

教學單元活動設計			
單元名稱	健康消費選擇	時間	共 1 節，40 分鐘
主要設計者	蔡清田老師		
學習目標	一描述日常生活飲食對地球溫室效應的影響，理解低碳飲食與環境的關係。 二認同綠色消費、公平貿易等概念的重要性。 三能落實低碳飲食的生活方式，並公開向他人倡導低碳飲食的信念及行為。		
學習表現	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</li> <li>● 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</li> <li>● 4b-III-3 公開倡導促進健康的信念或行為。</li> </ul>		
學習內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念</li> </ul>		
領綱核心素養	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</li> <li>● 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</li> </ul>		
議題融入說明	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 融入說明：為本主題教案內容所傳達的精神之一。</li> <li>● 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。 融入說明：於第一節，融入低碳、減少廢棄物的教案內容中。</li> <li>● 人 E15 能討論周遭不公平之事件，並提出改善之想法。 融入說明：於第二節，融入公平貿易的教案內容中。</li> </ul>		
第一節：教學活動內容及實施方式		備註	
<b>【引起動機】</b> 一、教師展示進口的蘋果及果汁，詢問學生知不知道這些食物從產地來到這裡，旅行了多長的距離？例如：美國蘋果旅行了 10,000 公里來到台灣，德國的有機果汁則旅行了 9200 公里。 二、教師透過碳足跡資訊網讓學生對食物里程有更具體的認識。請學生腦力激盪，說一說食物在運輸的過程中對環境會造成哪些影響？ 三、教師綜合說明食物的運輸讓地球暖化的問題更嚴重了，因為運輸時要耗費石化燃料，而興建或修補公路、鐵路的建設也都會增加溫室氣體的排放量。而且蔬果為了長途運輸的保鮮與維持賣相，必須有更多包裝，製造更多垃圾，這跟環保「減廢」理念背道而馳。所以聯合國呼		<b>【時間】</b> 5 分鐘  <b>【評量重點】</b> 學生專心程度	

<p>籲人們從飲食行為來減少溫室氣體的排放，主張在兼顧營養價值及環境生態的條件下，建立低碳飲食的生活態度來保護地球。</p>	
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>一、教師配合網站內容（環保活動低碳平台 <a href="http://greenevent.epa.gov.tw/">http://greenevent.epa.gov.tw/</a>）說明低碳飲食的概念：食物從生產、運輸、加工、儲存、烹調、食用到廢棄，每個階段都會產生溫室氣體。低碳飲食就是設法在食物的整個生命週期中，盡量排放最少的溫室氣體。</p> <p><u>※低碳飲食的原則※</u></p> <p>（一）選當季食材：種植當季食材，可以減少農藥及肥料的施作，避免生產非當季食材時，需要額外的用水、冷藏、保溫等所需能源。在日本有一項研究發現，採用當季食材或非當季食材，在食材生產部分碳足跡可能相差 10 倍。</p> <p>（二）選在地食材：可縮短食物里程，降低供運輸所需能源。</p> <p>（三）多吃蔬食少吃肉：生產 1 公斤的牛肉，會製造出 36.4 公斤的二氧化碳，肉食者 1 年因飲食產生 1500 公斤的二氧化碳，1 人 1 天不吃肉，可以減少 7 公斤的二氧化碳。</p> <p>（四）選擇精簡包裝：減少使用加工食材--可減少加工過程及未來處理廢棄物時所需消耗的能源，而運用自然加工措施的食材（如日曬/風乾）則不在此限。</p> <p>（五）節制使用：購物時少使用交通工具，並購買適當份量。</p> <p>（六）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。</p> <p>（七）盡量減少垃圾的產生：避免焚化及掩埋增加溫室氣體排放。</p> <p>二、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？請學生自由發表，分享家中平日的飲食情形。</p>	<p><b>【時間】</b></p> <p>30 分鐘</p> <p><b>【評量重點】</b></p>
<p><b>【綜合活動】</b></p> <p>一、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。</p> <p>二、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。</p> <p>（一）多吃當地的食物，我要做到.....</p> <p>（二）買東西時，我要做到.....</p> <p>（三）為了珍惜食物資源，我要做到.....</p> <p>三、鼓勵學生在日常生活中以實際行動支持地球環境的永續發展。</p>	<p><b>【時間】</b></p> <p>5 分鐘</p> <p><b>【評量重點】</b></p> <p>參與活動情形</p>

