歐天啊!我帥氣的臉

小嵐:菸害會傷害身體，讓人成癮還可能會傷害家人健康。

小豐:(認真狀)我決定了!我要來告訴我姊吸菸有多可怕，真的不要再吸菸了，這樣才可以保護我們全家人都遠離菸害。



33



國小高年級學生菸害防制教材

青春 · 從拒菸開始

單元二 任你百變，拒菸依舊

目錄

引起動機 (煙味人生芭比Q)

發展活動
我思故我健康在

統整活動
拒菸停看聽

延伸活動一
(四角辯論)

延伸活動二
(聰明決定健康321)



1

我思故我健康在

根據上述動畫情境以焦點討論法引導學生，透過三個層次提問
引導學生進行對菸害認識與避開菸害的批判性思考

► 察覺(健康危害)

► 反思(自身行為)

► 行動(未來計畫)



2

我思故我健康在-察覺

Q1:你知道什麼是電子煙嗎？還有哪些加熱式菸品？



3

我思故我健康在-察覺

Q2:有哪些新類型

尼古丁菸品的迷思？



4



我思故我健康在-察覺

電子煙
不是菸?!

近來電子煙製造商更開發尼古丁鹽配方(Nicotine Salt formulations)，提供使用者更高含量的尼古丁(已發現濃度超過66 mg/ml)，在這樣的電子煙油中，一瓶30 ml補充液的尼古丁含量1980 mg，約100包紙菸。

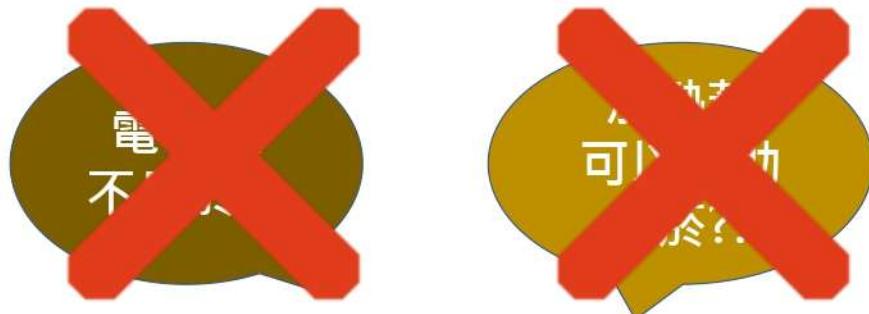


圖片來源:國民健康署

5

我思故我健康在

新類型尼古丁菸品的迷思



6

我思故我健康在

加熱式菸品 健康傷害一樣沒少

15



世界衛生組織(WHO)聲明

- 不會降低健康風險
- 部分毒素比紙菸高
- 存在一些紙菸沒有的毒素

國民健康署廣告/經費由菸捐支應

還是有尼古丁



更多致癌物質



更容易上癮



圖片來源:國民健康署

7

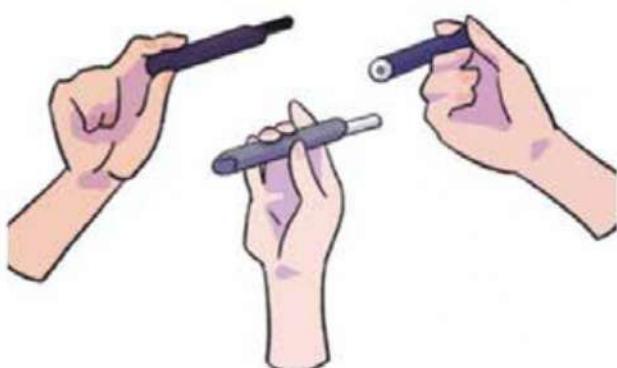
我思故我健康在-反思

Q2:生活中，你曾經看過哪些新類型尼古丁產品？



我思故我健康在-反思

Q1:你對於這些產品
有什麼感覺或是印象？



我思故我健康在-行動

Q1:如何避免自己使用這些新類型尼古丁菸品？



11

我思故我健康在-行動



Q2:你會想要嘗試嗎？

為什麼？



10

我思故我健康在-行動



圖片來源：國民健康署

12

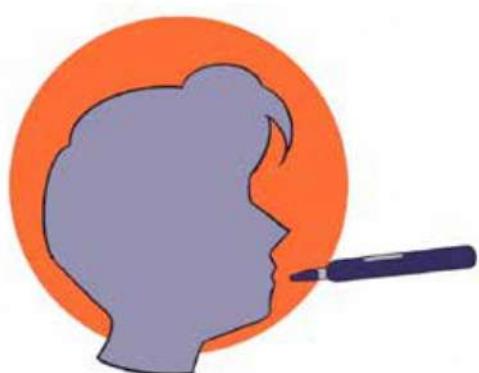
引導和澄清

統整重點

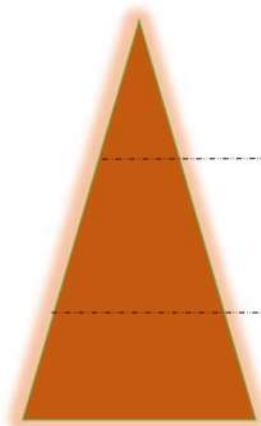
教師統整學生的回答後給予回饋

電子煙會對大腦產生永久性的傷害

電子煙不能幫助戒菸



延伸活動一四角辯論



針對題目，選出自己的立場並表達想法。

分享後，進行立場的選擇改變。

進行多元觀點的統整。

延伸活動一四角辯論

非常同意

大部分同意

非常不同意

大部分不同意

延伸活動二 聰明決定健康321

- 1.透過蒐集資料完成<聰明決定健康321>學習單
- 2.分享學習單內容，並說明自己如何選擇



16

延伸活動二 聰明決定健康321

Q1

請寫下3個電子煙可能傷害健康的成分或是裝置

Q2

請寫下2個電子煙可能對健康的危害(影響)

Q3

請寫下1個對電子煙的想法或是感受



17

健康知識補給站



同學可以透過右側網站查詢相關知識和訊息喔!!

<https://campaign.yam.com/e-cigarette/index-2.html>



圖片來源:國民健康署

18

健康知識補給站



圖片來源:國民健康署

19

健康知識補給站



衛生福利部 國民健康署

圖片來源:國民健康署

20

補充影片對話說明

煙味人生芭比Q



小豐

小豐哥哥

小豐姊姊的朋友 小華

三人開心打電玩。



衛生福利部
國民健康署

21

補充影片對話說明

煙味人生芭比Q



小華：
登愣！就是電子煙喉！

 HPA 衛生福利部
國民健康署

22

補充影片對話說明

煙味人生芭比Q



小豐：電子煙...那不是很臭嗎？
小華：不會啊～它還蠻香的，除了抽起來很帥，還可以幫助戒菸呢！

 HPA 衛生福利部
國民健康署

23

補充影片對話說明

煙味人生芭比Q



小豐：哥哥可不可以讓我抽抽看？



24

補充影片對話說明

煙味人生芭比Q



小豐哥哥：

不對！電子煙可能比紙菸還可怕。
煙油裡添加的尼古丁的含量甚至
比紙菸多。



25

補充影片對話說明

煙味人生芭比Q



小豐哥哥：

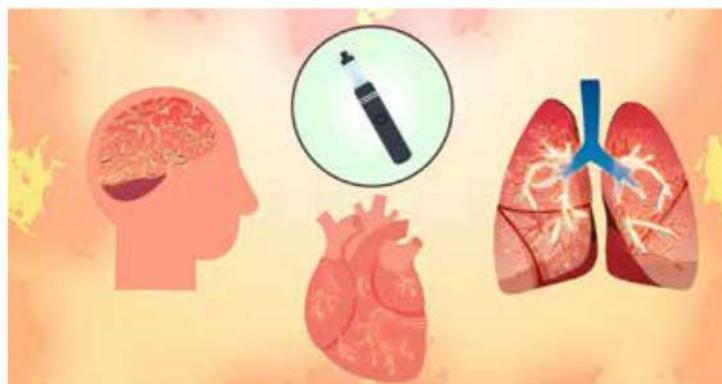
我看過有些同學常因為覺得吸電子煙蠻酷的，就想試看看，後來嚴重到同時染上紙菸與電子煙雙重成癮。



26

補充影片對話說明

煙味人生芭比Q



小豐哥哥：

特別是吸電子煙還會傷害你的大腦、肺、心血管等器官。所以聽到廣告的說法不能相信，應該要遠離它們！



27

補充影片對話說明

煙味人生芭比Q



小華：哇！原來電子煙這麼可怕，其實我覺得紙菸或電子煙，通通不要使用最好。

小豐哥哥：沒錯！拒絕菸品才能避免菸害。

小華：好！我決定不再使用電子煙了。

小豐：你好厲害喔！

我在學校也會提醒同學們
要堅定拒絕電子煙。



28

112年3月22日起

全面禁止電子煙

販賣及使用電子煙都要受罰



29



國小高年級學生菸害防制教材
青春・從拒菸開始

單元三 明智判斷，破除誘惑

目錄

引起動機(迷思菸霧、校正回歸)

發展活動
迷思解密

統整活動
衝出菸霧

延伸活動一
(真相只有一個)



1

迷思解密-察覺

Q1:小豐透過哪個人介紹知道了電子煙？



2

迷思解密-察覺

Q2:小嵐發現小豐對於電子煙相當好奇，
甚至想要購買使用，小嵐的感受為何？為什麼？



3

迷思解密-反思

Q3:當你看到許多社群媒體
或朋友訊息都說電子煙好處
多多時，你會質疑嗎？為什
麼？



迷思解密-行動

Q4:面對許多假消息、業者行
銷伎倆和社群媒體的渲染，
接下來你的行動是什麼呢？



衝出菸霧



1.統整與回饋

2.請學生進行「批判性思考」

生活技能步驟的“排序”

並以看到網路媒體消息時為例說明

(A)我決定了 重建

(B)懷疑一下 質疑

(C)打聽一下 解放



6

衝出菸霧

看到網路媒
體消息時

?

?

?



7

延伸活動一 真相只有一個

人們發現吸菸有害健康，但是，
近來許多電子煙的訊息出現在網路社群媒體中，
請問下列那些訊息是正確的？



電子煙產生的二手煙是無害的

電子煙降低對菸品依賴的程度

電子煙不會增加以後吸紙菸的比例

電子煙不會致癌

以上皆非

8

延伸活動二 真相只有一個

請利用批判思考的技巧來破解

網購平台行銷手法

【電子果汁】是一種果汁嗎？



懷疑一下 質疑

想一下 反省

打聽一下 解放

我決定了 重建

HPA 衛生福利部
國民健康署

9



教練：

上半場我們落後5分，

大家休息一下



小嵐：這場對手假動作超級多，

我們受騙上當，對手就得分了

小嵐：你不要一直滑手機了！

你到底在看什麼啊？

補充影片對話說明

迷思菸霧、校正回歸



小豐：你看！這是手遊直播主「電煙小姐姐」，很會玩遊戲，又很漂亮，是不是？

小嵐：她怎麼一直吸菸？

小豐：那不是一般的紙菸，她說是新科技「電子果汁」，或「維他命棒」、「霧化口服液」

小嵐：這看起來就像電子煙啊



12

補充影片對話說明

迷思菸霧、校正回歸



小豐：那不是一般的紙菸，她說是新科技「電子果汁」，或「維他命棒」、「霧化口服液」

小嵐：這看起來就像電子煙啊



13

補充影片對話說明

迷思菸霧、校正回歸



小豐：那不重要啦！她說，這好東西不臭不嗆不傷身，外觀酷炫口味多樣，大口吸會超放鬆，我也真想買來試試看。

小嵐：這應該是電子煙拉，光聽她講你就想試，都不會懷疑她嗎？

小豐：不用怕啦，她說自己都有用，應該不會騙人的！

小嵐：你不知道這都是電子煙商人的行銷手法嗎？(拿小豐手機查詢)



14

補充影片對話說明

迷思菸霧、校正回歸



小嵐：

現在網路上很多假消息，就像球場的假動作一樣，如果你不小心分辨清楚，最後你會上當受騙喔！



15

補充影片對話說明

迷思菸霧、校正回歸



小嵐：教練好

教練：你剛剛在看的好像是電子煙的資料啊～怪怪的喔！

小嵐：我也覺得，但是小豐竟然想要嘗試買電子煙。



16

補充影片對話說明

迷思菸霧、校正回歸



教練：唉～其實電子煙在網路上有許多錯誤訊息，而且業者還會用各種方式喬裝他們在賣電子煙產品的違法行為，花招很多，你們千萬要小心別上當了！

小嵐：我會提醒他的。



17



小豐：我知道了！要不是你的提醒，我就掉到電子煙害陷阱裡了。

小嵐：好啦！現在開始就要
明智判斷破除誘惑！



國小高年級學生菸害防制教材

青春 · 從拒菸開始

單元四 肯定自己，勇於拒絕

目錄

引起動機(菸煙 out，健康 safe)

發展活動
無菸健康
練功坊

統整活動
無菸健康
生活家

延伸活動一
(課後學習單)
延伸活動二
(拒絕卡牌)
延伸活動三
(拒菸四格漫畫)



1

無菸健康練功坊-察覺

What 覺察客觀事實

看到故事中人、物、時、地、事

教師提問

影片中呈現哪些菸品誘惑的情境？



2

無菸健康練功坊-察覺

回饋統整

面對朋友的邀請

應該要覺察是否正當與合理，

進而能婉轉表達拒絕。

(建議統整聚焦誘惑情境)



3

無菸健康練功坊-反思

so what 反思意義詮釋: 能自己生活經驗對照、提出想法

教師提問

影片裡菸品引誘情境中，哪一個人的因應與拒絕方式，是你最同意的？為什麼？



4



無菸健康練功坊-反思

【回饋統整】

以真誠的態度說明無法接受的原因，讓對方了解你的困難、清楚表達拒絕的意思，並且確定對方接收到你的訊息、堅定自己想要拒絕的想法，但表達時口氣要委婉，不要因為不好意思而動搖心意。



5



無菸健康練功坊-行動

分組討論：now what-行動選擇決策

教師引導學生分組討論

省思自我肯定式的有效拒絕要領以及未來的運用

(1) 討論題目：討論拒絕技能的方法，(可以參考影片內容)。

(2) 各組報告：小組上台演練。(老師引導學生先設定情境)



6



無菸健康練功坊-行動

回饋統整 教師引導學生分析比較

哪一組的拒絕技能是較為妥當且有效的？

堅持拒絕法

告知理由法

自我解嘲法

友誼勸服法

逃離現場法



7

無菸健康生活家

互動簡報

教師以互動簡報，瞭解與回饋學生學習成效與表現，以深化拒絕技能的學習。或利用網路資源設計互動式答題，例如：

<https://wordwall.net/tc/embed/1027f195bf0646e895f85576e4012488?themeld=21&templateld=69&fontStackId=0>

拒絕對方時語氣要如何？

- A 大聲才有力
大聲才有力
- B 堅定且委婉
堅定且委婉
- C 生氣回答比較有效
生氣回答比較有效
- D 隨隨便便就好
隨隨便便就好

x2分數 50:50 額外時間



8

無菸健康生活家

5s

10s

15s

20s

Q1：拒絕對方時語氣要如何？



A. 堅定且委婉



B. 大聲才有力

C. 生氣回答比較有效



D. 隨隨便便就好



下一題



9

無菸健康生活家

5s

10s

15s

20s

Q2:朋友遞菸給我時，我可以規勸他，為了健康著想不要吸菸。這是哪一種拒絕方法？



A.直接拒絕法

C.友誼勸服法



B. 轉移話題法

D. 離開現場法



上一題



下一題

10

無菸健康生活家

5s

10s

15s

20s

Q3:好朋友遞菸給你時，跟你說不吸菸就不是哥們，怎麼做比較好呢？



A. 免強吸一口看看

C. 先找老師告狀去



B. 約法三章，
只賣這次面子，下不為例。

D. 用各種理由，委婉拒絕他



上一題



下一題

11

無菸健康生活家

5s

10s

15s

20s

Q4:有天叔叔到家做客，請我去便利商店賣包菸，下面哪一項做法比較不妥當？



- A.回覆叔叔：要先問媽媽可不可以



- B.藉故要寫功課不方便出門

- C.為了過年紅包能拿大包一點，只好答應他。



- D.拿拒菸學習單給叔叔簽名



上一題



下一題

12

無菸健康生活家

5s

10s

15s

20s

Q5:當我拒絕朋友的吸菸邀約，已經嘗試用了兩種方法還沒脫身時，應該怎麼辦才好呢？



- A.已經盡力了，就勉為其難吧

- C.拖延戰術，繼續嘗試其他拒菸方法。



- B.用老師教的拒菸方法不成，就只好用拳頭了。

- D.先收下來，下次再一起吸菸。



上一題



下一題

13

無菸健康生活家

5s

10s

15s

20s

Q6:有天因心情不好，朋友又剛好遞菸給我，下面哪一項做法不適當？



A. 請朋友陪我一起去運動



C. 請朋友陪我聽音樂



B. 朋友說心情不好吸菸最合適，我也來試試看。



D. 直接拒絕朋友，心情不好不要來煩我。



上一題



下一題

14

延伸活動一 課後學習單



情境描述	我的角色	請簡述拒絕的方法
可以和家人討論	家人()的角色	語言使用?
自評	<input type="checkbox"/> 表達清楚 <input type="checkbox"/> 態度堅定 <input type="checkbox"/> 有效拒絕	結果如何?
家長評	<input type="checkbox"/> 表達清楚 <input type="checkbox"/> 態度堅定 <input type="checkbox"/> 有效拒絕	家長簽章: _____



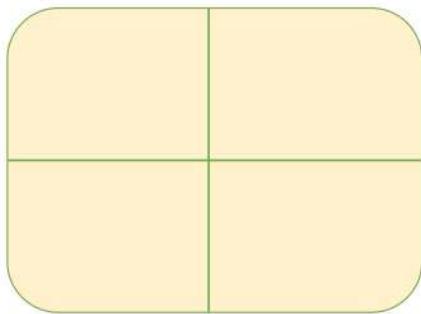
15

延伸活動二 拒絕卡牌



延伸活動三 拒菸四格漫畫

真人版四格漫畫 (學生4-5人一組創作發想)



以拒菸的情境、對話

拒絕過程用照片說故事。

後製後繳交JPG檔(可結合電腦課完成)

教師可擬定比賽辦法，提高學生創作意願

補充影片對話說明

菸煙 out，健康 safe



學長達哥出現在籃球場邊。



18

補充影片對話說明

菸煙 out，健康 safe



小奇、小嵐和小豐在球場上看到出現在場邊的達哥，興奮不已，決定去找達哥打招呼。

小奇：學長，好久不見啦！

我的球技比以前進步了，

我們可以上場單挑一下！



19

補充影片對話說明

菸煙 out，健康 safe



達哥：

我最近課業壓力好大也沒運動了，體力很差，打不動球了。等我一下，有電話，我先去旁邊接一下。



20

補充影片對話說明

菸煙 out，健康 safe



達哥邊假裝接電話邊往角落走去。回想起剛剛小奇說的話，想到自己風光的過去，與現在落魄的自己，煩躁的點了一根菸。



21

補充影片對話說明

菸煙 out，健康 safe



小豐：咦！怎麼突然會有菸味。

小奇：我們過去看看。



22

補充影片對話說明

菸煙 out，健康 safe



小奇、小嵐與小豐
驚見在吸菸的達哥。



展開拒菸大考驗



23

補充影片對話說明

菸煙 out，健康 safe



達哥：咦～你們怎麼過來了。

要不要也來吸一根？

小豐/小嵐：沒關係，我們不用吸。

補充影片對話說明

菸煙 out，健康 safe



小奇：你們怎麼不起來試試？

小豐：謝謝，我不吸菸。

小嵐：我不敢吸啦，怕被我媽罵。

菸煙 out，健康 safe



小奇：我沒有吸過，很好奇耶。

小嵐：不行啦，要是被教練知道就完蛋了，
我很膽小，我不敢啦。



26

補充影片對話說明

菸煙 out，健康 safe



達哥：這裡那麼偏，不會被他發現啦！

小豐：我很重視你這個朋友，吸菸對身體很不好耶，體力會變很差，你還是不要吸啦。

小奇：蛤？體力會變很差喔，那我還是不要吸。



27

補充影片對話說明

菸煙 out，健康 safe



小嵐：

啊！我們練球時間到了，
要趕快回去球場。



28

補充影片對話說明

菸煙 out，健康 safe



達哥回想（獨白）

如果當初我也會拒絕別人的吸菸邀約，
現在應該還是一名很優秀的球員吧。

面對學弟妹聰明拒菸後自我反省



29



國小高年級學生菸害防制教材

青春 · 從拒菸開始

單元五 溝通無礙，消彌菸害

目錄

引起動機(呷菸母湯、戒菸hen棒)

發展活動
無菸健康練功坊

統整活動
無菸健康生活家

延伸活動一
(戒菸常遇到的問題)
延伸活動二
(「我訊息」的運用)



1

無菸健康練功坊

(一) 提問省思：透過「我訊息」方式表達自己意見

愛的力量

說出自己對這個行為/事件的感受，
並說明為什麼會有這樣的感受。

講道理

客觀具體描述行為/事件。

獎勵

提出希望的解決方法，
徵詢對方意見。



無菸健康練功坊

(三) 溝通分享分享「我訊息」練習後的心得

1. 使用「我訊息」

進行溝通時應注意甚麼？



無菸健康練功坊

(三) 溝通分享分享「我訊息」練習後的心得

2. 生活中，在那些地方或情境

你會使用「我訊息」進行溝通？



4

無菸健康生活家

統整活動

教師歸納各組我訊息的方法，並且再次強調同理關懷的方法與步驟。

統整各組的溝通技巧，並分析如何運用這些技巧。



5

延伸活動一 戒菸常遇到的問題

1. 閱讀戒菸常遇到的
五個問題資料
(附件一)



6

延伸活動一 戒菸常遇到的問題

2. 戒菸的阻力與
助力有哪些？



7

延伸活動一 戒菸常遇到的問題

3.如何利用我訊息的方式，與家人宣導？



我訊息結構	我覺得 (我的感受)	因為 (客觀事實)	我希望 (具體建言)
說話內容	描述個人 的感受	客觀的 描述事實	具體的 告訴對方

延伸活動二 「我訊息」的運用

運用「我訊息」技巧與家人溝通

找出問題，找出常見的問題，並利用我訊息的技巧，小組討論。



延伸活動二 「我訊息」的運用

運用「我訊息」技巧
與家人溝通
經由討論後
完成課後學習單(附件二)



10

補充影片對話說明

呷菸母湯、戒菸hen棒



小豐姐姐一手叼著菸，
一邊用力地咳嗽著，
大口吸著氣快喘不過氣，
突然暈倒在地。



11

補充影片對話說明

呷菸母湯、戒菸hen棒



畫面全黑同時

救護車的鳴笛聲逐漸擴大。



12

補充影片對話說明

呷菸母湯、戒菸hen棒



小豐：

姊姊.....幸好只是夢。

為了姐姐的健康，

我一定要協助姐姐戒菸！



13

補充影片對話說明

呷菸母湯、戒菸hen棒



小豐：姐姐等等，我有話想和你說，最近常常看到妳在咳嗽，我希望妳可以好好愛惜你的身體。我們試試看戒菸好嗎？

小豐姐姐：小豐，對不起，我其實很想要戒菸，但真的太難了，每次嘗試戒菸，就會有頭暈腦脹、疲倦的感覺...。



14

補充影片對話說明

呷菸母湯、戒菸hen棒



小豐：姊姊你要更努力，雖然戒菸時會蠻不舒服！其實可以試一下舒緩的運動、有規律的休息，而且也可以打戒菸專線找專人諮詢，或去醫院的戒菸門診，相信有專業的人陪伴，一定可以更順利達成戒菸！我們試試看吧！

小豐姊姊：好～我知道了



15

補充影片對話說明

呷菸母湯、戒菸hen棒



小豐姐姐：您好，我想找專業人員

詢問戒菸的方式～

諮詢人員：

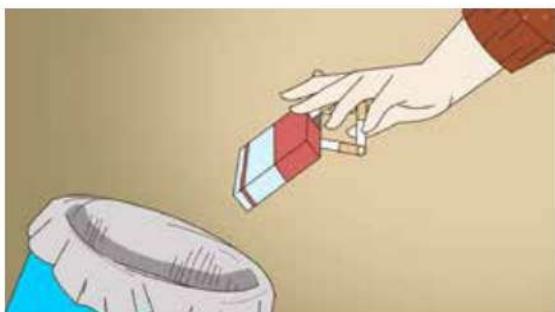
您好，建議您可以來醫院的戒菸門診，這裡會有專業人員與您討論適合的戒菸方法。



16

補充影片對話說明

呷菸母湯、戒菸hen棒



小豐姐姐努力戒菸

(把菸丟掉)。



17

補充影片對話說明

呷菸母湯、戒菸hen棒



小豐姐姐：最近過得如何啊？你怎麼在吸菸呀？

小豐姐姐：其實...我以前也吸菸，而且常常咳嗽，感覺體力越來越差。後來弟弟陪我去醫院看戒菸門診，現在，呼吸的空氣都清新了呢！



18

補充影片對話說明

呷菸母湯、戒菸hen棒



小華：我好羨慕你！

小豐姐姐：不用羨慕，我可以帶你去我去的戒菸門診看看，我相信你也可以做到的...。

小華：謝謝妳！



19

附件二 教學簡報 學生版



國小高年級學生菸害防制教材

青春，從拒菸開始

單元一 拒絕菸害，你我做起

菸煙on 人變old



吸菸者容易變老



HPA 衛生福利部
國民健康署

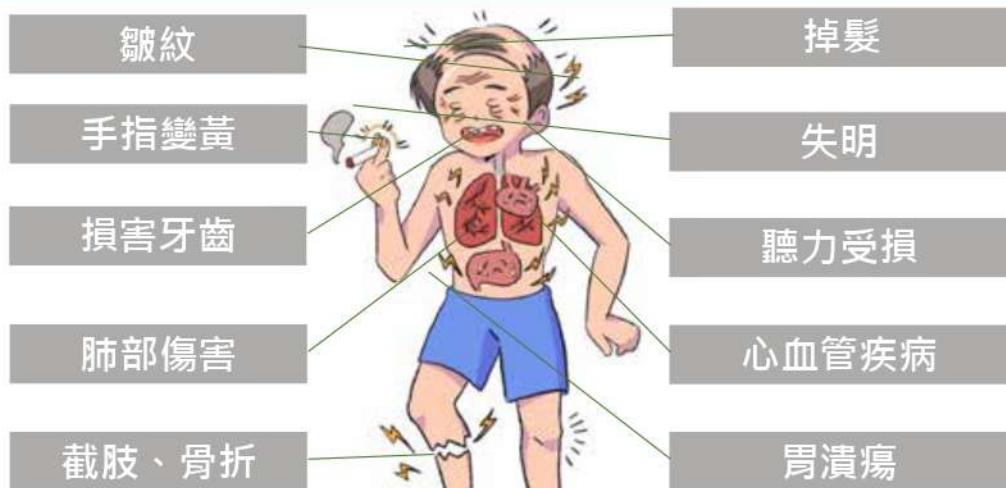
2



HPA 衛生福利部
國民健康署

3

一手菸危害



HPA 衛生福利部
國民健康署

4

二手菸危害

急性危害

刺激鼻、眼、呼吸道，造成不適。



慢性危害

增加肺癌、鼻咽癌、
腦癌、氣喘等風險。

HPA 衛生福利部
國民健康署

5

三手菸危害



衛生福利部 國民健康署 資料來源:<https://health99.hpa.gov.tw/news/8655>

6

吸菸成癮循環圖



衛生福利部 國民健康署 資料來源：<https://kknews.cc/health/6oal6xl.html>

7

Q1:想一想，當人和菸長久結合時，會有什麼後果？



健	帥	香	窮	勇	衰	皺	癮	呆	倦
病	老	富	孤	智	美	樂	臭	憂	愁



8

當人和菸長久結合時的後果

身體部分

衰	皺	病
老	臭	

心理部分

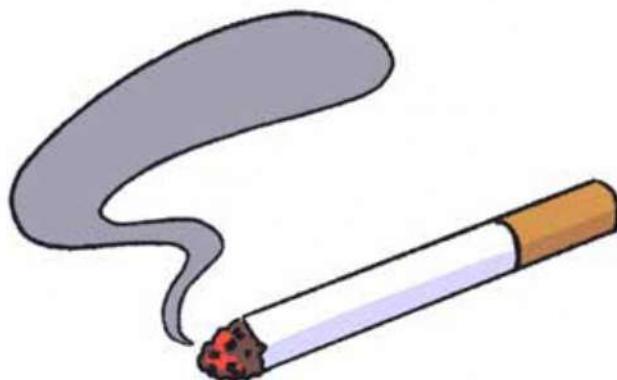
窮	癮	憂	呆
孤	愁	倦	



健 富 香 帥 智 美 樂 勇

9

Q2:怎麼察覺菸害的存在？



HPA 衛生福利部
國民健康署

10

Q3:若家中有人在吸菸，請問下列哪些會受菸害或藏有菸害？

(請放在橘色的框框內)



鄰居

家人

嬰兒

訪客

寵物

植物

傢俱

床單
棉被

衣櫃
衣服

HPA 衛生福利部
國民健康署

11

全部都會受菸害或藏有菸害

家人
嬰兒
寵物

訪客
鄰居

遭受
菸害

植物
傢俱

床單
棉被
衣櫃
衣服

藏有
菸害



12

Q4:家人若有吸菸行為，你的感受是什麼？



13

Q5:生活中，那些地方或情境你遇過菸害？



Q6:避免菸害的方法有哪些？



Q7:如何保護家人都遠離菸害?



HPA 衛生福利部
國民健康署

16

附件1-1「拒絕菸害，你我做起」課後學習單

知道菸害的可怕以後，請你找出3種生活中保護我們遠離菸害的設施或方法並分享你的看法。

我們一起向菸說不!!請設計反菸標誌或反菸海報，提醒大家反菸的重要性。

設施或方法

1.

2.

3.

你對這些設施或方法的想法



HPA 衛生福利部
國民健康署

17



知道菸害的可怕以後，
請你找出2種生活中
保護我們不受菸害的設施或
方法並分享你的看法。

18

保護我們不受菸害的設施或方法

候車亭



19



保護我們不受菸害的設施或方法

無菸通學步道



保護我們不受菸害的設施或方法

無菸公園





我們一起向菸說不!!

請設計反菸標誌或反菸海報

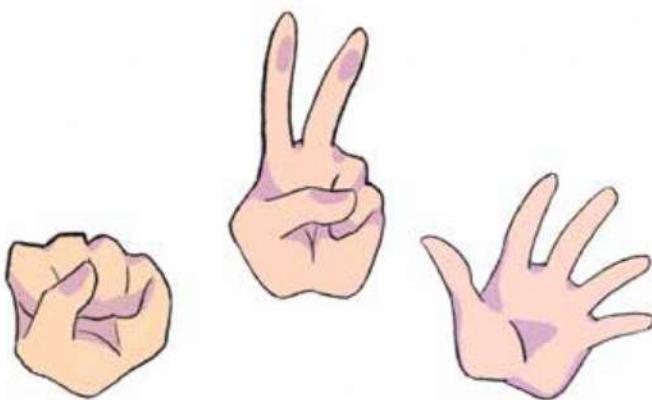
提醒大家反菸的重要性

22



下課來遊戲

步驟1.找同學猜拳，贏的人可以翻卡牌



23



下課來遊戲

步驟2. 對手要在3秒內回答卡牌上的問題



HPA 衛生福利部
國民健康署

24

加熱式菸品 健康傷害一樣沒少



世界衛生組織(WHO)聲明

- 加熱式菸品 (Heated Tobacco Products)
- ① 不會降低健康風險
 - ② 部分毒素比紙菸高
 - ③ 存在一些紙菸沒有的毒素

15

國民健康署廣告/經費由菸捐支應

還是有尼古丁



更多致癌物質



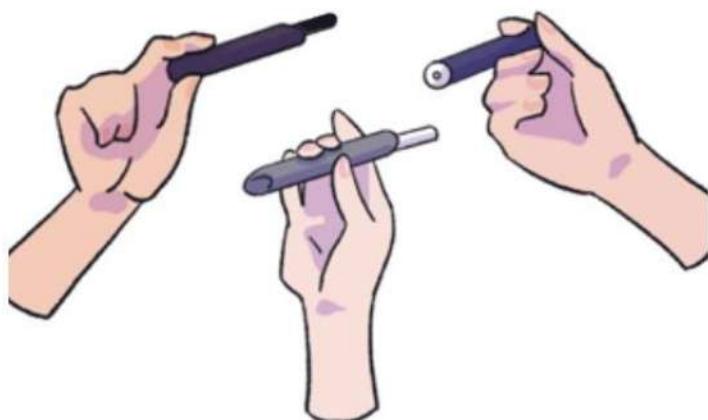
更容易上癮

HPA 衛生福利部
國民健康署

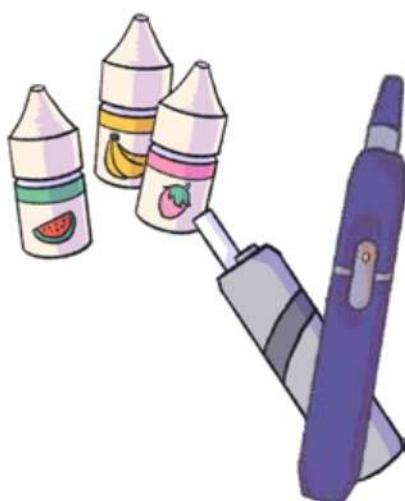
圖片來源:國民健康署

5

Q3:你對於這些產品有什麼感覺或是印象？



Q4:生活中，你曾經看過哪些新類型尼古丁產品？



Q5:如何避免自己使用這些新類型尼古丁菸品？



Q6:你會想要嘗試嗎？為什麼？





統整重點

電子煙會對大腦產生永久性的傷害

電子煙不能幫助戒菸

HPA 衛生福利部 國民健康署

11

四角辯論

針對題目，選出自己的立場並表達想法。

分享後，進行立場的選擇改變。

進行多元觀點的統整。



12

非常同意

大部分同意

非常不同意

大部分不同意

電子煙比
傳統紙菸健康
所以使用電子煙
不會怎樣？



13

聰明決定健康321

Q1

請寫下3個電子煙可能傷害健康的成分或是裝置

Q2

請寫下2個電子煙可能對健康的危害(影響)

Q3

請寫下1個對電子煙的想法或是感受



14

附件2-1「任你百變，拒菸依舊」課後學習單

請寫下3個電子煙可能傷害健康的成分或是裝置

請寫下1個對電子煙的想法或是感受

請寫下2個電子煙可能對健康的危害(影響)



15

健康知識補給站



同學可以透過右側網站查詢相關知識和訊息喔!!

<https://campaign.yam.com/e-cigarette/index-2.html>



圖片來源:國民健康署

16

112年3月22日起

全面禁止電子煙

販賣及使用電子煙都要受罰



17



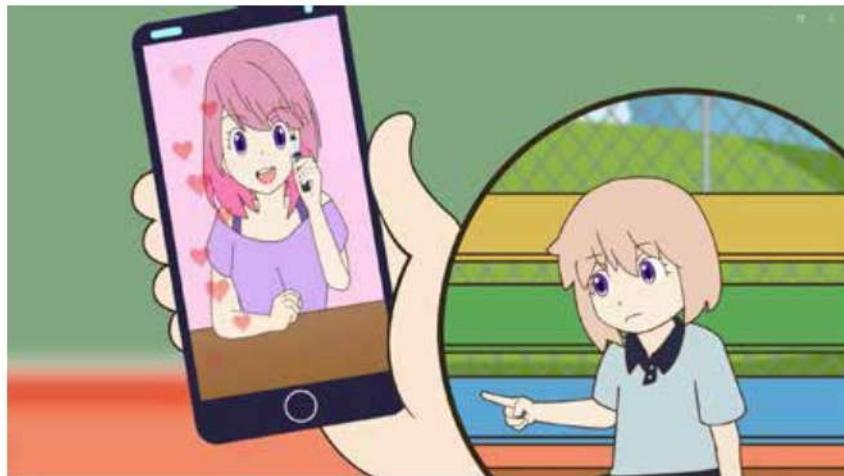
國小高年級學生菸害防制教材
青春，從拒菸開始

單元三
明智判斷，破除誘惑

Q1:小豐透過哪個人介紹知道了電子煙？



Q2:小嵐發現小豐對於電子煙相當好奇，甚至想要購買使用，小嵐的感受為何？為什麼？



**Q3:當你看到許多社群媒體或朋友訊息都說
電子煙好處多多時，你會質疑嗎？
為什麼？**



人們發現吸菸有害健康，但是，近來許多電子煙的訊息出現在網路社群媒體中，請問下列那些訊息是正確的？

A 電子煙產生的二手煙是無害的



B 電子煙不會致癌



C 電子煙降低對菸品依賴的程度



D 電子煙不會增加以後吸紙菸的比例



9

請利用批判思考的技巧來破解
網購平台行銷手法

懷疑一下 質疑

【電子果汁】是一種果汁嗎？

想一下 反省



打聽一下 解放

我決定了 重建



10



國小高年級學生菸害防制教材

青春，從拒菸開始

單元四 肯定自己，勇於拒絕

Q1:影片中呈現哪些菸品誘惑的情境？



1

面對朋友的邀請

應該要覺察是否正當與合理，
進而能婉轉表達拒絕。



Q2:影片中，哪一種拒菸方式，讓你最認同呢？為什麼？





以真誠的態度說明無法接受的原因
讓對方了解你的困難



清楚表達拒絕的意思
並且確定對方接收到你的訊息



堅定自己想要拒絕的想法
但表達時口氣要委婉
不要因為不好意思而動搖心意。

無菸健康練功坊

討論題目:拒絕技能的方法

(參考影片內容)

各組報告:小組上台演練。



哪一組的拒絕技能是較為妥當且有效的？

堅持拒絕法



友誼勸服法



告知理由法



逃離現場法



自我解嘲法



6

無菸健康生活家

5s

10s

15s

20s

Q1: 拒絕對方時語氣要如何？



A. 堅定且委婉



B. 大聲才有力

C. 生氣回答比較有效



D. 隨隨便便就好



下一題

7

無菸健康生活家

5s

10s

15s

20s

Q2:朋友遞菸給我時，我可以規勸他，為了健康著想不要吸菸。這是哪一種拒絕方法？



A.直接拒絕法

C.友誼勸服法



B. 轉移話題法

D. 離開現場法



上一題



下一題

8

無菸健康生活家

5s

10s

15s

20s

Q3:好朋友遞菸給你時，跟你說不吸菸就不是哥們，怎麼做比較好呢？



A. 免強吸一口看看

C. 先找老師告狀去



B. 約法三章，
只賣這次面子，下不為例。

D. 用各種理由，委婉拒絕他



上一題



下一題

9

無菸健康生活家

5s

10s

15s

20s

Q4:有天叔叔到家做客，請我去便利商店賣包菸，下面哪一項做法比較不妥當？



- A.回覆叔叔：要先問媽媽可不可以



- B.藉故要寫功課不方便出門

- C.為了過年紅包能拿大包一點，只好答應他。



- D.拿拒菸學習單給叔叔簽名



上一題



下一題

10

無菸健康生活家

5s

10s

15s

20s

Q5:當我拒絕朋友的吸菸邀約，已經嘗試用了兩種方法還沒脫身時，應該怎麼辦才好呢？



- A.已經盡力了，就勉為其難吧



- B.用老師教的拒菸方法不成，就只好用拳頭了。

- C.拖延戰術，繼續嘗試其他拒菸方法。



上一題



下一題

11



無菸健康生活家

5s

10s

15s

20s

Q6:有天因心情不好，朋友又剛好遞菸給我，下面哪一項做法不適當?



A. 請朋友陪我一起去運動



C. 請朋友陪我聽音樂



B. 朋友說心情不好吸菸最合適，我也來試試看。



D. 直接拒絕朋友，心情不好不要來煩我。



上一題



下一題

12

情境描述

我的角色

請簡述拒絕的方法

可以和家人討論

家人()的角色

語言使用?

自評

- 表達清楚
- 態度堅定
- 有效拒絕

家長評

- 表達清楚
- 態度堅定
- 有效拒絕

結果如何?

家長簽章:

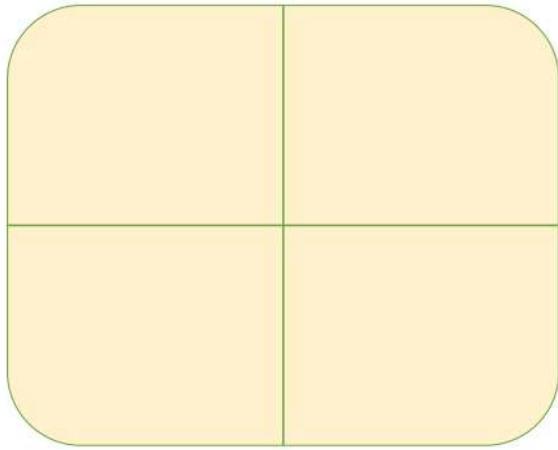


15

拒絕卡牌



拒菸四格漫畫



以拒菸的情境、對話
拒菸過程用照片說故事。



國小高年級學生菸害防制教材

青春，從拒菸開始

單元五 溝通無礙，消彌菸害

透過「我訊息」方式表達自己意見

愛的力量

說出自己對這個行為/事件的感受

並說明為什麼會有這樣的感受

講道理

客觀具體
描述行為/事件



獎勵

提出希望的解決方法，徵詢對方意見，並給予獎勵。



Q1: 使用「我訊息」進行溝通時應注意甚麼？



HPA 衛生福利部
國民健康署

2

Q2: 生活中，哪些地方或情境你會使用「我訊息」進行溝通？



HPA 衛生福利部
國民健康署

3

教師歸納各組我
訊息的方法，並
且再次強調同理
關懷的方法與步
驟。



統整各組的溝通
技巧，並分析如
何運用這些技巧。

Q1: 戒菸的阻力與助力有哪些？

閱讀戒菸小故事
並回答問題



Q2:如何利用我訊息的方式，與家人宣導？



我訊息結構	我覺得 (我的感受)	因為 (客觀事實)	我希望 (具體建言)
說話內容	描述個人 的感受	客觀的 描述事實	具體的 告訴對方



6

運用「我訊息」技巧與家人溝通

找出問題，找出常見的問題，並利用我訊息的技巧，小組討論。



7

發行資訊

書名：國小高年級學生菸害防制教材發展計畫 青春，從拒菸開始 教師手冊

出版機關：衛生福利部國民健康署

地址：10341臺北市大同區塔城街36號

10341臺北市大同區塔城街36號

網址：<http://www.hpa.gov.tw/>

電話：(02)2522-0888

傳真：(02)2522-0621

中華民國112年9月

GPN：4711200074

ISBN：9786267260593

編輯小組：余坤煌 苗迺芳 胡益進 陳志哲 龍芝寧（依姓氏筆劃順序）

教案編輯教師：呂芬芬 陳惠雯 莊紜珍 蔡佩書 謝育臻（依姓氏筆劃順序）

影片教學示範：呂芬芬

專案承製：玖樂文創有限公司

其他類型版本說明：本書同時刊載於健康九九網站

https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=22080

著作財產權人：衛生福利部國民健康署 本書保留所有權利。

欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽電話(02)2522-0888



衛生福利部
國民健康署

衛生福利部 國民健康署 編印

經費來自菸品健康福利捐

民國112年9月