

無煙家庭的

菸害防制幼兒讀本 教師手冊



衛生福利部
國民健康署

衛生福利部國民健康署 編印

守護健康



目 錄

壹	前言	03
---	----	----

貳	使用說明	04
---	------	----

參	讀本內容教學指導	06
---	----------	----

一、	小樂的家	06
二、	菸的危害	12
三、	戒菸大作戰	24
四、	禁菸場所停看聽	30
五、	無菸健康清新好生活	36

肆	教學活動設計參考	40
---	----------	----

一、	幼兒園教學活動觀摩	40
二、	更多教學活動資源參考	50

伍	互動讀本教學資源	54
---	----------	----

一、	做一做：立體手指偶	54
二、	選一選：無菸場所停看聽學習單	56
三、	畫一畫：無菸場所標誌著色畫	54
四、	跳一跳：拒菸歌曲律動時間	58



長久以來，吸菸問題一直是醫療、教育、統計、經濟等各專業領域所關注的課題。

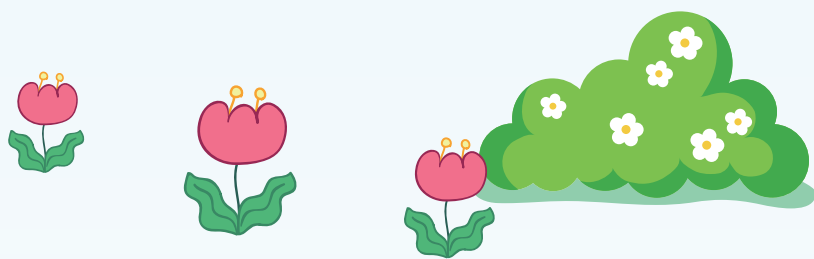
世界衛生組織指出，每年全球有 500 萬人死於吸菸相關疾病，平均每六秒就有一人因菸害死亡。在臺灣，菸害每年造成至少 2 萬人死亡，相當於每 20 分鐘就有一位國人因菸害而失去寶貴生命；而有 3,000 人死於二手菸害，每年因二手菸罹病約達 15 ~ 23 萬人，平均約 2 ~ 3 分鐘就有 1 名不吸菸者因他人吸菸而罹患疾病，對個人、家庭與社會傷害至鉅。世界衛生組織（WHO）於 2017 年 3 月 6 日發表「Inheriting a sustainable world: Atlas on children's health and the environment」報告指出，導致 5 歲以下兒童死亡的第一名是因空氣污染及「二手菸」引發的呼吸道感染問題，每年造成全球 57 萬學童死亡，菸害正在無聲無息地戕害民眾的健康。

吸菸和二手菸對健康的影響已經廣泛為人所知，而三手菸（third-hand smoke）的概念在環境和公共衛生領域是一個相對較新的議題（Acuff, Fristoe, Hamblen, Smith, & Chen, 2016）；「三手菸」（third-hand smoke），是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物，根據英國突變學期刊（Mutagenesis）發表三手菸致癌研究指出，尼古丁有很強的表面黏附力，會與空氣中的亞硝酸、臭氧等化合物發生化學反應，產生更強的新毒物，如亞硝酸胺等致癌物，黏在衣服、家具、窗簾或地毯上；美國兒科學（Pediatrics）發表的研究報告也指出，三手菸殘留在環境中的毒性微粒，



至少有 11 種高度致癌化合物，會造成兒童認知能力的缺陷，增加嬰幼兒哮喘機率以及中耳炎的風險，尤其對常在家中爬來爬去的幼兒威脅最大。

認識菸害、遠離菸害，必須從小開始。家庭是幼兒長時間生活的環境，若家中有大人吸菸，幼兒就有可能長期暴露在二手菸、三手菸的環境中。為了從小扎根幼兒拒菸的概念與勇氣，國民健康署開發菸害防制幼兒讀本《無菸的家立體遊戲書》，希望透過閱讀或影音多媒體體驗，將菸害防制融入幼兒園課程中，鼓勵教師依幼兒特性，應用本拒菸教材，讓菸害防制工作能向下扎根，以擴大及深化營造孩子們的無菸意識，進一步推動無菸家庭與無菸公共場所的宣導，以確保幼兒遠離菸害。



貳

使用說明

本手冊主要分成「讀本內容教學重點」、「教學活動設計參考」與「互動讀本教學資源」三大重點，希望協助教師與家長，在陪伴幼兒共讀《無菸的家立體遊戲書》時，可以更快認識一手、二手與三手菸的傷害以及拒吸二手與三手菸的技巧等。



一、讀本內容教學重點：這是一本 7 歲以上幼兒可自主閱讀、3 ~ 6 歲幼兒建議親子共讀的讀本，在讀本許多頁面設計了具有比較性的軋型紙片掀翻畫面及賽璐璐透明片，可讓幼兒從中判斷吸菸前後的差異，還可動手翻找一手、二手、三手菸怪。

故事敘述一位名叫小樂的幼兒帶著幼兒園發的菸害學習單回家檢視後，卻發現吸菸的爸爸已造成了全家人的健康危機，她面對此問題的思考與一系列行動。本單元把一手、二手、三手菸所造成的危害、如何協助家人戒菸、拒菸以及認識公共場所禁菸標誌等故事重點，分成五個段落引導，可幫助教師與家長更快掌握重點。

二、教學活動設計參考：本手冊共提供了八份教學活動設計，其中五份來自五所幼兒園教師實際使用讀本後，整理教學現場所得的第一手寶貴經驗，另外三份由編輯小組依幼兒的學習特質所規劃，可提供給幼兒園教師與家長參考應用。希望透過有趣生動的活動引導，能讓幼兒加速吸收讀本的菁華，更期待達拋磚引玉之效，激發教師配合教學現場設計出更深入淺出、更完善的教學方案。

三、互動讀本教學資源：《無菸的家立體遊戲書》亦可搭配本手冊所提供的四組互動資源進行教學。教師可利用手指偶演一齣拒菸故事劇、跟著拒菸律動歌曲口訣教唱、提供無菸場所選擇學習單、禁菸標誌著色畫等資源作為延伸教學或課程複習，將讓共讀過程更有加乘學習的效果。



參

讀本內容教學指導

一、小樂的家

一 故事重點說明

1. 本讀本故事的主人翁是小樂，今年六歲，是一個天真活潑又可愛的小女孩。



2. 小樂的老師發了一張學習單，主題是「尋找可怕的菸怪」！菸怪可能躲在桌子底下、櫃子上面、也可能躲在窗戶邊……，請讓幼兒假扮成小偵探拿起放大鏡，認真地跟小樂一起尋找菸怪的蹤影吧！

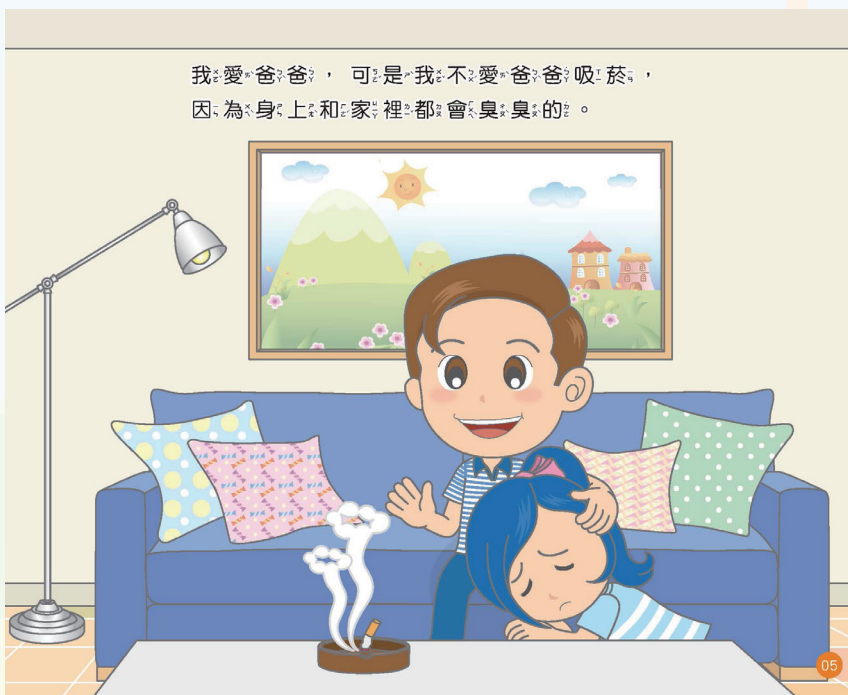




3. 小樂有一個好朋友，它的名字是小白，是一隻可愛的小兔子布偶，每天都會和小樂開心地一起玩耍！



4. 本讀本故事是小樂一家的故事，家庭成員還有爸爸和媽媽。小樂很愛爸爸，每天都期待跟爸爸一起玩，但是爸爸身上經常散發出臭臭的味道。為什麼爸爸和家裡都會有臭臭的味道呢？原來是爸爸有吸菸的習慣，所以小樂不喜歡爸爸吸菸，因為會有臭臭的味道！





二 教學指導

1、場景說明：

- (1) 成員：小樂、爸爸、媽媽和小白。
- (2) 背景：小樂的家。

2、教具準備：繪本書籍、電子書、螢幕、投影設備、圖卡、學習單、放大鏡、帽子、偵探服飾、嗅覺體驗卡片、小禮物等。

3、教學目的：

- (1) 說明故事情節以引起學習動機。
- (2) 引導幼兒關心及注意家人的互動及關懷。
- (3) 讓幼兒認識及熟悉生活環境經常性接觸的人事物。
- (4) 學習應用嗅覺和觀察認識菸害。

三 菸害 BYE-BYE 小叮嚀

1、菸的有毒成分：

- (1) 一氧化碳：菸燃燒所產生的煙霧中約有 4% 為一氧化碳。一氧化碳和血液中血紅素的親和力大於氧的兩百倍以上，因而影響紅血球對氧氣的運輸，使血液中的氧氣含量減少 15%，使肺功能降低，造成體內缺氧。
- (2) 尼古丁：是一種容易上癮的物質，易造成血壓升高、血管收縮、削弱免疫系統及加速新陳代謝等。尼古丁讓人愉快、放鬆，尤其在經過一段禁菸期後更為明顯。若習慣吸菸的人禁戒尼古丁，會出現緊張、憤怒、壓力與警戒度降低等狀況。



- (3) 焦油：70% 的焦油會黏附在肺臟，會燻黃吸菸者的牙齒、手指，其刺激物質會導致支氣管收縮，損害支氣管內的纖毛，使肺功能降低。
- (4) 致癌原：吸菸更是致癌的主因之一，菸草中含有超過 7,000 種化學物質和化合物，其中 250 種是有毒的，至少有 93 種已知的致癌物，至少有 22% 的癌症由菸害造成，世界衛生組織指出，若與吸菸者同住，得到肺癌的機會比一般民眾高出 20% ~ 30%。

2、吸菸對健康的危害

- (1) 免疫系統：降低抵抗能力、容易疲倦勞累、打鼾、感冒、引發紅斑性狼瘡，也使得糖尿病的治療變得較為困難。年輕的吸菸者甚至還會常常咳嗽、咳痰和氣喘。
- (2) 外觀：膚色呈現暗淡、早發性皺紋。吸菸還會造成落髮、口部潰瘍，頭皮、臉部及手部的紅疹。菸品中的焦油會在手指及指甲上累積，將手指及指甲染成黃褐色。
- (3) 口腔：吸菸會造成口臭、損害味蕾、牙齒泛黃、蛀牙，吸菸者有大於 1.5 倍的可能性會導致牙齦萎縮、牙齦病變，以及牙齒脫落。
- (4) 皮膚：吸菸容易消耗體內的蛋白質、維他命 A 及抗氧化物如維他命 C，所以吸菸者老化快、皮膚粗糙、皺紋多且明顯；吸菸者有 2~3 倍的機會得到乾癬，這是一種非感染性的發炎皮膚疾病，使全身癢、滲液、紅斑。
- (5) 記憶力退化：菸品所含的有害尼古丁可對腦細胞構成破壞並阻礙新腦細胞的生長，也相對使得腦血流量減少，加重動脈硬化，造成腦血管狹窄、腦血管阻力增大，使人變傻、變健忘，更會因大腦功能受損而記憶力喪失。



- (6) 視力惡化：吸菸會使許多眼睛疾病惡化。每日吸菸超過 20 根的人，發生白內障的機率將增加 2 倍，眼部晶體易模糊，阻礙光線進入眼睛，並可能造成失明。
- (7) 聽力喪失：吸菸易造成血管壁上的斑塊，減少血流入內耳。根據研究指出，吸菸者的耳部會比非吸菸者更容易受感染，提早 16 年以上或更早喪失聽力。
- (8) 骨質疏鬆：一氧化碳是菸品中的主要毒氣，除了比氧氣更易與紅血球結合，減少血液攜氧量至少 15%，也會抑制甲狀腺素分泌，增加骨骼組織代謝、減少鈣質吸收，導致吸菸者的骨頭密度流失，更容易發生骨折而且需要多八成的時間來癒合。
- (9) 消化系統：吸菸會使人體對造成胃潰瘍的細菌的抵抗力降低，亦損壞胃部在餐後中和酸性的能力，使得酸侵蝕胃黏膜，因此，吸菸者的十二指腸潰瘍及胃潰瘍往往更難治療且更可能復發。
- (10) 手指變色：菸品的焦油會在手指及指甲上累積，而將手指及指甲染成黃褐色。

四 教學活動建議

1、故事解說：利用讀本的故事展開活動，引起動機。

2、問題討論：

- (1) 配合故事情節設定題目，讓幼兒參與討論，例如：自己的家人或好朋友的家中有人有吸菸的習慣嗎？故事主角是誰？家裡有哪些人？家裡有人吸菸嗎？小樂的感覺如何？為什麼？



(2) 請找出故事的 5W1H：

WHO	請問這個故事的主角是誰？	例如：主角姓名、特徵等
WHAT	請問她發生什麼事？	例如：家中發生的事情
WHEN	這個事件發生在什麼時候？	例如：主角當時的求學階段
WHERE	這個事件在哪裡發生？	例如：主角最熟悉的環境
WHY	為什麼這件事會在她身上發生？	例如：家人發生的事情
HOW	想一想，她應該怎麼做？	例如：如何幫助改變

3、角色扮演：

- (1) 讓幼兒扮演小偵探拿起放大鏡，認真地尋找菸怪的蹤影吧！
- (2) 讓幼兒使用放大鏡觀察物體的變化並說明差異性。
- (3) 偵探扮演活動，可以事先將小禮物放置固定地點，給予幼兒提示以進行尋找的任務。

4、體驗活動：準備嗅覺體驗圖卡（例如：蘋果汁、食用醋、蒜頭、菸盒等），讓幼兒聞聞看各種不同味道的感覺。

5、觀察法：讓幼兒觀察乾淨的水與菸水的差異，例如：外觀的顏色、氣味等。





二、菸的危害

一 故事重點說明

1. 小樂回想到幼兒園的課堂裡，老師曾經說：「吸菸對身體不好，容易生病」。



2. 沒有吸菸的人是健康的，但是如果一直吸菸，會變成什麼樣子呢？讀本設計可翻閱的紙卡，翻開臉部可以看到眼睛流淚、牙齒及臉色泛黃、精神狀態不佳等；翻開手部可以看到常夾菸的食指與中指泛黃、指甲變色等，還有身體也散發出濃厚的菸臭味。





3. 小樂還回想起，老師也說過：「吸菸的人吐出來的煙和菸頭冒出來的煙，讓旁邊的人吸進去就變成二手菸」。小樂知道二手菸也是會有臭臭的味道，而且爸爸在吸菸的時候，媽媽在旁邊也會不舒服的咳嗽。



4. 生活在沒有被二手菸污染的環境裡，會顯得健康又有活力；但是如果經常吸入二手菸，身體就會容易生病喔！

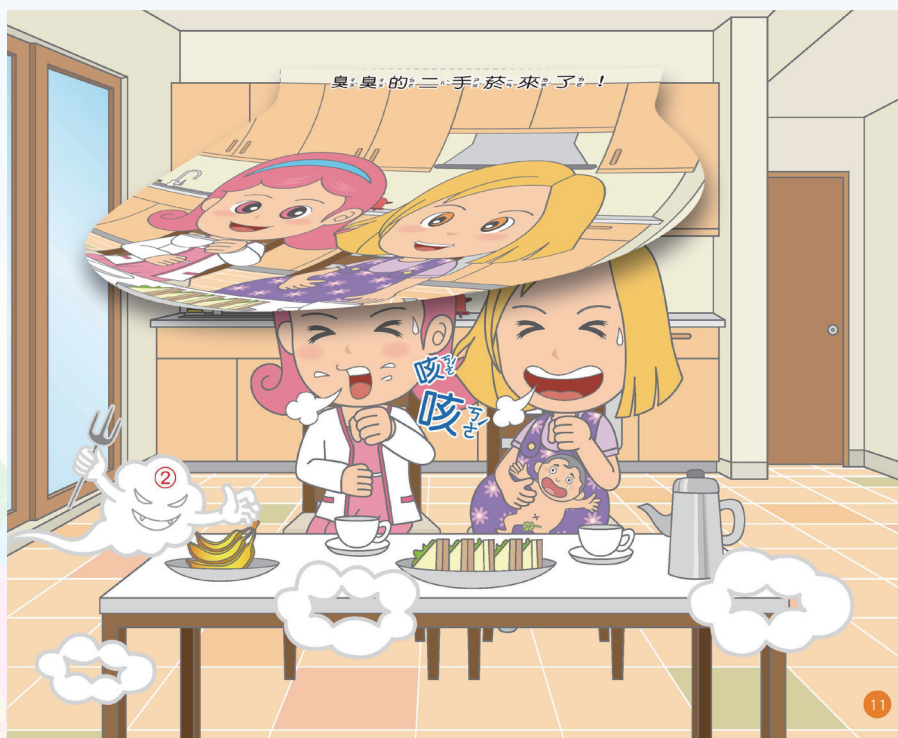




5. 無菸環境裡，小鳥自由自在飛翔、小狗開心地跑跑跳跳，小花也美麗綻放！但是，臭臭的二手菸來了，把小鳥燻得飛走了、小狗難受得流出眼淚、小花也枯萎、昏倒了！



6. 因為環境裡充滿了臭臭的二手菸，媽媽、阿姨和她肚子裡的寶寶也感到不舒服的樣子，例如：眯者眼睛、喘氣、大聲咳嗽！





7. 小樂也想起來老師曾經說過：如果家裡有人吸菸，環境裡就會被二手菸汙染，吸菸的人和旁邊的人都會不舒服的咳嗽。



8. 因為爸爸吸菸，除了產生了一手菸怪直接攻擊爸爸，還產生了二手菸怪，準備撲向媽媽和小樂，對他們展開攻擊。





9. 除了一手菸怪、二手菸怪，家裡還躲藏著三手菸怪喔！讓我們幫忙小樂一起尋找可怕的菸怪吧！



10. 三手菸怪躲在哪裡呢？在沙發？在舒服的軟墊？在落地窗簾裡？在衣櫃裡？哇！連小白兔布偶上面都有三手菸怪啊！





11. 小樂拿著學習單準備做作業，一邊偷看爸爸在做什麼？
爸爸在客廳裡吸菸，打開窗戶希望煙可以吹出去，但是二手菸怪卻囂張的躺在沙發上。



12. 雖然爸爸在房間吸菸時有打開窗戶並且開著電扇，但是二手菸怪卻還是狡猾的躲進衣櫃裡，還囂張地躺在床上。





13. 如果家人不小心摸到或吸入二手菸，二手菸怪就會展開攻擊喔！
小樂看到媽媽在打掃沙發的時候，被二手菸攻擊，一直咳嗽，小樂覺得好擔心喔！



14. 就連媽媽打開衣櫃拿衣服的時候，二手菸怪也發動攻擊，讓媽媽一直不停的咳嗽。





15. 小樂擔心家裡住著三種菸怪，是哪三種菸怪呢？

有爸爸吸菸產生的一手菸怪、煙體釋放出來的二手菸怪、還有居家環境中充滿的三手菸怪。



16. 小樂開始擔心爸爸、媽媽和自己會不會都生病呢？為什麼小樂會這麼擔心呢？因為家裡有三種菸怪躲在每個地方伺機而動，準備攻擊家人啊！





二 教學指導

1、場景說明：

- (1) 成員：小樂、爸爸、媽媽和小白。
- (2) 背景：小樂家中的客廳及房間。

2、教具準備：繪本書籍、電子書、螢幕、投影設備、圖卡、學習單、菸草水、綠豆、宣紙、墨汁等。

3、教學目的：

- (1) 說明故事情節以引起學習動機。
- (2) 認識身體器官及環境危害後的情形。
- (3) 學習關懷及照顧家人。
- (4) 思考保護自己及家人健康的方法。

三 菸害 BYE-BYE 小叮嚀

1、吸菸是致癌的主因之一，菸草中含有超過 7,000 種化學物質，其中至少有 93 種是已知的致癌物，所有癌症的死亡有 30% 都可歸咎於吸菸行為；菸品不但會造成癌症，還會導致心臟病、中風、胎兒異常等。

2、什麼是二手菸？

- (1) 二手菸是被動或非自願吸入的環境菸煙（Environmental Tobacco Smoke, ETS）。二手菸是由主流菸煙和側流菸煙兩者在空氣中混合而成。在燃燒不完全的情形下，二手菸釋放出 7000 種以上的化學物質，其中超過 250 種對人體健康有害，更有 93 種致癌物質及有害物質。



- (2) 二手菸是分布最廣且為有害的室內空氣污染物，可說是室內霾害（PM2.5）的主要來源。根據 Semple 等人 2014 年刊登於菸草控制（Tobacco Control）期刊的研究報告指出，吸菸者家中的細懸浮微粒（PM2.5）濃度，是非吸菸者家中的 10 倍。非吸菸者終生與吸菸者同住，其 PM2.5 暴露濃度，等於住在一個霾害嚴重的城市，但若家中沒有吸菸者，則會降低 70% 的 PM2.5 暴露濃度。
- (3) 二手菸除了會造成或加重幼兒氣喘、支氣管炎、肺炎、中耳炎等呼吸道疾病外，且與兒童白血病、淋巴瘤、大腦與中樞神經系統病變、肝母細胞瘤等癌症有顯著關係。此外，多數人也不知道，二手菸對兒童所帶來的新傷害，還包括肥胖、身體質量指數（Body Mass Index, BMI）較高、腰圍較大等。
- (4) 許多人誤以為菸害只有在吸菸的當下發生，只要轉換場所、打開窗戶通風就沒事，這其實只是「錯誤的」，因為二手菸、三手菸都是致癌物，會危害身邊的人。

3、三手菸是什麼？

- (1) 所謂「三手菸」（third-hand smoke），是指菸熄滅後在環境中所殘留的有害污染物質，是 2008 - 2009 年美國小兒科醫學會提出來的一種觀念，因為菸的傷害不只是一手菸和二手菸，抽完菸後，殘留在環境中一些粒子以及焦油，也會對生活在同樣環境與空間裡的人有所影響。
- (2) 研究已經證實，在家中或是室內吸菸，會造成有毒物質在環境中殘留，這些物質（主要是焦油）會存在於環境中各種物體表面，例如桌椅、地板、牆壁、衣櫥、澡盆、馬桶等家具，當然還有吸菸者的身上，根據英國突變學期刊（Mutagenesis）發表三手菸致癌研



究指出，尼古丁有很強的表面黏附力，會與空氣中的亞硝酸、臭氧等化合物發生化學反應，產生更強的新毒物，如亞硝酸胺等致癌物，這些有毒物質同時也會附著於飛塵，或者成為揮發性的有毒複合物質，包括數種一級致癌物，即使菸已經熄滅很久了，在其後的數周或數月後，「三手菸」仍會持續由被汙染的物體表面揮發出來，飄散於空氣中。

- (3) 即使聞不到摸不到，「三手菸」至少將影響環境三個月以上，會使經常出入於該空間的人（尤其是嬰幼兒）遭受到菸品的危害。
- (4) 「三手菸」會引起嬰幼兒的呼吸系統問題，增加嬰幼兒哮喘發作機率，造成孩童抵抗力下降，以及增加中耳炎風險。吸菸除了對人體有害外，對家中寵物也同樣具有危害，根據資料顯示，貓狗長期暴露在二手菸、三手菸的環境下，會引發各類呼吸系統疾病及過敏反應，甚至罹患鼻癌和肺癌，而貓舔整毛髮的習性，使牠們容易吃下殘留於身上的三手菸，導致口腔癌的發生。
- (5) 「三手菸」不僅會危害孩子的健康，也會影響孩童的閱讀能力與學習能力，加重家庭的醫療負擔，調查顯示，與吸菸者長期共同生活的人，罹患肺癌的機率會提高 25%。
- (6) 保護家人最好的方法就是「戒菸」，沒有「一手菸」，就不會有「二手菸」和「三手菸」的問題。若短期內無法做到，也應該不要在家中任何地方吸菸，因為即使開窗、開門通風或是打開電風扇等，也無法杜絕三手菸的有毒物質。

四 教學活動建議

- 1、故事解說：利用讀本的故事展開活動



2、體驗教學：

- (1) 讓幼兒上台翻開讀本所附立體機關裡的圖像，並引發主動翻閱書本，了解其中的變化，並且詢問幼兒的感受。
- (2) 利用海報或教具解說身體內的器官及位置，並且讓幼兒動手描繪菸對身體器官可能造成危害的區域。
- (3) 先把墨汁滴入裝水的臉盆中，再把宣紙放入水中觀察變化，讓孩子感受吸菸後肺部就像宣紙慢慢被染黑的過程。
- (4) 將菸草水淋在綠豆培養容器中，觀察及記錄綠豆每天的變化。

3、互動問答：

- (1) 讓幼兒去回想類似的經驗並分享自己的感覺。
- (2) 吸菸有什麼壞處？
- (3) 什麼叫做二手菸、三手菸？
- (4) 二手菸、三手菸吸進身體裡面會怎樣？
- (5) 你喜歡菸味嗎？為什麼？
- (6) 你看過親人（或家人的朋友）吸菸嗎？是誰呢？他都在哪兒吸菸呢？
- (7) 看到吸菸的人，我們應該怎麼辦？

4、角色扮演：

- (1) 打擊菸怪特攻隊：尋找及打擊菸怪，由 6 位幼兒扮演菸怪，而其他幼兒遇到菸怪快躲在禁菸保護區，就不會被菸怪抓走。老師會先敘述生活情境（如：去街上遇到菸怪），再讓孩子練習與選擇躲在禁菸保護區。
- (2) 無菸小天使：回家告訴家人吸菸對健康的危害。
- (3) 無菸小尖兵：到各班廣宣無菸的家的重要性，例如：繪製及張貼無菸標誌、大聲說「OOO 不要吸菸」等。



三、戒菸大作戰

一 故事重點說明

1. 爸爸打開門並站在門口看小樂睡了沒？

小樂手上拿著幼兒園發的學習單，擔心的跟爸爸聊天，小樂希望爸爸不要再吸菸了，她怕爸爸和媽媽會因此而生病。



2. 爸爸看到小樂擔心的樣子，也覺得好心疼，媽媽也覺得好愧疚，所以爸爸堅決地跟媽媽和小樂保證「會努力戒菸」！





3. 後來爸爸撥打了「戒菸專線」0800-63-63-63，並且到醫院的戒菸門診完成就醫。

醫生知道爸爸的吸菸情形，透過一氧化碳（CO）檢測及相關的檢查讓爸爸知道吸菸對健康產生很大的危害。



4. 爸爸開始戒菸行動，首先把菸丟掉、多做運動，為了激勵自己，將每天減少吸菸所節省下來的錢投入「戒菸健康撲滿」裡，漸漸的，撲滿裡就存入越來越多錢了。





5. 爸爸定期到醫院的戒菸門診持續治療，慢慢的，爸爸終於成功戒菸啦！
「戒菸健康撲滿」裡也存入更多錢了！



二 教學指導

1、場景說明：

- (1) 成員：小樂、爸爸、媽媽和小白。
- (2) 背景：小樂的家、醫療院所戒菸門診。

2、教具準備：繪本書籍、電子書、螢幕、投影設備、圖卡、學習單、聽診器道具、醫師道具服飾、撲滿摺紙等。

3、教學目的：

- (1) 說明故事情節以引起學習動機。
- (2) 引導幼兒關心及注意家人的互動及關懷。
- (3) 讓幼兒認識及熟悉生活環境經常性接觸的人事物。



三 菸害 BYE-BYE 小叮嚀

1、我的戒菸計畫：

(1) 步驟一：訂出戒菸日

請在將來的 1 - 4 週內選擇一天作為您的戒菸日。

(2) 步驟二：昭告天下

告知周圍親朋好友您正計劃戒菸，並請他們支持。戒菸前花一點時間取得朋友的支持，包括會讓您吸菸的朋友支持，可以降低戒菸的困難。

(3) 步驟三：勇於挑戰

想想戒菸後可能面對的問題和挑戰，列出來並思考解決方法。

(4) 步驟四：環境布置

透過環境上的布置來減少引誘吸菸的衝動與情境。例如：移除菸灰缸、張貼禁菸標誌。

(5) 步驟五：尋求其他專業協助

經過評估和討論，能了解自己是否需要使用戒菸藥物和其他醫療的輔助，因此，準備好要開始戒菸時，即可去門診戒菸或戒菸班尋求其專業協助。

2、戒菸輔助品：

(1) 尼古丁貼片、尼古丁咀嚼錠、尼古丁口腔吸入劑及鼻噴劑、藥物等。

(2) 急性心肌梗塞初期、嚴重心律不整、嚴重且惡化心絞痛、急遽惡化高血壓等患者不適合使用。

(3) 戒菸輔助品應該遵照醫師處方及指導使用。



3、免付費戒菸專線：

(1) 網路電話戒菸諮詢：

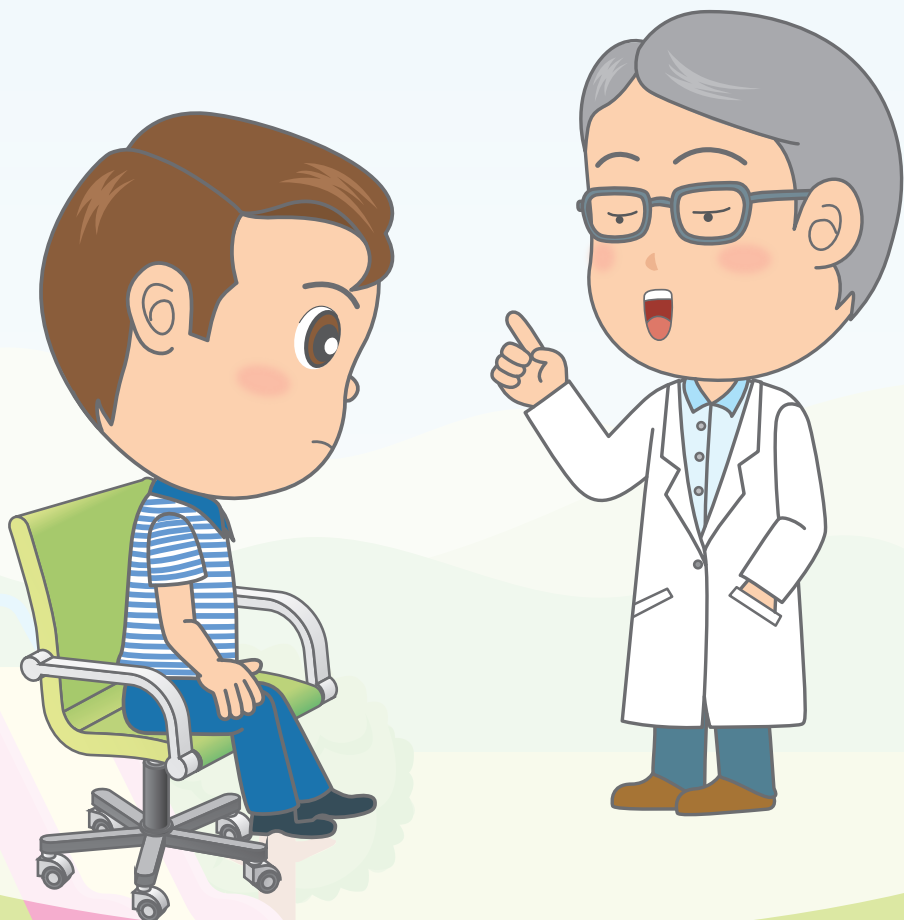
戒菸民眾只要擁有個人電腦、網路與耳機麥克風，透過 Skype 系統即可獲得與一般來電戒菸民眾享有相同的服務。線上人員會立即為您解決戒菸歷程上的困擾與疑問。

【Skype 撥號：0800-63-63-63】

(2) 電子郵件戒菸諮詢服務：

透過電子郵件信箱，進行戒菸信件的收取與回覆，並依照來信者個別狀況，安排專業戒菸諮詢人員專責回覆。透過電子郵件諮詢服務的方式，陪同戒菸者訂定並討論戒菸計畫，更能針對個別戒菸者所提出的戒菸困擾進行討論，提供解決方法與建議，或提供相關書面資料等。

【Email 信箱：tsh_service@tsh.org.tw】





四 繪本教學指導

- 1、故事解說：利用讀本的故事展開活動，引起動機。
- 2、問題討論：
 - (1) 配合故事情節設定題目，讓幼兒參與討論，例如：家中有沒有人有吸菸的習慣？要怎麼幫助家人戒菸？
 - (2) 請找出故事的 5W1H：

WHO	請問這段故事的主角是誰？	
WHAT	請問他發生什麼事？	
WHEN	這個事件發生在什麼時候？	
WHERE	這個事件在哪裡發生？	
WHY	為什麼這件事會在他身上發生？	
HOW	想一想，他應該怎麼做？	

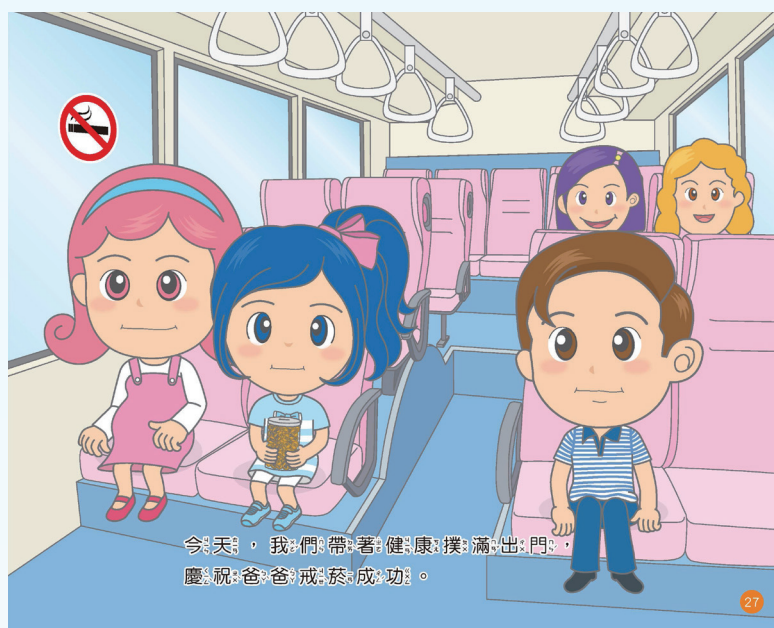
- 3、體驗教學：
 - (1) 小、中班：利用撲滿摺紙，讓幼兒自行繪製喜歡的圖案及顏色，並且將撲滿摺好並黏貼完畢。
 - (2) 中、大班：讓幼兒知道吸菸不只是會危害健康還會浪費很多金錢，如果吸一包菸需要二個 50 元，等於 100 元（約可買三個早餐店漢堡），吸十包菸就要花費 1000 元（約可買三十三個早餐店漢堡）。
- 4、角色扮演：讓幼兒輪流扮演病患及穿著醫師道具服飾及聽診器等道具，模擬病患診間體驗醫師看診的情形。
- 5、最後活動提醒：再次提醒及複習戒菸專線 0800-63-63-63。



四、禁菸場所停看聽

一 故事重點說明

1. 爸爸的「戒菸行動健康撲滿」裡存入好多好多的 50 元，爸爸決定帶著媽媽和小樂一起到外面去好好的慶祝戒菸成功、找回健康！
小樂一家人搭乘公車的時候，小樂發現玻璃上貼著一張貼紙，爸爸告訴她這是「禁菸標誌」。



2. 小樂一家人還開心地到沒有菸怪的兒童樂園去玩，小樂發現兒童樂園也有大型的「禁菸標誌」。





3. 但是當小樂一家人開心地要在餐廳用餐時，卻發現旁邊有人正在吸菸，所以小樂又開始咳嗽，爸爸和媽媽也感到非常不舒服！



4. 小樂和爸爸、媽媽覺得應該要先遠離菸怪，比較安全！





5. 他們要求服務生為他們更換用餐的位置，還先告訴服務生去提醒那些客人：「這裡有張貼禁菸標誌，是不可以吸菸的！」



再請服務生姐姐提醒他們，有禁菸標誌的地方不能吸菸。

6. 小樂一家人回家的時候，經過張貼有禁菸標誌的公園，公園裡真的沒有人吸菸耶！



回家的時候，我和爸爸、媽媽一起走過沒有「菸怪」的公園，



7. 小樂和爸爸、媽媽一起開心的深呼吸，享受沒有被菸害汙染的空氣。



二 教學指導

1、場景說明：

- (1) 成員：小樂、爸爸、媽媽、店員和民眾等。
- (2) 背景：公車、餐廳、公園等。

2、教具準備：繪本書籍、電子書、螢幕、投影設備、圖卡、學習單、禁菸標誌等。

3、教學目的：

- (1) 說明故事情節以引起學習動機。
- (2) 引導幼兒關心及注意家人的互動及關懷。
- (3) 讓幼兒學習拒絕的勇氣及技巧。



三 菸害 BYE-BYE 小叮嚀

1、**標誌勸阻，須負責：**業者須在入口處及其他適當地點設置明顯禁菸標誌，並不得提供菸灰缸或與吸菸相關之器物，善盡勸阻吸菸行為之責任。

2、**罰則加重，要當心：**

- (1) 民眾於禁菸場所吸菸，處新台幣 2,000~10,000 元罰鍰。
- (2) 業者未依規定設置禁菸標誌者，處新台幣 10,000~50,000 元罰鍰，期限內未改正得連續處罰。

3、**擴大無菸環境，保護國人健康：**

- (1) 工作：三人以上室內工作場所、政府機關、公營事業機構
- (2) 食：餐廳、餐飲店
- (3) 衣：商場百貨、大賣場等
- (4) 住：旅館、電梯廂內、醫療護理醫事機構、社福機構
- (5) 行：大眾運輸工具、遊覽車、車站及旅客等候室
- (6) 育：兒童遊戲區、會議廳（室）、學校、美術館、文化或社會教育機構
- (7) 樂：電影院、視聽歌唱業（如：KTV）、資訊休閒業（如：網咖）、體育、運動或健身場所

4、**休閒旅遊品質提升，健康加分：**

- (1) 衛生福利部依菸害防制法第 16 條第 1 項第 4 款規定，公告自 2014 年 4 月 1 日起實施「國家公園、國家自然公園、風景特定區及森林遊樂區之指定區域與公園綠地，除吸菸區外不得吸菸」。
- (2) 本項政策並非全面禁菸，而是在指定區塊禁菸，並可依需求設置吸菸區，有效區隔吸菸區與非吸菸區，使吸菸者與非吸菸者互相尊重，讓民眾到公園、遊樂區休閒旅遊，都可呼吸新鮮空氣與吸收芬多精，舒緩身心，為自己的健康加分！



5、禁菸區塊吸菸，最高可罰 1 萬元：

- (1) 自 2014 年 4 月 1 日起公告「國家公園、國家自然公園、風景特定區及森林遊樂區場所之指定區域與公園綠地，為除吸菸區外，不得吸菸。」臺灣是全球第二個實施公園綠地禁菸的國家，若於禁菸區塊吸菸，將依「菸害防制法」第 31 條規定，最高可處新臺幣 1 萬元罰鍰，請民眾切勿以身試法！
- (2) 各國家公園主管單位指定「遊客較多之區塊」，以及各縣市政府指定供民眾休閒之公園、綠地，已納入公告之禁菸範圍，在這些指定範圍內，除吸菸區外，不得吸菸，違者可處 2 千元以上 1 萬元以下罰鍰。

四 繪本教學指導

1、故事解說：利用讀本的故事展開活動。

2、互動問答：

- (1) 讓幼兒去回想類似的經驗並分享自己的感覺。
- (2) 如果旁人想要在室內吸菸，幼兒要如何處理？
- (3) 如果搭乘大眾交通或者公共場所有民眾吸菸，要如何處理？離開污染區域或婉轉勸導？

3、體驗教學：

- (1) 小班：貼出禁菸區域（將菸怪貼起來）
- (2) 中大班：繪製禁菸海報（畫出我的無菸家庭或無菸標示）。
- (3) 張貼大型禁菸標誌圖卡，解說圖卡的禁止標誌，讓幼兒動手著色或畫畫看禁菸標誌。
- (4) 禁菸場所學習單中哪些地方是禁菸場所？比出「○」和「×」。



五、無菸健康清新好生活

一 故事重點說明

1. 小樂一家人愉快的在公園裡運動，媽媽告訴小樂：「爸爸不吸菸以後，身體也變得健康了」。爸爸也在一旁展現自己健康的實力，賣力地做運動。



2. 媽媽還告訴小樂，小樂快要當姊姊了！原來是爸爸媽媽身體都變健康了，媽媽已順利懷孕，即將迎接家庭的新成員了。





3. 小樂好高興地唱著歌曲《菸怪 BYE-BYE-BYE》

一手二手三手菸 害人生病沒人愛

遠離可怕三菸怪 大家跟我一起來

外出選擇禁菸區 禁菸標誌記起來 菸怪 BYE-BYE-BYE !

有人吸菸快 SAY NO 菸怪製造機走開 菸怪 BYE-BYE-BYE !

一手二手三手菸 遇見菸怪快跑開 菸怪 BYE-BYE-BYE !

外出選擇禁菸區 禁菸標誌記起來 菸怪 BYE-BYE-BYE !

有人吸菸快 SAY NO 菸怪製造機走開

菸怪 BYE-BYE-BYE ! 全家健康百分百





4. 爸爸和媽媽在一旁也開心的手舞足蹈地唱唱跳跳，邀請大家一起來跳拒菸舞呢！





二 教學指導

1、場景說明：

(1) 成員：小樂、爸爸、媽媽。

(2) 背景：公園和小樂的家。

2、教具準備：繪本書籍、電子書、螢幕、投影設備、音樂播放器、音響設備等。

3、教學目的：

(1) 說明故事情節以引起學習動機。

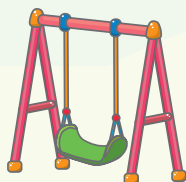
(2) 體能訓練、肢體律動與協調性。

三 教學活動建議

1、故事解說：利用讀本的故事展開活動。

2、互動問答：讓幼兒去回想類似的經驗並分享自己的感覺。

3、肢體活動：播放拒菸律動歌曲和律動教學影片，帶領幼兒進行簡單有趣的肢體律動，同時複習繪本中遠離菸害的方法。





肆

教學活動設計參考

一、幼兒園教學活動觀摩

活動名稱	遠離一二三手菸 菸害防制活動 (1)	活動設計	苗栗縣新開國民小學 附設幼兒園
適用對象	小班及中班幼兒	活動時間	50 分鐘
活動場地	教室	建議人數	13~26 人
學習指標	語 - 小 - 2-4-1 描述圖片的細節 語 - 中 - 2-4-1 敘說一組圖片部分連貫的情節 語 - 中 - 2-6-1 描述故事角色間的對話與情節 社 - 小 - 1-5-1 認出生活環境中常接觸的人事物 社 - 幼 - 3-3-2 尊敬長輩，喜愛與感謝家人		
活動流程		教學資源	學習評量
【引起動機】 1. 展示繪本：用新版繪本跟幼兒討論吸菸的壞處。 2. 繪本導讀：透過《無菸的家立體遊戲書》導讀，觀察幼兒對於繪本內容的反應、提問及回饋。		1. 《無菸的家立體遊戲書》	<input type="checkbox"/> 語評量 <input type="checkbox"/> 觀察評量



活動流程	教學資源	學習評量
<p>【發展活動】</p> <ol style="list-style-type: none">尋找菸怪活動：跟幼兒說明在教室中躲藏了8隻菸怪(圖)，請幼兒找出一手菸、二手菸、三手菸菸怪圖卡給老師，提升幼兒對環境中潛藏菸害的認知。認識禁菸標誌：跟幼兒說明「禁菸標誌」和「無菸的家標誌」、強化對禁菸規定與對戒菸標誌的認識。認識禁菸場所：待簡要說明後，跟幼兒詢問哪些地方是禁菸場所，「是」請比出「○」、「不是」請比出「×」。	<ol style="list-style-type: none">菸怪圖禁菸標誌、「無菸的家」標誌投影片	<p>實作評量 □語評量</p>
<p>【綜合活動】</p> <ol style="list-style-type: none">完成圈選出禁菸場所的學習單。學習總結：跟幼兒說明正確的菸害防制觀念、導正錯誤觀念並做結語。	<ol style="list-style-type: none">學習單	<p>實作評量 □語評量</p>
<p>【教學小叮嚀】</p> <p>每一個教學都可以做提問、討論，幫助幼兒思考問題與解決問題，並強調正確的、導正錯誤觀念。</p>		

註：依《幼兒教育及照顧法》第十六條之師生比規定，3-6歲班級為1:15。各園可視實際招生情形，彈性調整活動參與人數。



活動名稱	遠離一二三手菸 菸害防制活動 (2)	活動設計	臺中市安定國民小學 附設幼兒園
適用對象	小班、中班及大班幼兒	活動時間	50 分鐘
活動場地	教室	建議人數	13~26 人
學習指標	語 - 小 - 2-4-1 描述圖片的細節 語 - 中 - 2-4-1 敘說一組圖片部分連貫的情節 語 - 中 - 2-6-1 描述故事角色間的對話與情節 社 - 小 - 1-5-1 認出生活環境中常接觸的人事物 社 - 幼 - 3-3-2 尊敬長輩，喜愛與感謝家人		
活動流程		教學資源	學習評量
【親子共讀】 1. 課前先讓幼兒借《無菸的家立體遊戲書》回去和家人共讀。		1. 親子共讀學習單	<input type="checkbox"/> 語評量
【引起動機】 1. 詢問：先問幼兒有沒有翻過《無菸的家立體遊戲書》。 2. 繪本導讀：透過《無菸的家立體遊戲書》導讀，觀察幼兒對於繪本內容的反應、提問及回饋。		1. 《無菸的家立體遊戲書》	<input type="checkbox"/> 語評量 <input type="checkbox"/> 觀察評量
【發展活動】 1. 團體討論： (1) 請幼兒分享自己對家中吸菸者的經驗。 (2) 你喜歡菸的味道嗎？為什麼？ (3) 吸菸可能會對身體造成什麼傷害？ * 提升幼兒菸對健康的危害。 (4) 如何避免吸到一手菸、二手菸、三手菸？ (5) 如果看到有人吸菸，我們可以怎麼提醒他不要吸菸？		1. 菸怪圖	<input type="checkbox"/> 語評量 <input type="checkbox"/> 觀察評量 <input type="checkbox"/> 實作評量

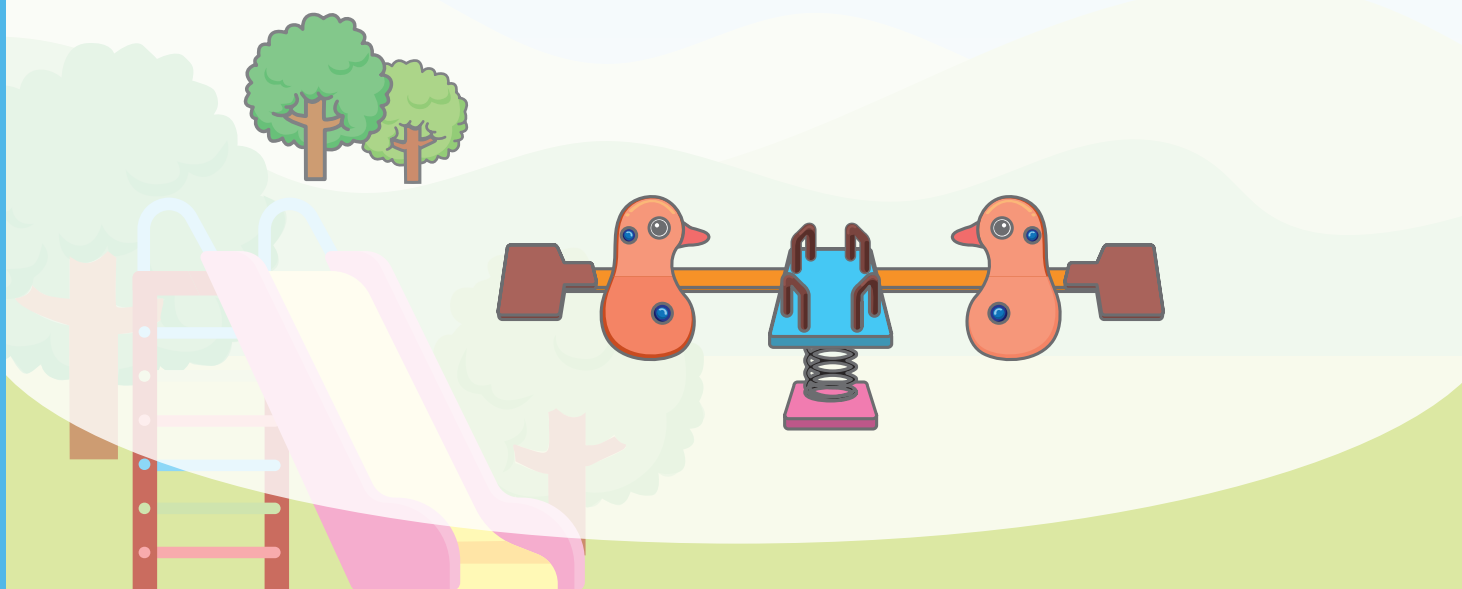


活動流程	教學資源	學習評量
<p>【發展活動】</p> <p>(6) 如果家人短期內無法戒菸，可以建議他怎麼做，來保護其他人不會吸到二手菸、三手菸？ * 提升幼兒自我保護的技巧。</p> <p>2. 練習拒菸技巧：老師帶著全班幼兒一起說「爸爸不要吸菸」、「媽媽不要吸菸」、「阿公阿嬤不要吸菸」。</p> <p>3. 菸怪 BYE-BYE 扮演遊戲：</p> <p>(1) 認識拒菸標誌的意涵及功能。 (2) 圓形布(或呼拉圈)貼上拒菸標誌，當作禁菸區。 (3) 扮演菸的幼兒下半身套進布袋內，躺在地上。 (4) 幼兒先於圓形布四周自由走動(或老師安排指定動作)，當扮演菸的幼兒被假裝點燃，點燃後就可以在地上扭動身體移動，去抓其他幼兒，其他幼兒要盡快躲到「禁菸區」，以免被菸怪抓到。 (5) 每回合結束可換其他幼兒扮演菸怪，以此玩法玩數回合。 (6) 透過此遊戲加強幼兒「遠離菸怪、選擇禁菸區」的概念。 (7) 總結老師帶幼兒大聲說「×× 不要吸菸」做 ending。</p> <p>4. 音樂律動－菸怪 BYE-BYE-BYE：</p> <p>(1) 以投影機撥放《菸怪 BYE-BYE-BYE》的音樂律動影片，幼兒跟著一起唱跳。 (2) 請幼兒回家與家人分享這首歌，傳達拒菸理念。</p>	<p>2. 禁菸標誌、「無菸的家」標誌 3. 圓形布或呼拉圈 4. 布袋</p> <p>5. 《菸怪 BYE-BYE-BYE》的音樂律動影片</p>	<p>實作評量</p> <p>實作評量</p>
<p>【教學小叮嚀】</p> <p>1. 每一個教學都可以做提問、討論，幫助幼兒思考問題與解決問題，並強調正確的、導正錯誤觀念。</p> <p>2. 遊戲環節要注意幼兒跑跳過程，避免碰撞。</p>		

註：依《幼兒教育及照顧法》第十六條之師生比規定，3-6 歲班級為 1:15。各園可視實際招生情形，彈性調整活動參與人數。



活動名稱	遠離一二三手菸 菸害防制活動 (3)	活動設計	臺東縣寶桑國民小學 附設幼兒園
適用對象	小班、中班及大班幼兒	活動時間	60 分鐘
活動場地	教室	建議人數	13~26 人
學習指標	語 - 小 -2-4-1 描述圖片的細節 語 - 中 -2-4-1 敘說一組圖片部分連貫的情節 語 - 中 -2-6-1 描述故事角色間的對話與情節 社 - 小 -1-5-1 認出生活環境中常接觸的人事物 社 - 幼 -3-3-2 尊敬長輩，喜愛與感謝家人		
活動流程		教學資源	學習評量
<p>【引起動機】</p> <p>1. 展示繪本：《無菸的家立體遊戲書》。</p> <p>2. 繪本導讀：透過《無菸的家立體遊戲書》導讀，觀察幼兒對於繪本內容的反應、提問及回饋。</p>		<p>1. 《無菸的家立體遊戲書》</p>	<p><input type="checkbox"/> 語評量</p> <p>觀察評量</p>





活動流程	教學資源	學習評量
<p>【發展活動】</p> <p>1. 拒菸歌舞教學：幼兒聆聽歌曲《菸怪 BYE-BYE-BYE》，看教學影片進行律動活動。</p> <p>2. 律動加打擊樂表演：幼兒隨著歌曲打出節奏，部分幼兒邊打邊唱歌。</p> <p>3. 校園巡查禁菸標誌：討論學校那些地方須貼禁菸標誌，分組到校園巡視貼上禁菸標誌。 * 強化對禁菸規定與對戒菸標誌的認識。</p> <p>4. 彩繪戒菸存錢筒：配合繪本中提到的健康存錢筒，讓幼兒彩繪，並分享存下來的菸錢可以做什麼？</p> <p>5. 團體討論、幼兒分享： (1) 討論如何幫助家人戒菸？ (2) 討論禁菸標誌貼在家裡的何處？ * 提升幼兒的拒菸技巧與禁菸場所。</p>	<p>1. 《菸怪 BYE-BYE-BYE》歌曲影片</p> <p>2. 打擊樂器</p> <p>3. 存錢筒</p> <p>4. 禁菸標誌投影片</p>	<p>實作評量</p> <p><input type="checkbox"/>語評量</p>
<p>【綜合活動】</p> <p>課程總結：跟幼兒說明正確的菸害防制觀念、導正錯誤觀念並做結語。</p>		<p><input type="checkbox"/>語評量</p>
<p>【教學小叮嚀】</p> <p>建議每一個教學發展活動都可進一步做提問、討論，以幫助幼兒思考出解決問題的可能作法；在過程中，也可適時導正幼兒錯誤的觀念。</p>		

註：依《幼兒教育及照顧法》第十六條之師生比規定，3-6 歲班級為 1:15。各園可視實際招生情形，彈性調整活動參與人數。





活動名稱	遠離一二三手菸 菸害防制活動 (4)	活動設計	臺東縣大鳥國民小學 附設幼兒園
適用對象	中班及大班幼兒	活動時間	50 分鐘
活動場地	教室	建議人數	13~26 人
學習指標	語 - 小 -2-4-1 描述圖片的細節 語 - 中 -2-4-1 敘說一組圖片部分連貫的情節 語 - 中 -2-6-1 描述故事角色間的對話與情節 社 - 小 -1-5-1 認出生活環境中常接觸的人事物 社 - 幼 -3-3-2 尊敬長輩，喜愛與感謝家人		
活動流程		教學資源	學習評量
【引起動機】 1. 老師拿出道具菸，讓幼兒猜一猜，這是什麼東西？ 2. 老師提問： (1) 小朋友可不可以吸菸？為什麼？ (2) 大人可不可以吸菸？為什麼？ (3) 為什麼不可以吸菸？吸菸有什麼壞處？		1. 自製道具菸	<input type="checkbox"/> 語評量
【發展活動】 1. 影片欣賞：欣賞網路實驗影片，讓幼兒觀賞螞蟻聞到 20 根菸後的變化。 * 提問：為什麼螞蟻聞到菸味後昏倒了？(老師於影片後說明菸中有許多有害物質，會讓身體生病。) * 提升幼兒對菸害的認知與對健康危害。 2. 介紹一手菸、二手菸與三手菸 (1) 一手菸：老師拿出道具菸，做出吸菸的動作，並將道具菸中的菸霧(白色紗布)拉出。 「老師說明吸菸的人會吸入菸中的有害物質，也就是吸入一手菸。」		1. 網路資源： 影片連結 2. 自製道具菸	<input type="checkbox"/> 語評量



活動流程	教學資源	學習評量
<p>(2) 二手菸：老師問說有人在你旁邊吸菸，你該怎麼辦？讓孩子說出解決的辦法。</p> <p>* 菸霧（白色紗布），代表飛到空氣中危害身邊家人的菸霧，只要老師的菸霧飄到孩子身邊，孩子就要做出遮住口鼻或逃離的動作。</p> <p>* 藉由實體道具，讓孩子更容易理解抽象的一手菸及二手菸。</p> <p>(3) 二手菸：如果家裡有人吸菸，二手菸怪還會黏在家裡的任何物品上面，而且永遠不會離開。二手菸怪也會讓人生病。</p> <p>【發展活動】</p> <p>「老師在桌上擺放已附著二手菸的物品及沒有附著二手菸的物品，讓孩子分別聞聞看，哪一項物品有菸怪，聞起來臭臭的，並將有菸怪的物品貼上菸怪圖卡。」</p> <p>* 提升幼兒對菸害的認知與危害。</p> <p>3. 繪本導讀：透過《無菸的家立體遊戲書》繪本導讀，觀察幼兒對於繪本內容的反應、提問及回饋。</p> <p>4. 禁菸歌曲律動時間：讓孩子一邊聆聽《菸怪 BYE-BYE-BYE》歌曲一邊自由律動。透過禁菸重點歌詞結合動作和音樂節奏，幫助幼兒記住遠離菸害的方法。</p>	<p>3. 附著二手菸的各式物品、無附著二手菸的物品、菸怪圖卡。禁菸標誌、「無菸的家」標誌</p> <p>4. 《無菸的家立體遊戲書》</p> <p>5. 《菸怪 BYE-BYE-BYE》歌曲影片</p>	<p>實作評量</p> <p>觀察評量</p>
<p>【綜合活動】</p> <p>1. 課程總結：跟幼兒說明正確的菸害防制觀念、導正錯誤觀念並做結語。</p> <p>2. 分組閱讀：讓幼兒分組輪流當小老師，講「無菸的家」。</p>	<p>1. 《無菸的家立體遊戲書》</p>	<p>口語評量</p> <p>實作評量</p>
<p>【教學小叮嚀】</p> <p>1. 蟑螂與菸網路影片資源連結： https://www.youtube.com/watch?v=8UsRikibgGg</p> <p>2. 每一個教學都可以做提問、討論，幫助幼兒思考問題與解決問題，並強調正確的、導正錯誤觀念。</p>		

註：依《幼兒教育及照顧法》第十六條之師生比規定，3-6 歲班級為 1:15。各園可視實際招生情形，彈性調整活動參與人數。



活動名稱	遠離一二三手菸 菸害防制活動 (5)	活動設計	高雄市前金幼兒園
適用對象	大班幼兒	活動時間	80 分鐘
活動場地	校園四周、教室	建議人數	13~26 人
學習指標	語 - 小 - 2-4-1 描述圖片的細節 語 - 中 - 2-4-1 敘說一組圖片部分連貫的情節 語 - 中 - 2-6-1 描述故事角色間的對話與情節 社 - 小 - 1-5-1 認出生活環境中常接觸的人事物 社 - 幼 - 3-3-2 尊敬長輩，喜愛與感謝家人		
活動流程		教學資源	學習評量
<p>【引起動機】</p> <p>1. 配合主題「前幼好朋友」，老師帶領幼兒觀察校園周圍的人、事、物，在校園外圍走踏時，發現圓形的、中間黑色長條被紅斜線蓋住的符號。</p> <p>幼兒答：「那是禁止吸菸的符號」、「因為這是學校，不可以吸菸」。</p> <p>2. 展示繪本：《無菸的家立體遊戲書》。</p> <p>3. 繪本導讀：透過《無菸的家立體遊戲書》導讀，觀察幼兒對於繪本內容的反應、提問及回饋。</p>		1. 禁菸標誌	□語評量 觀察評量





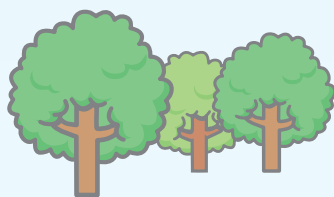
活動流程	教學資源	學習評量
<p>【發展活動】</p> <p>1. 團體討論：</p> <p>(1) 「你的生活中有沒有聞到菸味？」</p> <p>(2) 「你知道這個菸味是從哪裡來的嗎？」</p> <p>(3) 「當你為道菸味你有什麼感覺？」</p> <p>(4) 「你會一直想聞著個味道嗎？」</p> <p>(5) 「生活中有那些看不到的三手菸？」</p> <p>(6) 「你覺得菸可能帶給我們什麼樣的影響？」</p> <p>(7) 「除了用嘴巴告訴家人，還有什麼方法讓家人不要吸菸？」</p> <p>* 提升幼兒對於菸害的認知與拒菸技巧。</p> <p>2. 分組活動：</p> <p>(1) 我是符號設計師（禁菸標製海報設計）</p> <p>(2) 隱形的三手菸在哪裡？（三手菸的危害海報設計）</p>	<p>1. 白板</p> <p>2. 禁菸標誌</p> <p>3. 海報紙</p>	<p>□語評量</p> <p>實作評量</p>
<p>【綜合活動】</p> <p>1. 分享幼兒創作</p> <p>2. 教唱無菸的家律動歌曲</p> <p>3. 學習總點總結：跟幼兒說明正確的菸害防制觀念、導正錯誤觀念並做結語。</p>	<p>1. 海報作品</p>	<p>□語評量</p> <p>實作評量</p>
<p>【教學小叮嚀】</p> <p>1. 每一個教學都可以做提問、討論，幫助幼兒思考問題與解決問題，並強調正確的、導正錯誤觀念。</p>		

註：依《幼兒教育及照顧法》第十六條之師生比規定，3-6 歲班級為 1:15。各園可視實際招生情形，彈性調整活動參與人數。

二、更多教學活動資源參考

一 無菸場所小偵探

活動名稱	我是小偵探		
適用對象	中班或大班幼兒	活動時間	30 分鐘
活動場地	教室或操場	建議人數	13~26 人
學習指標	身 - 中 - 1-3-1 覺察與模仿日常生活的健康行為 語 - 小 - 2-4-1 描述圖片的細節 語 - 中 - 2-4-1 敘說一組圖片部分連貫的情節 語 - 中 - 2-6-1 描述故事角色間的對話與情節 社 - 中 - 1-3-1 辨別生活環境中能做或不能做的事		
	活動流程	教學資源	學習評量
	<p>【引起動機】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在教室展示禁菸宣導海報、禁菸標誌、「無菸的家」標誌。 2. 展示《無菸的家立體遊戲書》。 <p>【發展活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以《無菸的家立體遊戲書》逐頁描述故事情節，隨故事劇情打開暗藏的機關。 2. 老師翻書，幼兒看圖複述故事。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 無菸的家海報 2. 《無菸的家立體遊戲書》 	<input type="checkbox"/> 語評量 <input type="checkbox"/> 觀察評量



活動流程	教學資源	學習評量
<p>3. 故事內容提問</p> <p>(1) 故事主角是誰？家裡有哪些人？家裡有人吸菸嗎？</p> <p>(2) 小樂用放大鏡在找什麼？</p> <p>(3) 小樂做了什麼事？為什麼？</p> <p>4. 展示禁菸宣導海報、禁菸標誌、「無菸的家」標誌，請幼兒先觀察以下四點：</p> <p>提問一：這二張圖畫了什麼？</p> <p>提問二：這二張圖有什麼不一樣？</p> <p>提問三：這二張圖在說什麼？</p> <p>提問四：在什麼地方看過這二張圖？</p> <p>5. 說明「尋找菸怪」的活動，讓幼兒在教室中尋找 8 隻預藏在教室中的菸怪。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>1. 讓幼兒扮演成小偵探拿起放大鏡，認真地尋找禁菸、「無菸的家」等標誌或者是菸怪小物的蹤影吧！</p> <p>2. 讓幼兒使用放大鏡觀察海報圖卡或菸怪小物的變化並說明差異性。</p> <p>3. 偵探扮演活動，可以事先將海報圖卡或菸怪小物等放置固定地點，給予幼兒提示進行尋找的任務。</p>	<p>3. 菸怪小物</p> <p>4. 放大鏡</p>	<p>實作評量</p>

註：依《幼兒教育及照顧法》第十六條之師生比規定，3-6 歲班級為 1:15。各園可視實際招生情形，彈性調整活動參與人數。



二 一起打擊菸怪

活動名稱	一起打擊菸怪		
適用對象	中班或大班幼兒	活動時間	30 分鐘
活動場地	戶外場地	建議人數	13~26 人
學習指標	身 - 小 -3-1-1 在創意想像的情境展現個人肢體動作的組合與變化 身 - 中 -3-2-1 把玩操作各種素材或器具，發展各種創新玩法 社 - 中 -1-3-1 辨別生活環境中能做或不能做的事 社 - 小 -1-5-3 覺察自身的安全，避開危險的人事物		
	活動流程	教學資源	學習評量
	<p>【引起動機】</p> <p>1. 讓幼兒描述想像中的菸怪，並且繪製可怕的菸怪。</p> <p>2. 將幼兒繪製的菸怪張貼在大型三角錐。</p> <p>【主要活動】</p> <p>1. 將張貼有菸怪的大型三角錐放在終點位置。</p> <p>2. 幼兒輪流將小球丟擲往張貼有菸怪的大型三角錐，丟擲到目標者得分。</p> <p>3. 將幼兒分成 2~3 隊，進行打擊菸怪競賽。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>1. 帶領幼兒討論，最常在何處遇見菸怪？是一手、二手或三手菸怪？</p> <p>2. 帶領幼兒複習繪本中提醒遠離菸害的方法。</p>	<p>1. 圖畫紙、色筆、膠帶</p> <p>2. 大型三角錐</p> <p>3. 小皮球</p>	<p>實作評量</p> <p>口語評量</p>

註：依《幼兒教育及照顧法》第十六條之師生比規定，3-6 歲班級為 1:15。各園可視實際招生情形，彈性調整活動參與人數。



三 唱唱跳跳拒菸歌

活動名稱	唱唱跳跳拒菸歌		
適用對象	小班至大班幼兒	活動時間	30 分鐘
活動場地	操場或活動中心	建議人數	13~26 人
學習指標	身 - 小 -1-1-2 模仿身體的動態平衡動作 身 - 幼 -3-1-1 隨著音樂旋律擺動身體 身 - 小 -3-1-1 在創意想像的情境展現個人肢體動作的組合與變化 社 - 中 -1-3-1 辨別生活環境中能做或不能做的事 社 - 小 -1-5-3 覺察自身的安全，避開危險的人事物		
	活動流程	教學資源	學習評量
	<p>【引起動機】</p> <ol style="list-style-type: none">1. 配合繪本進行歌詞解說。2. 播放音樂讓幼兒自由擺動身體。 <p>【主要活動】</p> <ol style="list-style-type: none">1. 動作解說：配合歌詞及旋律，講解動作及節奏。2. 肢體活動：播放無菸歌曲，帶領幼兒進行簡單的肢體律動。 <p>【綜合活動】</p> <ol style="list-style-type: none">1. 讓幼兒分組表演並分享在活動時自己最喜歡的動作。2. 與幼兒再次回顧故事的內容及複習繪本中遠離菸害的方法。	<ol style="list-style-type: none">1. 音樂播放器2. 《菸怪 BYE-BYE-BYE》律動音樂	<p>實作評量</p> <p>□語評量</p>

註：依《幼兒教育及照顧法》第十六條之師生比規定，3-6 歲班級為 1:15。各園可視實際招生情形，彈性調整活動參與人數。

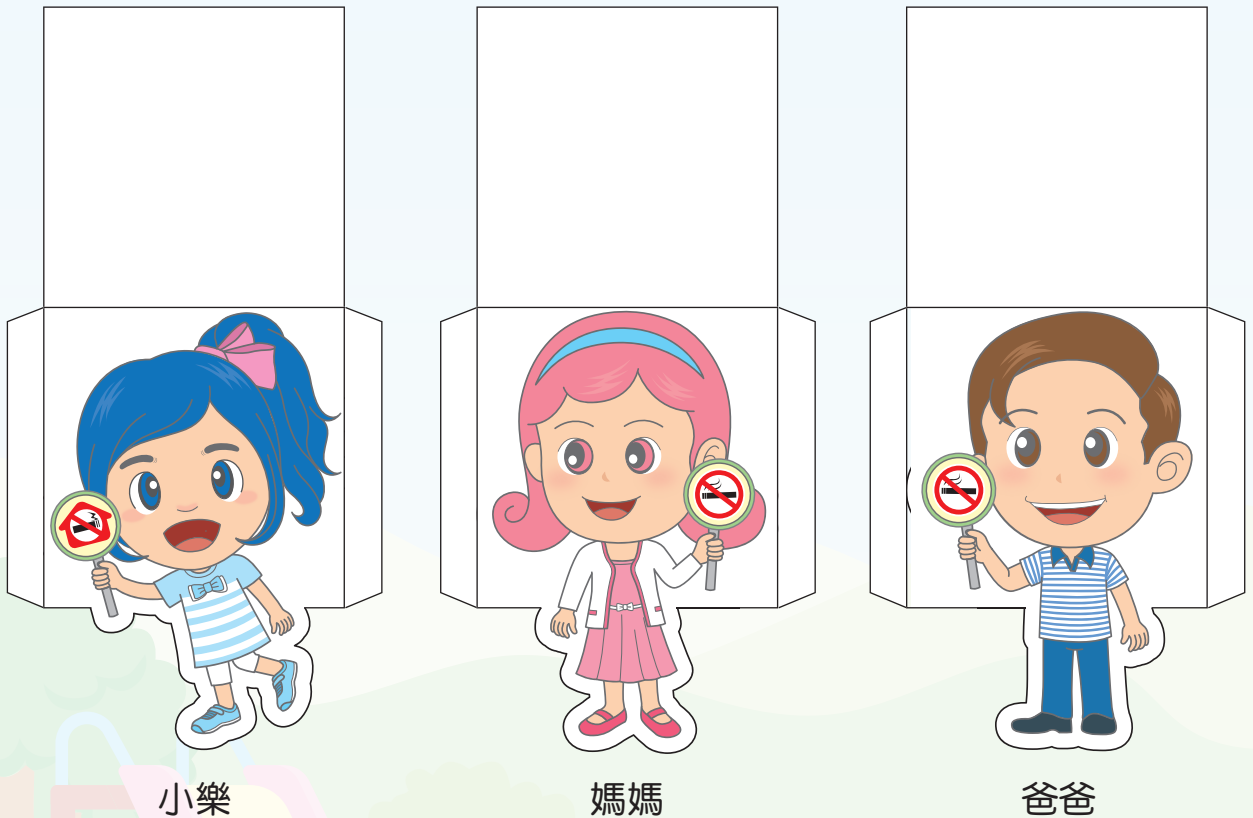


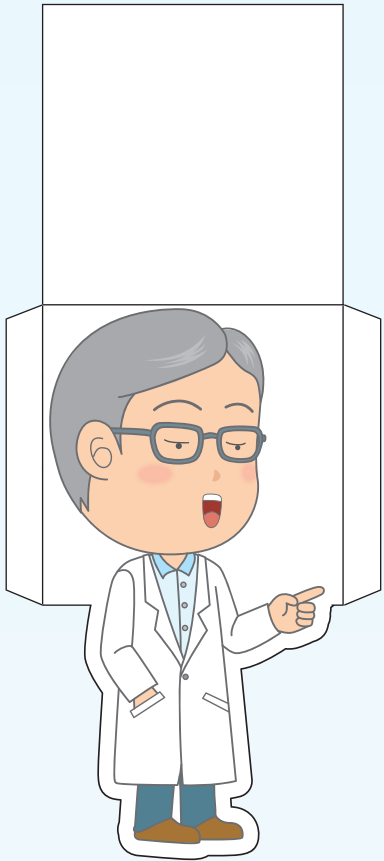
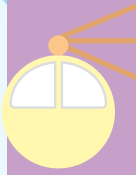
伍

互動讀本教學資源

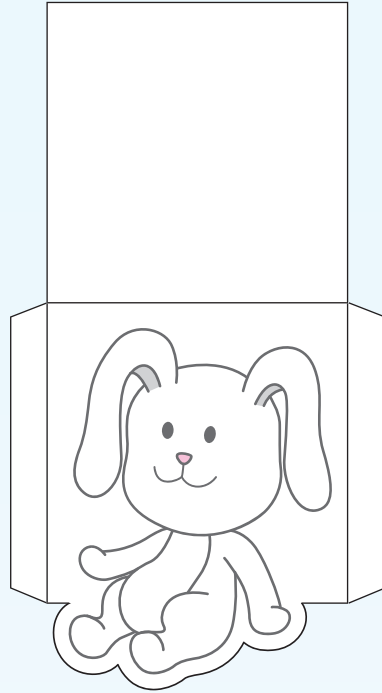
一、做一做：立體手指偶

- (一) 請將光碟內所提供的「手指偶」電子檔案 (A4 滿版)，彩色列印於較厚的紙張。
- (二) 請教師先將列印好的手指偶進行裁剪，或指導幼兒使用安全剪刀沿著手指偶的邊線進行裁剪。
- (三) 將裁剪後的手指偶進行黏貼組合。
- (四) 讓幼兒將手指偶套裝在手指頭上，然後配合《無菸的家立體遊戲書》的故事情節加以運用演出。

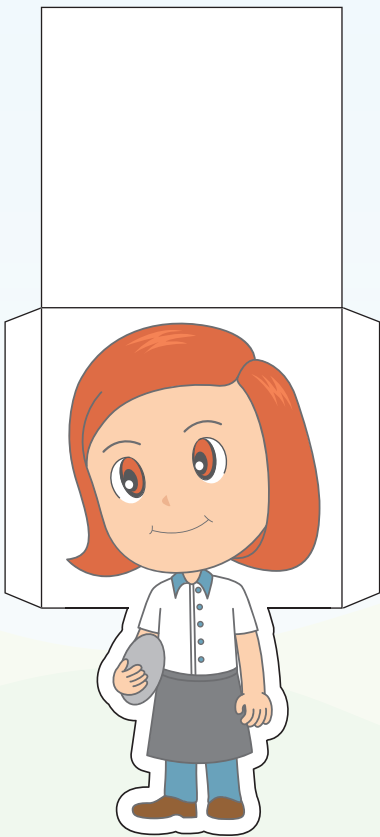




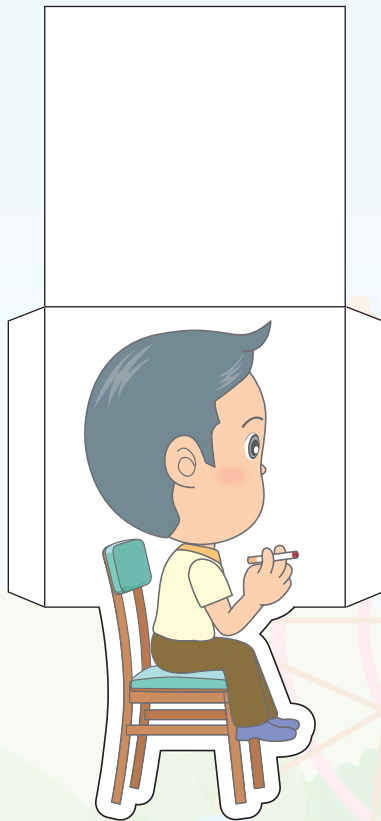
醫生



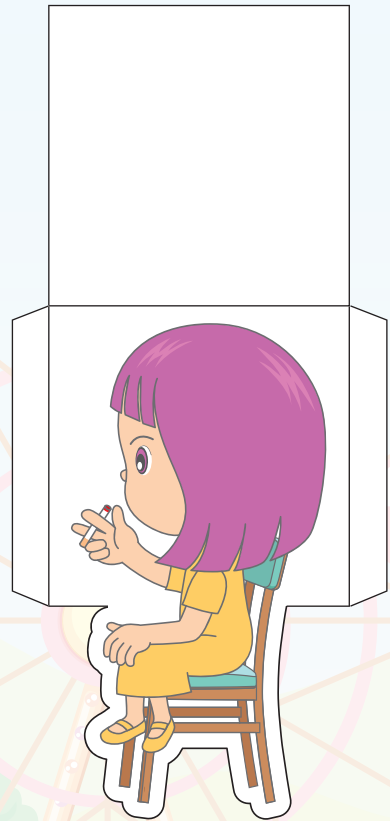
玩偶小白



餐廳服務生



餐廳吸菸男生

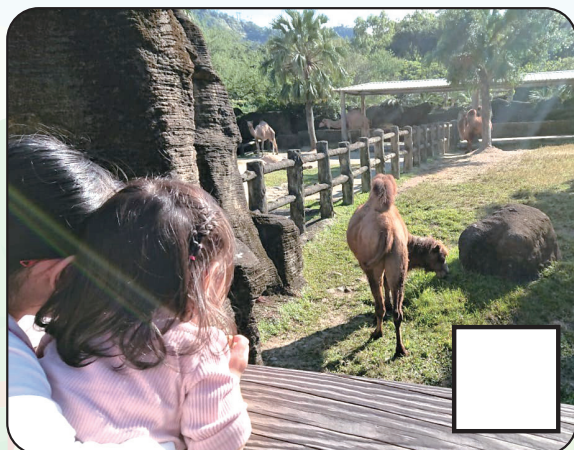


餐廳吸菸女生



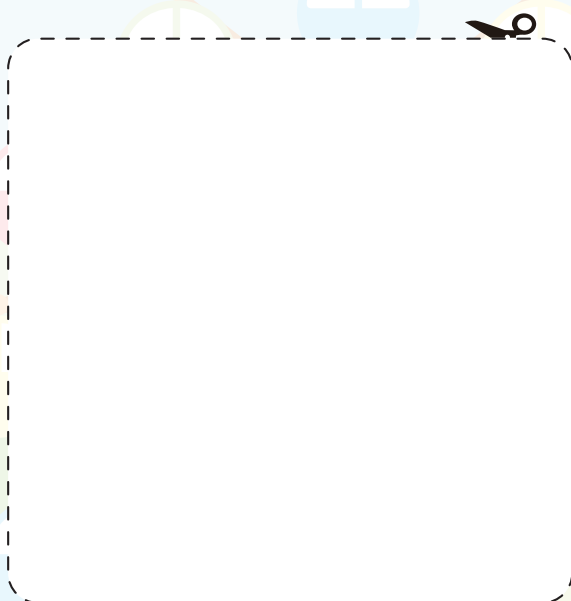
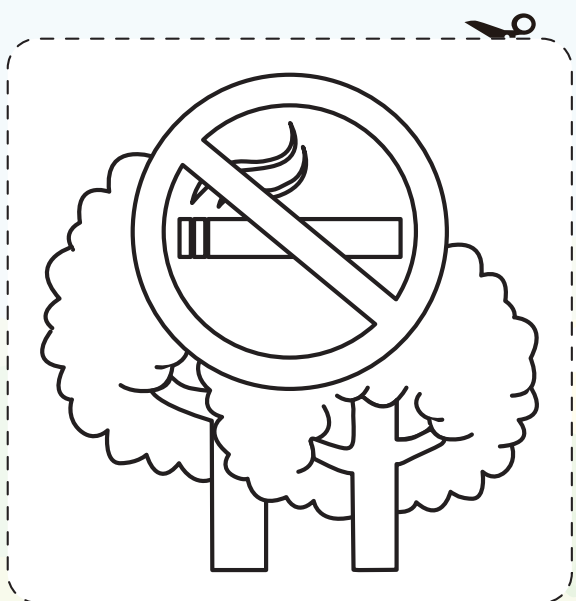
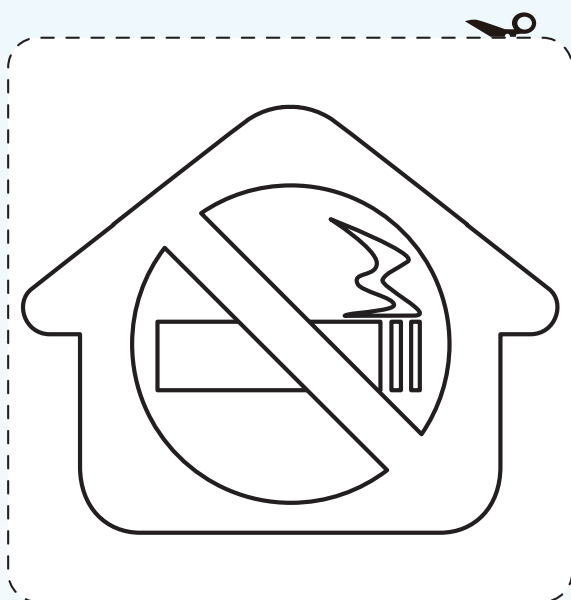
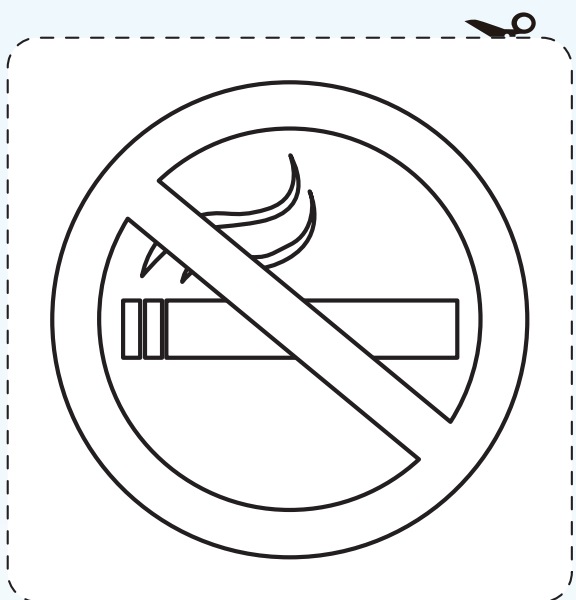
二、選一選：無菸場所停看聽學習單

請教師彩色列印以下學習單，讓幼兒看圖思考，圈選出禁止吸菸的場所。



三、畫一畫：無菸場所標誌著色畫

- (一) 請將光碟內所提供的「無菸場所標誌」電子檔案（A4 滿版）黑白列印。
- (二) 請教師先將列印好的無菸場所標誌裁剪或指導幼兒使用安全剪刀沿著標誌的邊線進行裁剪。
- (三) 讓幼兒上色後配合繪本的情節，黏貼在合適的場所；也可以請幼兒創作自己的禁菸標誌並作說明。





四、跳一跳：拒菸歌曲律動時間

菸怪 BYE-BYE-BYE

活動設計：石育綺

將律動情境故事化，可以讓幼兒很快地熟悉和喜愛這首歌曲，享受活動帶來的樂趣，幫助孩子更輕鬆、快樂的學習。



- 擁有健康
- 充滿活力
- 雙手插腰，預備 GO !



一手二手三手菸

害人生病沒人愛



- 單手往外推一推，畫三圈
- 雙手握拳生病哭哭，沒人愛

歌詞

遠離可怕三菸怪

大家跟我一起來



律動小口訣

- 雙手劃開遠離菸怪

- 招招手，邀請大家一起來

歌詞

外出選擇禁菸區

禁菸標誌記起來



律動小口訣

- 雙手打開交叉、不要靠近

- 無菸標誌要記牢



歌詞

菸怪 BYE-BYE-BYE !

有人吸菸快 SAY NO



律動小口訣

• 開心跟菸怪掰掰

• 聞到臭臭的味道，打叉又不喜歡



歌詞

菸怪製造機走開

菸怪 BYE-BYE-BYE !



律動小口訣

• 揮揮手趕走它

• 開心跟菸怪掰掰

歌詞

一手二手三手菸 遇見菸怪快跑開 菸怪 BYE-BYE-BYE !



律動小口訣

- 單手往外推一推，畫三圈
- 看到菸怪快跑走
- 開心跟菸怪掰掰



間奏



律動小口訣

- 我愛無菸的家
- 開心拍拍手



歌詞

外出選擇禁菸區

禁菸標誌記起來



律動小口訣

- 雙手打開交叉、不要靠近

- 無菸標誌要記牢



歌詞

菸怪 BYE-BYE-BYE !

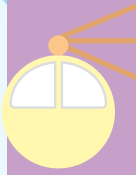
有人吸菸快 SAY NO



律動小口訣

- 開心跟菸怪掰掰

- 聞到臭臭的味道，打叉又不喜歡



歌詞

菸怪製造機走開

菸怪 BYE-BYE-BYE !



律動小口訣

• 揮揮手趕走它

• 開心跟菸怪掰掰



歌詞

全家健康百分百



律動小口訣

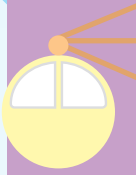
• 遠離菸害變健康，雙手比讚

• 揮揮手，我們是拒菸小天使



參考資料

1. 衛生福利部
<https://www.mohw.gov.tw>
2. 衛生福利部國民健康署網站
<https://www.hpa.gov.tw/home/index.aspx>
3. 衛生福利部國民健康署健康九九網站
<https://health99.hpa.gov.tw/Default.aspx>
4. 衛生福利部國民健康署國人吸菸行為調查結果
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1718&pid=9913>
5. 衛生福利部國民健康署戒菸教戰手冊
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1172>
6. 衛生福利部國民健康署戒菸指南
https://www.tsh.org.tw/Archive/_tw/dm/B0022.jpg
7. 衛生福利部國民健康署戒菸 DIY 手冊
[https://www.tsh.org.tw/Archive/_tw/dm/B003%20\(Large\)2.jpg](https://www.tsh.org.tw/Archive/_tw/dm/B003%20(Large)2.jpg)
8. 衛生福利部國民健康署戒菸專線服務中心
<https://www.tsh.org.tw/dm/index.php>



9. 新竹縣衛生局菸害防制網

<https://www.hcshb.gov.tw/nosmoking/>

10. 華文戒菸網

<http://www.e-quit.org/>

11. 長庚兒童過敏氣喘免疫風濕電子報 - 第 140 期電子報 -

長庚醫院 還孩子一個健康無菸的環境

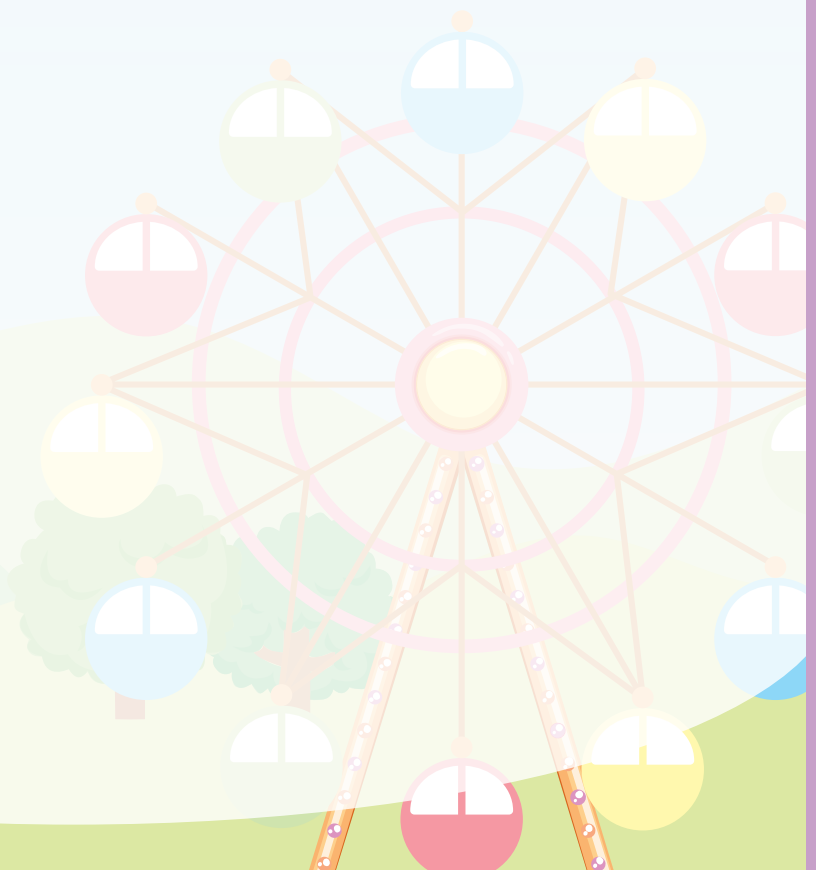
[https://www1.cgmh.org.tw/chldhos/intr/c4a80/epaper/epaper\(140\).htm](https://www1.cgmh.org.tw/chldhos/intr/c4a80/epaper/epaper(140).htm)

12. 康健雜誌 特刊 第 30 期 ◦ (2012)

為什麼二手菸的傷害比一手菸還大？

13. 康健雜誌 特刊 第 30 期 ◦ (2012)

戒菸的 5 大好處、4 個理由





發行資訊

書名：無菸的家 立體遊戲書 教師手冊

出版機關：衛生福利部國民健康署

發行人：王英偉

地址：10341 台北市大同區塔城街 36 號

網址：<https://www.mohw.gov.tw/>

電話：(02)2522-0888

傳真：(02)2522-0621

編著者：衛生福利部國民健康署

再版：中華民國 108 年 12 月

編輯小組：石育綺 余坤煌 苗迺芳 胡益進 盧明 賴世芬

(依姓氏筆畫排序)

設計製作：玖樂文創有限公司

G P N：1010802396

I S B N：978-986-5439-13-2

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，須徵求

著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽

電話 (02)2522-0888



衛生福利部
國民健康署

守護健康

衛生福利部國民健康署 編印

經費來自菸品健康福利捐

廣告