

# 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

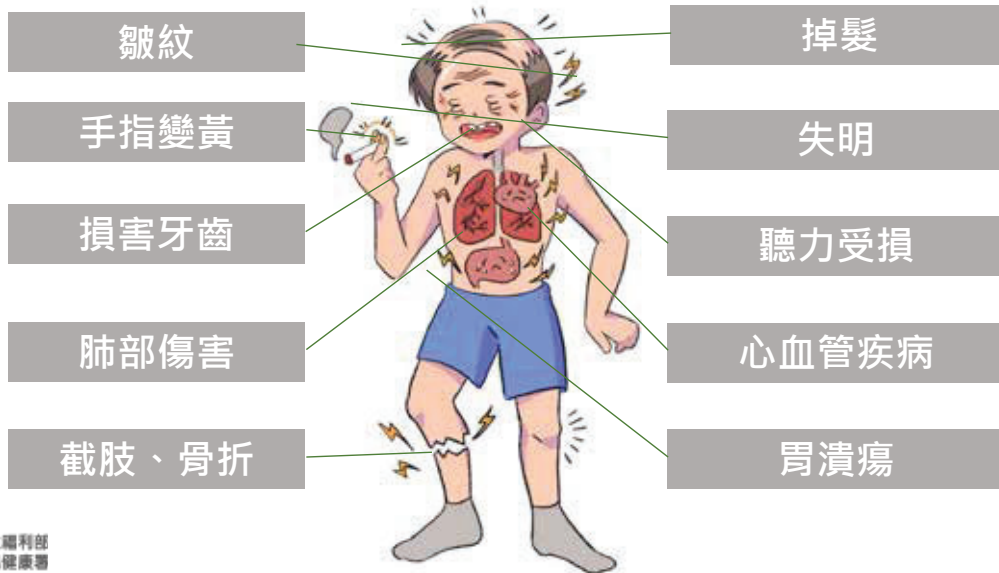


1

## 吸菸者容易變老



## 一手菸危害



## 二手菸危害

### 急性危害

刺激鼻、眼、呼  
吸道，造成不適。



## 二手菸危害

**二手菸** 含亞硝酸等至少11種致癌物質  
殘留在環境中可達6個月

**對嬰幼兒及寵物的危害大**

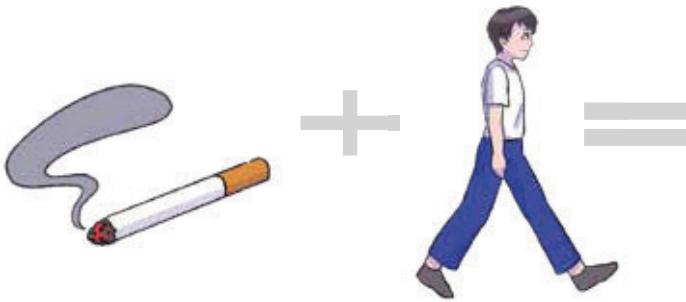
- 造成認知能力缺陷
- 增加哮喘發作機率
- 增加中耳炎風險
- 增加皮膚炎、口腔癌、淋巴癌風險

## 吸菸成癮循環圖



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)



身體部分

心理部分

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

當人和菸長久結合時的後果

身體部分

心理部分

衰 皺 病  
 老 臭

窮 癮 憂 呆  
 孤 愁 倦

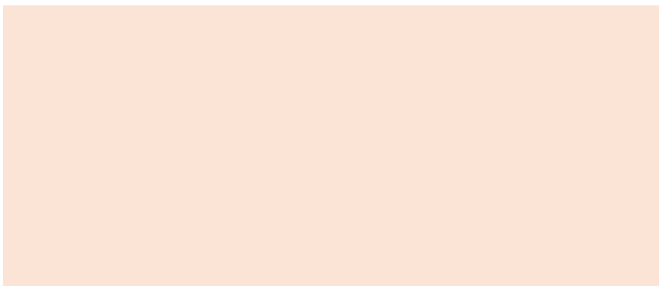
健 富 香 帥 智 美 樂 勇

## Q2:怎麼察覺菸害的存在？



## 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

## 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

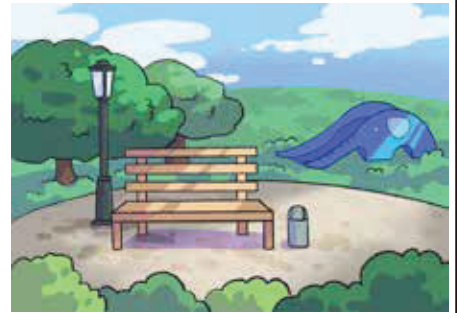


## Q4:家人若有吸菸行為，你的感受是什麼？





## 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?



### 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





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



## 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





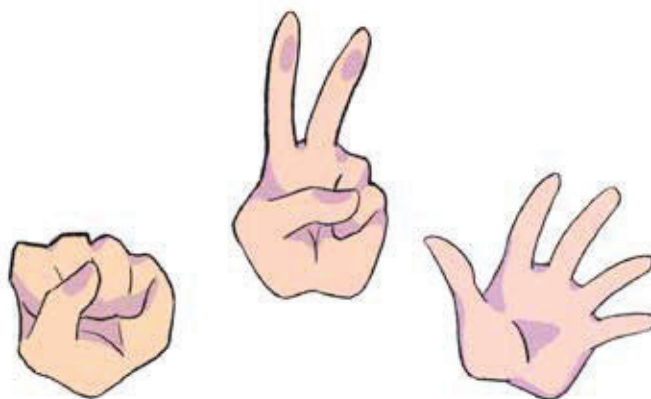
我們一起向菸說不!!

請設計反菸標誌或反菸海報

提醒大家反菸的重要性

## 下課來遊戲

步驟1.找同學猜拳，贏的人可以翻卡牌



## 下課來遊戲

步驟2.對手要在3秒內回答卡牌上的問題



### 加熱式菸品 健康傷害一樣沒少 15



#### 世界衛生組織(WHO)聲明

加熱式菸品 (Heated Tobacco Products)

- ❗ 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

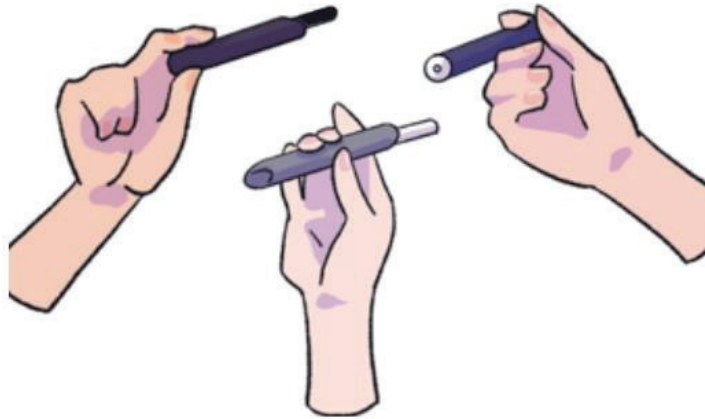


更多致癌物質



更容易上癮

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?為甚麼?





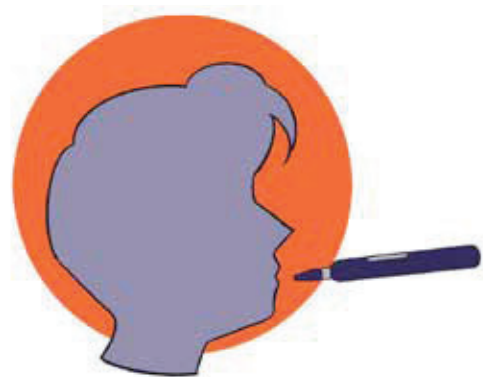


圖片來源:國民健康署

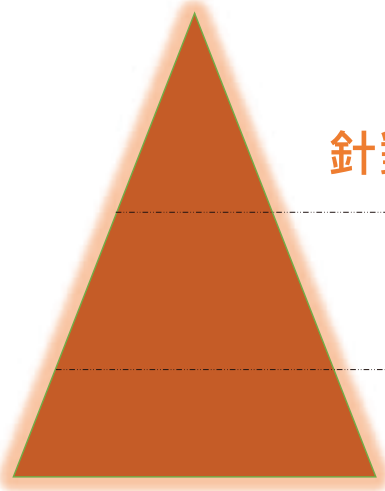
## 統整重點

電子煙會對大腦  
產生永久性的傷害

電子煙不能幫助戒菸



## 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。

非常同意

大部分同意

電子煙比  
傳統紙菸健康  
所以使用電子煙  
不會怎樣？

非常不同意

大部分不同意

## 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

### 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

--

## 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>



衛生福利部  
國民健康署

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



衛生福利部  
國民健康署

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



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

## 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？





## 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



## 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

C. 生氣回答比較有效



B. 大聲才有力

D. 隨隨便便就好



## 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



## 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



## 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

C.為了過年紅包  
能拿大包一點，  
只好答應他。



B.藉故要寫功課  
不方便出門

D.拿拒菸學習單  
給叔叔簽名



## 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。



## 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。



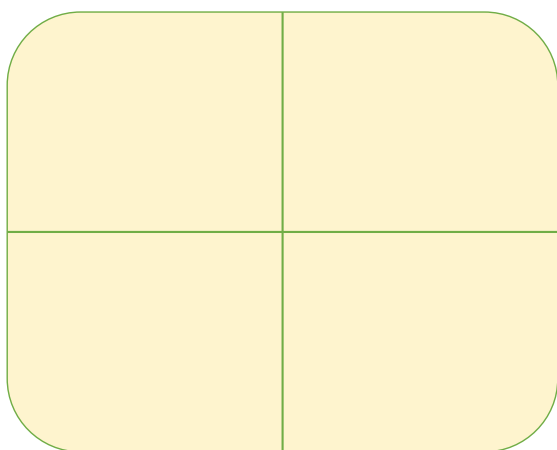
情境描述	我的角色	請簡述拒絕的方法
可以和家人討論	家人( )的角色	語言使用?
自評	<input type="checkbox"/> 表達清楚 <input type="checkbox"/> 態度堅定 <input type="checkbox"/> 有效拒絕	結果如何?
家長評	<input type="checkbox"/> 表達清楚 <input type="checkbox"/> 態度堅定 <input type="checkbox"/> 有效拒絕  家長簽章: <input type="text"/>	



## 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?



Q2:生活中，哪些地方或情境你會使用「我訊息」進行溝通?



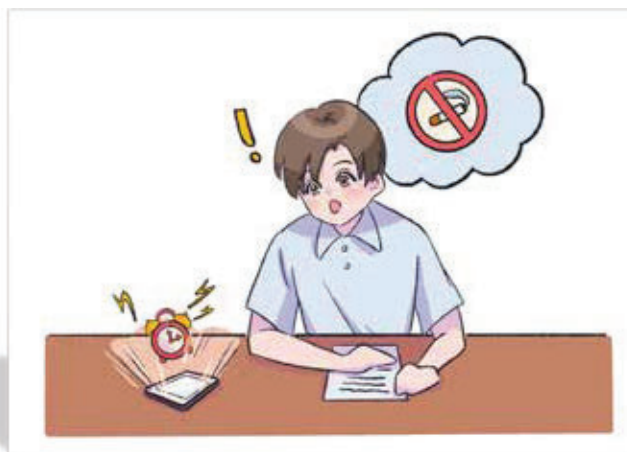
教師歸納各組我  
訊息的方法，並  
且再次強調同理  
關懷的方法與步  
驟。



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

## 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。

