

無菸無檳好校園

拒檳素養學習錦囊 ~無檳校園教材資源包~

檳榔子本身就是一級致癌物，嚼食檳榔是造成口腔癌主因，口腔癌占台灣男性十大死因第四名。檳榔是台灣常見的交際物品，調查顯示，接觸檳榔的原因，主要是好奇，以及為了交朋友。

「檳榔纖維就像菜瓜布一樣，長期在口腔黏膜摩擦，造成口腔黏膜會有一些破損時，檳榔鹼檳榔素就會透過這個破損的黏膜，進到我們的體內。」

為提升學生瞭解檳榔對健康的危害，彙編拒檳素養學習錦囊，本計畫集結多項教材，例如：**拒檳素養 KAHOOT! 挑戰**，設計快問快答挑戰，提高學習樂趣；**拒檳認知學習單**：引導學生透過「體驗→覺察→反思→行動」及批判性思考等學習歷程，認識檳榔危害，破除迷思；**互動遊戲教材**：融入遊戲元素設計有**檳來我擋拒檳 AR 手遊**、**檳來我擋 PLUS 闖關**，可搭配分組活動競賽，提高學生參與動機；師生也可利用**拒檳有我海報**來倡議拒檳，配合每年**12月3日檳榔防制日**融入

行事曆進行主題宣導，歡迎師長運用本錦囊資源於宣導、教學或評量，掃描 QR code 可進入雲端下載拒檳數位教



目錄

編者的話	01
拒檳素養學習案例	02
拒檳素養KAHOOT! 挑戰	18
拒檳認知學習單	24
檳來我擋拒檳AR手遊	36
檳來我擋PLUS闖關app	40
無檳校園大聯盟Line官方帳號	46



菸檳禁，校園淨，活力勁

無菸無檳好校園

檳榔危害認知不足

健促輔導計畫 110 學年調查：

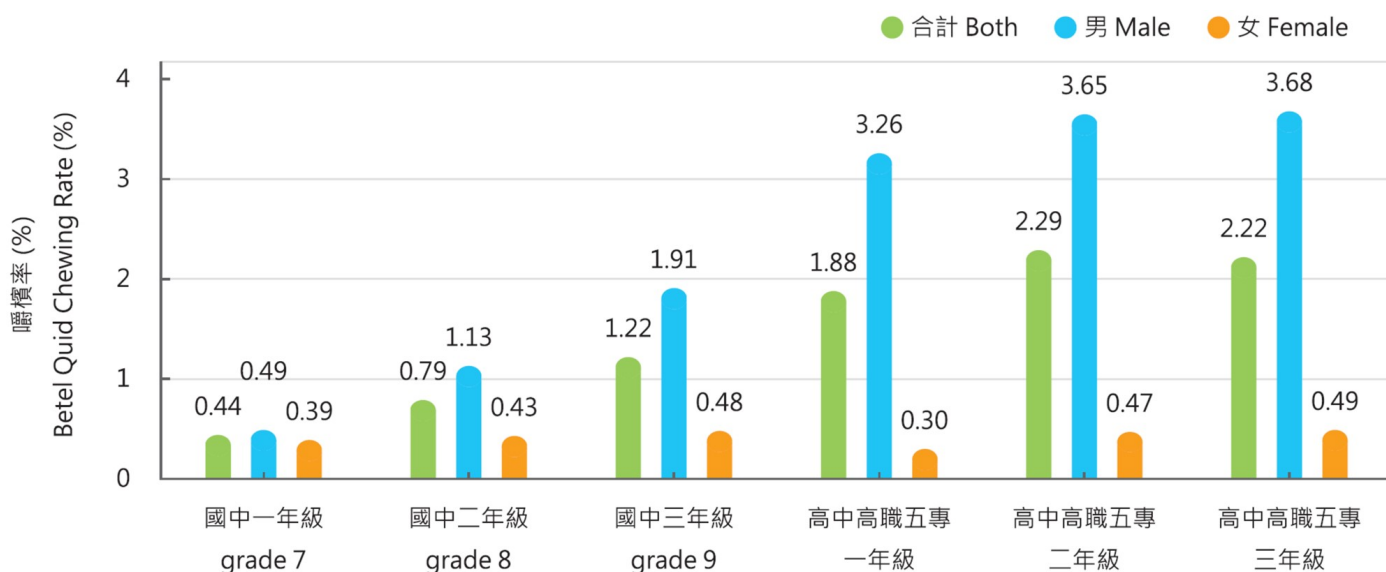
28.87%的國高中學生不知道「檳榔子(不含添加物紅灰、白灰及荖葉)本身就是致癌物質」

16.28%的國高中學生不知道「嚼食檳榔的人，若在口腔黏膜上發現有白斑，可能是口腔癌的前兆」

國健署調查，2021 年國中高中青少年檳榔正確認知率，國中 57.9%，高中 47.0%

**「認知率」指回答「吃檳榔即使不加配料,也會導致癌症」為「對」之比率

2019 年國中及高中生嚼檳率-依年級別分



無菸無檳好校園 歡迎賜稿 歡迎加官方帳號好友



無菸無檳好校園電子報是由國立陽明交通大學黃久美教授團隊發行，定期更新校園菸、檳防制相關訊息。歡迎健促好夥伴分享學校辦理菸害防制、檳榔防制議題之亮點策略應用、相關推廣活動等經驗、成果或心得感想經驗，如有相關活動預告也讓我們在這兒為活動通知宣傳。投稿文章不限格式，可以300字以內新聞稿或小品文搭配1至2張照片呈現。



掃描加好友

國立陽明交大菸檳防制計畫 地址：11221 台北市北投區立農街二段 155 號 護理學院 602 室 電話：(02)2826-7000 #65065

E-mail：nosmoking.edu@gmail.com 無菸無檳數位教材展示廳 <https://nosmokingedu.blogspot.com/>

菸檳禁，校園淨，活力勁

校園菸檳危害防制策略



學校衛生政策 建立校園反菸拒檳政策

1

1. 成立推動校園反菸拒檳活動的工作組織。(動員各處室合作推動防制工作)。
2. 訂定及宣導校園禁菸(含電子煙、加熱菸等各式菸品)、無檳之管理規範。
3. 參與反菸拒檳相關活動的獎勵機制。
4. 支持、獎勵執行反菸拒檳行動研究(含過程評價, 推動前後成效評價)。
5. 召開反菸拒檳工作小組會議或相關會議, 檢討推動情形。

2

創造支持性的環境 建構無菸、無檳校園文化

物質環境
社會環境

1. 於校園明顯處張貼禁菸、禁檳標誌。
2. 多元策略營造無菸、無檳校園, 如運用多媒體輪播、海報、標語、宣導品、手冊等佈置環境。
3. 設置或連結反菸拒檳教育相關資源網站。
4. 教職員工生能利用各種集會, 公開承諾並遵守校園反菸拒檳政策。
5. 配合校園各式活動(如: 語文競賽、運動會、夏令營等), 融入反菸拒檳之宣導。
6. 強化校園巡邏稽查, 規勸、取締校園內菸、檳使用行為。
7. 推動校外來賓(如: 家長、廠商或施工單位等)至校不吸菸、不嚼檳榔。
8. 充實反菸拒檳教學、教材設備。

健康生活技能教學 培養反菸拒檳行動能力與自信

3

1. 辦理各項反菸拒檳教學活動(如: 宣導、課程、競賽、講座、研習、訓練等)。
2. 融入反菸拒檳教育於領域或跨領域課程中。
3. 實施以生活技能為導向之反菸拒檳素養教學。
4. 開發師生反菸拒檳相關教材或宣導媒體。
5. 辦理教職員工反菸拒檳教育研習活動。
6. 培訓校園反菸拒檳教育之師資(如戒菸教育種子師資)。
7. 進行相關調查或研究, 評量反菸拒檳教學活動的成效。

4

健康服務

菸、檳使用之預防與戒治服務



1. 設立菸、檳危害因應與輔導機制。
2. 進行菸、檳危害現況調查，找出高危險族群及菸檳使用學生。
3. 辦理吸菸教職員工戒菸、戒檳教育（如：戒菸班）或輔導轉介。
4. 辦理吸菸學生戒菸、戒檳教育（如：戒菸班）、輔導及或轉介。
5. 辦理教職員工生成功戒菸、戒檳獎勵措施。
6. 運用多元的戒菸、戒檳教育教材與辦理相關教育輔導活動。

社區關係 營造社區夥伴 關係共同推動反菸拒檳

5

1. 利用班親會、家長會或親職教育活動(如：講座、親子共學等)辦理反菸拒檳宣導，共同預防學生嘗試吸菸或嚼檳榔。
2. 聯繫吸菸、或嚼檳榔學生之學生家長，共同輔導、監督學生戒菸情況。
3. 運用各式管道傳達反菸拒檳訊息(如：家庭聯絡簿、媒宣品、或校園健康資源網)，促使家長覺察菸檳健康危害，提升戒菸、戒檳榔動機。
4. 透過異業結盟或引進民間團體或社區資源，建立夥伴關係，共同推動反菸拒檳宣導活動。
5. 結盟學校附近商店，拒絕販售菸品(含電子煙、加熱菸等各式菸品)、檳榔給青少年。(如：邀請校園周邊之社區團體及商家加入無菸、無檳社區營造活動)
6. 引進衛生與醫療等機構之相關資源，辦理反菸拒檳宣導活動，對吸菸、嚼檳榔之教職員工生實施戒菸或戒檳教育，或轉介至專業機構。
7. 引進衛生與醫療等機構之相關資源，定期舉辦吸菸教職員工生之 CO 檢測。
8. 引進衛生與醫療等機構之相關資源，舉辦嚼食檳榔教職員工生之口腔癌篩檢。

6

電子煙防制

1. 辦理電子煙(及加熱菸等新型菸品) 危害、法規、媒體識讀於校園藥物濫用防制及菸害防制學生
2. 辦理電子煙(及加熱菸等新型菸品) 危害、法規、媒體識讀於師長增能教育訓練。
3. 辦理電子煙(及加熱菸等新型菸品) 危害、法規、媒體識讀於親職教育宣導。
4. 針對已使用電子煙(及加熱菸等新型菸品) 學生，協助輔導或轉介戒菸教育。