

臺南市114學年度永康國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	活動名稱：一年級戒菸宣導講座		
日期	115年 5 月 18日	實施班級	一年級
課程內容敘述	<p>本校學務處辦理戒菸教育宣導活動，透過講座、影片觀賞與互動討論等方式，加強學生對菸害的認識與警覺，了解吸菸對身體健康、心理發展及人際關係所造成的危害。活動內容特別強調青少年面對同儕誘惑時的拒絕技巧與自我保護能力，協助學生建立正確的健康價值觀。</p> <p>宣導過程中，引導學生思考菸品對肺部、心血管及整體身體機能的長期影響，並透過案例分享提升警覺性，使學生能辨識菸品行銷與誘惑手法，進而培養自主判斷與拒絕能力。同時鼓勵學生將所學知識帶回家庭與社區，共同營造無菸環境。</p> <p>本次戒菸教育活動以健康促進為核心，期望提升學生拒菸意識與自我保護能力，強化身心健康發展，落實無菸校園目標，打造安全、健康、友善的學習環境。</p>		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心 應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康 有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



宣導菸品對身體的危害



電子菸對身體危害與隱藏的危險



校園周圍禁止吸菸

臺南市114學年度永康國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	菸害防制-戒菸教育		
日期	114年 04月 17 日	實施班級	1-3年級
課程內容敘述	健康中心為提升學生對於菸害危害之認知與自我管理能力，辦理戒菸教育小團體班。課程透過團體互動方式進行，引導學生了解菸品對身體健康、心理發展及人際關係的負面影響，並結合案例分享與討論，增強拒菸意識。同時安排壓力調適與拒絕技巧演練，協助學生面對同儕壓力時能做出正確選擇。活動亦提供戒菸資源介紹與支持管道，鼓勵有需求學生尋求協助。期望透過循序漸進的教育歷程，建立無菸校園環境，培養學生健康生活習慣與正向價值觀。		
符合生活技能 項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input checked="" type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：講師詢問學生抽菸動機	說明：認識抽菸對身體危害		
			
說明：尼古丁對身體危害	說明：了解電子菸成分對身體危害		



說明：電子菸相關衛教



說明：認識菸害防制法相關法規

永康國中戒菸教育課程簽到表

日期：114年04月17日

時間：12時10分至14時10分

地點：健康促進室

序號	班級	座號	簽到	
1	108	14	蘇碩	13
2	204	9	陳子軒	0
3	311	28	劉冠	11
4	110	9	曾修浩	6
5	305	13	魏翊楷	1
6	204	15	王語霖	2
7	305	02	牛君任	1
8	209	32	王品峻	8
9				
10				

說明：學生簽到表



說明：分享拒菸技巧