		C %E	L(桃園)
而運用自然加工措施的食材,如:日曬、風			
乾,則不在此限。			
(5) 節制使用,購物時少使用,交通工具,並購買			
適當份量。			
(6) 遵守節能原則烹調 避免長時間烹調, 可進一			
步減少額外耗用的能源及水。			
(7) 盡量減少垃圾的產生 避免焚化及掩埋增加溫		口頭表達	
室氣體排放。			
4. 引導學生思考:在日常生活中有沒有做到低碳健康			
飲食的原則? 請學生回家後記錄。			
三、總結活動(10 mins)			
1. 教師強調食物得來不易,在生產和運輸的過程中都			
會消耗不少水資源和能源,製造溫室氣體。想要當			
個綠色行動小尖兵,保護地球環境,可以採取具體			
行動,讓我們所處的環境更美好。			
2. 請學生利用完成語句的方式,舉手表達自己可以具			
體做到的方法。			學習態
(1) 多吃當地的食物,我要做到「」			· 」 度
(2) 多吃當季的食物,我要做到「」			口頭發
(3) 買東西時,我要做到「」			表
(4) 為了節能減碳,烹調時要做到「」			活動參
(5) 為了珍惜食物資源,我要做到「」	40.0		一 期 多 期
3. 鼓勵學生在日常生活中以實際行動支持地球環境的	40 分		兴
永續發展。		口頭表達	
=====本節課程結束=====			
【活動二】換位思考低碳 GO			
一、準備活動(10min)			
1. 教師提問請學生思考並發表:			
(1) 一項商品的製造過程如果不講求環保、傷害自然環			
境,但是價格比同類的商品便宜很多,你會購買			
嗎? 為什麼?			
		分組討論	
時,除了會製造大量垃圾汙染問題外,還消耗了許		口頭發表	
多的資源。生活中,你每天會製造出許多垃圾?要			
如何減少垃圾的產生?			
2. 教師說明:人們如果養成用過即丟、沒有節制的消			口頭評
耗地球資源,不僅會導致環汙染,還會耗竭地球資 源。但禁止社交流見句。個人故事任			量
源。保護地球資源是每一個人的責任。			參與度
二、發展活動(25min)			評量
1. 教師說明做決定的步驟:			
(1) 先確定你必須做決定			
(2) 列出所有可能的選擇			
(3) 列出不同選擇的優缺點			

- (4) 做出決定
- (5) 評價決定
- 2. 教師以用餐的情境為例讓學生演練做決定的技巧: 「在外用餐使用餐盒、免洗筷、免洗碗方便省事, 但會製造很多垃圾。自備環保碗筷,雖然有點不 便,但衛生環保。你會怎麼做?」
- 3. 教師強調在日常生活中,要愛惜資源、減少碳排放,並且設法說服他人認同環保行動。
- 4. 配合下列情境題,請學生分組討論後,進行角色扮演並分享可行的做法:
- (1) 情境一:大雄每天都到早餐店買早餐,漢堡和飲料 分別用盒裝還用塑膠袋套起來,宜靜看他每天都拎 了好幾袋食物到學校,於是勸阻他。
- (2) 情境二:阿福陪媽媽上市場買水果,水果種類繁多,媽媽挑了櫻桃,又挑了榴槤。阿福打算請媽媽 改買本地盛產的水果。
- (3) 情境三:哥哥生日,爸爸提議到吃到飽餐廳慶祝。 但小玉不贊成,她提出自己的理由。
- (4) 情境四:小芳和姐姐到自助餐店點餐,姐姐點了肉排、牛腩、紅燒獅子頭,小芳覺得肉類食物太多了,她要說服姐姐改點別的菜。
- 5. 教師給予講評,獎勵表現優秀的組別。

三、綜合活動(5min)

教師統整說明愛地球並不難,在日常生活中就能身 體力行。說明學習單的內容與做法,鼓勵學生向親友倡 導低碳飲食的理念並完成學習單。

======本節課程結束======

1.低碳、樂活、健康

http://orac.ghf.pccu.edu.tw/2_4.aspx

2.產品碳足跡計算服務平台(需註冊) https://cfp-calculate.tw/cfpc/WebPage/LoginPage.aspx

「資料來源:教育部環境教育議題配合領域教學實施示例計畫」

口頭 量 參 評 量

參考 資料