



# 校園戒菸班計畫書

桃園縣立楊梅國民中學

**桃園縣政府衛生局委託公、私立國、高中職校  
辦理「戒菸班」計畫書格式**

**壹、基本資料**

計畫名稱	100 年度桃園縣政府衛生局委託公、私立高中職校辦理「戒菸班」計畫												
申請學校	桃園縣立楊梅國民中學			申請學校統一編號 (8 位數)		4	5	0	0	4	0	0	1
金融機構名稱 (分行)	華南商業銀行楊梅分行			金融機構帳號		242-36-0094197							
				戶名		桃園縣立楊梅國民中學							
計畫主持人	莊祿崇	職稱	校長	電話	03-4782024 分機 110		傳真	03-4754379					
e-mail	head@ms.ymjhs.tyc.edu.tw												
連絡地址	32664 桃園縣楊梅鎮校前路 149 號 楊梅國中學務處												
計畫連絡人	黃維蓉	職稱	衛生組長	電話	03-4782024 分機 312		傳真	03-4754379					
e-mail	u1170030@yahoo.com.tw												
連絡地址	32664 桃園縣楊梅鎮校前路 149 號 楊梅國中學務處												

## 貳、計畫書內容

### 一、背景說明

菸害防制新法第十二條第一項規定：未滿十八歲者，不得吸菸。另依同法第二十八條第一項規定：違反第十二條第一項規定者，應令其接受戒菸教育；行為人未滿十八歲且未結婚者，並應令其父母或監護人使其到場。青少年的好奇無知，缺乏自信，加上叛逆期，因此青少年對於菸害事實雖有概念，但無法立即強烈感受，且並非發生在每一位吸菸者，所以青少年往往忽略了吸菸的傷害性和嚴重性，造成雖有菸害知識卻不能阻止吸菸者停止吸菸的結果。因此校園應加強宣導菸品危害及相關反菸的規定，更需積極地建立青少年拒菸、抗菸的行為與意識，並塑造無菸的環境。

吸菸對於人體健康的危害極大，且若吸菸的習慣如果越早養成又未能及早戒除，其健康危害將會更形嚴重。因此，青少年的菸害防制工作，必須從學校戒菸教育著手。

### 二、99 年度辦理及追蹤（3、6、12 個月）情形（含參與人數、成功人數、成功率）

本校 99 年度未辦理「戒菸班」

### 三、計畫目的

1. 透過戒菸教育課程，使學生了解吸菸對身體的危害，並提供相關戒菸方法，輔導學生能有效戒除菸癮。
2. 加強學生菸害認知，養成青少年不吸菸與拒菸的態度與能力。
3. 協助吸菸學生接受戒菸教育。
4. 建立永續經營、自主規劃之無菸校園組織與團隊。
5. 營造無菸校園環境。

### 四、計畫目標

1. 針對吸菸學生施以戒菸教育，協助學生了解吸菸的危害，培養其戒菸意圖與動機，並提昇戒菸之自我效能並進而達到戒菸的目標。
2. 落實戒菸、禁菸及拒抽二手菸等反菸策略，以維護全校師生健康。
3. 執行本校健康促進計劃，建構健康新校園環境。
4. 戒菸班課程結束後三個月的戒菸成功率達 40% 以上或課後減菸總支數達 75 支，並關懷追蹤課後 3 個月、6 個月、一年；戒菸班學員課後滿意度達 90% 以上。

## 五、辦理之日期、時間、地點

日期	時間	地點
隔週二	09:00-11:00	本校圖書館、九年一貫教室

## 六、實施策略與執行步驟

### 1. 開班宣導方式：

- (1) 由校長擔任計畫主持人，以學務處為計畫主要執行者，由主任領導副生教組長、衛生組長、護理師協辦戒菸班事宜。
- (2) 活動宣導：於各處室、合作社、布告欄等校園明顯處張貼海報及禁菸標誌，利用現有資源（跑馬燈、布條、海報、學校網站）宣導菸害防制教育。
- (3) 由副生教組長建立名冊。

### 2. 報名：

- (1) 費用：免費
- (2) 對象：校內有吸菸習慣的同學。
- (3) 人數：七八年級學生；每班 15~20 人。（九年級學生參加課程及各項活動，但不列冊。）

### 3. 活動內容：

- (1) 時間：100 年 3 月 1 日~100 年 6 月 30 日。隔週二 09:00~11:00。
- (2) 總上課時間為 12 小時，另安排體育活動、經驗分享及成果展示。
- (3) 講師：請參閱師資配置。
- (4) 課程內容：請參閱課程安排。

### 4. 學前檢測：學員課前需接受問卷調查及 CO 濃度檢測；授課後接受 CO 濃度檢測及吸菸情形追蹤。

### 5. 學後檢測：授課後一個月、三個月、六個月各接受 CO 濃度檢測及吸菸情形調查並紀錄於記錄單。

### 6. 獎勵辦法：

- (1) 為增加同學上課之參與度並考慮課程的活潑性，每堂課程結束後，給與課後問答小禮物。
- (2) 全程參與且達戒菸成效者，按校規予以記功嘉獎。

## 七、預期效益

1. 提昇青少年對菸害防制之認知、養成良好健康生活習性及降低青少年吸菸率。
2. 戒菸班課程結束後三個月的戒菸成功率達 40% 以上或課後減菸總支數達 75 支，並關懷追蹤課後 3 個月、6 個月、一年；戒菸班學員課後滿意度達 90% 以上。

## 八、預定工作進度（以甘特圖呈現）

工作項目	月份	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	備註
	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	
成立校園戒菸團隊、撰寫計畫書		■											
洽詢戒菸師資與安排課程		■											
辦理戒菸教育班（問卷調查、CO 濃度檢測、資料搜集）			■										
課程安排、體育活動、經驗分享			■	■	■	■	■						
授課內容檢討與學員滿意度調查			■	■	■	■							
學員追蹤管理記錄			■	■	■	■	■	■	■	■	■		
資料分析、報告撰寫											■	■	
成果分享											■	■	

## 九、課程安排

桃園縣政府衛生局 桃園縣立楊梅國民中學 校園戒菸班課程表				
授課日期	時間	授課內容	講師	協助教學人員
3/15 (二)	09:20-10:50	享「瘦」健康-- 戒菸、飲食控制 vs. 減肥之迷失	沈秀錦	李珮嘉
3/29 (二)	09:20-10:10	體適能訓練 vs. 肺活量	王界傑	黃維蓉
4/12 (二)	09:20-10:50	自我肯定與情緒管理	周燕湘	李珮嘉
5/2 (一)	13:05-13:55	戒菸英文文章及簡易會話	馮銘珠	黃維蓉
5/17 (二)	09:20-10:50	許自己一個健康新生活-- 戒菸宣言、成功者經驗分享	吳振雄	李珮嘉
5/31 (二)	09:20-10:50	品格夢想--歌曲教唱	李珮嘉	黃維蓉
6/7 (二)	09:20-10:50	拒絕吸菸誘惑-- 疏解生活壓力小秘訣、練習說不的藝術	莊祿崇	黃維蓉

## 十、師資配置

姓名	現職	學經歷	授課科目
莊祿崇	楊梅國中校長		拒絕吸菸誘惑
吳振雄	楊梅國中學務主任		許自己一個健康新生活
沈秀錦	楊梅國中護理師		享「瘦」健康
李珮嘉	楊梅國中副生教組長		品格夢想--歌曲教唱
王界傑	楊梅國中教師		體適能訓練 vs. 肺活量
馮銘珠	楊梅國中教師		戒菸英文文章及簡易會話
周燕湘	楊梅國中退休教師	桃園地方法院少年輔導員 桃園縣政府警察局少年輔導員 中壢張老師	自我肯定與情緒管理

## 十一、經費預算表

項目名稱	單位	單價	數量	金額	用途說明	
按日按件計資及臨時人員酬金(1)	節	800	12	9,600	外聘講師費(係指專家學者):1,600元/節,內聘講師費(係指主辦或訓練機關(構)醫療人員):800元/節,外聘署立醫院講師費(係指與主辦或訓練機關(構)有隸屬關係之機關(構)醫療人員):1,200元/節,授課時間每節為50分鐘,其連續授課二節者為90分鐘。	
按日按件計資及臨時人員酬金(2)	節	400	12	4,800	內聘助教費(係指協助教學人員):400元/節;授課時間每節為50分鐘,其連續授課二節者為90分鐘。	
一般事務費	獎勵品	份	1,500	3	4,500	關懷追蹤課後3個月、6個月、一年,計三個階段達戒菸成效獎勵品。
		份	5,00	7	3,500	課程、有獎徵答獎勵品。
		份	700	1	700	未列冊九年級學生獎勵品。(6/14畢業)
		份	1,500	2	3,000	表定課程外競賽活動獎勵品。
	文具用品	年	—	—	3,900	1.教學環境佈置、課程教材、印製教學及傳播資料、問卷及成果報告。 2.菸害防治宣導品(海報、DM、立牌)。
印刷品						
雜支						
總計				30,000	以上經費請准予流用。	

註：由上級機關補助，不足部分由學校自籌。

承辦人  
衛生組長黃維蓉

學務主任  
學務主任吳振雄

主計  
會計主任蔡淑智

校長  
楊梅國民中學校校長莊祿崇