



亚罗士打新民独中
Sekolah Menengah Sin Min (Persendirian)

拨开云雾 见芳草

电子烟教育课程教案成果
一个关于反思与改变的教育旅程

教师团队：郑冬冬，Chatgpt

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

课程核心问题

- 电子烟对青少年有哪些危害？
- 为什么青少年明知危害仍选择做出不健康的选择？
- 青少年如何通过自我管理改变不良习惯，培养健康生活方式？

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

课程通则

持续的反思和改变
有助于建立正向的健康习惯。

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

设计缘起

- 学生误以为电子烟无害。
- 实验材料、时间有限，需精简教学流程。
- 课堂讨论发现：心瘾问题未被正视。
- 课堂聚焦认知+情绪+行动三位一体。

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

学习目标：认知

- 理解C2：学生透过视频理解尼古丁对青少年大脑发育的影响及其成瘾机制，并列举电子烟的成分及三大危害，同时初步认识电子烟除了带来生理依赖，也可能引发心理上的依赖(心瘾)，如以吸烟作为舒压、解闷或融入群体的手段。

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

学习目标：技能

- 操作P2：学生能根据问卷调查结果进行简单的数据整理与分析，并运用讨论成果识别生活中容易触发“心瘾”的情境，尝试提出拒绝诱惑的应对策略。

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

学习目标：情意

- 价值判断A3：学生透过分析问卷调查结果与课题讨论，反思自身生活中可能存在的心理依赖与逃避行为，进一步制定一份为期7-14天的健康行动计划，练习用具体策略(如拒绝技巧、自我调节)应付诱因，并做出有利于长期健康的选择。

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望



核心素养

1. 积极态度与正面价值
2. 创意思维与解决问题
3. 身心平衡与美感素养

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望



※ 此表由CSRone永續報告平台翻譯與製作

SDGS目标

1. 健康与福祉

鼓励学生从年轻阶段就培养健康生活态度与选择力。

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

縱向

科学科：认识
电子烟成分、
尼古丁影响与
成瘾机制

华文科：表达
立场、整理问
卷、撰写健康
计划

探索心理依
赖、练习拒绝
技巧与自我调
节方法

橫向

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

从认识危害与误解出发

引导学生 理解心理
动因与生活情境

进而发展出具体应对
策略与健康行动承诺

縱向

橫向

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

教学流程摘要

(五节课)

01 电子烟是什么？
真的“没那么严重”吗？

02 电子烟问卷调查与心瘾探索

03 辨识诱因与拒绝技巧训练

04 整合分析与反思

05 我的健康生活行动计划

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

教学流程摘要

(五节课)

- 视频导入与讨论，引发学生初步判断
- 学习成分与危害，引出“心理依赖”伏笔

02 电子烟问卷调查与心瘾探索

03 辨识诱因与拒绝技巧训练

04 整合分析与反思

05 我的健康生活行动计划

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

教学流程摘要

(五节课)

01 电子烟是什么？
真的“没那么严重”吗？

- 学生填写问卷并调查同龄人
- 区分“生理瘾”与“心瘾”
- 小组制作数据表，尝试分析诱因

03 辨识诱因与拒绝技巧训练

04 整合分析与反思

05 我的健康生活行动计划

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

教学流程摘要

(五节课)

01 电子烟是什么？
真的“没那么严重”吗？

02 电子烟问卷调查与心瘾探索

- 讲解三大诱因情境
- 讲解三种拒绝策略

04 整合分析与反思

05 我的健康生活行动计划

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

教学流程摘要

(五节课)

01 电子烟是什么？
真的“没那么严重”吗？

02 电子烟问卷调查与心瘾探索

03 辨识诱因与拒绝技巧训练

- 分享与分析问卷统计结果
- 引导学生反思自己的想法与立场

05 我的健康生活行动计划

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

教学流程摘要

(五节课)

01 电子烟是什么？
真的“没那么严重”吗？

02 电子烟问卷调查与心瘾探索

03 辨识诱因与拒绝技巧训练

04 整合分析与反思

- 设计7~14天健康生活微计划
- 制定具体目标、替代习惯与执行方式

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

教学方法

1. 影片导入

引发学生兴趣与讨论，作为课程议题的切入点，帮助他们理解电子烟的现实情境与风险。

2. 问卷调查

让学生访问同学并整理结果，借此发现心瘾的诱因，并进行简单分析。

3. 健康计划制定

学生结合自身生活情境，设定短期健康目标，并思考替代行为，落实**拒绝诱惑**的实际行动。

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

学生问卷 简介

- 受访者背景：23名初中生
- 题目涵盖7大面向：
 1. 基础经验(认识背景)
 2. 知识与判断
 3. 情绪与心理(心瘾相关)
 4. 自我觉察(心瘾连结)
 5. 判断力与批判性思考
 6. 行为与反思
 7. 自我动机与价值澄清

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

学生问卷 简介

调查目标：

了解青少年如何接触电子烟，并分析其心理诱因与生活习惯。

- 受访者背景：23名初中生
- 题目涵盖7大面向：
 1. 基础经验(认识背景)
 2. 知识与判断
 3. 情绪与心理(心瘾相关)
 4. 自我觉察(心瘾连结)
 5. 判断力与批判性思考
 6. 行为与反思
 7. 自我动机与价值澄清

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

学生认知 与心理现况

接触电子烟的时间

- 12人在小学高年级就听说
- 8人在初一才听说
- 多数来自朋友(12人)、学校(6人)、家人 (5人)

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

学生认知 与心理现况

电子烟认知

- 21人知道尼古丁
- 知道电子烟对大脑发育有害：
18人知道一些

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

学生认知 与心理现况

会习惯或依赖电子烟的原因

- 减压/放松：13人
- 无聊/好奇：10人
- 融入朋友：9人
- 酷/有型：9人
- 已成癮：11人

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

学生认知 与心理现况

曾想尝试电子烟

- 想试：12人(其中5人“很想试”)
-
-
-
-
-
-

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

学生反思 与动机

自我觉察(你是否有坏习惯)

- 有：15人
 - 没有：4人
 - 不确定：4人
-
-
-

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

学生反思 与动机

难以改变的习惯(学生填写)

- 滑手机到很晚
- 熬夜
- 吃垃圾食物/喝含糖饮料
- 懒惰不运动

(多达10人提到手机与饮食上瘾)

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

学生反思 与动机

动机与愿望

- 愿意改变坏习惯：22人
(其中13人觉得“很难”)
- 保持健康生活习惯的最重要的理由：
 - 想活得更快乐自在：13人
 - 想让自己更有自信：10人
 - 达成未来某个目标：10人
- 想改变是“为了自己”：14人

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

真实回答 节选

学生真实心声

- 熬夜很迟睡，每次想早睡都因为太精神而睡不着，反而是熬夜过后很累才睡得着。
- 很想看手机，不想睡觉，饮料很好喝，喝了一口心情就变好。

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

真实回答 节选

面对压力时的方式

- 发疯
 - 哭
 - 玩手游
 - 睡觉
-
-
-

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

真实回答 节选

如果一直维持现在的坏习惯，
他们担心的未来结果——

- 记忆力会降低，情绪会经常低落，不敢社交，目标很难实现
 - 不会发生什么。(自我防卫?)
-
-
-

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

真实回答 节选

如果改变成功，
他们希望被这样看见——

- 你真棒！你有在进步了！
 - 继续努力！
 - 别人家孩子做得到，我也可以
 - 希望家人会笑
-
-

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

学生行动方案： 我的健康生活 计划

健康生活计划书，内容包括——

- 一个行为改善目标
-

例：减少熬夜、多运动、少滑手机

- 一项替代坏习惯的放松方式
-

例：听音乐、画画、打球

- 具体执行方法与时间
-

以生活实际为出发点，写下每天可达成的小步骤

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

日常生活表

时间段

计划安排


6:00-6:30

起床、刷牙、洗脸（有上学时）

6:30-7:20

去学校（有上学时）

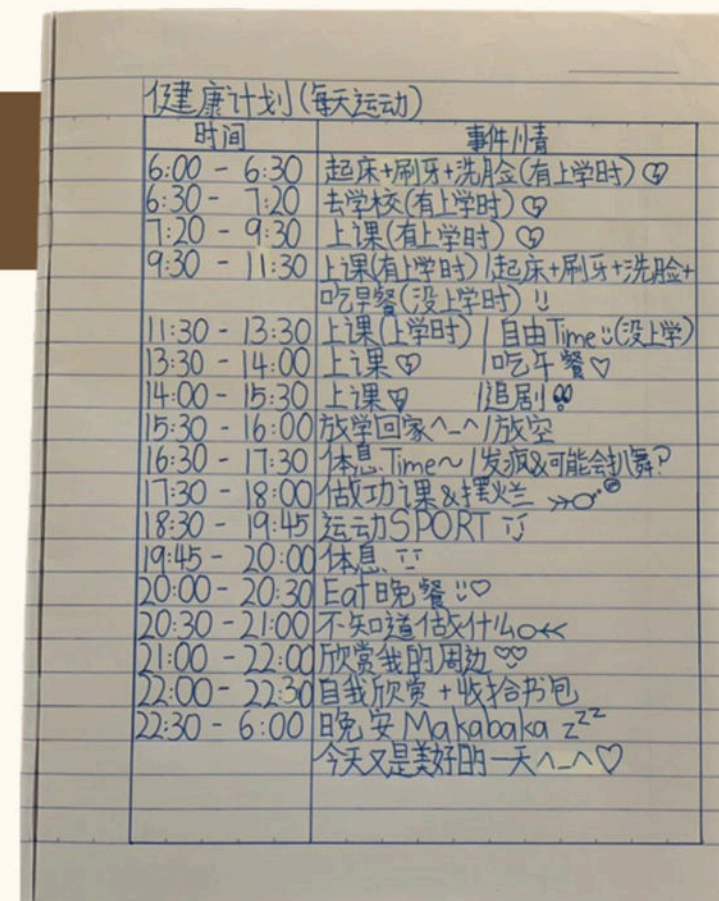
7:20-9:30

上课（有上学时）

9:30-11:30

上课（有上学时）

起床、刷牙、洗脸、吃早餐（没上学时）



时间	事件/事情
6:00 - 6:30	起床+刷牙+洗脸(有上学时) ♡
6:30 - 7:20	去学校(有上学时) ♡
7:20 - 9:30	上课(有上学时) ♡
9:30 - 11:30	上课(有上学时) / 起床+刷牙+洗脸+吃早餐(没上学时) ♡
11:30 - 13:30	上课(上学时) / 自由Time(没上学)
13:30 - 14:00	上课 ♡ / 吃午餐 ♡
14:00 - 15:30	上课 ♡ / 追剧 ♡
15:30 - 16:00	放学回家 ^-^ / 放空
16:30 - 17:30	休息Time ~ / 发呆 & 可能会跳舞 ♡
17:30 - 18:00	做功课 & 刷题 ♡
18:30 - 19:45	运动SPORT ♡
19:45 - 20:00	休息 ♡
20:00 - 20:30	Eat 晚餐 ♡
20:30 - 21:00	不知道做什么 ♡
21:00 - 22:00	欣赏我的周边 ♡
22:00 - 22:30	自我欣赏 + 收拾书包
22:30 - 6:00	晚安 Makabaka zzz 今天又是美好的一天 ^-^ ♡

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

日常生活表

时间段

计划安排

11:30-13:30

上课（有上学时）

自由time 😊（没上学时）

13:30-14:00

上课 📛（有上学时）

吃午餐 😊（没上学时）

14:00-15:30

上课 📛（有上学时）

追剧 😊（没上学时）

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

日常生活表

时间段

计划安排

15:30-16:00

放学回家 😊 (有上学时)

放空 (没上学时)

16:30-17:30

休息time (有上学时)

发疯&可能会扒舞 (通过观看舞蹈视频, 然后自己模仿、学习舞蹈动作的过程)

17:30-18:00

做功课&摆烂 🤔

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

日常生活表

时间段

计划安排

18:30-19:45

运动sport 🕶️

19:45-20:00

休息 🤔

20:00-20:30

eat晚餐 😄❤️

20:30-21:00

不知道做什么 😊

21:00-22:00

欣赏我的周边产品 🥰

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

日常生活表

时间段

计划安排

22:00-22:30

自我欣赏&收拾书包

22:30-06:00

晚安 Makabaka 
(正确写法：Makka Pakka)

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

健康生活规划表：作息时间表

时间段

计划安排

6:00-6:30

起床，洗漱（有上学时）

6:30-7:00

吃早餐（有上学时）

7:00-7:30

go to school（有上学时）

7:30-9:30

上课了💔（有上学时）

9:30-10:00

上课ing（有上学时）

起床+洗漱（没上学时）

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

健康生活规划表：作息时间表

时间段

计划安排

10:00-10:30

下课了❤️(有上学时)

吃早餐 (没上学时)

10:30-13:00

上课ing (有上学时)

追剧+放空+有氧运动 (没上学时)

13:00-13:30

下课了，我又复活了 (有上学时)

吃午餐 (没上学时)

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

健康生活规划表：作息时间表

时间段

计划安排

13:30-15:30

上课ing（有上学时）

广场舞（没上学时）

15:30-16:30

放学了[可能会有课后补习]（有上学时）

看书+放空（没上学时）

16:30-18:00

做功课+学习+收拾书包

18:00-18:30

休闲time

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

健康生活规划表：作息时间表

时间段

计划安排

18:30-19:00

锻炼体能

19:00-19:30

洗澡（歌手上线）

19:30-20:00

吃晚餐

20:00-21:00

和家人在一起的时光

21:00-22:00

自由时间（追剧、放空、上网学摄影、看抖音直播、自我欣赏）

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

健康生活规划表：作息时间表

时间段

计划安排

22:00

上床睡觉了，晚安 Makabaka

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

健康生活规划表：运动计划

类型

时间

建议频率

拉伸

5分钟

每天

有氧运动（广场舞，跳绳）

30分钟

一周3-5次

体能（开合跳，仰卧起坐）

30分钟

每天

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

健康生活规划表：饮食规划

餐次

内容建议

早餐

不吃油炸的

午餐

少吃不健康的，多吃菜少吃肉

晚餐

清淡为主

零食

少吃热量高的，多吃水果

水分

1000ml以上

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

健康生活规划表：情绪管理

方法

内容建议

听音乐

抒情歌

兴趣爱好

舞蹈，唱歌

深呼吸

3-5次

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

表现任务聚焦在“反思”

本课程不以产品或展示为目标，而以学生真实自我探索与内在觉察为主要成果。

透过问卷调查与健康计划的双向练习，学生尝试从以下三个层面反思：

1. 认识自己：辨识生活中的心理依赖与诱因
2. 理解影响：思考持续行为可能带来的长期后果
3. 规划改变：设计一份对自己真正有意义的健康行动计划



课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

未来的路，从反思开始 反思：回顾与觉察

- 我是否真的理解电子烟的危害？
- 我有什么习惯可能也有“心瘾”的影子？
- 我对自己的健康负责任了吗？

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

未来的路，从反思开始

反思：反省与调整

- 我现在愿意尝试什么样的改变？
- 我的健康计划能否再修正、再坚持？
- 如果失败了，我可以怎么再站起来？

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

未来的路，从反思开始 结语：未来，是自己创造的

- 健康，不只是身体的事，也包括选择、责任和人生方向。
- 愿学生看重每一个微小决定的力量。
- 不为别人，而是为“我在意的自己”改变。



亚罗士打新民独中
Sekolah Menengah Sin Min (Persendirian)

谢谢聆听