

國小健體領域第一冊(一上)單元二 打造健康消費心法

單元名稱		第 2 課 健康消費聰明購	總節數	共 2 節，80 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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。
	學習內容	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。		
	所融入之學習重點	4. 理解發生消費問題的處理方法、資源與規範。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 描述媒體對於消費行為的影響。 2. 對照生活情境的健康需求，尋求適用的生活技能。 3. 運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。 4. 理解發生消費問題的處理方法、資源與規範。 5. 願意培養健康消費的生活型態。 6. 主動表現健康消費的行動。 		
教材來源		康軒健康與體育領域第十一冊(6上)單元二		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師課前請學生蒐集各式廣告。 2. 教師準備第 215 頁「破除廣告迷思」學習單。 3. 教師準備消費糾紛處理相關影片。 		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》破除廣告迷思			40'	1. 演練：運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒

(一)教師帶領學生閱讀課本第 60~61 頁，並配合影片引導學生運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。

1. 分析廣告訊息。
2. 聽別人的想法，思考並討論他的意見。
3. 釐清想法，說出自己的判斷。

(二)教師說明：廣告會透過各種行銷手法吸引消費者。消費前運用以上步驟分析廣告訊息，能破除廣告行銷手法造成的迷思，避免衝動消費。

(三)教師請學生分享蒐集的廣告，運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊，完成「破除廣告迷思」學習單，並上臺分享。

(四)重點歸納：判斷廣告媒體的消費資訊。

《活動 2》消費問題處理 (一)

(一)教師提問：消費者有權利要求商品的品質與安全，消費時應注意什麼？買到有問題的商品或遇到不良服務時，可採取哪些行動來維護自己的權益呢？

(二)教師帶領學生閱讀課本第 62~63 頁，討論情境①
薇薇購買現點現做的巧克力牛奶，其中所添加的牛奶過期，該如何處理？

解答：

1. 攜帶商品和交易的發票或收據，向店家要求退貨或退費。
2. 如果接待人員不願意處理，可以向有權責處理的人申訴，例如：店經理、經營者或總公司等管理層。
3. 如果店家拒絕處理或處理方法不合理，可以撥打「全國消費者服務專線 1950」投訴，或利用行政院消費者保護會線上申訴系統進行申訴。

(三)教師補充說明：

1. 根據《消費者保護法》，店家不能主張「商品售出，概不退換」。
2. 若發現黑心食品、違法食品添加物等情況，可以透過「全國食安專線 1919」檢舉。

(四)教師帶領學生閱讀課本第 64 頁，討論情境②媽媽想購買健康食品給薇薇吃，她應該注意什麼？

解答：購買健康食品時，須注意包裝是否有健康食品標章。標示健康食品標章代表食品經衛生福利部查驗，具保健功效且能提出科學依據。

體的消費資訊。

評量原則：能運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。

2. 實作：完成「破除廣告迷思」學習單。

評量原則：能分析廣告訊息，思考並討論他人意見，釐清想法後說出自己的判斷。

15'

發表：說明消費問題的處理方法。

評量原則：能完整說明課本第 62~65 頁情境的消費問題處理方法。

(五)教師帶領學生閱讀課本第 65 頁，討論情境③上國中的哥哥想要學習游泳，養成規律運動習慣，自己報名游泳訓練班。他上了一節課後想要退出，但是訓練班不願意協助解約，這時該如何處理？

解答：依據《消費者保護法》及《民法》的相關條文規定，未成年者所簽訂的契約，若未經法定代理人同意並簽名，不具法律效力。因此，依法哥哥可以向游泳訓練班要求依比例退費。

(六)重點歸納：理解消費問題的處理方法。

《活動 3》消費問題處理（二）

(一)教師帶領學生閱讀課本第 66 頁，討論情境④爸爸為了參加鐵人三項競賽，在網路購物平臺訂購一輛自行車，檢查後對品質不滿意，這時該如何處理？

解答：依據《消費者保護法》第十九條規定，消費者對通訊交易的商品不滿意時，可以在收到商品的 7 天內退回商品，或以書面通知廠商解除買賣契約。網路交易屬於「通訊交易」的其中一種類型，因此爸爸可以退回自行車，不用說明理由或負擔任何費用。

(二)教師補充：不適用通訊交易 7 天無條件退貨規定的商品和服務類型。

(三)教師帶領學生閱讀課本第 67 頁，討論情境⑤薇薇偷用爸爸的信用卡購買遊戲點數，爸爸收到信用卡帳單才發現，這時該如何處理？解答：依據《民法》規定，未成年者非日常生活所必需之消費，須經法定代理人同意。因此，爸爸可以依據《網路連線遊戲服務定型化契約應記載及不得記載事項》，向遊戲公司申請退還未使用的遊戲費用。

(四)教師強調：偷用家人的信用卡是錯誤的行為，如果有消費需求，應與家長溝通。

(五)重點歸納：理解消費問題的處理方法。

《活動 4》消費者義務與權利

(一)教師帶領學生閱讀課本第 68~69 頁，說明：身為消費者，應善盡消費者的義務、了解消費者的權利，請根據以下原則，和同學討論並舉例消費者義務與權利的做法。

1. 消費者義務

(1)警覺認知：了解商品資訊，消費時提高警

10'

發表：說明消費問題的處理方法。

評量原則：能完整說明課本第 66~67 頁情境的消費問題處理方法。

15'

1. 發表：說明消費者義務與權利。

評量原則：能依據原則舉例說明消費者義務與權利的做法。

2. 總結性評量：完成課本第 70~71 頁「現學現用」。
評量原則：能完成課本第

70~71 頁「現學現用」問題。

覺，並提出合理的質疑。

(2)環保認知：了解消費行為可能對環境造成的污染。

(3)積極行動：以具體行動保護消費者的健康。

2. 消費者權利

(1)安全保障：政府、廠商應保障消費者安全和利益。

(2)表達意見：消費者有權利對商品或服務表達意見。

(3)請求賠償：消費者權利受損時，有權利要求賠償。

(二)教師提問：你還知道哪些消費者的義務和權利呢？

例如：消費者平時應充實消費資訊；消費前蒐集消費相關資料；選購的當下詳細閱讀商品標示等等。

(三)教師請學生在生活中和家人實踐消費者的義務和權利，成為健康消費專家。

(四)重點歸納：實踐消費者義務與權利。

教學提醒

教師可運用行政院消費者保護會「消保 Q&A」，帶領學生討論其他消費問題處理方法。

網站資源

- 1. 影片：理財第 3 課：如何做選擇？
<https://www.youtube.com/watch?v=hEwUHc1TV2o>
- 2. 行政院消費者保護會——消保 Q&A
<https://cpc.ey.gov.tw/Page/98915573CEA4451D>

關鍵字

健康消費, 消費問題