

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 1 課 健康消費選擇	授課教師	陳袖語
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。 2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4b-Ⅲ-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	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。
	學習內容	Ca-Ⅲ-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 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	環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。		
	所融入之學習重點	1. 描述消費行為對環境的影響。 6. 運用多元的健康消費資訊、產品與服務。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1. 描述消費行為對環境的影響。 2. 理解健康消費的方法、資源與規範。 3. 認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。 4. 願意培養健康消費的生活型態。 5. 運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。 6. 運用多元的健康消費資訊、產品與服務。 7. 公開提倡綠色消費的信念和行動。		
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		1. 教師準備健康消費相關影片。		

	2. 教師準備第 208 頁「健康消費決定」學習單、第 209 頁「綠色消費行動」學習單、第 210 頁「綠色旅遊」學習單、第 211 頁「認識永續發展目標（一）」學習單、第 212 頁「認識永續發展目標（二）」學習單、第 213 頁「負責任的消費與生產」學習單、第 214 頁「綠色消費倡議」學習單。	
教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註
《活動 1》消費選擇 (一)教師帶領學生閱讀課本第 42~45 頁，並提問：如果你是<u>薇薇</u>，聽完同學購物的做法，你會怎麼想、怎麼做？為什麼？ 1. 確認自己的儲蓄金額，有足夠的錢就買。 2. 請家人買來當作自己的生日禮物。 3. 隨時注意商家是否舉辦優惠活動，有優惠就買。 4. 先跟家人借錢買，日後有錢再還給家人。 5. 向家人提議，作為鼓勵成績進步的獎品。 6. 偷拿家人的錢去買。 7. 確認自己的需求，仔細思考是否需要後再行動。 (二)教師提問：除了上述的做法，你還有其他想法嗎？和同學分享你的做法，並討論彼此的做法是否適當。 (三)教師配合健康消費相關影片說明：消費前應先思考這項商品對自己來說是「想要」還是「需要」，能夠克制自己的欲望、節制消費，才是正確的消費態度。 (四)重點歸納：分享消費選擇方式。	10'	發表：說明消費的做法。 評量原則：能分享個人的消費做法，並和同學討論做法是否適當。
《活動 2》想要與需要大不同 (一)教師帶領學生閱讀課本第 46~47 頁，並配合健康消費相關影片，引導學生理解「想要」和「需要」的差異。 1. 想要：「想要」的物品通常與自己的欲望有關，如果沒有得到想要的物品，不會對生活造成太大的影響，例如：薇薇看到喜歡的運動鞋就想買，這屬於「想要」。 2. 需要：「需要」的物品一般與實際生活狀況有關，如果少了需要的物品，通常會影響生活的正常狀態，例如：薇薇的運動鞋鞋底紋路已磨平，繼續穿著可能不安全，她選擇購買符合目前需求的運動鞋，這屬於「需要」。 (二)教師說明：買東西前想一想，符合下面這些條件，你才是真的需要它。 1. 身邊找不到類似的替代品。 2. 不購買此物品會影響生活。 3. 購買此物品後，會經常使用。	15'	發表：說明「想要」和「需要」的差異。 評量原則：能說明「想要」和「需要」的差異，並舉例生活中因「需要」而買和因「想要」而買的物品。

4. 不是因為打折或追求流行時尚才購買。 5. 不是因臨時起意購買。 (三)教師提問： 1. 想一想，你最近購買的物品中，哪些因「需要」而買？哪些因「想要」而買呢？ 2. 如果毫無節制的購買「想要」的物品，可能造成什麼影響？ (四)重點歸納：理解消費情境中「想要」和「需要」的差異。 《活動3》健康消費決定 (一)教師帶領學生閱讀課本第48~49頁，說明：消費前，確定自己「需要」這項物品後，要蒐集資訊、考量各項條件，做出最適當的消費選擇。 (二)教師以選購運動鞋為例，配合影片引導學生運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。 1. 確定需求。 2. 列出可能的選擇。 3. 蒐集資訊。 4. 做出決定。 (三)教師提問：想一想，如果消費前沒有仔細考量商品的各項條件，可能會造成什麼影響？ (四)教師提醒：運動鞋若能正確使用、保持乾淨，使用後晾放在乾燥且通風的地方，可以延長使用的壽命。 (五)教師請學生在生活中運用健康消費決定的步驟，陪同家人購買需要的物品，完成「健康消費決定」學習單。 (六)重點歸納：運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。	15'	實作：完成「健康消費決定」學習單。 評量原則：能在生活中運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。
《活動4》綠色消費（居家篇） (一)教師播放影片，帶領學生複習綠色消費概念。 (二)教師帶領學生閱讀課本第50~51頁，請學生觀察<u>薇薇</u>和家人的綠色消費行為。 1. 自備購物袋：減少使用塑膠袋等一次性用品。 2. 選擇低度包裝的產品：購買蔬菜、水果或堅果時，優先選擇裸裝的食物。 3. 消費減量：買真正需要的物品，避免衝動消費。 4. 選用節能的環保產品，例如：節能標章、環保標章、省水標章等等。 (三)教師補充說明節能標章、環保標章、省水標章的意義。	15'	1. 發表：說明綠色消費的做法。 評量原則：能舉例說明綠色消費的做法，至少三項。 2. 實作：完成「綠色消費行動」學習單。 評量原則：能在生活中與家人一起實踐綠色消費行動。

(四)教師提問：你和家人做到了哪些居家綠色消費行為呢？教師請學生上臺分享綠色消費的做法。 (五)重點歸納：在生活中實踐綠色消費。 《活動5》綠色消費（飲食篇） (一)教師帶領學生閱讀課本第52～53頁，並配合影片說明綠色飲食的做法。 1. 選用當季食材：當季盛產的蔬菜、水果較不會殘留過多農藥。 2. 選用當地食材：減少運輸時的碳排放。 3. 選擇購買有機農產品。 4. 吃多少點多少：珍惜食物，避免浪費。 5. 選擇環保餐廳用餐：環保餐廳是以友善環境為理念，提供環保、低碳的用餐環境。 (二)教師播放影片，帶領學生複習有機產品標章的概念、認識環保餐廳。 (三)教師請學生課後和家人進行以下行動： 1. 運用綠色消費原則選購食材，和家人共同製作健康餐點。 2. 邀請家人一起實踐綠色消費行動，完成「綠色消費行動」學習單。 (四)重點歸納：在生活中實踐綠色飲食。	15'	
《活動6》綠色消費（旅遊篇） (一)教師說明：綠色旅遊是指在旅遊的過程中，選擇對環境友善的方式，依環保、低碳的角度規畫旅遊行程，降低環境負荷、維護自然景觀生態。 (二)教師帶領學生閱讀課本第54～55頁，並配合影片說明綠色旅遊的做法。 1. 自備裝水容器：減少使用寶特瓶、紙杯等一次性用品。 2. 騎乘低碳交通工具：減少運輸時的碳排放。 3. 選擇環保旅店：旅客自備盥洗用品或續住房間不更換床單和毛巾，環保旅店即提供優惠。 4. 自備盥洗用品：一般旅店提供的多為一次性旅宿用品，自備盥洗用品能減少資源耗費。 (三)教師帶領學生運用淨零綠生活網查詢綠色旅遊行程、環保旅店。 (四)教師請學生嘗試運用綠色旅遊概念，規畫兩天一夜的家庭旅遊行程，完成「綠色旅遊」學習單。 (五)重點歸納：在生活中實踐綠色旅遊。	10'	1. 發表：說明綠色旅遊的做法。 評量原則：能舉例說明綠色旅遊的做法，至少三項。 2. 實作：完成「綠色旅遊」學習單。 評量原則：能運用綠色旅遊概念，規畫家庭旅遊行程。
《活動7》認識永續發展目標12	25'	實作：完成「認識永續發展

(一)教師配合影片帶領學生認識 SDGs 的由來與意義，以及和 SDGs 的 17 項目標，並請學生完成「認識永續發展目標（一）」學習單、「認識永續發展目標（二）」學習單，說明：為了解決全球各項問題，聯合國在 2015 年提出 17 項永續發展目標（SDGs），並將在 2030 年檢視各國的推動成效與作為。綠色消費的概念符合其中一項永續發展目標—SDG12 負責任的消費與生產。 (二)教師透過《永續發展目標（SDGs）教育手冊-臺灣指南》和 SDG12 相關網站、繪本，帶領學生了解 SDG12 相關議題與行動，完成「負責任的消費與生產」學習單，請學生上臺分享。 (三)重點歸納：認識永續發展目標 12。		目標（一）」學習單、「認識永續發展目標（二）」學習單、「負責任的消費與生產」學習單。 評量原則 (1)能上網搜尋，了解永續發展目標 17 項目標的內涵。 (2)能了解 SDG12 相關行動，透過繪本閱讀進行反思。
《活動 8》消費方式對環境的影響 (一)教師帶領學生閱讀課本第 57 頁，並配合影片說明快時尚的消費方式及其對環境的影響。 (二)教師說明：「快時尚」服飾流行又便宜，消費者常因衝動而消費，而非因需要才購買。如此衝動性消費嚴重影響環境，因為從服飾的原料、製造、配送與銷售、使用、廢棄處理等階段，都需要耗費大量資源，並可能對環境造成汙染。 (三)教師提問：想一想，因快速汰換而產生的大量廢棄衣物，最後會如何處理？ (四)教師統整學生的回答，說明：廢棄衣物會送到舊衣回收廠，若衣物無法被再利用，則會送進焚化爐或掩埋場處理；其他衣物則大部分會外銷到開發中國家。近年人們購衣習慣不佳，且多數衣物無法被再利用，廢棄衣物量屢創新高。 (五)重點歸納：了解消費方式對環境造成的影響。	15'	
《活動 9》服飾生命週期各階段的影響 (一)教師播放《最後一棵樹》系列動畫，引導學生覺察氣球變遷、環境汙染等問題。 (二)教師帶領學生閱讀課本第 58 頁，引導學生分析服飾生命週期的各個階段對環境造成的影響。 (三)教師提問：你有買了沒穿過或很少穿的衣服嗎？請思考當初選購的原因，並反思未來個人應表現的消費行為，和同學討論與分享。 (四)重點歸納：分析服飾生命週期的各個階段對環境造成的影響。	15'	1. 發表：分析服飾生命週期的各個階段對環境造成的影響。 評量原則：能說明服飾的生命週期從原料、製造、配送與銷售、使用、廢棄處理等各個階段，對環境造成的影響。 2. 實作：完成「綠色消費倡議」學習單。 評量原則：能運用創意方式向家人、朋友宣傳綠色

《活動10》綠色消費倡議行動 (一)教師提問：服飾的生命週期從原料、製造、配送與銷售、使用、廢棄處理等各個階段，都需要耗費大量資源，並可能汙染環境，請你從「減少浪費」和「循環利用」的角度思考，怎麼做可以減少服飾對環境的危害？例如： 1. 需要才買：購買前思考自己是否需要。 2. 整理衣櫃：購衣前檢視衣櫃現有衣物。 3. 修補衣物：延長衣物的使用壽命。 4. 改造舊衣：讓衣物獲得新生命。 (二)教師請學生和同學討論，思考可以如何以具有創意的方式向家人、朋友宣傳綠色消費行動，完成「綠色消費倡議」學習單，並上臺分享。 (三)教師說明：處理舊衣物時除了丟棄，還可以運用環境部「全國不用品藏寶地圖」，透過回收、捐送、改造、交換等方式，為舊衣物找到新價值。 (四)重點歸納：提倡綠色消費的信念和行動。	25'	消費行動。
教學提醒	1. 學生已於本版教材第十冊建立綠色消費概念，教師可以此為基礎引導本課學習。 2. 課本封底、目次頁提供永續發展目標（SDGs）相關介紹的 QR Code，教師課前請學生觀看以了解 SDGs。 3. 教師可參考 SDGs 永續書房、繪本多一點等相關網站蒐集繪本，請學生課前閱讀繪本，完成「負責任的消費與生產」學習單第一部分。 4. 不負責任的消費與生產會對環境造成嚴重影響，教師可透過<u>綠色和平</u>《最後一顆樹》系列動畫，引導學生覺察氣候變遷、環境汙染等問題。	
網站資源	1. 影片：理財第1課——「想要」還是「必要」？ https://www.youtube.com/watch?v=67ctd6G5yA4&t 2. 影片：理財第2課——「想要」還是「必要」II？ https://www.youtube.com/watch?v=e1EFcqgbpC4	