

臺北市政府 107 年度自行研究報告(197)

遊戲應用於國中生拒菸自我效能教學
之行動研究

姓 名：高毓璇

服務機關：臺北市立忠孝國民中學

國家圖書館出版品預行編目資料

作者：高毓璇

版次：初版

出版時間：2018 年 11 月

分類號碼：910

關鍵字：臺北市政府、桌遊融入教學、拒菸教學、自我效能、行動研究

教育專題研究 (197)

遊戲應用於國中生拒菸自我效能教學之行動研究

發行者：臺北市教師研習中心

發行人：謝麗華

研究者：高毓璇

審查委員：臺北市教師研習中心出版品編審小組

任光祖 王舒誼 尤惠娟 蔡瑜文 黃益輝

王妙慧

出版機關：臺北市教師研習中心

版(刷)次：初版

地址：11291 臺北市北投區陽明山建國街 2 號

網址：<http://www.tiec.tp.edu.tw>

E-Mail：tiec@tiec.tp.edu.tw

聯絡電話：(02) 2861-6942

承印者：吾印良品數位影印輸出中心

地址：臺北市中正區愛國西路 1 號

電話：(02) 23899610

出版日期：中華民國 107 年 11 月

本書全部圖文均有著作權，未經本中心同意不得使用或取材

摘要

本研究旨在透過拒菸融入教學研究設計，應用健康教學及生活技巧訓練原理，以「拒菸技能」為主題設計桌遊，同時以行動研究探討遊戲教學對國中生青少年在「拒菸技巧自我效能」的成效。研究對象為國中七年級與八年級之學生為對象。研究設計從 107 年 1 月研訂課程，自 2 月開始實施「遊戲教學法」拒菸課程，共 4 週遊戲教學教學，每週利用一節健康課(45 分鐘)實施拒菸生活技能教學活動。研究方法使用文件分析法、問卷調查法，並以成對樣本 t 檢定進行前後測差異分析。

本研究結果發現：一、桌遊融入拒菸教學，可以提升學生的學習興趣；二、桌遊融入拒菸教學，可提升學生菸害知識；三、桌遊介入教育可以提升學生拒菸態度；四、桌遊介入教育對於拒絕二手菸行為有正向影響，拒菸自我效能後測顯著高於前測；五、教師省思看見自己健康教學的創新與生活化。本研究提出的建議如下：一、建議教師可以參考本拒菸課程設計教案進行教學；二、製造學生成功經驗，增加拒菸自我效能；三、有效的班級經營能提升遊戲融入健康課程效果。

關鍵字：桌遊融入教學、拒菸教學、自我效能、行動研究

Abstract

The study aimed at board-game designing on the theme of “anti-smoking skills”, with the research design of anti-smoking-integrated teaching and applying training principle of health instruction and life skills, and also evaluated the effectiveness of game teaching by action research on junior high school students’ “self-efficacy of anti-smoking skills”. The research subjects are students of Grade 7 and 8 of junior high schools. The research design started from course development done in January 2018. Then the “game teaching” of anti-smoking course was implemented since February for 4 consecutive weeks in total. Each week, a health lesson (45 minutes long) was used to implement teaching activities for life skills of anti-smoking. Our research methods include document analysis, questionnaire survey, and paired sample t tests were done for change analysis of pre-tests and post-tests.

The findings of the study revealed that anti-smoking teaching with board-game-integrated could increase leaning interests of students and their knowledge on smoking hazards. The findings also showed that board-game-integrated education could strengthen student’s attitude about anti-smoking and cause positive effects on anti-passive smoking, because on self-efficacy of anti-smoking, the results of post-test are significantly higher than pre-test. Furthermore, teachers could think and see their health instruction being innovated and real to life. The study recommends that teachers refer to the anti-smoking lesson plan provided in the study for their own course design, so that student’s success experience in increasing self-efficacy of anti-smoking can be generated. Also, an effective class management could promote the effect of game-integrated health lessons.

Keywords: Board-Game-Integrated Teaching, Anti-Smoking Teaching, Self-Efficacy, Action Research

目次

第一章 緣起及目的	01
第一節 緣起.....	01
第二節 目的.....	03
第三節 待答問題.....	03
第四節 名詞釋義.....	03
第二章 文獻探討	05
第一節 十二年國教素養導向教學設計.....	05
第二節 生活技能意涵與教導要領.....	06
第三節 應用自我效能進行健康教學研究.....	08
第四節 結合遊戲融入教學設計之相關研究.....	10
第五節 桌遊牌卡遊戲應用於拒菸教學設計.....	12
第三章 研究方法	21
第一節 研究架構與設計.....	21
第二節 教學設計.....	23
第三節 研究對象.....	23
第四節 研究工具.....	23
第五節 資料處理與分析.....	26
第四章 研究結果與討論	27
第一節 桌遊融入拒菸教學之結果分析.....	27
第二節 綜合討論.....	45
第三節 教師省思.....	46
第五章 結論與建議	51
第一節 結論.....	51
第二節 建議.....	52
參考資料	53

附錄

附錄一 拒菸桌遊學習單.....	55
附錄二 拒菸自我效能前後測調查表.....	58

表 次

表 2-1 生活技能意涵表·····	06
表 2-2 生活技能教導要領表·····	07
表 3-1 拒菸自我效能調查表·····	24
表 4-1 學生拒菸自我效能之成對樣本描述統計表·····	37
表 4-2 學生拒菸自我效能之成對樣本檢定表·····	38

圖 次

圖 3-1 遊戲教學應用於國中生拒菸自我效能之行動研究架構·····	22
圖 4-1 教學內容主題·····	33
圖 4-2 學習的生活技能次數分配·····	36

第一章 緣起及目的

第一節 緣起

依照學校衛生法及菸害防制法之規定，高中職以下學校為全面禁菸之場所，然而在 2007 年高中職學生調查和 2008 年的國中生學生調查中，調查顯示仍有 35.2% 的高中職學生(男生 43.1%，女生 25.9%)和 21.0% 的國中生學生(男生 23.7%，女生 17.8%)表示在學校會有二手菸的暴露，但 2009 年菸害防制法新制施行後，高中高職校園內的二手菸暴露率已大幅下降為 26.9%(男生 33.1%，女生 19.6%)，而國中校園內的二手菸暴露率也小幅下降為 19.7% (男生 22.9%，女生 16.2%) (國民健康局，2004、2005)。

十二年國民基本教育將建置以「學生主體」、「垂直連貫與橫向統整」、「培養核心素養」為核心理念之十二年國民基本教育課程體系，其中，「學生主體」與「培養核心素養」的核心理念即符合世界衛生組織(World Health Organization)所強調培養「生活技能」的重要性(國家教育研究院，2013)。

然而，生活技能於健康教學出現已達 10 年之久，2005 年行政院衛生署國民健康局提列「青少年健康之能促進學校計畫」，以整合青少年知有關，青少年愛滋病防治、性教育、藥物濫用、飲食營養、菸害防治、自殺防治等議題與其他部會共同推動，選定以提升青少年「生活技能」(life skill treung)為策略，以強化提升我國青少年身心健康。

本次研究以拒菸為主題，利用遊戲教學的方式來作為課程設計及教學方法，包括以學生對菸的想法、經驗及思考模式，來設計遊戲教學的架構，鼓勵學生以探索及問題解決的方式，運用本身獨特的想法來詳盡解釋、延伸及評論。因此在本研究，將先搭設此遊戲教學活動之鷹架，幫助學生了解菸害相關學習內容，並將所學與其他相關課程建立適當的連結，使學生於課堂教師協助下才能完成的課程，同時對菸有正確的認識及拒絕的能量。本研究希望此遊戲教學猶如催化劑，透過遊戲過程中，讓學生協調整合運用知識，形成內化的拒絕能量，達成本教學之教學目標。期能透過本研究，增加學生的拒菸動機，提升學生拒絕技巧的自我效能，透過情境練習，實際應用生活技能。

由相關的文獻探討中發現，遊戲教學法較常用於國小學生，施教的結果皆相當活潑且讓學生參與度極高的教學法，容易引起兒童的學習動機(蘇秀玲,2006)，知名的皮亞傑「基模理論」中曾提到對遊戲的看法：兒童經「調適作用」產生一個新的「行為基模」(schema)之後，為了能更有效的運用此「基模」，兒童往往是透過遊戲的過程中，得到練習使用該「基模」的機會(陳淑惠,2000)；兒童生活以遊戲為中心，遊戲是最自然、最自由的活動，不僅帶給兒童無上的喜悅和莫大的滿足，更是教育兒童最理想的方式(林風南,1985)。因此在本研究中，希望能以國中生為研究對象，透過結合情境的桌遊戲卡練習生活技能，進而提升研究對象的拒菸自我效能。

健康教育課程是與生活息息相關的課程，應避免一味的以理論性的知識不斷灌輸，不但無法達到學習的反效果，更無法落實健康的議題，因此本研究透過遊戲，來提升學習興趣，並能直接在與學生互動的過程中，發自內心產生拒菸的信念，進而達成研究目標。

生活技能於健康教學出現已達 10 年之久，2005 年行政院衛生署國民健康局提列「青少年健康之能促進學校計畫」，以整合青少年知有關，青少年愛滋病防治、性教育、藥物濫用、飲食營養、菸害防治、自殺防治等議題與其他部會共同推動，選定以提升青少年「生活技能」(life skill)為策略，以強化提升我國青少年身心健康。

陳麗珠(2017)根據「遊戲規則、情境機制」的桌遊原理，於 2016 年協助教育部設計「拒菸拒檳決戰 GO」桌遊，做為生活技能融入健康教學的桌遊示範，是翻轉教學的實踐作法，也是「以學生為中心」的教學設計，更是未來新課綱素養導向的實踐行動。

基此，本研究採用陳麗珠(2017)設計之「拒菸拒檳決戰 GO」桌遊，針對拒菸情境部分進行教學，並以學生拒菸技巧自我效能，以行動研究歷程進行成效分析，作為素養導向教學之實驗，亦啟發教學者自我省思及回饋機制，作為後續教學參考。

第二節 目的

- 一、應用健康教學及生活技巧訓練原理，以「拒菸技能」為主題設計桌遊。
- 二、以行動研究探討遊戲教學對國中生青少年在「拒菸技巧自我效能」的成效。

第三節 待答問題

- 一、應用健康教學及生活技巧訓練原理，以「拒菸技能」為主題設計桌遊設計為何？
- 二、探討遊戲教學對國中生青少年「拒菸技巧自我效能」成效為何？

第四節 名詞釋義

- 一、自我效能：個體對自己能否從事活動以完成目標之信念或意志的程度。
- 二、學習成效：學習者達成生活技能（Life skill）學習目標的程度。
- 三、生活技能：本教案所指生活技能，係針對青少年初次接受菸品之常見原因出發點，可能遇到相關抽菸情境所需的生活技能，包含下列六項：拒絕技巧、做決定、解決問題、批判思考、自我肯定、抗壓能力。
- 四、遊戲應用於國中生拒菸自我效能教學：本研究所指「遊戲應用於國中生拒菸自我效能教學之行動研究」，係由陳麗珠(2017)老師設計之拒菸桌遊教具，並經研究者學校團隊進行教學，研究學生拒菸技巧之學習成效。

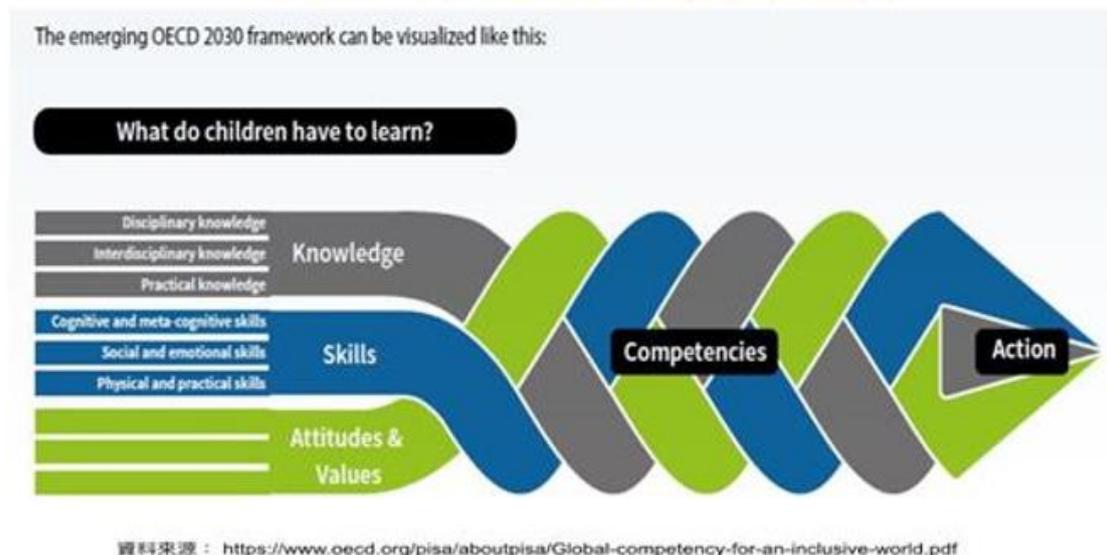
第二章 文獻探討

第一節 十二年國教素養導向教學設計

國際學生能力評量計畫（PISA）主要運用素養（literacy）的觀點來設計測驗，將學校所學得的知識與技能，應用於日常生活中，面臨各種情境和挑戰時，應該具備的素養與能力，例如學生運用閱讀能力對於接觸的文書資料能夠理解或詮釋的程度；能運用數學或科學的知識與技能，去解決生活情境、問題和挑戰的程度（臺灣 2015PISA 國家研究中心，2016），其特色之一為「生活化和情境化」，題目呈現的方式和日常生活有關，而且詳細說明試題的情境（林煥祥，2012）。

經濟合作暨發展組織（OECD）將 2018 年的全球素養分為知識、認知技能、社交技能及態度、價值四面向（OECD，2018），並提出 2030 的教育架構（如圖 1），指出教師與學生仍然以知識、能力以及態度與價值觀為教學與學習的主體，相較於我們過去的教育模式，教師在設計課程時，應修正知識學習的比重（羅寶鳳，2017）。

OECD：邁向2030年的教育架構



2014 年我國教育部為了提升整體人力素質，奠定個人及國家發展的利基，在公布十二年國民基本教育課程綱要，以「核心素養」做為課程發展之主軸，強調不同教育階段間的連貫，以及各領域/科目間的統整，強調培養一個人為了適

應現在生活以及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度之跨領域能力，指出學習不宜再以學科知識及技能為限，需要關注學習與生活情境的結合，透過教學型態的改變，實踐力行進而彰顯學習者的全人發展（教育部，2014）。

在素養導向教學中，學生是自主的學習者或是將成為自主的學習者，教師是學生學習的引導者與協助者。透過「脈絡化的學習情境、教師交付或學生自訂工作任務、學生使用方法與策略、學生思考或討論、學生採取行動和進行反思調整」五大教學要素，學生素養得以發展（吳璧純、鄭淑慧及陳春秀，2017）。

世界衛生組織（1998）將健康素養定義為：「與社會互動的技能，決定個人獲得、了解及運用訊息的動機與能力，藉此增進及維持良好健康」。Nutbeam（2010）認為，健康素養是「在健康情境（context）中達成特定的素養（Literacy）及認知技能（Cognitive skill），決定一個人獲取、了解及使用健康資訊的能力」。由此可知，健康素養強調透過健康情境，讓學生能做出符合健康的抉擇，更容易表現健康促進行為。

據此，教師透過台灣全民健保情境下，根據門診就醫實際脈絡，做出珍惜健保資源、善用家庭醫師的行為，有待結合情境的教學設計及有效的研習推廣，讓更多老師熟悉結合情境的素養導向教學，以推廣健康教學，培養學生健康素養。

第二節 生活技能意涵與教導要領

一、生活技能內涵

生活技能是一種人際技巧，本質是一種社會心理能力，是學生將「所知道」的知識與「所相信」的信念、態度及價值，轉化為實際「行動」所需要的一種能力。目前教育界所強調新世紀學生所需的生活技能，共有 3 大類 15 項，如下表：

表 2-1 生活技能的意涵表

人自己-情緒健康	人與人-社會健康	人與事-工作成就健康
自我覺察	同理心	目標設定
情緒調適	有效溝通	批判思考
抗壓能力	人際關係技能	創造性思考
自我管理、監督的技巧	自我肯定技能	解決問題

	協商技巧	做決
	拒絕技巧	

(參考資料：生活技能的意涵與教導要領 高松景)

二、生活技能教導要領

本教案所指生活技能，係針對青少年初次接受菸品之常見原因出發點，可能遇到相關抽菸情境所需的生活技能，包含下列 6 項：拒絕技巧、做決定、解決問題、批判思考、自我肯定、抗壓能力。各項生活技能教導要領如下表：

表 2-2 生活技能教導要領表

生活技能	教導要領
<ul style="list-style-type: none"> 壓力調適 <p>能夠認知我們的生活壓力來源，和壓力所帶來的影響，且有能力幫助我們妥善調適及減輕壓力。</p>	<p>壓力調適步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自我察覺並分析原因：壓力在哪裡，如何知壓力 2. 放鬆：身體放輕鬆，心理也輕鬆。 3. 彈性：找尋可以舒解壓力的有效方法，想法多彈性，如魚有得水。 4. 接受：接受苦現實，發揮高潛能。 5. 求助：大家來幫忙，合力度難關。
<ul style="list-style-type: none"> 自我肯定拒絕 <p>在合乎人際效益的前提下，為自己做合理的爭取，簡單說就是尊重他人，也伸張自己的權益。能清楚且有信心地詮釋個人的想法或個人權益、不會否定人的權益。</p>	<p>自我肯定拒絕的步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 清楚陳述自己的立場與真實意思 2. 提供一個原因（給予合理解釋） 3. 瞭解他人的感受，使用正向的語言，態度溫和（也可提出其它替代建議） 4. 肯定並維護自己有拒絕的權力（選擇離或不予理會）

<ul style="list-style-type: none"> • 批判性思考 <p>能夠分析訊息與自身經驗，形成觀點，導出結論，問相關的問題，並提出合乎邏輯論點之能力。是一種能分辨訊息進行獨立思考、推理、分析、辯證、反省判斷的能力，且是一種對事不對人、求真與客觀中立的思考方式，並作出合理的判斷與選擇。</p>	<p>批判性思考步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 質疑：根據過去經驗分析相關資訊，質疑不合理處。 2. 反思：針對疑問，運用推論、歸納等方式思考。 3. 解放：傾聽他人看法，再次思考並討論他們的意見。 4. 重建：澄清概念，重建新主張。
<ul style="list-style-type: none"> • 解決問題 <p>解決問題或情境的過程，問題的診斷、採取行動將現況與預期結果間的距離拉近，對其他情境也能發展出對應原則。</p>	<p>解決問題的步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 確定問題所在（察覺問題） 2. 分析形成這個問題的原因（分析問題） 3. 列出解決問題的方案（形成策略） 4. 選擇並執行可行的方法做做看（執行解決方案） 5. 評價/檢討後再實行（檢討成效）
<ul style="list-style-type: none"> • 做決定 <p>有能力列出可能的解決方法，以及每項解決方法的後果，選擇一個適當的行動。</p>	<p>做決定技巧的要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 先確定你必須作決定。 2. 列出所有可能的選擇。 3. 列出所有選擇的優缺點。 4. 作出決定。 5. 評價決定：這是一個好的決定嗎？

（參考資料：生活技能的意涵與教導要領 高松景）

第三節 應用自我效能進行健康教學研究

一、自我效能之意涵

Bandura (1997) 認為自我效能是「相信自己具有能力組織與執行行動過程來達成特定成就的能力之信念」。自我效能是一種認知構念，用以表徵個體對自己的行動，以及成功完成某一作品表現的能力評價、判斷、信心或信念。它所指涉的不是個體確實擁有了什麼樣的技能，而是關心於個體對其所擁有的技能可以完成什麼表現的知覺感受（黃永和，2012）。Hutchins (2004) 指出學習者能透

過學習而獲得技能，並能有效持續技能，學習者的自我效能是最重要的關鍵，自我效能較高的學習者，相信自己具有能力可以完成某一特定任務。

Bandura(2000)認為影響自我效能的兩大主軸為結果預期(response-outcome expectancy)與效能感預期(efficacy expectancy)，前項係指個人對於從事某一行為會導致某一結果的期望，亦即行為與結果的判斷；後者係指個人對於自我能否完成某一行為之能力的期望，亦即能力與行為的判斷。

自我效能對個人行為及動機扮演了舉足輕重的角色，在社會認知理論的框架下，影響自我效能的信息主要來源有四個(陳姵蓉、康以諾、英家銘、唐功培，2017；Bandura, 1977)：

(一) 表現成就

個人對某種特定行為的正面或負面表現成就經驗。透過參與性示範(當事人模仿治療師，處理當事人害怕的行為)、成就表現減敏(透過完成較簡單的任務，減低孩子對該任務的恐懼)、成就表現暴露(行為者長時間暴露於其厭惡的情境，直到其情緒反應被削弱為止)及自我指示性表現成就(取消各種輔具，使行為者獨立完成任務)，都能獲得表現成就。

(二) 替代經驗

透過觀察他者正面或負面行為結果的經驗，加上自己與他者能力的比較，獲得自己對完成該項任務的自我效能。如果觀察者發現許多不同特質的人都能完成該任務，則他的自我效能更能被增強。替代經驗源自真實楷模(活榜樣的具體行為)或符號楷模(人/物所表現出的後面隱含的意義)。

(三) 口頭說服

透過他者的建議、規勸、自我指引(行為者運用自己的正向語言做到自我增強及駕馭自我行為)及解釋性治療(以解釋行為結果成因的方式來增強或削弱行為)。

(四) 情緒 / 生理激發

情緒與生理平穩狀態會影響個人的自我效能，個人情緒上對行為結果的歸因、生理上的放鬆及生理反饋、象徵符號減敏（減低行為者對某種象徵符號的厭惡）及象徵符號暴露等途徑都會影響個人的自我效能。

二、自我效能之相關研究

Hsieh、Sullivan 與 Guerra（2007）對 112 名大學生以問卷進行量化研究，研究結果發現自我效能和掌握目標對其學業成就呈正相關，高自我效能的學生能擁有較好的學業成績。

張宇樑（2011）研究發現學生的數學自我效能感越高，其所擁有的學業成就也將越高，因此教師在教學時，可以依學生的信心程度，提供適切的學習挑戰，學生可獲得更多的成功經驗，將有助於提升自我效能。

第四節 結合遊戲融入教學設計之相關研究

一、遊戲融入教學的意涵

E 世代的學生受到 3C 產品普及的影響，習慣視覺性的資訊，傳統的教學法無法引起學生興趣，因此產生許多新興的教學與教材，因此設計有效的教學策略，成為現場教師最大的挑戰（呂雀芬、吳淑美、徐瑩嫻、葉美玉，2018；Richardson, Percy, & Hughes, 2015）。教師在教學時，若能以設計適當的教學遊戲，適時代替直接講述法，則能讓學生在遊戲中學習，享受學習樂趣（陳怡婷，2018）。結合遊戲和學習，學生可獲得概念、熟練各種技巧、調節情緒及學習人際互動，提高學生參與意願，進而主動學習，激發高層次思考（駱羿姮，2016）。教師的任務是將要所欲傳達的知識或概念整合於遊戲過程，讓學生可以與課程的知識內容進行連結，產生有意義的學習效果（呂雀芬、吳淑美、徐瑩嫻、葉美玉，2018；Day-Black, Merrill, Konzelman, Williams, & Hart, 2015）。

遊戲教學從社會文化的觀點來看學習，由教學者提供情境，學習者必須對於學習是願意投入，且對學習充滿期待，克服挑戰與做出有意義的決定（Cicchino, 2015）。遊戲教學是根據學習目標，將課程設計成相關的遊戲活動，以遊戲方式的教學法來進行教學，以達到教學目標的學習活動（蘇麗春，2016）。遊戲在教

學上可發揮多種不同的功能，包括：提高學習興趣、強化練習、活動體驗、鷹架支持、情境模擬等。教師若能夠掌握這些功能並結合教學目標，就能設計出有助於學生學習的教學遊戲（黃永和，2012）。

近年來新興使用桌上遊戲來進行教學。桌上遊戲（Tabletop game），通常被簡稱為桌遊，針對像是圖卡遊戲（包含集換式卡片遊戲）、圖板遊戲（Board Game）及骰牌遊戲（Tile-based games），以及其他在桌子或任何多人面對面平面上玩的遊戲的泛稱，桌上遊戲較注重多種思維方式、語言表達能力之訓練（許國忠、曹家綺，2018）。

二、遊戲融入教學之設計原則

在教學中，遊戲不能只是遊戲。關於遊戲融入教學的設計原則，學者的論述如下：

陳杭生（1993）認為必須從課程內容、教學方法和教具的運用著手：

- （一）教材遊戲化：把教材重組並趣味化，使教材隱含於遊戲活動使每一位學生感覺到活動與本身有直接關聯，讓學生有機會直接參與活動。
- （二）遊戲教材化：學生可以透過遊戲，獲得實際參與彼此合作的學習經驗，藉由寓教學於遊戲的方法，作為學習過程的啟導。
- （三）教具玩具化：以「教師手中的教具，是學生心中的玩具；學生手中的玩具，是教師手中的教具」為目標。上課活動中讓學生有機會直接操作教具，甚至製作教具，從直接經驗中獲得學習。

黃永和（2012）提出四項教學遊戲的設計原則：

- （一）遊戲必須有助於教學目標的達成：遊戲本身會帶來趣味，但如果只顧及趣味而為兼顧目標，將會本末倒置。
- （二）應讓每個學生都有親身參與遊戲的機會：遊戲的樂趣很難以透過純粹的觀察過程來體會，教師可以採用全班學生同時一起或分成數組分次進行的方式，讓每個學生都能親身參與遊戲，才能發揮教學遊戲的功效。

(三) 應讓學生參與教學遊戲的設計：讓學生成為更主動的學習者，並讓所設計的遊戲更能滿足學生的趣味，教師在示範一些教學遊戲的設計之後，便可以著手讓學生參與遊戲的設計。

(四) 影響遊戲輸贏的關鍵因素應包括「努力」與「運氣」，且「努力」宜大於「運氣」：遊戲經常會有輸贏，輸贏是遊戲的結果，也是驅動人們持續投入遊戲的動力所在。如果遊戲的輸贏全來自於運氣，則學生不會致力於課業內容的學習；如果遊戲的輸贏全來自於「努力」，則會減低遊戲的趣味性，甚至讓教學遊戲變成枯燥的學業競賽。唯有結合「努力」與「運氣」，且「努力」大於「運氣」的遊戲，才会有較好的教學效果。

諸多研究指出，遊戲融入教學課程具有其成效。桌上遊戲是一個有用的工具，能讓學習者認真參與課堂學習，能提高學生的口語能力（Fung & Min, 2016）。劉力君（2011）以合作、多元的學習方法進行桌上遊戲設計課程，有助於增進學生的溝通與創造能力。陳偉誠（2010）研究指出國小兒童在遊戲圖像介面的學習下，能有效提升數學運算和對學習的興趣；潘怡勳（2015）亦表示桌上遊戲可以提升國一學生的數學學習成效，實驗組的學習成就與態度顯著優於控制組。

第五節 桌遊牌卡遊戲應用於拒菸教學設計

本研究拒菸教學設計，使用陳麗珠（2017）之教學活動設計，分為（一）「拒菸拒檳決戰 GO」桌遊融入健康教學設計原則；（二）「拒菸拒檳決戰 GO」桌遊介紹；（三）生活技能演練：以演練技能為教學目的。三個部分說明如下：

一、「拒菸拒檳決戰 GO」桌遊融入健康教學設計原則

（一）親子共玩 增進親子互動

以拒菸拒檳為主題，一起進行親子教育，互動玩桌遊，藉由情境與技能中的敘述，讓親子共同經歷友人邀約吸菸、吃檳榔的情境，一同促進親子互動，藉由互動過程，增進拒絕技能、做決定、批判思考等生活技能的演練，促進親子關係與情感，並增進拒絕菸害共同的價值觀。

（二）同儕共玩 理解生活技能

配合生活技能課程，透過班級分組教學，進行生活技能演練及競賽，透過技能牌的演練與示範，可以說出或做出牌面指定的技能，如拒絕技能牌，上面列有九陽神功法，可以讓學生舉其中一種方法，得到解除「情境」牌的機會，免除扣分，通過情境考驗，同儕共同配合生活技能，熟練拒菸、拒檳的技能。

（三）寓教於樂 增進學理應用

「拒菸拒檳決戰 GO」桌遊透過生活技能的訓練，可以使青少年學會之後，能做有益健康的正向選擇，而減低危險的健康行為，本桌遊透過寓教於樂的遊戲方式，增進學生應用生活技能學理，能有效增進對於健康技能的熟悉與應用。

（四）搶分輸贏 增進學習動機

各牌面的加分扣分有多寡不同，技能牌的加分沒辦法補足負面情境的扣分，這樣算下來即使用技能牌解決，會出現倒扣的情形。在搶分機制下，促進學生主動學習意願及動機，有加減分促進學生獲勝的意圖，更加主動積極投入學習內容。

（五）結合教學 有效拒菸拒檳

透過一系列有系統性的教材和教學策略，將生活技能教育規劃於桌遊活動，著重以在地社區生活情境，以最貼近國中生真實的生活經驗進行教學，教材內容兼顧學生之能力及周遭環境的真實經驗和同儕團體的生活文化；讓學生在經過課程學習中，透過桌遊教具學會生活技能的應用，有效拒菸拒檳。

二、「拒菸拒檳決戰 GO」桌遊介紹

「拒菸拒檳決戰 GO」桌遊從生活技能出發，針對青少年初次接受菸品、檳榔之常見原因出發點，設計相關抽菸及吃檳榔情境。其桌遊呈現的情境分列如下：

（一）青少年抽菸情境牌卡

- 學校課業壓力大，國中生活苦悶，抽菸可以幫助我放鬆。

- 飯後一根菸，快樂似神仙。
- 抽菸可以幫助我提神醒腦。
- 很多大人都抽菸，我也可以自己決定要不要抽菸。
- 抽菸是件刺激的事，可以讓我有快感。
- 抽菸讓我看起來很帥，別人會覺得我很有魅力。
- 朋友說不抽菸就不是朋友，所以我只好一起抽菸了。
- 朋友都在抽菸，如果我不抽菸，就不是同一國的。
- 哥哥常常在家裡抽菸，有時候還會拿菸給我或是教我抽。
- 抽菸可以讓我有許多靈感，就不用怕寫不出音樂了。
- 電視劇中男女主角抽菸的時候，看起來很成熟、優雅，所以我也想抽菸，看起來就會像大人。
- 抽菸是性感和有個性的象徵，我想變成那樣。
- 同學說抽菸可以減肥，而且抽菸之後，真的就吃比較少了。
- 學校和父母都說不准抽菸，我就偏要抽菸。
- 抽一根而已，我隨時都可以控制不抽的。
- 沒什麼事要做，就抽一下菸啊！不然要幹嘛。
- 便利商店都會把菸賣給學生，看到別人在買，我也想要試試看。
- 不抽菸就覺得渾身不對勁，沒辦法戒菸。
- 電子菸看起來很酷，而且又不是真的香菸，試一下沒關係。
- 家裡的人都在抽菸，我覺得沒什麼，只是一種生活習慣而已。
- 喜酒送客的時候都有一盤菸，所以就拿一根來試試看。

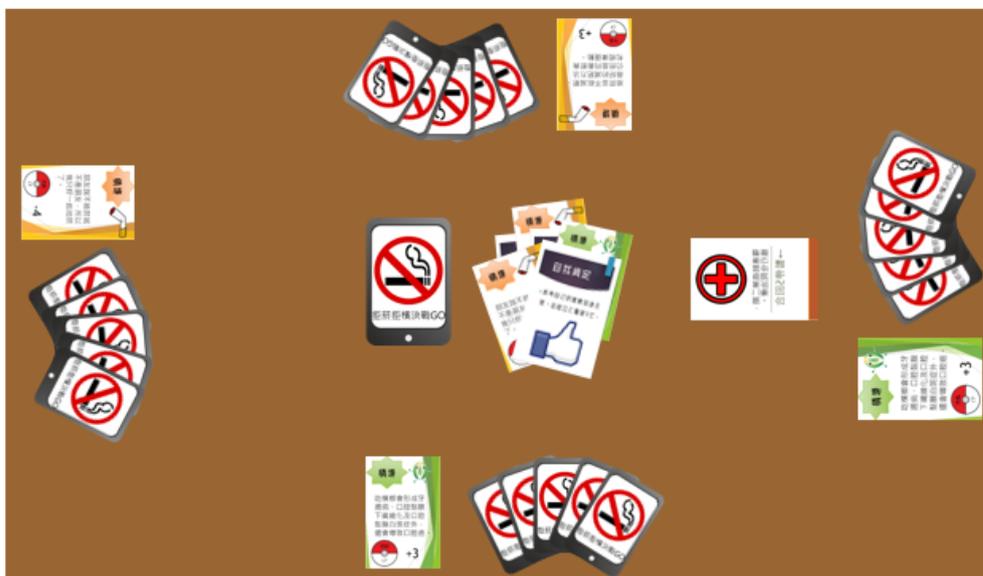
(二) 青少年吃檳榔情境牌卡

- 吃檳榔是我們原住民的文化，是一種敬神的表現，還能幫助我們與神明溝通，為什麼要禁止？
- 我朋友說吃檳榔是成熟男人的一種表現，所以我也要吃。
- 吃檳榔時會有一股清涼香甜的氣味，我很喜歡。
- 吃檳榔會有刺激的感覺，就像喝可樂。

- 精神不好的時候，嚼幾顆檳榔可以幫助我提神
- 冬天時，我可以吃檳榔來暖和身體，這樣就不怕冷了。
- 檳榔是一種待客之道，這樣才能表示我的友好和歡迎。

(三) 「拒菸拒檳榔決戰 GO」桌遊教具

本文說明作者設計之「拒菸拒檳榔決戰 GO」之桌遊教具，其教學原理與國中學生參與拒菸拒檳決戰 GO 桌上遊戲的學習成效。



三、生活技能演練

(一) 拒絕技巧

能夠在不違背自己的自由意志，不傷害他人情感的情況下，有效地拒絕別人；期待學生做出雙贏，且能滿足和表達個人的需求與關切，有助於青少年處理和調適面對同儕或媒體的吸菸、喝酒、用藥等偏差行為的壓力，此亦為與他人共事時一項重要的關鍵因素。

茲以九陽神功拒絕法為例：

- 一直拒絕法：心靜步堅；不要就是不要，堅持直接拒絕。
→我真的不要抽菸。
- 餓了離開法：氣靜身穩；遠離現場，裝傻離開。
→肚子餓了！吃飯去。
- 三五成群法：借力使力；四兩撥千金。到人群之中，借團體力量，避免單獨的機會。
→我們一起去打球吧！
- 四(時尚)做自己：自我主張，他橫任他橫，明月照大江。
→叫我抽就抽太沒個性了！抽菸耍帥落伍了！現在流行做自己！
→我要戒菸 0800-636363，不受菸癮控制。
- 我很愛你法：軟硬兼施，剛柔互運。
→同學我愛你喔！我們不要抽菸傷心、傷肝、傷肺、傷腎。
- 六(留)錢理財法：用意不是用勁(金)。
→傻子才去買菸抽，花錢又傷身，又吃不飽，不合經濟效益。
→電子菸、淡菸、加味菸一樣會成癮，什麼菸都不要買。
- 氣爽交友法：內固精神，外示安逸。
→抽菸會口臭，對身體不好，還會性功能障礙，我還想交女(男)朋友呢！
- 爸媽親情法：我不想讓父母擔心，我還要告訴他們抽菸的害處，要戒菸。
→我爸媽很愛我，被他們知道我抽菸一定會很傷心的！
- 九(救)皺美容法：神舒體靜，刻刻在心。

→抽菸皮膚會皺皺的，會有口臭，對身體不好；美容護膚，我還想交女(男)朋友呢！

(二) 批判思考

對資訊和經驗具有判斷能力，有能力分析資訊、經驗、形成主張、引導結論、提出適當問題和發表具邏輯思考的意見並能提供適切的評論。；協助學生認知、處理會影響到自我健康態度和行為的因素，如：媒體與同儕壓力。這項技能對個體理解和評估存在生活週遭之人際和健康資訊相當重要。

- 步驟一：質疑 →以過去經驗分析相關訊息，質疑不合理處。
- 步驟二：反省 →針對疑問，運用推論、歸納等方式思考。
- 步驟三：解放 →傾聽他人看法，再次思考並討論他們的意見。
- 步驟四：重建 →澄清概念，重建新主張。

(三) 做決定

有能力從多項選擇中，依照做決定的流程做出決定，分析多項選擇可能會產生的特定結果、做判斷，再做出最佳選擇；協助學生做建設性的決定，讓其能處理不同的選擇，能做出具建設性的決定。

- 步驟一：列出所有可能的選擇（至少 2 個）
- 步驟二：列出所有選擇的優缺點
- 步驟三：做出決定
- 步驟四：評價決定

(四) 自我肯定

能夠採取行動以獲得最大利益，能夠爭取而不致感到被威迫或不安，並誠實且公開地、堅定而有心地詮釋個人想法，並表達感情和觀點；讓學生有能力清楚地詮釋個人的想法或權益，有信心、同時亦不會否定他人的個人權益。

（五）解決問題

指在面對困難或問題時，能冷靜思考、條列可能的解決方式，如：問題的診斷、採取行動將現況和預期結果間的距離拉近，在加以分析各項解決方式的利弊得失、執行並評價所選擇的解決方式，同時對其他情境也能發展出對應原則；期待學生能有效地處理生活中所面對的各種難題，並體認解決問題是「自我負責」的表現，勇於面對問題並主動且有效率解決，個人才能獲得成長。

- 步驟一：確定問題所在
- 步驟二：分析形成問題的原因
- 步驟三：列出解決問題的方案（至少 2 個）
- 步驟四：分析各個解決方案的阻力與助力
- 步驟五：選擇可行的方法嘗試

（六）抗壓能力

能夠認知生活壓力來源和壓力所帶來的影響，也有能力幫助自己妥善調適與減輕壓力，避免壓力所造成的負面結果，如：枯燥煩厭、筋疲力盡、神經質或行為的改變；期待學生成為具有壓力管理能力者，並在面對生活中的各項衝擊事件，能以積極和正向的態度來處理。

- 步驟一：確認壓力來源
- 步驟二：分析壓力形成原因
- 步驟三：列出減少壓力負面影響的方法
- 步驟四：評估後果與可能遭遇到的困難
- 步驟五：決定採行的方法，訂定行動計畫

基於以上桌遊融入拒菸教學設計，本研究之教學流程略以：

第一節 菸菸一息

配合課本「菸的危害」單元，教導學生認識菸品對身體的危害，並講解生活技能。



第二節 拒菸決戰 GOGOGO !

利用拒菸桌遊簡報，講解拒菸桌遊規則，進行拒菸技能演練及比賽，看看誰得最高分。

第三節 拒菸 ALL 霸我來說

學生事先準備拒菸標語（附件），做成 A4 並護貝，至辦公室/社區向他人宣導拒菸標語，並於活動後寫出心得感言。

第三章 研究方法

本研究以拒菸為主題，利用遊戲教學的方式作為課程設計及教學方法，使學生在課堂教師的協助下，對於菸有正確的認識及具有拒絕的能量。為達到研究目的，以相關文獻蒐集、分析探討為基礎，規劃出本研究之實施步驟。本章主要在說明研究的設計與實施，共分成五節。第一節說明研究架構與設計，第二節闡述教學設計，第三節描述研究對象，第四節說明研究工具，第五節為資料處理與分析。

第一節 研究架構與設計

一、研究架構

本研究採用行動研究步驟從計畫(Plan)、實行(Do)(小規模)、檢核(check)、執行(Act)(全面實施)等四個階段持續進行，循環不已(引自莊淇銘，2006)，來進行課程設計。本研究依據原訂的拒菸教學目標、工作項目或預期達成之結果，研訂問卷檢核自我效能學習成果，並逐一檢核其實施成效。再依據檢核結果提出改進計畫(或方案)，據以執行下一階段的課程方案，俟執行一段時間之後再予以檢核，檢核之後再提出再改進計畫去執行，如此循環不斷地求改進，以追求更好的拒菸自我效能課程的實施品質。

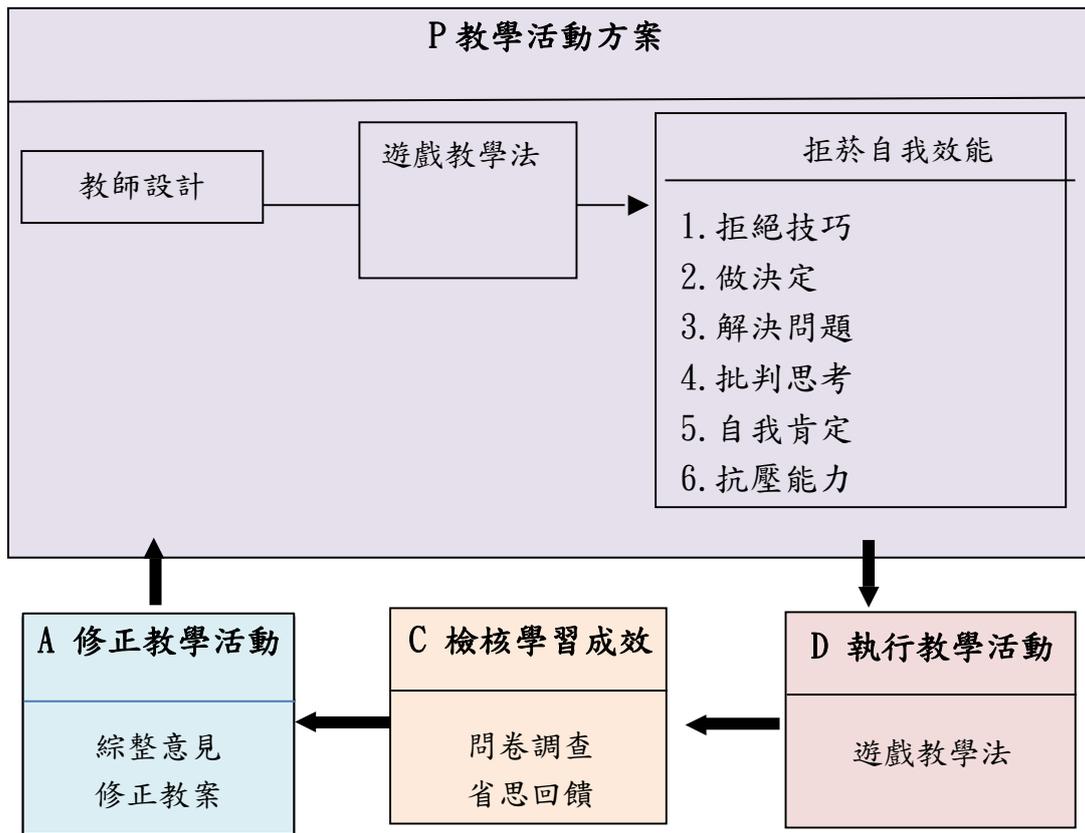


圖 3-1 遊戲教學應用於國中生拒菸自我效能之行動研究架構

二、研究設計

研究者 106 學年設計拒菸單元主題課程架構，設計拒菸教學活動及教具，並訂定相關評量工具，於課程實驗後修訂教案；第二學期正式實施前再蒐集文獻補充遊戲教學法之重要概念，107 年 1 月研訂課程研究時程，自 2 月起實施「遊戲教學法」拒菸課程，共 4 週遊戲教學教學，每週利用一節健康課（45 分鐘）實施拒菸生活技能教學活動，共計 4 節。研究時程表如下：



第二節 教學設計

本節主要說明研究之教學設計，本研究以陳麗珠（2017）教學活動設計，將桌遊融入拒菸教學；分成三個部分，第一部分為「菸菸一息」，在課程中講授菸的知識，讓學生認識菸，及其對身體的危害。第二部分為「拒菸決戰 GOGOGO」教師利用拒菸的桌遊簡報，講解拒菸桌遊規則，讓學生進行拒菸技能演練及比賽。

第一節課 菸菸一息

配合課本「菸的危害」單元，教導學生認識菸品對身體的危害，並講解生活技能。



第二節課 拒菸決戰 GOGOGO !

利用拒菸桌遊簡報，講解拒菸桌遊規則，進行拒菸技能演練及比賽，已最後最高分得勝。

第三節課 拒菸 ALL 霸我來說

學生事先準備拒菸標語(附件)，做成 A4 並護貝，至辦公室向他人宣導拒菸標語，並於活動後寫出心得感言。

第三節 研究對象

在研究對象的選擇方面，研究採立意取樣（purposeful sampling）方式，以研究者所在學校的班級，國中七年級及八年級學生為對象。

第四節 研究工具

本研究主要採用文件分析法與問卷調查法。茲將研究工具說明如下：

一、文件分析

文件資料的用途主要在提供檢驗和增強其它來源的證據。本研究主要蒐集相關文件，藉以了解學生對於將桌遊融入拒菸教學的學習情形，所蒐集之文件包含學生的學習單（如附錄一 拒菸桌遊學習單）。



二、拒菸自我效能調查表

自我效能調查表經過專家效度意見修正，感謝臺灣師大郭鐘隆教授、信義國中陳麗珠主任、臺北市立啟智學校簡聰敏老師給予問卷修改意見，彙集多位專家意見，始完成調查問卷，並經慧燈國中陳淑雅老師授課，始能完成本研究。

研究者根據教學內涵設計自我效能調查表，並經過多位專家效度調查，進行修正後，完成「拒菸自我效能前後測調查表」（如附錄二）。自我效能量表共 20 題，分為三部分：一、健康倡議，二、生活技能自我效能，三、拒菸教學自我效能。

本表根據研究變項重要內涵進行設計，聚焦拒菸倡議、生活技能為題，以 Likert 式六點量表，包括正向題與反向題，計分方式由「非常不同意、大致不同意、有一點不同意、有一點同意、大致同意、非常同意」分別予以 1 分至 6 分，反向題則予以 6 分至 1 分，反向題包括第 8、9、11、13、14、17 題，總量得分由 20 分至 120 分，分數越高表示學生的拒菸自我效能越強。

表 3-1 拒菸自我效能調查表

題號	自我效能題目(請圈選一個分數)	生活技能面向	計分方式
一、健康倡議			
1	當我必須說出自己的拒菸主張時，我可以做到。	健康倡議-說出自己主張	正向
二、生活技能自我效能			
2	當我遇到邀約吸菸的情境時，我會使用一直拒絕法，堅持拒絕，堅定意志。	拒絕技巧-一直拒絕法	正向
3	我能使用「餓了或裝傻離開」的方法遠離誘惑吸菸的現場。	拒絕技巧-餓了離開法	正向

4	我能夠借力使力，借團體力量，避免單獨面對吸菸的情境。	拒絕技巧-三五成群法	正向
5	我能夠堅持自己的拒菸主張，不受菸癮控制。	拒絕技巧-(時尚)做自己	正向
6	我會軟硬兼施，呼籲他人不要抽菸。	拒絕技巧-我很愛你法	正向
7	買菸很浪費錢，我根本不想去嘗試。	拒絕技巧-六(留)錢理財法	正向
8	雖然抽菸會口臭對身體不好，但我無法堅持拒絕。	拒絕技巧-氣爽交友法	反向
9	抽菸會讓爸媽難過，但我很難拒絕。	拒絕技巧-爸媽親情法	反向
10	當我衡量各種選擇後，我會做出不抽菸的決定。	拒絕技巧-做決定	正向
11	我無法紓解壓力問題。	拒絕技巧-壓力調適	反向
12	當遇到問題時，我會列出解決方案。	拒絕技巧-解決問題	正向
13	面對朋友邀約，我無法拒絕朋友一起抽菸的決定。	拒絕技巧-做決定	反向
14	我對存有質疑及不合理的想法，沒有勇氣與信心面對或說出來。	拒絕技巧-批判思考	反向
15	我是一個能肯定自己的人。	拒絕技巧-自我肯定	正向
16	我能清楚地詮釋自己的想法、同時也不會否定他人的個人權益	拒絕技巧-自我肯定	正向
17	我似乎沒有能力處理生活中遭遇的壓力。	拒絕技巧-壓力調適	反向
18	我遇到壓力時，能夠決定解決的方法，訂定行動計畫。	拒絕技巧-壓力調適	正向
三、拒菸教學自我效能			
19	透過拒菸桌遊，我更有信心做出不抽菸的決定	桌遊教學成效	正向
20	拒菸桌遊的情境，讓我能知道抽菸對身體的影響	桌遊教學成效	正向

第五節 資料處理與分析

在資料處理與分析的部分，分成質性資料與量化資料，質性資料的部分有拒菸桌遊學習單；量化資料的部分則包括：拒菸桌遊學習單、拒菸自我效能調查表，作為研究之分析。

一、質性資料

在拒菸桌遊學習單中，詢問學生「如果今天你決定自己不再吸菸，你會選擇甚麼理由？為什麼？」了解學生如何做決定？是否有批判性思考？

研究者將學習單的學生填答資料進行彙整，以了解學生在桌遊融入拒菸教學中的學習狀況。利用上課使用的簡報，講授菸害及戒菸相關知識，教師甚至於課堂中講授時，將設計理念表達進入，讓學生能直接理解教師所希望學生學習到且表達的意念。爾後利用學生的學習單、以及事後訪問學生對於課程的感受來作為質性研究分析。另外，第一節施教之後，也有學生提供了問題，研究者也據以做為下次課程的修正方向。

二、量化資料

研究者針對學生填寫的學習單內容及拒菸自我效能調查表，以 SPSS17.0 統計軟體進行分析，包括：描述性統計的次數分配、百分比、成對樣本 t 檢定等，了解學生在桌遊融入拒菸教學的學習情形與成效。

第四章 研究結果與討論

本章為研究結果與討論，主要分成三節。第一節為「桌遊融入拒菸教學之結果分析」，第二節為綜合討論，第三節為教師省思。將研究結果逐一討論：第一節包括研究對象之基本資料描述與比較、桌遊介入教育對拒絕菸害知識的影響、桌遊介入教育對拒菸態度的影響、桌遊介入教育對拒二手菸行為的影響，第三節為教師省思，也就是教師自己在課程設計及執行過程中所做的修正及想法，最後則呈現學生對介入課程的評價。

第一節 桌遊融入拒菸教學之結果分析

本節主要探討研究對象之基本資料描述與比較、桌遊介入教育對拒絕菸害知識的影響、桌遊介入教育對拒菸態度的影響、桌遊介入教育對拒二手菸行為的影響以拒菸桌遊學習單，了解學生對於拒菸桌遊活動的滿意度。分別以量化數值與質性內容分析，學生對於桌遊融入拒菸教學之填答結果如下：

一、研究對象之基本資料描述與比較

本研究之對象為某公立國中七年級及八年級之學生，學生對於拒菸拒檳已有國小知識的背景，因此對這議題並不陌生，具有相當的熟悉度，而配合健康教育課本的篇章，將菸害知識更加深化，本研究欲將一般學習的知識併予桌遊設計活動將拒菸拒檳課程能夠在遊戲中，加強於生活技能技巧之中。

本次研究的樣本共有 160 位學生，施予問卷及利用下課時間及午休時間對學生做專訪，以利質性分析，在此過程中因有學生轉學，但因本次研究為行動研究，著重在於事後教學模式的推廣及使用，且轉出轉入人次為二人，並未影響總數，故對研究結果影響不大。在吸煙學生的比例上，目前該校的七年級及八年級學生尚未有抽菸者出現，男女生比例也約 1：1，家中沒有抽菸者的比例也較高，為 69%，相對的家中有抽菸者為 31%，但家中有二手菸比例暴露機會的只有 20%，有玩過相關拒菸桌遊者學生為無，換言之全體學生有試過拒菸桌遊經驗者為零。學生有參與過戒菸行動者亦為零，換言之全體學生皆未參與過戒菸行動。

(一) 在桌遊介入教育對拒絕菸害知識的影響

經過這次桌遊活動的設計，學生對於拒絕菸害知識的提升 32%學生認為非常有趣，60%學生認為有趣，上完課程後覺得對菸害知識的認知程度有上升一半以上的佔 48%，認為與之前菸害知識認知程度略有上升者佔 25%，學生基本上對拒菸拒檳 GO 的桌遊呈現正面反應。

(二) 桌遊介入教育對拒菸態度的影響

經過這次桌遊活動的設計，學生對於拒菸態度有 40%學生認為自己將堅決勇敢拒絕菸檳誘惑，45%學生認為自己會拒絕菸檳誘惑，上完課程後覺得自己會對家人或周遭的人提供拒絕菸檳的勸導為 30%，上完課程後覺得自己不會對自己或周遭的人提供拒絕菸檳的勸導為 15%，但透過此次桌遊活動教學設計的訪談中可以了解學生對家人或周遭的人抽菸一事是感到不悅，也願意去嘗試勸導家人戒菸，但因過去所得到的勸導後結果並未讓學生得到家長的正面回應，因此再度出擊勸導家人或周遭朋友對菸品的拒絕一事持保守態度。

(三) 桌遊介入教育對拒二手菸行為的影響

經過這次桌遊活動的設計，學生對於拒絕二手菸害行為有提升，90%學生認為有提升，更透過拒菸拒檳 GO 的桌遊，反而讓自己更加增強拒絕二手菸的強度，因為在卡片中有需要自己站起來喊「我不抽菸」喊三次，所以在這樣的過程中，學生認為有趣，也會利用在二手菸的拒絕之中。

(四) 桌遊介入教育之教學歷程



教師指導學生桌遊技巧



學生專注拒菸桌遊

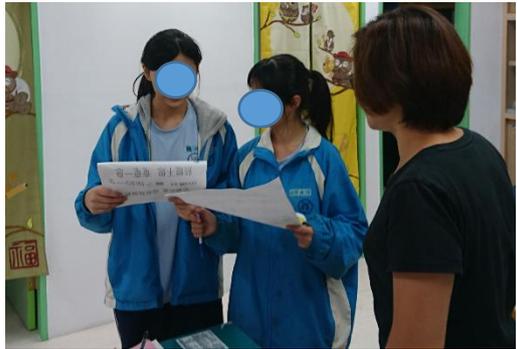


教師講授桌遊技巧

(五) 學生倡議—拒菸 ALL 霸我來說

1.校園內向教師家長宣導

學生經過二天不斷的練習該怎麼面對人群，直到真正面對老師開口講的時候，學生們才感覺會緊張。索性我們老師群都給學生很大的鼓勵，還教他們該怎麼做才會更好，所以就越講越順，越講越好。

	
學生向地理老師宣導拒菸標語	學生向志工家長宣導拒菸標語
	
學生向學校護理師宣導拒菸標語	學生向國文老師宣導拒菸標語
	
學生向數學老師宣導拒菸標語	學生向美術老師宣導拒菸標語

2.向中興醫院民眾宣導

	
<p>在醫院門口，對正在抽菸的先生講拒絕菸害</p>	<p>在醫院候車亭對看病的一對老夫妻宣導</p>
	
<p>跟路邊抽菸的先生宣導拒菸</p>	<p>向路邊等候公車的女生宣導拒菸</p>
	
<p>向路邊等公車的其他女生宣導拒菸</p>	<p>向辦公室內的教師宣導拒菸的重要性</p>

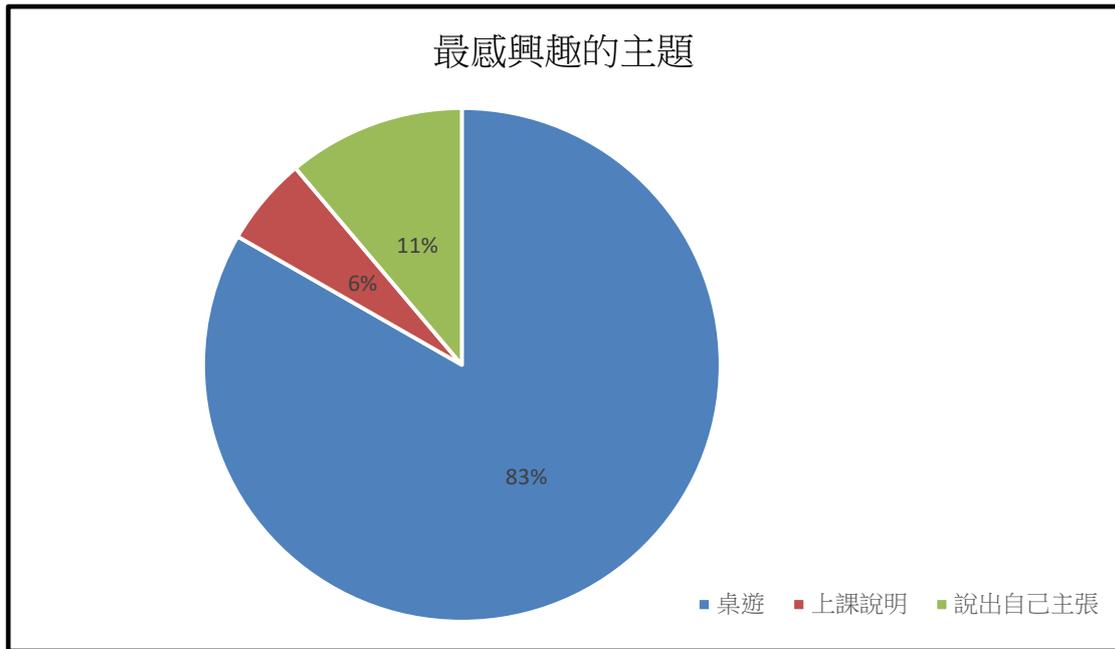


圖 4-1 教學內容主題

由圖 4-1 可知，學生對於拒菸桌遊學習的教學主題，有 83% 的學生認為「桌遊」是他們最感興趣的部分，有 11% 的學生對於「說出自己主張」感興趣，6% 的學生對於「上課說明」感到有趣。

(二) 桌遊的哪一個生活技能對你最有啟發和學習？

這個部分的内容主要有六個選項，分別是「拒絕」、「做決定」、「解決問題」、「批判思考」、「自我肯定」、「抗壓能力」。

1. 拒絕技巧的學習重點

- (1) 一直拒絕法：心靜步堅；不要就是不要，堅持直接拒絕。
→ 我真的不要抽菸。
- (2) 餓了離開法：氣靜身穩；遠離現場，裝傻離開。
→ 肚子餓了！吃飯去。
- (3) 三五成群法：借力使力；四兩撥千金。到人群之中，借團體力量，避免單獨的機會。
→ 我們一起去打球吧！
- (4) 四(時尚)做自己：自我主張，他橫任他橫，明月照大江。

→叫我抽就抽太沒個性了！抽菸耍帥落伍了！現在流行做自己！

→我要戒菸 0800-636363，不受菸癮控制。

(5) 我很愛你法：軟硬兼施，剛柔互運。

→同學我愛你喔！我們不要抽菸傷心、傷肝、傷肺、傷腎。

(6) 六（留）錢理財法：用意不是用勁（金）。

→傻子才去買菸抽，花錢又傷身，又吃不飽，不合經濟效益。

→電子菸、淡菸、加味菸一樣會成癮，什麼菸都不要買。

(7) 氣爽交友法：內固精神，外示安逸。

→抽菸會口臭，對身體不好，還會性功能障礙，我還想交女(男)朋友呢！

(8) 爸媽親情法：我不想讓父母擔心，我還要告訴他們抽菸的害處，要戒菸。

→我爸媽很愛我，被他們知道我抽菸一定會很傷心的！

(9) 九(救)皺美容法：神舒體靜，刻刻在心。

2.做決定的學習重點

- 步驟一：列出所有可能的選擇（至少 2 個）
- 步驟二：列出所有選擇的優缺點
- 步驟三：做出決定
- 步驟四：評價決定

3.解決問題的學習重點

- 步驟一：確定問題所在
- 步驟二：分析形成問題的原因
- 步驟三：列出解決問題的方案(至少 2 個)
- 步驟四：分析各個解決方案的阻力與助力
- 步驟五：選擇可行的方法嘗試

4.批判思考的學習重點

- 步驟一：質疑 →以過去經驗分析相關訊息，質疑不合理處。
- 步驟二：反省 →針對疑問，運用推論、歸納等方式思考。
- 步驟三：解放 →傾聽他人看法，再次思考並討論他們的意見。

- 步驟四：重建 → 澄清概念，重建新主張。

5. 自我肯定的學習重點

能夠採取行動以獲得最大利益，能夠爭取而不致感到被威迫或不安，並誠實且公開地、堅定而有心地詮釋個人想法，並表達感情和觀點；讓學生有能力清楚地詮釋個人的想法或權益，有信心、同時亦不會否定他人的個人權益。

6. 抗壓能力的學習重點

- 步驟一：確認壓力來源
- 步驟二：分析壓力形成原因
- 步驟三：列出減少壓力負面影響的方法
- 步驟四：評估後果與可能遭遇到的困難
- 步驟五：決定採行的方法，訂定行動計畫

根據研究對象的學習回饋，六種生活技能學習收穫統計如圖 4-2。由圖 4-2 的次數分配圖可以發現，學生覺得最有啟發和學習的生活技能首先為「拒絕」及「抗壓」並重；其次是「自我肯定」，第三為「做決定」與「批判思考」，最後為「解決問題」。

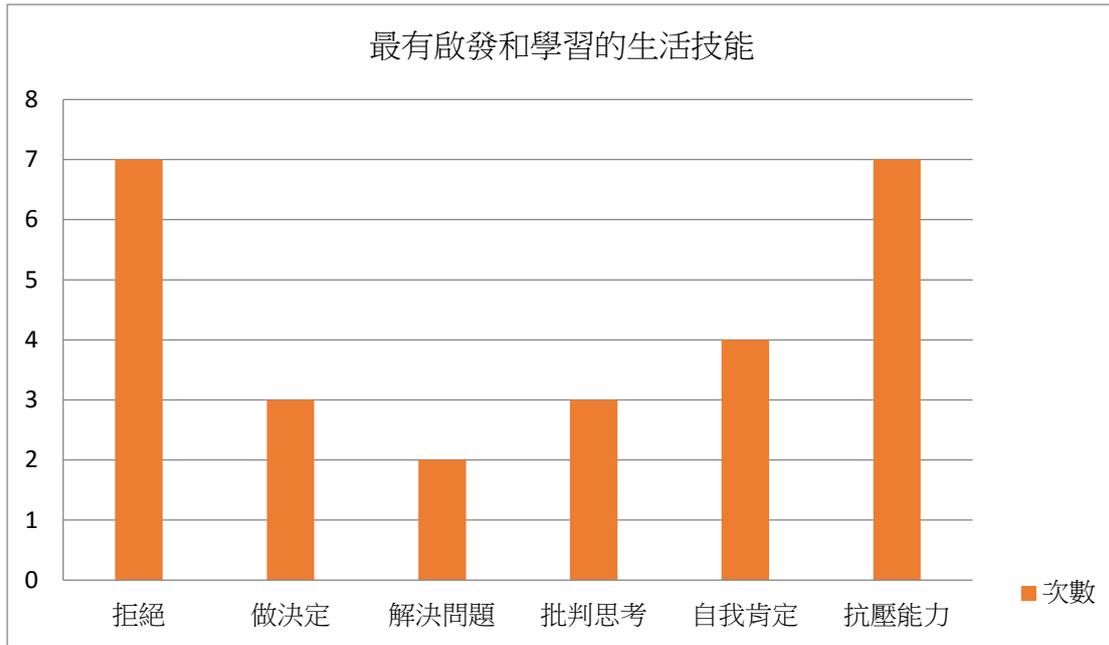


圖 4-2 學習的生活技能次數分配圖

(三) 你為什麼這一項生活技能對你最有啟發？

在這個題項的最後，研究者設計一個開放的填寫空間，讓學生填答為什麼選擇這個生活技能。學生的理由敘述如下：

1. 學生選擇拒絕的理由

- (1) 更有方法的直接拒絕
- (2) 怕被身邊的人誘導
- (3) 因為讓我知道如何拒絕菸害
- (4) 在路上遇到能夠適時的化解危機
- (5) 比較直接
- (6) 因為最好用
- (7) 因為我永遠不想碰觸那種垃圾物品

2. 學生選擇做決定的理由

- (1) 很符合我自己的想法
- (2) 因為讓我知道如何拒絕菸害

3.學生選擇解決問題的理由

(1)了解自己的問題，體驗將來可能會發生的事。

(2)很符合我自己的想法

4.學生選擇批判思考的理由

(1)發生任何事情時，先思考是最好的方式

(2)很符合我自己的想法

5.學生選擇自我肯定的理由

(1)能提升自己的自信

(2)因為讓我知道如何拒絕菸害

(3)很符合我自己的想法

6.學生選擇抗壓能力的理由

(1)平常生活有許多壓力，如果有了抗壓性也是不錯的

(2)有時遇到壓力不知如何抒發

(3)才不會想自殺

(4)因為印象比較深

(5)因為可以幫自己解決壓力

(四) 學生拒菸自我效能問卷分析

本研究進行學生拒菸自我效能之前測與後測分析，問卷結果分析如下：

前測與後測之比較

表4-1 學生拒菸自我效能之成對樣本描述統計表

	平均數	個數	標準差	平均數的標準誤
前測	3.916	32	.463	.082
後測	5.448	32	.341	.060

從表4-1的學生拒菸自我效能之成對樣本描述統計表，可以發現學生的拒菸自我效能前測平均分數為3.916，標準差為.463；後測的平均分數為5.448，標準差為.341，後測分數高於前測。

表4-2 學生拒菸自我效能之成對樣本檢定表

後測- 前測	平均數	標準差	平均數 的標準 誤	差異的95%信賴區 間		t值	自由 度	顯著性 (雙尾)
				下限	上限			
	1.533	.450	.079	1.371	1.695	19.268	31	.000

學生拒菸自我效能之成對樣本 t 檢定表，由表 4-2 的結果可知，藉由學生前測與後測的配對樣本，結果顯示 t 值 19.268，達到顯著水準 (***) $p < .001$ ，拒絕虛無假設，因此學生拒菸自我效能是有效的，差異的 95% 信賴區間，下限值 1.371，上限值 1.695，皆為正值（不包括 0），而表 4-1 的後測成績高於前測成績，表示學生拒菸自我效能的前測與後測成績是有顯著差異的，故可說明藉由桌遊融入拒菸教學設計，可以有效提升學生的拒菸自我效能。

三、質性分析

研究者在拒絕桌遊學習單，同時亦設計開放式的問題，想了解學生對於拒菸是否有批判思考能力。題目敘述如下：

(一) 如果今天你決定自己不再吸菸，你會選擇什麼理由？ 為什麼？

學生的回答為：

1. 做決定，對身體無益的事不要去嘗試
2. 做決定，可以知道那件事的優缺點
3. 會發病，因為會早死
4. 對身體不好
5. (1)為了健康 (2)不顧會死
6. 吸菸有害身心健康，會變醜，而且會讓爸媽失望(一天一根菸，身體病懨懨)

7. 對身體不好，因為身體最重要，健康是人的資本
8. 做決定，因為自己都說不在吸菸了，我就做出好的決定，讓自己不再吸菸
9. 做決定，因為這樣更能知道抽菸的缺點
10. 自己反省為什麼要抽菸，然後改掉
11. 會得肺癌
12. 做決定，解決問題，做一件事情一定都會做決定，之後再加以解決
13. 吸菸有害健康 可能會得肺炎
14. 做決定，比較果斷且快速
15. 對身體不好
16. 為了我的健康我不吸菸，因為我不想讓家人擔心
17. 為了自己(健康)為了家人(不讓他們擔心)為了他人(不讓他們不舒服)為了地球(不讓空氣污染)
18. 身體會變差，因為尼古丁會殘留在體中

由上述學生的回答可知，學生拒菸的理由多數為健康為優先考量，吸菸有害身體健康；其次是怕家人擔心，為了家人不吸菸；另外還有學生提出自我反省的想法，先反省為何要吸菸，再戒掉它。

(二) 透過桌遊，你學會哪些拒絕吸菸的技巧？請寫出來（拒絕）

學生的回答為：

- 1 一直拒絕法、爸媽親情法
- 2 沒空
- 3 勇敢說不。拒絕吸菸
- 4 say no !
- 5 我不要吸菸，很臭
- 6 一直拒絕
- 7 餓了離開法
- 8 我很愛你法
- 9 拒絕、做決定、解決問題、批判思考、抗壓能力、自我肯定

- 10 一直拒絕
- 11 做決定
- 12 一直拒絕、離開現場、三五成群法
- 13 有話直說
- 14 全部
- 15 直接拒絕、馬上離開
- 16 大聲說「不」！果斷拒絕
- 17 菸很臭，有害健康
- 18 堅定不吸菸的決心、自我解嘲的方法

從多數學生的回答可知，對於拒絕吸菸的技巧，拒絕法是很多學生採用的方式，不管是一直拒絕法、直接拒絕法，都是最簡潔與直接的方式。

（三）如果你下定決心要拒菸，請思考一句對自己精神喊話的主張。

（自我肯定）

學生的回答為：

- 1 不要吸菸
- 2 加油
- 3 菸酒離手，健康就有
- 4 菸不是好的
- 5 我不吸菸！
- 6 吸菸誤一生，向菸說不
- 7 抽菸會害了自己！
- 8 不要抽菸！
- 9 我一輩子都不想碰菸這種垃圾東西
- 10 吸菸誤一生，向菸說不
- 11 不要抽菸
- 12 我不再吸菸，吸菸對身體不好
- 13 為了家人健康，我不抽菸

- 14 菸很臭，所以不要抽
- 15 吸菸就跳樓
- 16 抽菸會對自己身體造成很多疾病，所以拒吸菸
- 17 絕不吸菸
- 18 別讓好奇心「菸」沒你的下半生

學生對於決心要拒菸的主張，多數以健康為考量，包括：「吸菸對身體不好」、「抽菸會對自己身體造成很多疾病」等。

(四) 如果又有同學或朋友跟你說：不一起抽菸就不是朋友，你會怎麼回答？（解決問題）

學生的回答為：

- 1 那就不當朋友
- 2 那就不要當朋友，不缺你一個
- 3 好吧！那我不跟你做朋友了
- 4 我想帶你一起走出來
- 5 朋友的定義不是一起抽菸，你對我這樣說，我不如絕交
- 6 那就不要當，稀罕喔
- 7 那就別當朋友囉
- 8 抽菸都聖粉
- 9 那就不要當朋友啊，菸又不是什麼好東西
- 10 那就不要做朋友
- 11 我就是不要抽菸
- 12 抽菸對你的身體不好，身為你的朋友，我應該提醒你。
- 13 那就不要做朋友啊！
- 14 那就不要當
- 15 那就算囉
- 16 那我不抽，你也不要抽
- 17 我跟你本來就不是朋友，我不認識你

18 那就不要當朋友啊

從學生的回答可以發現，學生對於「不一起抽菸就不是朋友」，學生的選擇都是不繼續當朋友佔多數，顯示學生對於拒菸具有堅定的意志力，不會受同儕的影響而吸菸。

(五) 上完這次的課程，在面對功課、檢定或統測的壓力想抽菸時，

你會採取什麼行動？（抗壓能力）

學生的回答為：

- 1 睡覺
- 2 抽巧克力棒
- 3 用別的方式來紓壓
- 4 適時運動，休息放鬆心情但不忘讀書
- 5 調解壓力
- 6 出去玩
- 7 找輔導老師談
- 8 找信任的老師談
- 9 找出為什麼會有壓力，並找出紓壓的方法（不傷害人也不傷害自己）
- 10 出去玩
- 11 運動
- 12 運動，做一些讓自己會忙的事情
- 13 打電動
- 14 深呼吸、聽音樂，和別人 talk talk
- 15 不寫了！！
- 16 放鬆心情
- 17 先把有關菸的東西丟了，就沒問題了
- 18 睡覺 聽 music 看 movie play the piano

學生對於面對功課、檢定或統測的壓力，通常選擇適時的運動紓壓，或是藉由休閒娛樂放鬆心情，例如：聽音樂、打電動等。此外，亦有學生提到可以找輔

導老師、信任的老師聊聊，可見學生對於壓力的釋放，並不會受到吸菸的影響，而是選擇較正向的出口，釋放壓力。

(六) 前三堂課結束後，你有什麼心得或感想？或是有什麼建議？

學生的回答為：

- 1 不要抽菸。不然你死得快
- 2 沒有
- 3 不錯，很好玩
- 4 我不會抽菸
- 5 桌遊好玩
- 6 很好
- 7 謝謝藉由很好玩的桌遊，讓我知道了拒菸的方法
- 8 謝謝老師教導我們拒菸的方法，讓我們懂得拒絕
- 9 學到了很多疾病，希望之後可以更多元
- 10 很好
- 11 無
- 12 了解要如何拒絕菸害
- 13 這種上課方式我覺得不錯，可以玩又可以學
- 14 沒有。很優秀所以沒有
- 15 太窮了，沒錢做壞事。我也懶得做
- 16 上課學到好多道理
- 17 最好別吸菸
- 1 吸菸誤一生向菸說不 向菸說「NO」

對於拒菸融入課程教學的課程設計，大部分的學生都給予正面的評價，認為這樣的教學方法十分有趣，同時在這樣的學習歷程中，認為可以學到很多拒菸的方法，讓學生可以懂得拒絕菸害。

(七) 請給有抽菸的親朋好友，一句良心的建議：

學生的回答為：

- 1 不要抽菸。會死得早
- 2 再抽就等死
- 3 吸菸有害健康，金錢損失。
- 4 拒絕抽菸！
- 5 吸菸不健康，會死，別抽
- 6 別抽
- 7 不要抽菸了！
- 8 不要再抽菸了，對身體不好。
- 9 趕快戒掉那種東西吧，只會弄壞身體而已
- 10 別抽喔！
- 11 不要做想不開的事
- 12 不要抽菸，抽菸會對身體不好
- 13 抽菸並不會比較帥，也不健康，還不如不要抽
- 14 不要抽菸。安餒母湯，謝謝。
- 15 抽了像智障
- 16 不要抽菸，真的身體不好
- 17 我沒有抽菸的親朋好友
- 18 不菸不酒，生命長久！菸酒不沾，百病不染！

學生對於給親朋好友抽菸的建議，多數學生都是以奉勸的方式，告訴朋友們別抽菸，抽菸對身體不好、不健康等，很直接的勸戒。

第二節 綜合討論

研究者透過教學行動研究之歷程，省思教學內容，提出修正的想法，以下分為健康知識教學、實施教學過程、班級經營方面、學習單繳交處理及讓學生重視健康素養五部分說明。

一、健康知識教學

依教案所需要的教學目標是全方位的，舉凡體認健康行為的重要性並運用做決定的技巧來促進健康、評估煙、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害，讓學生能演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實踐於日常生活中。或是，調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係，最後並能夠運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作，因此在設計桌遊牌的時候，我們盡力將所有所需要的目標都融入在內，因此在解釋生活技能的時候，往往會再多占用別的時間，此為本研究教學設計的重點，也是需要特別多花時間之處。

二、實施教學過程

健康課每週只排定一節健教課，學年教學進度大約一週教一個單元，健康教育的教學雖然不若學科一樣的緊湊，但相同的單元也必須帶有不同的知識目的及其他方式，才能讓學生上課有感。在實施過程中學生覺得某些時候不太敢大聲表達對於正面的回應(例如大聲站起來講我不吸菸講三次)，對於內向害羞的某些女學生，是比較不容易克服的一點，有時各組會卡在等候該名學生的大聲起立而有時間拖延，其餘活動上配合大致良好。研究者事後想想，在課程實施前，可加以限時，讓各組在固定時間內完成，並確實做到牌卡指定技能，可以減少此一問題。

三、班級經營方面

我以隨機亂數分配分組。由於上課的班級班風對於一些弱勢孩子並不友善，班上有位學生性喜大聲並語言直接攻擊同學，在課堂上這位學生與其他同學的攻擊行動未曾稍歇，因此以亂數處理的方式來調整組別是比較好的方法。也因為這樣的分組實施，彼此之間只得依老師的指令來做，不會有彼此間感情較好的同學一同作亂的現象。教師在進行桌遊教學時，班級經營是重要問題，若能讓學生在

有規範的情境中進行遊戲，才能讓學習深耕，確實演練技能，增進健康素養的形成。

四、學習單繳交處理

這部分我統一規定學生於上課後撰寫完成，並且於繳交學習單之後始能離開專科教室，以目前的操作方式來進行，任何作業繳交無往不利。於課堂內完成需要繳交的作業，避免增加課後學習負擔，提高學習單繳交率。

五、讓學生重視健康素養

一直以來，始終困擾我的是一學生不重視非考科的健康課，因此本次課程也是我檢討與修正的，以解決此一困擾。以健康教育課而言，某些學生會以更輕鬆的方式去面對，而我們得更仔細想想自己該如何思考方法來做修正，在這樣的試驗中找到比較好的方法。重要的是，這次是一個好的開端，接下來更有其他的課題也可以試著用桌遊方式來調整上課方式！

第三節 教師省思

一、透過拒菸教學在青少年心中種下種子

「拒菸拒檳 GO」之所以會選定菸害防制這個主題來設計教學活動，除了它仍是現今社會所關注的議題外，有感於目前雖然相關課程不僅在健康教育課程出現，也在綜合領域課程出現，但每年不同領域的交替出現及授課；使得課堂上往往只是政策性的宣導、知識的傳授，究竟是否能帶給學生真實的感受並運用於生活之中，有沒有達到教育的目的和功能？因此，本次透過桌上遊戲設計希望透過課堂上的教學活動來落實學生對菸害的認識和了解，建立正確的生活習慣，真正發自內心遠離菸害並能拒絕香菸的誘惑。

由於本次活動設計兼顧認知的傳授、情意體認及技能的表現，教學活動內容也包括了演練拒菸的技巧；活動十分多元，頗受學生們的喜愛。這樣的教學法也希望用在學生能實際開口對校內及校外人士推廣拒菸拒檳的信念，相信這顆菸害防制的種子將會在每位學生的心中萌芽著！

二、教師對話使課程設計更貼近現場

本次教案活動設計的一開始是依本單元的課程架構，根據國中學生的認知理解能力逐一設計活動的內容。因應國中生對於桌上遊戲上需要的刺激及反饋、在設計時也貴能在每次討論後接著實際教學，再共同討論教學過程的缺點並修正教案的內容，期使每次上課能更貼近教學現場，符合教學者的需求。

一開始，我就想著：桌遊教學目標重在讓每個學生都有體驗及練習技能的機會。任何事情只要是對學生好的，對於自己教學有幫助的，我都該精進，都該努力，都該學習。教育是沒有絕對答案，現在的努力有些時候並無法馬上立竿見影。我想這次的專題研究是以不同的方式來滿足不同學生的學習需要及其獨特性，「上善者若水，水善利萬物而不爭」我想若是用在教學之上，應該可以解釋為「面對個性、資質不同的學生，我們就要像水一樣，隨時調整自己，變化自己以幫助學生，但我們其實又不積極去求什麼回報！」透過課堂對話，不斷調適自己，遊戲教學中，雖花費較多心力，卻能看見學生更多的學習及成效。

我想教育方式是多元，也是沒有絕對答案的，唯有在過程中用心於每個當下，我知道這段期間的拒菸拒檳 Go 的教學，或許要拉很長的時間去檢驗我們這樣的教學成果對學生往後畢業、出社會之後的影響，但我想我得做的是此次在設計活動之前的初心－鼓勵自己隨時能夠調整並運用多元方式來面對不同學習類型的學生。

三、行動研究讓教學者從做中學看見幸福的自己

為了讓教學連結孩子的生活經驗，這一趟拒菸桌遊教學之旅，看見學生們，讓我在這段自己的教書漫長的旅途中仔細思量：或許是對教師這樣的角色有著過高的標準，讓我不容許每次的教學是有缺陷的，是不精采的。可是事實卻是在繁忙的公務與教學技巧的琢磨中陷入苦戰，雖已教書千百回，但總覺得自己應該以最自然、最真的自己去面對學生，在這教書的過程之中，其實描繪教師的樣貌者是自己，唯有自己真誠面對自己，深刻的省思，在做中學，在錯中學，允許自己的些許不完美，允許自己的些許缺憾，一步一步慢慢的建構自己的教學風格與理念。只要自己的心是真誠的，就不至於偏失。

在這段研究的歷程中，我其實是幸福又感恩的，在失意與沮喪時有好多人在支持我給我打氣，友好的同袍學姐及學校的夥伴們不斷的給予我教學上的指導及鼓勵。如今回首寫反思時，更發覺除了教學甚至班級經營上，雖然自己已經脫離班導師行列很久，但在實施課程中，還是有很多可以去請益交流及班級經營默契的重新出發，我想，多接觸新的事物及改變以往長久的作風，調整過去的教書思維重新去感受、去生活，去重新建構自己的教學理想，一步一腳印向自己的目標前進。

四、讓教學達到寓教於樂的圓滿

每週五終於暫時跳脫一星期以來忙碌的疲憊身心靈，回到學校授課一節，與一週不見的學生或其他老師聊聊天、上課，讓我格外想念過去每天與學生在學校草坪的追逐日子，就好像迷途的孩子急切的想投入思念已久母親的懷抱，每週回去學校走走想去看學生及老同事，讓一週忙碌且疲憊心情暫時有了宣洩及暫緩的出口。在那段服務借調教育局的時光，甚至常會找不到自己的方向，分外想念學生的「童言童語」，以及沒有心機的「老師，你快回來」的話語中。想起當初的我，為何會毅然決然地捨棄一切，而投入教育局的工作行列，這段日子以來覺得是這二十年教書生命中一段充實與忙碌的日子，或許是個性使然，讓我覺得既然投入就要努力以赴，仔細思考如何讓自己在忙碌的行政工作中，還是能跟學生利用課程打成一片，因此我腦中閃過的第一個想法是，如何做到寓教於樂的圓滿，如何與眾不同，在怎樣的運用上，讓教學更有效果，某方面來說這或許是我在自己的現階段所能追求的。

五、素養導向的拒菸倡議讓學生學習收穫滿滿

進行健康倡議那一天，研究者帶學生向校內教師宣導，一開始 學生們覺得找老師說好丟臉、好尷尬，很難說出口。過過二天不斷的練習該怎麼面對人群，直到真對老師開口講的時候，學生們才感覺會緊張。索性我們老師群都給學生很大的鼓勵，還教他們該怎麼做才會更好，所以就越講越順，越講越好。

我們到對面的中興醫院，孩子們直搗龍穴~~直接找抽菸的人，原本以為會很

難開口，但是這些抽菸的人反而也願意聽孩子們說，也願意再為戒菸這件事情再努力看看。這個反應讓學生們更加覺得自己做了有意義、促進健康的事。

訓練孩子的冒險、口語表達、面對可能會有的挫折和拒絕，正巧是這次學生們學到的拒菸之外的課程。原來當我們上陣的時候會緊張擔心，實際操作完之後卻也沒有想像中的困難，抽菸的人也對我們這樣的活動感到支持與鼓勵。

「拒菸倡議」帶給我們意想不到的收獲，未來，或許可以推廣到我們的永樂市場、甚至成立本校的拒菸義勇軍，跟大家宣達遠離菸害的重要。

第五章 結論與建議

本章節以研究結果加以討論，因本次研究旨在探討遊戲應用於國中生拒菸自我效能教學，運用桌遊融入教學的方式，教導學生對於菸害的認識，同時能夠提升學生對於菸品拒絕的自我效能。本章主要分成二節。第一節為「結論」，第二節為「建議」，敘述如下：

第一節 結論

一、桌遊融入拒菸教學，可以提升學生的學習興趣

本研究結果發現，學生對於拒菸桌遊學習的教學主題，有 83% 的學生認為「桌遊」是他們最感興趣的部分，有 11% 的學生對於「說出自己主張」感興趣，6% 的學生對於「上課說明」感到有趣。由此可知，桌遊融入拒菸教學的方式，很受學生喜愛。

二、桌遊融入拒菸教學，可提升學生菸害知識

本研究結果發現，上完課程後覺得對菸害知識的認知程度有上升一半以上的佔 48%，認為與之前菸害知識認知程度略有上升者佔 25%，由此可知桌遊融入拒菸教學可提升學生菸害知識的認知。這點的研究結果與陳偉誠（2010）及潘怡勳（2015）研究不謀而合。

三、桌遊介入教育可以提升學生拒菸態度

本次桌遊融入拒菸拒檳教學的設計，學生對於拒菸態度有明顯的提升，尤其是在於學生的質性訪談中，學生娓娓道來自己對於菸味的厭惡，也更知道自己有力量及提升自己「向菸說不」的拒絕能力，未來面對菸品物質等的誘惑時，能更有效並演練在桌遊中所習得的拒絕方法。

四、桌遊介入教育對於拒絕二手菸行為有正向影響

本次桌遊融入拒菸拒檳教學的設計，學生對於拒絕二手菸態度行為有明顯的提升，自我效能後測顯著高於前測。尤其是在於學生的質性訪談中，學生可利用在課堂上所學到的拒絕二手菸的技巧來勸導家人不要抽菸，在此次活動設計中，可由數據明顯感受到學生的成效增加。

五、教師省思看見自己健康教學的創新與生活化

經過本次教學，研究者提出以下省思：

- (一) 透過拒菸教學在青少年心中種下種子
- (二) 教師對話使課程設計更貼近現場
- (三) 行動研究讓教學者從做中學看見幸福的自己
- (四) 讓教學達到寓教於樂的圓滿
- (五) 素養導向的拒菸倡議讓學生學習收穫滿滿

第二節 建議

研究者根據本研究結果，提出以下建議，以供未來教師在教學實施及後續相關研究之參考。

一、建議教師可以參用拒菸課程設計教案

本研究發現，利用桌遊融入拒菸教學的方式，很受學生喜愛，可以提升學生對於學習的興趣與參與度，本研究主要是以陳麗珠（2017）所設計的教案為主，建議教師可以使用不同的桌遊來融入健康教育議題之教學。亦可自行編寫遊戲教學活動，或是善用學校的資源，與教師社群或課程小組共同合作研發課程，激發更多具有創意的課程。

二、製造學生成功經驗，增加拒菸自我效能

教師在進行遊戲教學活動時，應留意每位學生的參與情形，學生的情緒反應或是與同學的互動溝通狀況。同時，教師要盡量製造機會給學生表現，避免學生因未能表現而造成失落感，適度的累積學生的成功經驗，讓學生增加學習的自信心與自我效能。

三、有效的班級經營能提升遊戲融入課程

遊戲活動很容易造成教師需要管控課堂秩序、教學時間不充足的問題。教師在進行遊戲活動時，應該要發揮教學技巧與經驗，適當的調整教學的活動設計，掌握教學時間，如此才能進行有效的教學。

參考文獻

- 吳璧純、鄭淑慧、陳春秀(2017)。以學生學習為主軸的生活課程素養導向教學。
教育研究月刊，**275**，50-63。
- 呂雀芬、吳淑美、徐瑩嫻、葉美玉(2018)。遊戲式學習於護理教育應用—同理
心桌遊教學。**護理雜誌**，**65(1)**，96-108。
- 林風南(1985)。**兒童遊戲指導理論與實際**。臺南：供學。
- 張宇樑(2011)。國小五年級學生數學自我效能感之調查研究。**科學教育學刊**，
19(6)，507-530。
- 許國忠、曹家綺(2018)。以5E教學模式融入桌遊促進學童社會情緒學習之教
學實務分享—以溝通技巧為例。**臺灣教育評論月刊**，**7(3)**，107-115。
- 陳怡婷(2018)。桌遊運用於國小國語文教學之實務分析。**語文教育論壇**，**16**，
8-12。
- 陳杭生(1993)。視聽媒體與教學正常化。**視聽教育雙月刊**，**34(3)**，1-10。
- 陳嫻蓉、康以諾、英家銘、唐功培(2017)。翻轉教室學習模式下自我效能、內
在價值及測試焦慮與學習成就之交互影響：以微積分課程為例。**嘉大教育研
究學刊**，**38**，71-103。
- 陳偉誠(2010)。**設計桌上遊戲圖樣介面對兒童數學學習成效之研究**(未出版之
碩士論文)。南華大學，嘉義。
- 黃永和(2012)。國小學童作文自我效能量表之發展。**高雄師大學報：教育與社
會科學類**，**32**，1-24。
- 黃永和(2012)。激發學習活力—遊戲在教學上的應用。**教師天地**，**179**，23-28。
- 劉力君(2011)。**專題式合作學習在教育桌上遊戲設計課程之應用—以師資培育
學生為例**(未出版之碩士論文)。國立中央大學，桃園市。
- 潘怡勳(2015)。**探討桌上遊戲融入於數學教學對學生學習成效之影響**(未出版
之碩士論文)。義守大學，高雄。
- 駱羿姮(2016)。**桌上遊戲教學對國小六年級學童英語字彙能力之影響**(未出版
之碩士論文)。臺北市立大學，臺北市。

- 羅寶鳳 (2017)。因應時代改變的終身學習：素養導向的教學與評量。臺灣教育月刊，6(3)，24-27。
- 蘇麗春(2016)。遊戲教學應用於國小動物概念課程之研究(未出版之碩士論文)。臺北市立大學，臺北市。
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2000). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Cicchino, M. I. (2015). Using game-based learning to foster critical thinking in student discourse. *Interdisciplinary Journal of Problem-Based Learning*, 9(2), article 4. [https:// doi.org/10.7771/1541-5015.1481](https://doi.org/10.7771/1541-5015.1481)
- Day-Black, C., Merrill, E. B., Konzelman, L., Williams, T. T., & Hart, N. (2015). Gamification: An innovative teaching/learning strategy for the digital nursing students in a community health nursing course. *ABNF Journal*, 26(4), 90–94.
- Fung, Y. M., & Min, Y. L. (2016). Effects of Board Game on Speaking Ability of Low-proficiency ESL Learners. *International Journal of Applied Linguistics and English Literature*, 5(3), 261-271.
- Hsieh, P., Sullivan, J. R., & Guerra, N. S. (2007). A closer look at college students: self-efficacy and goal orientation. *Journal of advanced academics*, 18(3), 454-476.
- Hutchins, H. M. (2004). *Enhancing skill maintenance through relapse prevention strategies: A comparison of two models*. (Unpublished doctoral dissertation). University of North Texas, Denton, Texas, USA.
- Richardson, C., Percy, M., & Hughes, J. (2015). Nursing therapeutics: Teaching student nurses care, compassion and empathy. *Nurse Education Today*, 35(5), e1–e5. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2015.01.016>

班級_____ 座號：_____ 姓名_____ 日期：107年 月 日

您對於拒菸桌遊活動滿意度：

<p>1. 本次拒菸教學內容， 你對哪一部分的主題最感到興趣？</p>	<p><input type="checkbox"/>桌遊 <input type="checkbox"/>上課說明 <input type="checkbox"/>說出自己主張 <input type="checkbox"/>其他_____</p>
<p>2. 桌遊的哪一項生活技能對你最有啟發和學習？</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="260 667 592 1171"> <p>拒絕</p> <p>選擇下列方法中的其中一個，並說出如何拒絕的話：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓一直拒絕法 ✓氣爽交友法 ✓餓了離開法 ✓爸媽親情法 ✓三五成群法 ✓九(救)歐美容 ✓四(時尚)做自己 法 ✓我很愛你法 ✓六(留)錢理財法 </div> <div data-bbox="592 667 1007 1171"> <p>做決定</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 列出所有可能的選擇 (至少2個) 2. 列出所有選擇的優缺點 3. 做出決定 4. 評價決定 </div> <div data-bbox="1007 667 1449 1171"> <p>解決問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 確定問題所在 2. 分析形成問題的原因 3. 列出解決問題的方案 (至少2個) 4. 分析各個解決方案的阻力與助力 5. 選擇可行的方法嘗試 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="260 1200 592 1738"> <p>批判思考</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 質疑 2. 反省 3. 解放 4. 重建 </div> <div data-bbox="592 1200 1007 1738"> <p>自我肯定</p> <p>➢思考自己的健康促進主張，並起立大聲說3次。</p> </div> <div data-bbox="1007 1200 1449 1738"> <p>抗壓能力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 確認壓力來源 2. 分析壓力形成原因 3. 列出減少壓力負面影響的方法 4. 評估後果與可能遭遇到的困難 5. 決定採行的方法，訂定行動計畫 </div> </div> <p>*為什麼？_____</p>	
<p>3. 如果今天你決定自己不再吸菸，你會選擇甚麼理由？為什麼？ (做決定、批判性思考)</p>	

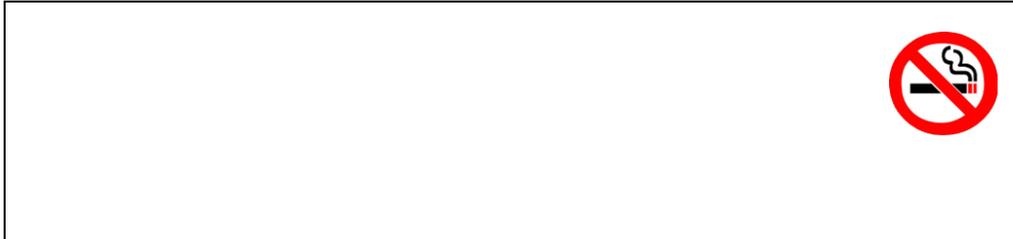
<p>4. 透過桌遊，你學會哪些拒絕吸菸的技巧？請寫出來。(拒絕)</p>	
<p>5. 如果你下定學心要拒菸，請思考一句對自己精神喊話的主張。(自我肯定)</p>	
<p>6. 如果又有同學或朋友跟你說：不一起抽菸就不是朋友，你會怎麼回答?(解決問題)。</p>	
<p>7. 上完這次的課程，在面對功課、檢定或統測的壓力想抽菸時，你會採取甚麼行動?(抗壓能力)</p>	
<p>8. 你喜歡這一次的拒菸教學嗎？(請勾選)</p>	<p><input type="checkbox"/>非常感興趣 <input type="checkbox"/>感興趣 <input type="checkbox"/>還好 <input type="checkbox"/>不感興趣 <input type="checkbox"/>非常不感興趣</p>
<p>9. 前三堂課結束後，你有什麼心得或感想？或是有甚麼建議？</p>	
<p>10. 請給有抽菸的親朋好友，一句良心的建議：</p>	

拒菸桌遊學習回饋單二



班級_____ 座號：_____ 姓名_____ 日期：107 年 月 日

一、請問參加拒菸桌遊課後，對於你的拒菸行為有沒有影響？請說明。



二、請問參加拒菸桌遊課後，你學到哪些生活技能(做決定、拒絕、解決問題、自我肯定、批判思考、抗壓能力)？對於你要拒菸的想法有沒有幫助或是更加有信心？請說明。



三、你對這套拒菸桌遊牌卡的情境內容，或玩法有甚麼建議？請說明。



四、請給有抽菸的親朋好友，一句良心的建議：



五、聽完同學的分享，你有甚麼心得或感想？



附錄二 拒菸自我效能前後測調查表



班級_____ 座號：_____ 姓名_____ 日期：107 年 月 日

您對於拒菸自我效能的達成情形：(注意前後測圈選不同分數)

題號	題目(請圈選一個分數)	前測						後測					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1	當我必須說出自己的拒菸主張時,我可以做到。	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
2	當我遇到邀約吸菸的情境時,我會使用一直拒絕法,堅持拒絕,堅定意志。	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
3	我能使用「餓了或裝傻離開」的方法遠離誘惑吸菸的現場。	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
4	我能夠借力使力,借團體力量,避免單獨面對吸菸的情境。	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
5	我能夠堅持自己的拒菸主張,不受菸癮控制。	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6	我會軟硬兼施,呼籲他人不要抽菸。	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
7	買菸很浪費錢,我根本不想去嘗試。	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
8	雖然抽菸會口臭對身體不好,但我無法堅持拒絕。	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
9	抽菸會讓爸媽難過,但我很難拒絕。	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
10	當我衡量各種選擇後,我會做出不抽菸的決定。	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
11	我無法紓解壓力問題。	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
12	當遇到問題時,我會列出解決方案。	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
13	面對朋友邀約,我無法拒絕朋友一起抽菸的決定。	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
14	我對存有質疑及不合理的想法,沒有勇氣與信心面對或說出來。	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6

15	我是一個能肯定自己的人。	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
16	我能清楚地詮釋自己的想法、同時也不會否定他人的個人權益	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
17	我似乎沒有能力處理生活中遭遇的壓力。	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
18	我遇到壓力時，能夠決定解決的方法，訂定行動計畫。	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
19	透過拒菸桌遊，我更有信心做出不抽菸的決定	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
20	拒菸桌遊的情境，讓我能知道抽菸對身體的影響	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

感謝您的作答，敬祝 學業進步 健康快樂！