

## 13-1-1 菸檳防制

辦理菸檳防制宣導、戒菸檳教育或戒菸檳班等活動(1%)

### 一、網路測驗



藉由健促網路測驗了解學生對菸檳防制知多少



藉由健促網路測驗了解學生對菸檳防制知多少

## 二、班際球賽-宣導菸檳防制



辦理班際活動宣導菸檳防制情形-躲避飛盤



辦理班際活動宣導菸檳防制情形-躲避飛盤



辦理班際活動宣導菸檳防制情形-躲避飛盤



辦理班際活動宣導菸檳防制情形-躲避飛盤



辦理班際活動宣導菸檳防制情形-籃球



辦理班際活動宣導菸檳防制情形-籃球

### 三、朝會、教室宣導菸檳防制



學務主任朝會進行菸檳防制宣導情形



學務主任朝會進行菸檳防制宣導情形



辦理母語日表演活動宣導菸檳防制情形



辦理母語日表演活動宣導菸檳防制情形



教室公布欄宣導-菸檳防制情形



教室公布欄宣導-菸檳防制情形

#### 四、辦理戒菸教育情形

### 後壁國中 學校戒菸教育課程紀錄

填表人：體衛組長黃惠梅

課程日期	114年 12 月 29 日	課程日期	115.1.5
課程方式	影片欣賞		
課程地點	學務處		
參加人數	2人		
簡述課程內容	<p><b>一、課程名稱</b> 健康無菸人生—戒菸教育宣導課程</p> <p><b>二、課程簡述</b> 本課程透過衛教影片介紹吸菸對身體健康的危害、二手菸與三手菸的影響，以及戒菸對身心健康與生活品質的好處。課程將說明尼古丁成癮的原因、常見戒菸困難及其因應策略，並介紹實用的戒菸方法與可利用的社會資源，協助吸菸者建立正確觀念與戒菸動機，鼓勵逐步邁向無菸健康生活。</p> <p><b>三、課程目標</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解吸菸對健康的危害。</li> <li>2. 認識二手菸與三手菸對家人及環境的影響。</li> <li>3. 提升戒菸動機與健康意識。</li> <li>4. 學習實際可行的戒菸方法。</li> <li>5. 知道如何尋求專業戒菸協助與資源。</li> </ol> <p><b>四、課程內容</b></p> <p><b>第一單元：吸菸對健康的影響</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 菸品中的有害物質介紹（如尼古丁、焦油、一氧化碳）</li> <li>2. 吸菸與常見疾病的關係</li> <li>3. 長期吸菸對心血管、肺部及其他器官的影響</li> </ol> <p><b>第二單元：二手菸與三手菸的危害</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 二手菸與三手菸的定義</li> <li>2. 對兒童、孕婦與家人的健康影響</li> <li>3. 無菸環境的重要性</li> </ol> <p><b>第三單元：戒菸的好處</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 戒菸後身體恢復的時間變化</li> <li>2. 對健康、經濟與生活品質的改善</li> <li>3. 成功戒菸案例分享</li> </ol> <p><b>第四單元：戒菸方法與策略</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 常見戒菸方式（立即戒菸、逐步減量）</li> <li>2. 面對戒斷症狀的方法</li> <li>3. 建立替代習慣與壓力管理技巧</li> </ol> <p><b>五、課程結語</b> 透過本課程，希望讓學習者了解吸菸的危害並建立戒菸信心，善用各種戒菸資源，逐步遠離菸害，打造健康無菸的生活環境。</p>		

二、課程相片4-6張貼處（簡述相片內容）



簡述相片內容:林同學看有菸品對身體危害之影片



簡述相片內容:郭同學看有菸品對身體危害之影片



簡述相片內容:林同學看有菸品對身體危害之影片



簡述相片內容:郭同學看有菸品對身體危害之影片



簡述相片內容:林同學看有菸品對身體危害之影片



簡述相片內容:郭同學看有菸品對身體危害之影片