

2005 蓋菸有你的—菸煙相抱何時了

製 作 者

郭靜靜 楊麗娟 胡仲芳 陳桂芳 張雅雯 94.11.17.

一、作品名稱：蓋菸有你的—菸煙相抱何時了

二、作品摘要：目前我國約有四百多萬人口抽菸，青少年吸菸人口的年齡層逐漸下降，青少年因好奇、心煩、交到損友等原因，而與香菸或毒品有了接觸，殊不知吸菸所帶來急、慢性中毒症狀而影響健康，青少年朋友千萬不要被菸商所堆砌出的美麗外表所迷惑，青少年應做自己的主人，瞭解自己所要的是什麼，該拒絕什麼。校園應積極建立學校菸害防制教育與無菸校園，降低青少年吸菸率，讓國人免於受二手菸害，提昇對菸害的認知而有拒菸的認知與意識，促使現代青少年身心健全成長。菸害問題日益嚴重，董氏基金會廣泛蒐集國內外相關菸害資料，並邀集各界人士共同參與，研擬本土的拒菸政策，並配合各種拒菸活動的推行，喚起國人對菸害問題的重視，讓我們一起向菸害說「不」！推動本土化菸害預防與實務工作刻不容緩。

關鍵字：菸煙相抱何時了

三、教學對象：高中一年級上學期女生

四、教學節數：3 節課（主題式教學：限定 2-6 節課）

五、學習領域：主題式教學-軍訓與護理。

六、九年一貫能力指標（高中職組免填）

七、菸煙相抱何時了教學活動創意設計：

適用科目	軍 訓 護 理	教案設計者	郭靜靜 楊麗娟 胡仲芳 陳桂芳 張雅雯
單元名稱	菸煙相抱何時了	建議使用年級	高中一年級
教學目標	<u>教學單元學習目標</u> <u>(一) 認知學習</u> 1. 對於草及防制菸害正確概念的認知 2. 不要被菸商給利用，防範置入性行銷菸品廣告侵入 3. 了解香菸的成分與害處，吸菸對人體的危害影響 4. 認識二手菸的傷害、青少年與孕婦吸菸的害處 5. 了解戒菸的好處與菸害防制方法	教 學 時 間	150 分鐘

	<p>6. 了解無菸環境觀念-無菸家庭、校園、社區、餐廳</p> <p>(二) 技能學習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 建立正確對戒菸好處的看法及達成青少年學生之共識 2. 能說出香菸中有害物質對人體的影響 3. 拒絕菸品的技巧及理情治療應用 4. 學習菸煙一熄大體驗-綜合教學達蓋菸目的 5. 簡易空手道有氧運動、手部十巧運動，靜坐與放鬆運動，達成定心定性 6. 於日常生活中，向菸說不及拒吸二手菸 <p>(三) 情意學習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 喚起青少年關懷生命防制菸害的意識 2. 表現樂觀進取之態度及積極人生觀 3. 發揮身體力行，率行實踐防制菸害 4. 抽菸者戒除吸菸的習慣並遠離菸品及廣告 5. 培養人人知曉無菸環境觀念的重要 6. 將防制菸害之應用擴及他人，並養成良好生活習慣 		
--	---	--	--

教 學 活 動	時間	備 註
<p>一. 菸煙相抱何時了引起學習動機：</p> <p>教學活動設計：</p> <p>(1) 以今日美國報的謎題公開猜謎</p> <p>什麼東西每年奪走的人命比愛滋病、酗酒、車禍、謀殺、自殺、禁藥和火災加起來奪走的人命還要多？</p> <p>正確答案：抽菸</p> <p>蓋菸有你的-百萬大富翁遊戲（附件一），帶入對菸草認識及蓋菸概念</p> <p>(2) 以藍色系列，清涼口味，置入性行銷菸品廣告，尊容、享受、階級，低價、便宜、贈品促銷讓人聯想錯覺，強調不要被菸商給利用了更不要被媒體牽著走。澄清概念：吸菸其實吸入大量致癌物，腦部血管收縮反而頭暈眼花</p>	10 分	<p>power point 1-4</p> <p>能引起青少年對菸草認識及蓋菸概念學習之動機，並珍惜自己，學前遊戲取優秀者學生予獎勵加分一次或贈送獎品</p> <p>power point5-7</p>

<p>(3) 引言-說明菸草的起源及最初懂享用菸草的是印地安人 (附件二)</p> <p>(4) 菸害的防制-說明香菸的成分與壞處，並分析吸菸與健康的關係</p> <p>(5) 吸菸對人體的危害 (分組討論：二手菸、青少年吸菸、孕婦吸菸案例討論)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.我們有拒吸二手菸的權利嗎? 2.青少年吸菸的狀況與省思? 3.孕婦吸菸的影響? <p>(6) 說明傷人的二手菸對人的影響</p> <p>(7) 說明臺灣地區青少年男女吸菸率及其比較</p> <p>(8) 說明青少年吸菸行爲的五個階段及吸菸的壞處</p> <p>(9) 說明孕婦吸菸的害處及抽菸對胎兒產生的影響</p> <p>(10) 說明八大戒菸理由及戒菸好處和菸害防制法</p> <p>(11) 拒絕菸品的技巧及理情治療理論應用 (分組討論：你認為拒絕菸品的好方法)</p> <p>(12) 無菸環境觀念的灌輸 了解無菸環境理念-無菸家庭、無菸校園、無菸社區、無菸餐廳之宣導環保推動 (分組討論：如何營造無菸家庭、校園、社區、餐廳)</p> <p>(13) 春暘慈暉菸害防制小尖兵</p> <p>(14) 蓋菸有你的-菸煙相抱何時了學後測驗</p> <p>綜合結論：菸害防制甩掉菸癮 積極有效的防制菸害人人有責</p>	<p>5 分</p> <p>15 分</p> <p>20 分</p>	<p>power point8-11 以講述法之菸害防制教學能認識香菸對人體危害情況，以問答法由學生說出 同學可全神灌注一起聆聽 powerpoint12-15 全班同學參與度高，可引導學習氣氛 powerpoint16-18 powerpoint19-21 抽菸對胎兒產生不良影響 powerpoint22-27 每四到五人分組討論 powerpoint28-29 powerpoint30-32 經由經驗分享印象深刻，可靈活應用，啟發學生思考 powerpoint33-36</p>
<p>二、菸煙一熄大體驗創意教學活動設計 (附件三)</p> <p>激發學生菸害防制之創造力與內省力</p> <p>綜合教學活動將全班每六到八個人分成一組共七組，每組有一封信內含--蓋菸有你的創意活動，每一組 30 分鐘完成即成功</p> <p>活動準備器材：麥克筆〈紅藍黑 3 色每色各兩支〉、尺〈七支〉、美工刀、橡皮〈七個〉、鉛筆〈七隻〉，對開海報紙〈七張〉、A4 影印紙〈十四張〉、磁鐵〈十支〉、病床一張、點滴架、拐杖、毛筆、墨水、筆記型電腦、印表機。</p>	<p>5 分</p>	<p>學生能專注傾聽並作經驗分享</p>

<p>每組有一封信內含--蓋菸有你的創意活動（附件三）</p> <p>(1) 菸飛煙滅詩歌朗誦（替代活動菸害防制漫畫）</p> <p>(2) 請從菸害防制教育創造出七字詩以書法及數來寶表現</p> <p>(3) 請由抽菸聯想對生命教育的想法並寫出七項</p> <p>(4) 請由抽菸的好處壞處討論-構思大富翁遊戲設計</p> <p>(5) 防制菸害標語海報設計-都是香菸惹的禍</p> <p>(6) 菸害角色扮演-急診室的春天</p> <p>(7) 簡易空手道有氧運動、手部十巧運動、靜坐與放鬆技巧運用與學習單設計</p>	<p>5 分</p> <p>5 分</p>	<p>按認養方式或抽籤均可</p> <p>powerpoint37-39</p> <p>各組組長是小幫手，活動準備器材，按每小組之不同主題配合，菸煙相抱何時了在班級之應用</p>																																								
<p>三.成果發表-創作理念與心得分享</p>	<p>5 分</p>	<p>菸煙一熄大體驗-學生體會活動設計動靜兼具的原則，運用活動作為教學設計的參考</p>																																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>序</th> <th>活動內容</th> <th>時間</th> <th>器材及其他說明</th> <th>備註</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>音樂及介紹無菸的天堂(演奏版)</td> <td>5 分</td> <td>歌曲、筆記型電腦、印表機、單槍</td> <td>音樂(台北藝術家合唱團)</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>活動設計理念及活動的意義</td> <td>5 分</td> <td>Powerpoint</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>分組及活動說明</td> <td>5 分</td> <td>Powerpoint</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>活動開始</td> <td>30 分</td> <td>每小組 30 分，共七小組</td> <td>7 小組分組同時進行</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>活動結束、成果展示</td> <td>5 分</td> <td></td> <td>音樂、音響</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>心得分享</td> <td>40 分</td> <td>每小組以三分鐘為原則，共 7 小組 21 分，加上回饋時間 40 分</td> <td></td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>結語</td> <td>10 分</td> <td>Powerpoint</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	序	活動內容	時間	器材及其他說明	備註	1	音樂及介紹無菸的天堂(演奏版)	5 分	歌曲、筆記型電腦、印表機、單槍	音樂(台北藝術家合唱團)	2	活動設計理念及活動的意義	5 分	Powerpoint		3	分組及活動說明	5 分	Powerpoint		4	活動開始	30 分	每小組 30 分，共七小組	7 小組分組同時進行	5	活動結束、成果展示	5 分		音樂、音響	6	心得分享	40 分	每小組以三分鐘為原則，共 7 小組 21 分，加上回饋時間 40 分		7	結語	10 分	Powerpoint		<p>30 分</p> <p>40 分</p>	<p>並期望培養團隊默契，凝聚團隊情感，集思廣益、發揮團隊精神</p>
序	活動內容	時間	器材及其他說明	備註																																						
1	音樂及介紹無菸的天堂(演奏版)	5 分	歌曲、筆記型電腦、印表機、單槍	音樂(台北藝術家合唱團)																																						
2	活動設計理念及活動的意義	5 分	Powerpoint																																							
3	分組及活動說明	5 分	Powerpoint																																							
4	活動開始	30 分	每小組 30 分，共七小組	7 小組分組同時進行																																						
5	活動結束、成果展示	5 分		音樂、音響																																						
6	心得分享	40 分	每小組以三分鐘為原則，共 7 小組 21 分，加上回饋時間 40 分																																							
7	結語	10 分	Powerpoint																																							
<p>(1) 詩歌朗誦-菸爺爺 您別來了</p> <p>(2) 七字詩以書法、數來寶表現</p> <p>(3) 抽菸聯想對生命教育的想法</p> <p>(4) 蓋菸大富翁遊戲設計</p> <p>(5) 標語海報設計-都是香菸惹的禍</p> <p>(6) 角色扮演-急診室的春天</p> <p>(7) 靜坐運動與學習單設計及簡易空手道有氧運動</p> <p>四. 結論-遠離菸害 菸之非福</p> <p>讓我們的肺清新自然—無菸的污染</p> <p>綜合結論：</p> <p>每人都有參與、團隊合作展現，團隊智慧，增進學習動力與興趣充分準備採用「分組活動」，採用「團體完成」的活動方式，建立團體意識，是參與者主動貢獻智慧，大家都有收穫</p>	<p>10 分</p>	<p>由發表中評量青少年抽菸的問題同學參與度高以青少年問題為出發點，有身歷其境之感同身受</p> <p>powerpoint40-55</p> <p>以減少人數太多的疏離感，並希望試圖建立「團體體驗」的模式</p> <p>powerpoint56-60</p>																																								

八、教具使用及教學評量方法：

- 1.個人部分：自願參與活動情形、發言情形、學習單製作等
- 2.小組部分：小組討論結果（媒體分析、拒絕技巧方法）
 - (一)課程猜謎及蓋菸有你的-百萬大富翁遊戲（個人評量），帶入對菸草認識及蓋菸概念
 - (二)教學以講授法、問答法、價值澄清法、發表法、媒體教學法
 - (三)分組討論：學生發言參與度評量（個人與小組評量）
 - 1.二手菸 我們有拒吸二手菸的權利嗎？如何拒吸二手菸？
 - 2.青少年吸菸 青少年吸菸的狀況與省思？
 - 3.孕婦吸菸 孕婦吸菸的影響？
 - 4.你認為拒絕菸品的好方法
 - 5.如何營造一個無菸家庭、無菸校園、無菸社區、無菸餐廳
 - (四)將課程內容融入綜合活動中，提高學生學習興趣
 - (五)各項佈置包括作文、書法、海報設計、戒菸宣導單張之張貼
 - (六)健康新主張：我家不吸菸(我爸爸不抽菸)、無菸校園(春暉專欄宣導及衛生糾察隊無菸校園宣導)、無菸社區(剔除菸蒂日活動，電動天橋打掃，推行環保運動)
 - (七)菸煙相抱何時了學後測驗
 - (八)蓋菸有你的-創意教學活動
融入綜合教學活動，每一組 30 分鐘，全班每六到八個人分成一組共七組，每組有一封信內含-蓋菸有你的創意活動說明(小組評量)
 - (九)採用「分組活動」，以減少人數太多的疏離感，並希望試圖建立「團體體驗」的模式。採用「團體完成」的活動方式，建立團體意識，是參與者主動貢獻智慧，大家都有收穫。在 30 分鐘完成並做成果發表即成功

附件一 蓋菸有你的-百萬大富翁遊戲

設計十題選擇題每題四選項，全班分兩組，各選出一個代表答題，如答案無法確定可用消除法即四消除兩答案，剩二選一再作答，或 call out 尋求同學協助解答，答多題者給予獎品

1. 菸草的起源 (1)亞洲 (2)澳洲 (3)南美洲 (4)非洲.
2. 最初懂得享用菸草的是 (1)印地安人 (2)臺灣原住民 (3)爪哇人 (4)尼泊爾人.
3. 菸草是一種 (1)麻醉劑 (2)興奮劑 (3)鎮靜劑 (4)安眠劑.
4. 吸菸人口以那一種年齡群最多 (1)20-25 歲 (2)25-40 歲 (3)50-60 歲 (4)60-75 歲.

5. 吸菸受家庭教育影響大，多數家裡的 (1)兄長 (2)母親 (3)父親 (4)姊姊 有吸菸。
6. 戒菸多久 (1)二個月 (2)一個月 (3)二周 (4)三個月 咳嗽、呼吸急促現象減少。
7. 頭號致癌物質對健康違害，指 (1)一手菸 (2)主流菸煙 (3)二手菸 (4)側流菸煙。
8. 吸菸者罹患 (1)心臟病 (2)食道癌 (3)喉頭癌 (4)肺癌比率最高應接受戒菸教育。
9. 香菸的成分有 (1)焦油 (2)二氧化碳 (3)尼古丁 (4)致癌原以上那一項是錯的。
10. 免費戒菸專線：0800- (1) 63-63-63 (2)531-531 (3)83-83-83 (4)24-24-24。

附件二 菸草的認識

我國每年罹病而死亡的人口中有百分之二十因吸菸而造成，因此推估約每年約有一萬七千五百人因吸菸而死亡。此外，因吸菸相關疾病而消耗之醫療資源亦每年超過二百億。統計資料顯示，國人吸菸人口約四百五十萬人其中成年男性為 47.3%、女性為 5.2%；青少年男、女各為 11.3%、3.2%(1999 年研究調查)，我國於二 000 年三月菸酒稅法立法通過徵收菸品健康福利捐，為本國政府反菸之重要里程碑。菸品健康福利捐其中百分之十每年約十億元專款專用於中央及地方菸害防制工作。為妥善運用以有效降低國人吸菸率、提高戒菸率、預防二手菸害，並能推廣無菸家庭、校園、社區、餐廳，營造無菸環境。菸草原產南美洲，屬於副熱帶極為重要的經濟作物，最初懂得享用菸草的是印地安人。菸草葉片經過乾燥及輕度發酵後是製造香菸、嚼菸、鼻菸的原料，由於附加價值高，全世界有超過 100 個國家種植菸草。台灣橫跨副熱帶、熱帶，光復後，台灣菸酒公賣局管轄所有菸葉的發展及製造，包括菸葉價格的制定，因此，價格高且穩定，吸引了美濃鎮農民自日據時代以來，即開始種植菸草作為植物。

附件三 菸煙一熄大體驗綜合教學活動

一、教學活動設計理念

本活動融入綜合教學活動設計透過團體合作的方式，使學生體會活動設計動靜兼具的原則，運用活動作為教學方式的設計參考；並期望藉課程的活動達到培養團隊默契，凝聚團隊情感，集思廣益、發揮團隊精神，展現團隊智慧，增進學習動力與興趣。

二、學生參與者特質分析

1. 學生以高一班級，已經具備國中健康教育基本知識及學習經驗。
學生中部份是春暉社成員對於害教育具備一定程度的使命感與熱忱。
2. 參加者均為女生，班級人數五十人，彼此全部都認識。
3. 參加者上「健康教育」課程已三年，護理課程亦一段時間，已具基本健康概念及學習技巧對「春暉專題」有高於一般學生的體驗。
4. 參加者希望自活動當中，學習活動之技巧概念。
5. 參加者天資聰穎、學習態度認真，故啟發式思考，生動活潑方式進行，採動態式教學法及演練操作，可提高同學學習興趣。

三、教學活動設計策略

1. 以「分組活動」進行，可減少人數太多的疏離感，並希望試圖建立「團體體驗」的感受。
2. 活動創新設計須注意「引發興趣」，避免索然無味；活動應有成果，而且成果可以提供大家作為發表與參考。
3. 以「定時闖關」方式活動，激發榮譽感及增加時間壓迫感，使活動進行時間容易掌控，並做時間資源管理。
4. 活動設計力求「每人都有參與」，而避免只由一兩位同學就可以搞定的活動內容。
5. 每項活動之設計「應賦予意義」，避免空洞淪為純遊戲。
6. 以「團體完成」的活動方式，建立團體意識，並希望發展產生團體智慧，是參加者主動貢獻智慧，每位同學都有收穫。

四、教學目的(知、情、意)

1. 經活動過程了解人際關係之互動。
2. 經活動過程學習貢獻個人成長的智慧與經驗。
3. 經活動過程體驗如何整合團體中不同的意見。
4. 經活動過程了解並注意珍惜大自然的資源與環境。
5. 經活動過程學習重視及確實遵守遊戲規則的精神。
6. 經活動過程如何使自己與他人共同快樂學習與成長。
7. 經活動過程學習如何愛惜並爭取團隊榮譽，追求卓越。
8. 經活動過程練習信任他人或是如何使自己感到受到信任。
9. 經活動過程學習接納與同理他人不同的看法、立場與建議。
10. 經活動內容領會領導者與被領導者的角色與地位而能相互尊重。

五、活動準備器材：〈各活動之材料如活動設計表內材料欄〉

麥克筆〈紅藍黑三色每色各兩支〉、尺〈七把〉、美工刀〈七支〉、橡皮〈七個〉、鉛筆〈七支〉、對開海報紙〈七張〉、A4 影印紙〈十四張〉、B4 圖畫紙〈十四張〉、磁鐵〈十個〉、病床一張、點滴架、拐杖一支〈血壓計一台、聽診器兩個〉、毛筆、墨水、筆記型電腦、印表機、十二色臘筆〈一盒〉、信封〈七個內含活動說明〉。

六、活動流程：全程在軍護教室進行，將全班每六到八個人分成一組共七組，每一組有一封信內含說明——**蓋菸有你的創意活動設計討論**

七、分組活動內容及規則

※共同注意事項：

1. 每小組必須自行計時〈時間到立即結束〉、自行裁判〈沒有裁判即是一種信任，「蓋菸有你的」重要的一環，就是誠實〉。
2. 每小組必須指定一位或一組負責活動後的心得分享，其他人可以提供意見給他。
3. 請把握各組之活動說明、規則、精神。
4. 每小組人數應該平均分配〈分組編隊時應注意〉。

八、成果發表會

1. 菸飛煙滅詩歌朗誦 —— 菸爺爺 您別來了

王子變青蛙隊	菸飛煙滅詩歌朗誦
設計理念	防制菸害人人有責，請以香菸對人體的危害，針對青少年及老人拒絕菸害及拒吸二手菸，引導青少年避開引誘，生活規律、不減肥、不熬夜，而能潔身自好，創作一首詩歌朗誦
活動說明	請在限定時間內，集合眾人之智慧，以菸害媒體識讀手冊為參考，發展討論出有押韻、有口號的打油詩歌，容易表達並配合動作，選取五人小組，上台發表
成 果	菸爺爺 您別來了 打油詩一首配合動作說明，五人各寫一張或打字列印亦可
器 材	橡皮〈三個〉、鉛筆〈五支〉、A4 影印紙〈七張〉、筆記型電腦、印表機、信封〈一個內含活動說明〉、菸害媒體識讀手冊〈中學篇、國民篇各一本〉、菸害知多少〈一本〉
時 間	30 分鐘
給小組長的信	小組長您好： 大家一起動動腦，集合眾人之智慧，以 菸飛煙滅 發展出有押韻、有口號的打油詩歌，容易表達並配合動作，吸引他人之菸害防制詩詞

菸飛煙滅詩歌朗誦創作理念說明：

以連爺爺 您回來了 構思，以分組討論菸害菸品危害

以案例受害個案思考菸害，以菸害媒體識讀手冊參考

詩歌朗誦——由五位同學上臺朗誦，其中一位是詩歌朗誦的常勝軍，我們可是唱作俱佳，叫我第一名



菸爺爺，您別來了

快快帶著尼古丁和菸焦油離開
去去去

打火機也到旁邊涼快去

菸爺爺，您別來了

別再吸引著食指和中指同行

快快大聲宣告

刁菸吐氣的情節早就退流行了

菸爺爺，您別來了

別再帶來惱人的咳嗽聲

流鼻血的. 中風的

就跟菸爺爺一起走吧

菸爺爺，您別來了

窒息的感覺不適合我

我不抽菸 我也不吸二手菸

菸爺爺，您別裝了

清涼醒腦的品牌

只是 air waves 和濃煙的合成品

佯裝上流社會的憧憬

背後全是憔悴的歐巴桑

強調活力的假象

造就一個個體虛的國家棟樑

菸爺爺，您快離開

想減肥的・留下，想耍帥的・留下，想熬夜的・留下

我介紹你們更好的人選

就讓菸爺爺漸漸的走遠吧

菸爺爺，您別再出現了

2. 請從菸害防制教育創造出七字詩，可手語、書法、歌仔戲、數來寶均可

惡作劇之吻隊	菸害防制教育創造七字詩
設計理念	菸害防制教育對青少年尤其重要，降低青少年抽菸率，擴展青少年人際關係，減少自我壓力，情緒管理顯得重要，以菸害防制教育集思廣義發展七字詩，可手語、書法、歌仔戲、數來寶表達均可
活動說明	菸害防制教育七字詩，易記、易表達且押韻
成 果	菸煙相抱何時了，…育營無菸的環境，本小組以書法一張加數來寶成果表現吸引同學對菸害防制教育有深刻意涵
器 材	尺〈一把〉、橡皮〈一個〉、鉛筆〈二支〉、對開海報紙〈一張〉、A4影印紙〈二張〉、毛筆、墨水、信封〈一個內含活動說明〉、竹板四支
時 間	30 分鐘
給小組長的信	小組長您好： 請發揮團隊精神動動腦，以菸害防制教育延伸設計七字詩，易記、易表達且押韻，引導伙伴防制菸害

從菸害防制教育創造出七字詩創作理念說明：

本小組以書法加數來寶成果表現

菸害防制人人有責 菸害影響抽菸危害

戒菸時機立即商機 戒制觀念來自教育

菸— 菸煙相抱何時了

害— 害人不淺吸菸癮 吸菸癮

防— 防制菸害從今起

制— 制度法則共遵守 共遵守

教— 教育拒吸二手菸

育— 育營無菸的環境 的環境

3. 蓋菸有你的-請由抽菸聯想對生命教育的想法請寫出七項

大長今隊	抽菸聯想對生命教育的想法
設計理念	生命教育是一件重要的工作，從抽菸與健康、抽菸與生命聯想蓋菸行動，每個人都會看待生命，以抽菸防制怎樣看生命教育，話出生命
活動說明	以小組之智慧作腦力激盪，由抽菸聯想對生命教育的想法請寫出七項
成 果	抽菸者等於慢性自殺，為了你我健康請戒菸，...我熱愛生命我不抽菸等簡單、具體的由抽菸到對生命的詮釋經由共同討論而出並寫出呈現
器 材	麥克筆〈紅藍黑三色每色各兩支〉、尺〈一把〉、美工刀〈一支〉、橡皮〈一個〉、鉛筆〈二支〉、對開海報紙〈二張〉、A4 影印紙〈二張〉、信封〈一個內含活動說明〉
時 間	30 分鐘
給小組長的信	小組長您好: 生命教育的意義在於活出生命意義感，從抽菸與健康、抽菸與生命聯想蓋菸行動，每個人都會看待生命，以抽菸防制怎樣看生命教育，簡單、具體話出生命

抽菸聯想對生命教育的想法創作理念說明：

從抽菸與健康、抽菸與生命聯想蓋菸行動

1. 抽菸者等於慢性自殺
2. 吸菸者請要珍惜生命
3. 吸菸燃燒錢燃燒生命
4. 防制菸害與關懷生命
5. 吸菸有害身心的健康
6. 我熱愛生命我不抽菸
7. 為了你我健康請戒菸

4. 蓋菸有你的-大富翁遊戲設計-請設計出 24 格大富翁

惡魔在身邊隊	蓋菸有你的-大富翁遊戲設計
設計理念	小時候大家玩過大富翁遊戲，大富翁將生活中的模擬財富運用紙有人財產散盡，並無真正破產危機。藉由大富翁遊戲架構設計一抽菸的好處、抽菸的壞處，或影響抽菸帶來的環保意識，設計一正向、能引導蓋菸意義的大富翁
活動說明	以蓋菸有你的出發討論抽菸的好處、抽菸的壞處，或影響抽菸帶來的環保意識，設計一個活潑的、正向意義的大富翁
成 果	完成 24 格左右的大富翁遊戲並作說明
器 材	麥克筆〈紅藍黑三色每色各兩支〉、尺〈一把〉、美工刀〈一支〉、橡皮〈二個〉、鉛筆〈三支〉、對開海報紙〈二張〉、A4 影印紙〈二張〉、磁鐵〈四個〉、信封〈一個內含活動說明〉
時 間	30 分鐘
給小組長的信	小組長您好: 藉由大富翁遊戲架構設計一個以抽菸的好處、抽菸的壞處，或影響抽菸帶來的環保意識，設計一個有正向、能引導蓋菸意義的大富翁

因抽菸帶來的行為設計大富翁遊戲創作理念說明：

討論抽菸的好處、壞處，因抽菸帶來的行為設計蓋菸有你的-大富翁遊戲，從開始→休息→菸害防制所→董氏基金會為四個角落，另有四次機會命運設計四題問題，答對向前進五格，答錯向後退八格

抽菸的好處: 1.減輕壓力 2.提神省腦 3.找尋靈感
4.促進人際關係 5.排除寂寞無聊 6.成熟表徵
7.降低食慾

抽菸的壞處: 1.心肺功能影響 2.呼吸不順暢 3.得到肺癌
4.污染空氣 5.引起火災 6.亂丟菸蒂
7.咳嗽不停 8.不良朋友引誘 9.手指發黃
10.痰液增加 11.菸霧迷漫

結論：抽菸的壞處比好處多，省思：青少年我不抽菸!!

5. 以**防制菸害標語設計並畫海報圖**，另外請寫出五項於 A4 紙上

戰神隊	防制菸害標語設計並畫海報圖
設計理念	運用團隊精神討論防制菸害標語能達成菸害宣導的警語數個，並從中選擇一個製作成一張 A4 大小達成共識以圖畫展現概念團體創作之美
活動說明	提供材料共同創作防制菸害標語，能達成菸害宣導的警語圖畫一張
成 果	都是香菸惹的禍 防制菸害標語設計並畫海報圖畫一張，海報標語設計說明一張
器 材	尺〈一把〉、美工刀〈一支〉、橡皮〈一個〉、鉛筆〈一支〉、對開海報紙〈一張〉、A4 影印紙〈二張〉、筆記型電腦、印表機、十二色臘筆〈一盒〉、信封〈一個內含活動說明〉
時 間	30 分鐘
給小組長的信	小組長您好: 運用團隊精神共同討論防制菸害標語，能達成菸害宣導的警語數個，並從中選擇一個製作成一張 A4 大小達成共識以圖畫展現概念團體創作之美呈現個人想法的增進

都是香菸惹的禍創作理念說明：

共討論十五項防制菸害標語，都是香菸惹的禍創作理念說明：
在護理教室以電腦小畫家畫出並列印

以毛爺爺抽了二十多年的菸為例構圖，長期的肺氣腫侵襲著他，導致呼吸道塌陷閉塞，呼吸困難、咳嗽有痰、哮喘時而反覆發作、瘦弱，住院常需氧氣及蒸汽吸入，支氣管擴張劑治療，才能緩和呼吸困難的痛苦。

1. 我是少年郎，我絕不抽菸
2. 菸消雲散樂逍遙
3. 越早開始戒菸就越早擺脫菸
4. 只要有決心戒菸不擔心
5. 青少年向菸說不!
6. 菸煙相抱何時了
7. 遠離菸臭口齒留香
8. 一個人抽菸全場人受害
9. 戒菸才是福
10. 有氣 123，戒菸好簡單!
11. 共攜手拒二手無菸環境人人有
12. 無菸家庭—我家不吸菸
13. 非吸菸者有拒吸二手菸之權利
14. 都是香菸惹的禍
15. 別說:我戒菸了；告訴自己:我不吸菸

6. 菸害角色扮演-急診室的春天

海豚灣戀人隊	菸害角色扮演戲劇
設計理念	以菸害防制故事為架構設計一齣戲劇，讓學生藉角色演出內省菸害對人體的傷害與影響
活動說明	提供護理教室的環境，由學生自己角色扮演
成 果	急診室的春天 經由戲劇表演達成菸害省思之目標
器 材	橡皮〈二個〉、鉛筆〈三支〉、對開海報紙〈一張〉、A4 影印紙〈五張〉、病床一張、點滴架、拐杖一支、血壓計〈一台〉、聽診器〈兩個〉、筆記型電腦、印表機、信封〈一個內含活動說明〉
時 間	30 分鐘
給小組長的信	小組長您好: 經由討論劇本，選出個人適當角色以菸害防制故事為架構設計一齣戲劇，讓學生藉角色演出內省菸害對人體的傷害與影響

角色扮演-急診室的春天創作理念說明：

你有菸癮的困擾嗎?藉角色扮演防制菸害-因材施教、價值澄清、潛能開發，看我們精彩演出

場景一(舞台右手邊是一家醫院，一位年輕人站在舞台中間，刁根菸)

年輕人: (吸一口菸，開始咳嗽，又抽了一口，大力的吐口氣)最近不知怎麼搞的，常常咳嗽(舞台左方走來一位老人家，走路慢慢的，一手扶著胸口，另一手攙著拐杖，呼吸愈來愈急促，停下來喘不過氣來，年輕人丟下菸趕緊過來扶著老人家到醫院)

場景二(舞台中間是醫院裡面，醫生拿出支氣管擴張劑給老人家吸，護士協助，年輕人站在一旁看著)

醫生:剛是你帶他來的嗎?真是謝謝你，他因為長期的抽菸，自從得了肺氣腫之後，就會常常這樣，一開始可能只有上樓時很喘，到後來，可能連走幾步路都會喘到呼吸不過來。

年輕人:肺氣腫怎麼那麼可怕，抽菸會很容易得肺氣腫嗎?

醫生:肺氣腫的病例中有 80%-90%是因吸菸而起，因為菸草中的化學物質會破壞肺部組織，損壞肺氣囊，導致呼氣吸氣的困難。

年輕人:他這樣常跑醫院，連呼吸都有問題，好可憐喔

醫生: 肺氣腫屬於慢性長期疾病，如果不好好控制，很有可能致命

年輕人: 只不過抽個菸怎麼會這麼嚴重

醫生:抽菸雖然看似沒什麼，其實對人體的傷害極大，就拿這老伯來說好了，他因為肺泡壁的彈性纖維受損，而使肺部變

硬缺少彈性，造成呼吸困難，肺失去彈性後導致氣管腔塌陷，空氣因此無法排出肺部，積存在肺裡動彈不得

護士:這時就要用打上點滴加入止喘藥劑、並裝上氧氣，支氣管擴張劑治療，常帶在身上，隨時可吸，便能緩和呼吸困難的痛苦，像我值大夜班時，就要協助他翻身，胸部叩擊，姿位引流，氧氣及蒸氣吸入都不可少，幫助胸腔內分泌物排除，因為肺缺乏彈力後，他想自己吐痰都很困難

醫生:肺一旦受損後，就不可能再恢復成原來健康那樣，而且還要小心肺炎、心肌梗塞等合併症

年輕人:我最近常常一直咳嗽，這是不是得肺氣腫的前兆，我不會像那老伯一樣痛苦

醫生:像你這種吸菸的人，都會長期咳嗽，這會使肺內壓力增高，肺泡失去彈性不能回縮，就會造成肺氣腫，我勸你最好在年輕時就快戒菸，就會和肺氣腫絕緣。

年輕人:我的朋友們都抽菸，我爸、我叔叔都抽菸，他們也常一直咳、一直咳，也都沒怎樣啊

醫生:你也可以繼續抽，如果得肺癌、口腔癌、食道癌、咽喉癌之後你才想戒也可以，只是你把你的健康也賠進去了，你原本以為抽個菸沒什麼，但你現在知道了其實是會有什麼的，何必冒險用健康作賭注

年輕人:（看了一眼躺在病床上的老先生，辛苦的吸氣、吐氣）我……會戒菸的，我也會叫我爸、我叔叔、我朋友都戒菸，我要告訴他們，我今天看到了什麼，我要告訴他們抽菸一點都不好玩。



7. **腦力激盪**-請共同設想**戒菸的方法**，可包含靜心定性減輕學生壓力、有氧運動或任何可設計之方法

浪漫滿屋隊	腦力激盪戒菸的方法
設計理念	以教室空間、場合大小設計運動可動態、可靜態活動或兩者均可
活動說明	設計運動可動態、可靜態活動或兩者均可
成 果	可運用的 靜坐與放鬆技巧運動及空手道有氧運動訓練
器 材	橡皮〈二個〉、鉛筆〈三支〉對開海報紙〈一張〉、A4 影印紙〈四張〉、筆記型電腦、印表機、信封〈一個內含活動說明〉
時 間	30 分鐘
給小組長的信	小組長您好: 帶領小團隊以教室空間、場合大小設計運動，可動態、可靜態活動或兩者均可，並寫出簡易動作之教導，易記、易學，並留下印象

(1) **靜坐與放鬆技巧運動**，協助同學定心定性，鬆解壓力。

全班學生**以最舒適的姿勢坐椅背上**，應用**一連串口語式公式**表達，帶領學生參與。

- 全班靜坐與心智鬆弛運動：請學生以最舒適的姿勢坐著，將注意力集中於一個思想的精緻部分。
- 靜坐後隨心性的意念放鬆，藉深而長的吸氣與呼氣（一般以腹式呼吸為佳）達到放鬆效果。
- 自生訓練：應用一連串口語公式，使自己進入鬆弛狀態，例如：「我感覺很平靜……很輕鬆……」「我的腳感覺很鬆弛……」等。

練習的訓練公式：

- 安靜感：感覺到很舒服，很寧靜（反覆）。
- 重感：右手感覺到很重……（一般由慣用手開始，依次為：左手→右手→右腳→左腳→雙腳→雙手腳）。
- 溫感：右手覺得很溫暖……（一般由慣用手開始，依次為：左手→右手→右腳→左腳→雙腳→雙手腳）。
- 心臟調整：心臟很溫和、很規律的跳動……（反覆）。
- 呼吸調整：很輕鬆、很舒服地呼吸……（反覆）。
- 腹部溫感：胃附近覺得很溫暖……（反覆）。
- 額頭冷感：額頭感到很涼爽……（反覆）。

靜坐與放鬆技巧運動學習單

年輕的歲月總是莽撞急躁，課業之外，往往還有許多社團活動與課外聯誼，其實愈忙碌的日子愈需要靜心沉澱，如此，每一次的開始才能愉快、自在，讓自己隨時保持有承擔無負擔！

一、你覺得靜坐帶給你什麼樣的好處？

二、當你靜坐時，是否會有某些情形讓你覺得很舒服（不舒服）？請概述於下。

三、你認為靜坐是值得推廣的活動嗎？為什麼？

四、根據你的經驗，靜坐時，應注意那些事項？請寫下來。

(2) 健康體適能有氧運動

空手道有氧運動訓練教導

A. 深呼吸暖身四個回合

B. 用力伸展四肢，做擴胸運動及原地跳躍，活動筋骨

C. 空手道握拳、右手前旋轉、左手前旋轉(上段中段下段)

D. 空手道握拳、右手左旋轉、左手右旋轉(上段中段下段)

E. 空手道左腿側踢、右腿側踢

F. 空手道左腿回旋踢、右腿回旋踢

授課教師自我檢討與心得分享：

- 1.設計本活動之想法是藉活動使菸害防制教育有動力感，並且期望透過活動的設計，引發更多的想法，在反思、團體活動、貢獻智慧、接納與尊重等活動中學習與成長。
- 2.本活動希望動靜得宜，但是有可能不如預期。
- 3.本活動的設計對象是同學，所以假想學生具備基本能力，而且認為參與活動者，對菸害防制教育具有相當程度的熱愛與熱忱(部分是春暉社社員)，如果背棄這個條件，可能活動將遜色不少。
- 4.本活動設計希望藉著榮譽感、誠實來帶領「成功」的意志，「成功」指完成各隊的任務，與一般活動不同之處是「同一時間只有一隊在做這件事」，時間內達成即是成功。
- 5.本課程也希望藉機會自我反思，在審視菸害防制教育的廣度〈可以多樣化〉、深度〈可以深入探討〉、活動力〈可以在活動中體會〉，彼此觀摩對同一件事的不同見解，以及如何展現菸害防制教育的能量〈合作學習、體諒、服務的時機〉等等。
- 6.每隊共費30分，在設計主題上力求每隊需求及欲達成目標之活動量能調整一致性，否則個別小組時間延長；影響全班進度，但是有些活動好像不太容易完成〈例如：菸害角色扮演〉，時間控制是否延長或縮短，或是調整活動內容，都是可以檢討的，以作為下一次活動之參考。

菸煙一熄大體驗教學活動授課教師注意事項：

- 1.確立達成活動主要目標，場地動線規劃完善、參加學生之特質及學生人數安排。
- 2.菸煙一熄大體驗，雖為遊戲活動，著重體驗中的省思，故在信封中的提供訊息與引導方向應明確。
- 3.學習體驗之內容應活潑化，學習領會藉活動精緻化設計課程，避免空洞無趣讓學生感覺無聊，最好有一分活動、三分討論。
- 4.活動後續之檢討改進
 - (1)準備活動是否周詳？安排是否順暢合宜？
 - (2)下次可改進修正之處或可避免的地方？
 - (3)器材準備是否齊全？活動周延與否？
 - (4)過程中有令人感動及那些安排較容易收到預期效果？
- 5.與各小組長作檢討改善之討論
- 6.體驗教學
 - (1)教師本身需要的準備：最好已有教學體驗活動的參與經驗
 - (2)體驗活動可遵循背景、輸入、過程、輸出原則(李琪明，民

- 92) , 包括班級氣氛、環境、學生差異、人力、物力、目標、過程評量、內容、方法、評量總結、評量學生表現
- (3)在體驗中營造自由民主、開放自然創作的和諧氣氛探索省思

第 隊 主題		之心得與建議	
本主題可以改善的內容			
參加本主題活動的心得			
您認為本活動可以那一個主題替代作相同的活動體驗			
小隊長		報告人	

菸煙相抱何時了活動-菸煙一熄大體驗

隊 名				
主 題	使用時間	成功紀錄	本站活動 分享伙伴	改善建議紀錄
王子變青蛙隊 1. 菸飛煙滅 詩歌朗誦	分	<input type="checkbox"/> 成功 <input type="checkbox"/> 失敗		
惡作劇之吻隊 2. 菸害防制教育 創造七字詩 書法與數來寶	分	<input type="checkbox"/> 成功 <input type="checkbox"/> 失敗		
大長今隊 3. 抽菸聯想生命 話出生命	分	<input type="checkbox"/> 成功 <input type="checkbox"/> 失敗		
惡魔在身邊隊 4. 大富翁遊戲 遊戲設計	分	<input type="checkbox"/> 成功 <input type="checkbox"/> 失敗		
戰神隊 5. 防制菸害 標語海報設計 宣導語與圖畫	分	<input type="checkbox"/> 成功 <input type="checkbox"/> 失敗		
海豚灣戀人隊 6. 菸害角色扮演 戲 劇	分	<input type="checkbox"/> 成功 <input type="checkbox"/> 失敗		
浪漫滿屋隊 7. 靜坐與放鬆技 巧及簡易空手 道有氧運動 學習單製作 運動訓練	分	<input type="checkbox"/> 成功 <input type="checkbox"/> 失敗		

參考文獻

- 台北市政府教育局:春暘慈暉教師手冊。台北市政府教育局發行。
行政院環境保護署(1993)。環境戒菸(二手菸)危害知多少。
行政院衛生署(1997)。菸害防制法。
李景美(2003)。青少年菸害預防-策略層面之探討。醫護科技學
刊第五卷第四期 293-307。
李景美(2005)國立臺灣師範大學衛生教育物質濫用課程講義
汪朝月、張聿瑩(2004)。高中軍訓(一)授課指引。台北市:
泰宇出版股份有限公司。
林信男(1994)。藥物濫用。台北市:橘井文化公司。
凌黔遵、邱秀桃、林月貞、陳月玲(2005)。高中軍訓第一冊教
師手冊。台北市:科友圖書股份有限公司。
孫小英、陳薇婷、王淑芬、陳學凌(2004)。高中軍訓教師手冊
第一冊。台北市:幼獅文化事業有限公司。
郭良文等(2004)。菸害媒體識讀教學手冊(中學篇)。行政院衛生
署發行。
賴美淑(1997)。菸害知多少。載於林信男主編:藥物濫用與防
制台北市:橘井文化公司。
行政院衛生署健康 99 網站
董氏基金會網站