

2024 六天 體驗搶救地球 減碳記錄積分大挑戰

全球氣溫正急速攀高，眼看 2030 年已守不住巴黎氣候協定所擬定的增溫 1.5°C 共識，我們正以不可逆的方式在改變氣候、改變未來的生存空間。

面對氣候危機！全員都要動起來

溫室氣體從薄被變厚毯、密不透風地壟罩整個地球，導致生態環境急速惡化。面對各地氣候異象頻傳，乾旱與野火、颶風與熱浪、冰融與狂降雨等天災不斷，如何調適與減緩氣候危機成為接下來的世紀難題。

先觀看所列網路影片後，再與同伴討論選擇實行
請參考下面排碳的數據，2 人一組(先確認分組)討論利用表單上傳紀錄，可記錄 6 天(任選可連續或不連續)(最多 6 天)累計分數的減碳大作戰，鼓勵四個班一同競賽，選取其中三組累積的減碳積分，提供減碳最高三名獎勵金：第一名 300 元，第二名 200 元，第三名 100 元並且所有實行的，下學期平常分數按排名給予不同加分。

作戰搶救記錄時間：即日起至寒假結束後開學的第 2 週為止。(需真實記錄，先逐天小組自行記錄下來，等完成後再一次填表單上傳，限上傳一次)(若能提早於寒假結束前完成+500 克)

公益小推手 減碳大作戰

【碳 排 放】指人類活動或產品直接或間接產生的溫室氣體，這些溫室氣體的總重量統稱為碳排放量。

所有的碳排量會因許多變因而產生不一樣的數據結果(產地、廠商、內容物、尺寸、運送過程....)

【特別說明】本表單提供之數據僅為基本參考值，希望透過數字了解減碳行動，就從日常開始

項目	碳排量 (四捨五入)	數據來源
食品紙盒容器 20g	160g /個	環境保護署產品碳足跡資訊網 https://cfp-calculate.tw/cfpc/WebPage/WebSites/CoefficientDB.aspx
免洗筷	50g /雙	環境資訊中心 https://e-info.org.tw/node/35520
塑膠吸管	5g /枝	環保署-台灣產品碳足跡資訊網 https://cfp-calculate.tw/cfpc/WebPage/WebSites/CoefficientDB.aspx
一次性塑膠袋	60g /個	環境品質文教基金會 http://www.eqpf.org/greennewyears/carbon.html
寶特瓶 600ml	0.1kg /瓶	方格子-低碳生活提案 https://vocus.cc/article/5f6a1452fd89780001f28949
鋁箔包 300ml	100g /罐	環境保護署產品碳足跡資訊網 https://cfp-calculate.tw/cfpc/WebPage/WebSites/CoefficientDB.aspx
影印紙/紙本發票	0.4g /張	環境保護署產品碳足跡資訊網 https://cfp-calculate.tw/cfpc/WebPage/WebSites/CoefficientDB.aspx
衛生紙	4g /抽	環境保護署產品碳足跡資訊網 https://cfp-calculate.tw/cfpc/WebPage/WebSites/CoefficientDB.aspx
吹電扇	50g /時	遠見 https://www.gvm.com.tw/article/11936
吹冷氣	1100g /時	方格子-低碳生活提案 https://vocus.cc/article/5f6ac6f4fd89780001f34d1b
日光燈(居家時間)	20g /時	公視-下課花路米 http://web.pts.org.tw/php/html/co2/index.php
LED 燈-10w (居家時間)	10g /時	經濟部能源局 https://www.facebook.com/profile/100067331855159/search/?q=LED
洗熱水澡-淋浴	140g /分	環境資訊中心 https://e-info.org.tw/node/81298
看電視	100g /時	遠見 https://www.gvm.com.tw/article/11936
線上數位影音	40g /時	台達電子文教基金會-低碳生活 https://www.delta-foundation.org.tw/blogdetail/3227
使用電腦	210g /時	公視-下課花路米 http://web.pts.org.tw/php/html/co2/index.php
手機充電	10g /次	台泥-你的減碳計算機 https://tccdaka.com/tw/project/lowCarbonTravel/report/%E6%B8%9B%E7%A2%B3%E8%A8%88%E7%AE%97%E6%A9%9F.pdf
搭乘電梯	220g /樓	台達電子文教基金會-低碳生活 https://www.delta-foundation.org.tw/blogdetail/

資料來自金車文教基金會網站

2024 六天 體驗搶救地球 減碳記錄積分大挑戰 表單聯結：

(<https://forms.gle/Wv7w35xcNkleATyN9>)

四、評量規準(請說明給分標準)

因是接近學期末，所以給予較寬裕的時間，即日起經過寒假到開學 2 週後，從統計表單回報結算實行總成績。

減碳的最高三名獎勵金：第一名 300 元，第二名 200 元，第三名 100 元並且所有實行的，下學期平常分數按排名給予不同加分。

第 1~3 名:加 8 分

第 4~6 名:加 6 分

第 7~10 名:加 4 分

其他加 2 分。

五、實施情形說明。

經 2 人討論，選定要實施的日期及事項，減碳表上所列之事，必須是平常就有在作之事，但為著減碳搶救地球，特別在這 6 天不作的事。

六、評量成果（簡單說明，並附學生作品至少十件，文字作品可用影印，其他作品可以照片或光碟呈現）。

第一名:減碳 56690 公克: 302 /22 黃寶誼 23 謝喬櫻

第二名:減碳 52313 公克 303 /22 林宥辰 27 黃苑庭

第三名:減碳 46842 公克 303/18 陳巧茹 24 楊聖美

(第四名 36380/301(16 27) 第五名 35150/302(17 26) 第六名 20766/301(20 24) 第七名 20010/301(1 9) 第八名 11848/303(18 19) 第九名 11100/303 (1 5) 第十名 9930/303(10 11))

下學期平時分數

	A	B	C	D
1	時間戳記		2人的座號及姓名：	第一天體驗記錄:(2人派代表填)日期/ 座號 / 減碳之事s / ?克
2	2024/1/17 下午 10:00:25	304	4.5 陳豐澈 陳豐憲	日期1/6 座號4 5/ 減碳之事淋浴 / 280克 / 搭乘電梯 / 440克
3	2024/1/19 下午 7:42:49	303	22號林宥辰、27號黃莞庭	1/9 , 27號記錄, 上下學騎腳踏車、走路 (216g/3km , 資料來源 : https://zh.m.wikipedia.org
4	2024/1/28 下午 6:52:07	301	22.高舒甄 23.吳佳芳	1/22 , 22.23 , 日光燈/40g 塑膠袋/60g
5	2024/2/1 下午 1:01:41	302	25 張櫻芷 28 楊盈蓁	1/25/25號 /沒用吹風機/不會算幾克
6	2024/2/5 下午 1:07:43	303	9黃秉濬 12劉家睿	1/29 12 一餐不吃外食便當 480克
7	2024/2/6 上午 11:40:25	303	28 洪琇蓉 25 柯杏宜	1/28 28 免洗筷、一次性塑膠袋、手機充電、衛生紙/270克
8	2024/2/9 下午 10:28:46	302	22黃寶誼/23謝喬櫻	1/29 /22/無吹冷氣無吹電扇12小時和無使用塑膠吸管2支/13800+10g
9	2024/2/11 下午 11:15:55	303	10邱彥哲、11姚文昌	1/29.10.線上,日光燈,洗熱水澡-沐浴,4480克
10	2024/2/14 下午 4:47:26	302	05林彥斌,02姚泓睿	2/4不使用電腦 1050g
11	2024/2/14 下午 8:39:03	302	3 楊岱霖 4 梁申坤	2/2 3,4 不吹頭髮,手洗衣服,不吃中餐,自然曬衣服,不用電暖器 不用免洗筷 151g
12	2024/2/14 下午 10:04:22	302	18鄺可均 19林好潔	1/21/18 19/出去玩沒用電腦/1260g
13	2024/2/15 上午 11:31:50	304	25葉汎均 27蔡宛庭	一月一號/27號/少看電視7小時/減少700g
14	2024/2/15 下午 9:49:25	301	18鄺穎佳19詹晨暄	2 / 1 18 19 吹暖氣 2200 吹電扇100 看電視200
15	2024/2/18 上午 9:35:58	302	17 蔡羽婕 26 吳昀晶	不吹電扇12小時 淋浴30分鐘 走樓梯11樓 共7220g
16	2024/2/18 下午 4:36:08	302	17蔡羽婕、26吳昀晶	2月2日 /26/搭公車2次、不用吹風機10分鐘、沒開日光燈7小時/0.9克、51克、140克
17	2024/2/24 下午 4:01:21	302	27,20	1/20,20,未吹冷氣, 1100g
18	2024/2/24 下午 8:04:16	303	1 號 陳尚謙 5號許宇是87	2/19 1號 5號 不吹冷氣 8800克
19	2024/2/25 上午 12:19:01	301	3朱銘儀4阮律登	2/17 3 , 少玩3小時電腦 630g。 4 , 洗冷水澡10分鐘1400g。
20	2024/2/25 下午 2:07:06	302	8號鄺宇睿 11號林奕丞	2/11 8號少玩電腦2小時+洗澡少2分鐘 11號手機沒充電一次+洗澡少3分鐘 總計1130g
21	2024/2/25 下午 4:31:42	301	09施宇哲,01林秉宸	2/7 9號 回娘家以步行取代開車 約節省1201.68g(每台汽車約為200.28g/km)公式: 200.68x3
22	2024/2/26 下午 6:03:37	301	16阮宸睿/26邱芷婷	2月20日/16號/不看電腦/210g 2月20日/26號/不看電視100g
23	2024/2/26 下午 6:08:13	301	阮宸睿16葉依璇27	2/13 27號 整天沒開燈480克
24	2024/2/26 下午 9:58:54	303	18.19	1470 (少用電腦五小時+兩小時
25	2024/2/26 下午 10:17:12	303	13許淵博15游登瑋	2/10 13號少吹冷氣3小時 4400g
26	2024/2/27 上午 7:27:35	301	17陳珊茹、29許依淳	2/17 17、29免洗筷300g
27	2024/2/27 上午 9:09:33	301	25張欣可 28黃筠媛	張欣可 沒有開電毯 2/20 20克
28	2024/2/27 上午 9:17:45	301	24黃葦苒20陳沛妤	2/20 20、24 吃飯不用竹筷子 300g
29	2024/2/27 下午 9:41:32	303	18 陳巧茹 24 楊聖美	2/19 18 少開電腦5小時 1050g 2/1 24 三餐吃素、不開暖氣8小時 2340+6360=8700g
30				
31				
32				
33				

	E
1	第二天體驗記錄:(2人派代表填)日期/ 座號/ 減碳之事s / ?克
2	日期1/6 座號4 5/ 減碳之事淋浴 / 280克 / 搭乘電梯 / 440克
3	1/11 , 27號記錄, 上下學騎腳踏車、走路 (216g/3km , 資料來源同1/9)、走樓梯 (二人合計走了16樓共3250g)、不買紙容器飲料 (160g , 當事人說沒貨了)、不使用電腦 (210g/1h)、洗熱水澡時間二
4	1/23 , 22.23 , 洗衣機/318.6g 免洗筷/50g
5	1/20/28號/沒用微波爐/不會算幾克
6	1/30 12 少吹一小時電風扇 50克
7	1/29 25 免洗筷、手機充電、鋁箔包/230克
8	1/30 /23/無吹冷氣無吹電扇12小時和無使用食品紙盒容器2個/ 13800+320g
9	1/30.10.線上,日光燈,一次性塑膠袋,看電視,1540克
10	2/5不使用電腦 1050g
11	2/3 3.4不吹頭髮,手洗衣服,不吃中餐,自然曬衣服,不用電暖器 不用免洗筷 151g
12	1/25/19/出去玩我走樓梯 不搭電梯/220g
13	一月三號/25號/少使用電腦4小時/減少840g
14	2 / 2 18 19 使用電腦 420 食品紙容器 320看電視200
15	不吹電扇12小時 淋浴30分鐘 不使用吹風機 共5310g
16	2月8日/26/搭公車2次、不用吹風機10分鐘、手機沒充電1次/0.9克、51克、10克
17	1/21.27,沒有用紙盒容器, 160g
18	2/20 1 5 號 洗熱水澡少洗五分鐘 700克
19	2/18 3 , 少玩2小時電腦和洗冷水澡 560g。4 , 少看三小時電視300g。
20	2/13 8號少玩電腦1小時+洗澡少三分鐘 11號少看電視2小時 總計730g
21	2/8 1號 少打3小時電腦 約節省560.7g (0.3x0.623x3x1000)註:每度電為0.623kg/hr CO2
22	2月21日/16號/不看電腦/210g 2月21日/26號/不看電視100g
23	2/14 16號 整天沒用手机 960克
24	312.5 (少開手機五小時+少看電視三小時
25	2/11 15號 少吹電風扇2小時 100g
26	2/18 17、29免洗筷300g
27	張欣可 騎腳踏車沒有騎車 2/21 120克
28	2/21 20、24 天氣熱不吹冷氣 17600g
29	2/20 18 少開手機五小時 手機沒充電 12.5g 2/2 三餐吃素 不搭電梯五樓 2340+1100= 3440g
30	
31	
32	
33	
34	

	F	G
1	第三天體驗記錄:(2人派代表填)日期/ 座號/ 減碳之事s / ?克	第四天體驗記錄:(2人派代表填)日期/ 座號/ 減碳之事s / ?克
2	日期1/6 座號4 5/ 減碳之事淋浴 / 280克 / 搭乘電梯 / 440克	日期1/6 座號4 5/ 減碳之事淋浴 / 280克 / 搭乘電梯 / 440克
3	(4) 1/12 , 27號記錄, 上下學騎腳踏車、走路 (216g/3km , 資料來源同1/9)、走樓梯 (二人合計走了16樓共3250g)、不買紙容器飲料 (160g , 當事人說沒貨了)、不使用電腦 (210g/1h)、洗熱水澡時間二	1/15 , 27號記錄, 上下學、去診所騎腳踏車、走路 (432g/6km , 資料來源同1/9)、走樓梯 (二人合計走了16樓共3250g)、不買紙容器飲料 (160g , 當事人說沒貨了)、不使用電腦 (210g/1h)、洗熱水澡時間二
4	1/24 , 22.23 , 電風扇/50g 看電視/100g	1/25 , 22.23 , 紙盒/160g 日光燈/40g
5	1/28/28號/沒用果汁機/不會算幾克	1/29/25號/一天都沒用衛生紙/不會算幾克
6	1/31 12 少用電腦一小時 210克	2/1 12 少看電視一小時 100克
7	1/30 28 食品紙盒容器、一次性塑膠袋、日光燈/240克	1/31 25 衛生紙、手機充電、免洗筷、日光燈/290克
8	1/31/22/無使用食品紙盒容器3個無使用免洗筷2雙/480+100g	2/1 /23/無吹冷氣無吹電扇12小時/13800g
9	1/31線上,11,線上,使用電腦,1080克	2/1.11,線上,一次性塑膠袋,600克
10	2/6不使用電腦 1050g	2/7不使用電腦 1050g
11	2/4 3.4 不吹頭髮,手洗衣服,不吃中餐,自然曬衣服,不用電暖器不用免洗筷 1 51g	2/5 3.4 不吹頭髮,手洗衣服,不吃中餐,自然曬衣服,不用電暖器 51g
12	1/30/18/用環保餐具/210g	2/9/19/原本想開暖氣 後來不開了/1100g
13	一月四號/27號/少使用食品紙盒容器3個/減少480g	一月八號/25號/減少使用日光燈10小時/減少200g
14	2 / 3 18 19 搭乘電梯 440 看電視200 免洗筷100	2 / 4 18 19 吹暖氣 2200 免洗筷300 食品紙容器320
15	不吹電扇12小時 淋浴30分鐘 不看電視24小時 共7200g	不吹電扇12小時 淋浴30分鐘 不使用吹風機 共5310g
16	2月11日/17/沒看電視7小時、沒開日光燈7小時/700克、140克	2月13日/26/不用吹風機10分鐘、沒開空氣清淨機9小時/51公克、372.6克
17	1/22.20,未使用鋁箔包,109g	1/23,27,沒有用電腦, 210g
18	2/21 1號5號 不使用電腦4個小時 840克	2/22 1號5號 手機不充電 20g
19	2/19 3 , 買午餐自己帶碗和筷子210g。4 , 白天不開燈依靠日光200g。	2/20 3 , 少吹冷氣2小時 2200g。4 , 6小時沒開電風扇300g。
20	2/15 8號少玩電腦1小時+洗澡少1分鐘 11手機沒充電一次+洗澡少1分鐘 總計500g	2/16 8號洗澡少2分鐘 11號少看電視3小時+洗澡少3分鐘 總計1000g
21	2/10 9號 少吹8小時冷氣 約節省4485.6g (0.9x0.623x1000x8)	2/11 9號 用大眾交通工具及步行取代汽車前往彰化 約節省2648.97g 公式: 200.68x6.6x2(來回)
22	2月22日/16號/不看電腦/210g 2月22日/26號/不看電視100g	2月23日/16號/不看電腦/210g 2月23日/26號/不看電視100g
23	2/15 27號 沒吹冷氣 26400克	2/16 16號 沒有看電視 2400克
24	521.5 (少開手機三小時+少用電腦兩小時+少用電視一小時	3510 (少開冷氣三小時+少開電腦一小時
25	無	無
26	2/19 17、29免洗筷300g	2/20 17、29免洗筷300g
27	張欣可 不買鉛筆 36克 2/22	張欣可 2/23 少講話5克
28	2/22 20,24 改成隔天洗衣服 637.2g	2/23 20,24 整天都喝水不和買特瓶裝 400g
29	2/21 18 少開手機三小時 1.5g 2/3 24 兩餐吃素 1560g 使用環保餐具 水壺 不拿塑膠袋 370g 不搭電梯五樓1100步行五公	2/22 18 少開冷氣3小時 3300g/2/4 24 不吹頭髮510g 電燈少開9小時180g 電腦少用3小時630g/冷氣少開3小時 3300g
30		
31		
32		
33		
34		

	H	I	
1	第五天體驗記錄:(2人派代表填)日期/ 座號/ 減碳之事s / ?克	第六天體驗記錄:(2人派代表填)日期/ 座號/ 減碳之事s / ?克	六
2	日期1/6 座號4 5/ 減碳之事淋浴 / 280克 / 搭乘電梯 / 440克	日期1/6 座號4 5/ 減碳之事淋浴 / 280克 / 搭乘電梯 / 440克	
3	ig)、1/16 , 27號記錄, 上下學騎腳踏車、走路 (216g/3km , 資料來源同1/9	1/19 , 27號記錄, 上下學、買晚餐時騎腳踏車或走路 (432g/6km , 資料來源同1/9)、走樓梯 (二人合計走了16樓共3250g)、二人皆使用環	12
4	1/26 , 22 23 , 日光浴/200g 除濕機/127.1g	1/27 , 22 23 , 熱水澡/700g 電腦/420g	22
5	1/30/28號/喝飲料沒用塑膠吸管/不會算幾克	1/31/25號/一整天都沒開燈/不會算幾克	
6	2/2 12少喝一瓶礦泉水 100克	2/3 12帶環保袋 60克	10
7	2/1 28 一次性塑膠袋、鋁箔包、塑膠吸管、手機充電/250克	2/2 25 鋁箔包、一次性塑膠袋、日光燈/300克	15
8	2/2 /22/無使用塑膠袋3個和無使用鋁箔包2個/180+300g	2/3 /23/無吹冷氣無吹電扇12小時和無使用免洗筷2雙/13800+100g	
9	2/2 11,線上,日光燈,看電視,1180克	2/3 10,線上,使用電腦,1050克	95
10	2/8不使用電腦 1050g	2/9不使用電腦 1050g	
11	2/6 3,4 不吹頭髮,手洗衣服,不吃中餐,自然曬衣服,不用電暖器 不用	2/7 3,4 不吹頭髮,手洗衣服,不吃中餐,自然曬衣服,不用電暖器 不用免洗筷 151g	70
12	2/10/18/用玻璃吸管/5g	2/11/19/忘記開熱水 洗冷水/140g	25
13	一月九號/27號/減少使用鋁箔包300ml2罐/減少200g	一月十二號/25號/減少使用免洗筷3雙/減少150g	六
14	2 / 5 18 19 食品瓶容器 320 使用電腦 420 免洗筷300	2 / 6 18 19 搭乘電梯 440 看電視200 免洗筷300	
15	不吹電扇12小時 淋浴30分鐘 共4800g	不吹電扇12小時 淋浴30分鐘 不使用吹風機 共5310g	35
16	2月14日/17/沒開日光燈7小時、沒看電視7小時/140克、 700克	2月15/17/沒洗熱水澡改洗冷水澡20分鐘/2800克	51
17	1/24 20,未搭乘電梯, 220g	1/25 27, 每一吹電扇,50g	
18	2/23 1號5號 在家不搭乘電梯 440g	2/24 1號5號 不用免洗筷(早/午/晚餐) 300g	63
19	2/21 3, 少看電視2小時200g。4, 使用電子發票5張2g	2/22 3, 去購物走樓梯不搭電梯5樓1100g。4, 買東西時自備環保袋3次180g。	
20	2/17 8號少玩電腦1小時 11號少看電視2小時 總計410g	2/24 8號少玩電腦1小時 11號手機沒充電一次+少看電視1小時 總計320g	40
21	2/12 9號 搭大眾交通工具及步行前往台中 約節省12552.432g(200.68x3	2/13 1號 少打3小時電腦 節省560.7g	12
22	2月24日/16號/不看電腦/210g 2月24日/26號/不看電視100g	2月25日/16號/不看電腦/210g 2月25日/26號/不看電視100g	15
23	2/17 27號 整天沒用電腦 5040克	2-18 16號 沒搭電梯 1100克	35
24	3720 (少開冷氣三小時+少開電腦兩小時	313.2 (騎腳踏車出門+少用電腦一小時	
25	無	無	
26	2/21 17、29免洗筷300g	2/22 17、29免洗筷300g	15
27	2/24洗澡時間減少15分鐘2100克	張欣可 不開電燈20克	25
28	2/24 20,24 不搭電梯 1320g	2/25 20,24 不用洗碗機 509g	
29	2/23 18 少開冷氣三小時 3300g 2/5 24 不搭電梯4樓 1100g 熱水減少使用十分鐘 1140g 不開暖氣5小時3	2/24 18 騎腳踏車出門 800g 2/6 24 吃素一餐 780g步行總共7公里不搭車 1400g 電燈少開12小時240g 不開電扇5小時250g	45
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			

	J	K	L	M	N	O	P	Q
1	六天2人減碳記錄，總積分合計？克(四捨五入)							
2		2900		500				
3	皆使用膠 12461+9009+8944+12293+9606=52313公克的碳排放量							
4	2266g			500				
5		3422						
6	1000克							
7	1580克							
8		56690						
9	9930克							
10		6360						
11	706g							
12	2900g							
13	六天合計2570克 平均一天的428g							
14		8980						
15	35150g							
16	5157克							
17		1749						
18	6天總共節省了11100公克的碳排放量 讚嘅							
19		7282						
20								
21	4090g							
22	1201.68+560.7+4485.6+2648.97+12552.432+560.7=22010.082 四捨五入為22010g							
23	1860g							
24	36380g							
25		11848						
26		4300						
27	1800g							
28	2301克							
29		20,766						
30	46842g							
31								
32								
33								
34								
35								







參、省思

發現只有 3 組是男生組且排名在倒數後三名，前十名多是女生組，

女生特別有熱情認真努力參與實行。還有許多已分組卻未實行的學生，

或許下次不採取較鬆的鼓勵主動性質，改為要求必完成的小組作業以擴大實行體驗的學生，