

103 年屏東縣美和高中校園菸害防制暨戒菸教育計劃執行報告

壹、計畫內容：

六大範疇	實施要點	實施內容	時間	實施情形
學校衛生政策	1. 組織戒菸教育推動小組(附件一)	由校長、學務主任、輔導主任、衛生組長、生教組長、校護、家長代表共同組成	103.06	已完成
	2. 訂定戒菸教育相關政策	(1)戒菸教育計畫實施細則(參照附件二) (2)戒菸教育實施流程(參照附件三)	103.07	已完成
健康教學與活動	融入其他學習領域	結合種菸草綠豆實驗 菸害防制班級球類競賽	103.10	已完成
	辦理學藝競賽活動*	(1)無菸無毒海報比賽 (2)拒菸舞蹈比賽	104.01	已完成
	善用資訊媒體教學	觀賞吸菸有害健康影片	103.10	已完成
	菸害防制專題演講	邀請醫師或衛生單位宣導人員到校演講	103.11	已完成
健康服務	吸菸高危險群列冊管理並成立戒菸班	吸菸高危險群造冊管理，規劃辦理 12 小時戒菸班，並將吸菸學生全數納入	103.09	已完成
	吸菸高危險群個別輔導	吸菸高危險群須由輔導教師進行個別輔導(名單尚待調查，輔導教師:李沅修主任)	103.09 -103.10	已完成
學校物質環境	張貼禁菸標誌或布條	於校園廁所及出入口張貼禁菸標誌及海報	103.03	已完成
	提供菸害防制知能訊息	與學校網頁架設菸害防制專區	103.10	已完成
	建立菸害防制教學資源資料庫	於導師教育系統增設菸害防制教學資源中心	103.10	已完成
學校社會	公布所制定之無菸校園計畫	於學校網頁及學務處公布欄張貼無菸校園計畫	103.10	已完成

環境	辦理菸害防制研習訓練	學期期初校務會議後 辦理菸害防制研習訓練	103.09	已完成
	設置關懷信箱	於輔導室增加關懷信箱	103.09	已完成
	設計菸害防制宣導週	規劃每年9月為菸害防制宣導月	103.09	已完成
社區關係	家長	結合家長會及班親會辦理菸害防制宣導，並給予家長一封信	103.10	已完成
	社區	與社區商店結盟無菸社區	103.09	已完成

貳、活動照片剪輯



說明：校長主持戒菸教育小組會議



說明：報告本年度戒菸教育實施計畫



說明：戒菸教育輔導團地1次訪視



說明：校長報告



說明：衛生組長報告學校戒菸教育情況



說明：輔導團委員建議



說明：開學初期校園拒菸、反毒、反霸凌誓師大會



說明：校長誓師



說明：校長與戒菸小天使



說明：全校誓師大會現場

參、健康樂活班

一、 依據：

- (一) 菸害防制法暨施行細則
- (二) 學校衛生法
- (三) 兒童及少年福利法
- (四) 103 學年度健康促進學校計畫

二、 計畫目標：

- (一) 成立學校戒菸防制教育工作小組負責規劃推行學校戒菸教育之各項活動。
- (二) 利用課程融入、專題講座及各項戒菸、拒菸訓練課程，為有戒菸意願的學生提供合適的戒菸教育，建立正確的菸害防制觀念與態度，進而降低校菸害問題。
- (三) 評估吸菸學生之健康狀況及需求，進行團體戒菸教育及個別輔導課程，同時在檢測 CO 值儀器的幫助下，讓戒菸班學生的 CO 值逐漸降低，激發強化戒菸班學生之拒菸行為。鼓勵戒菸班學生關心他人、真心參與，產生同儕團體的影響力，使戒菸班學生上課出席率達到 80%。
- (四) 凝聚同儕力量，善用有利資源，以「菸害防制」為主軸，共同推動「無菸校園」為永續經營之目標。

三、 依據：

- (五) 菸害防制法暨施行細則
- (六) 學校衛生法
- (七) 兒童及少年福利法
- (八) 103 學年度健康促進學校計畫

四、 計畫目標：

- (五) 成立學校戒菸防制教育工作小組負責規劃推行學校戒菸教育之各項活動。
- (六) 利用課程融入、專題講座及各項戒菸、拒菸訓練課程，為有戒菸意願的學生提供合適的戒菸教育，建立正確的菸害防制觀念與態度，進而降低校菸害問題。
- (七) 評估吸菸學生之健康狀況及需求，進行團體戒菸教育及個別輔導課程，同時在檢測 CO 值儀器的幫助下，讓戒菸班學生的 CO 值逐漸降低，激發強化戒菸班學生之拒菸行為。鼓勵戒菸班學生關心他人、真心參與，產生同儕團體的影響力，使戒菸班學生上課出席率達到 80%。
- (八) 凝聚同儕力量，善用有利資源，以「菸害防制」為主軸，共同推動「無菸校園」為永續經營之目標。

五、課程模組與進度

戒菸教育團體活動—『健康樂活班』課程表 共計 12 堂				
日期	節次	課程內容	負責教師	進度
9 月 25 日(星期四)	5、6	開課相見歡 學生個別調查	校長 輔導室主任 教官	已完成
10 月 02 日(星期四)	5、6	模組一：動機篇/菸霧不瀟漫 行為調查表前測、CO 值檢測	黃裕昌 鍾玉玲	已完成

			涂順振	
10月09日(星期四)	5、6	模組二：資訊篇/菸煙相抱何時了 每日吸菸量、CO值檢測	黃裕昌 邱富嶼	已完成
10月16日(星期四)	5、6	模組三：健康體能篇/青春體能百分百 CO值檢測、3分鐘登階測試	黃裕昌 許世芳	已完成
10月30日(星期四)	5、6	模組四：支持篇/戒菸魔法書(綠豆實驗)尼古丁成 癮度試量表、CO值檢測	黃裕昌 胡志宏	已完成
11月06日(星期四)	5	戒菸成功人士經驗分享與頒獎	王致皓	已完成
11月13日(星期四)	5	戒菸教育學生個別輔導	各班導師、李沅 修	已完成

(一)班級通單

導師您好：

請通知貴班參加「健康樂活班」之同學(有抽菸獎懲紀錄一律參加)，於指定時間、地點參加本校舉辦之戒菸教育課程，本課程共計12節課在社團活動時間上課，上課期間將給予學生公假。

一、本梯次參加人員：

班級	座號	姓名	班級	座號	姓名	班級	座號	姓名

二、預計成效評價指標

戒菸行為指標

(1)減菸量(支數)、戒菸自我效能、戒菸態度、課程滿意度、出席率及戒菸意

圖等評量指標，多元評量戒菸教育成效。

(2)一氧化碳偵測器檢測值、尼古丁依賴程度測驗表。

三、獎勵

1. 吸菸學生參加戒菸教育課程期間，出席全勤且表現良好者可獲得結業證書，若之前因違反菸害防制規範受處分者，得依「改過銷過」實施辦法，至學務處生活教育組申請辦理改過銷過。
2. 經評估吸菸學生成功戒菸者或在授課過程表現優良者，得頒發獎品獎狀，以增加學生戒菸意願。

(二)家長通知單

敬愛的家長：您好！

根據菸害防制法、戒菸教育實施辦法，學生吸菸將接受戒菸教育。由於貴子弟有吸菸紀錄，因此需參與本校學務處辦理的戒菸教育活動「健康樂活班」，其內容包括戒菸方法的教導、以及反菸、拒菸的宣導。本校將於09月25日開始辦理戒菸教育，以協助貴子弟成功戒除菸癮。敬請您督導貴子弟準時參加該項活動。戒菸的歷程是很辛苦的，貴子弟可能

會遭遇到朋友、同學的壓力及菸癮戒除所產生的身心不適，此時您及家人若能給予支持與關懷，將是貴子弟成功戒菸的關鍵。因此，懇請您支持本校的「戒菸教育」活動，並期盼您多給予貴子弟關心與鼓勵，一起協助他/她成功戒除菸癮，健康、快樂地成長！

私立美和高中學務處

二、獎勵

1. 吸菸學生參加戒菸教育課程期間，出席全勤且表現良好者可獲得結業證書，若之前因違反菸害防制規範受處分者，得依「改過銷過」實施辦法，至學務處生活教育組申請辦理改過銷過。
2. 經評估吸菸學生成功戒菸者或在授課過程表現優良者，得頒發獎品獎狀，以增加學生戒菸意願。

回條 《請貴子弟於09月30日前交回學務處衛生組》

※ 本人已瞭解菸害防制法相關規定，將督促我的孩子參加學校「戒菸教育」活動，並協助戒除菸癮。

※ 我對於「戒菸教育」活動的意見與期待：_____ 家長簽名：_____

二、課程照片剪輯



說明：學務主任主持開課典禮



說明：學生參與討論吸菸動機



說明：教官輔導勸說



說明：輔導主任勉勵學生



說明：解釋 CO 值代表的意義



說明：每次上課前的 CO 檢測

CO 曲線秀

☆☆檢視自我的吸菸狀況，對症下藥，成功戒除菸癮！

- 將每次一氧化碳檢測數值，標示在下列圖表中。
- 在「CO大公開」海報上，畫出自己曲線圖。
- 分享對自己的檢測結果。

【檢測結果說明】

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

健康促進學校
 美和高中 戒菸教育工作小組

說明：CO 曲線圖分析

榮譽榜 VS 健康奧斯卡

健康達人獎：積極參與課程活動，確實執行戒菸者。

得獎者：

健康進步獎：積極參與課程活動，CO數值下降最多者。

得獎者：

健康人氣獎：積極參與課程活動，人緣好最受歡迎者。

得獎者：

健康合作獎：積極參與課程活動，最合群樂於付出者。

得獎者：

健康促進學校

「健康樂活班」

美和高中 戒菸教育工作小組

說明：戒菸榮譽榜