

品德教育教學活動設計

教學活動名稱： 使用率百分百：不製造垃圾才是一件很嘻哈的事

適用階段： ☒高級中等學校

教學時間： 3 節課 / 150 分鐘

教學方式： ☒主題式主題： ☒行善關懷 ☒公平正義 ☒欣賞感恩

設計理念：

一、課程源起：在便利至上的社會裡，節儉似乎被視為過時的價值。但對某些人來說，它始終是生活的日常。Podcast《台灣通勤第一品牌》主持人張家倫分享了「使用率百分百」的極致節儉哲學：吃魚啃到像標本、喝掉水餃盒底的湯，反問「我沒有特別省，是你們都在浪費」。這種習慣來自家庭教育，也形塑他對資源與責任的看法。本課程從這樣的故事出發，邀請學生重新檢視自己的日常選擇——吃完一整個便當有多難？我們總是留下最不喜歡的那口，是否正在改變我們與食物、環境的關係？

二、問題意識：現代青少年成長於強調效率與選擇權的環境中，對資源浪費習以為常。即便校園中已有「享食冰箱」「剩食分享」等制度，多數學生仍將其視為形式或行政要求，難以從中體會惜食的倫理價值。雖然學生對「永續」不陌生，卻常難以將抽象理念轉化為日常實踐，導致惜食與減廢僅停留在口號階段。本課程希望翻轉此現象，從貼近生活的觀察開始，讓學生真正意識到：不浪費，不只是環保，更是責任與選擇。

三、課程設計理念與目標：本課程以「從觀察到行動」為核心架構，設計三大課程階段，引導學生從熟悉的飲食經驗出發，經由數據分析與實地觀察，進入公共制度與社會責任的討論，最終轉化為具體的倡議行動。整體目標如下：帶領學生反思自身的食物浪費與消費習慣；理解糧食浪費與社會結構的關聯；實作「剩食再設計」、記錄垃圾變化，轉化為創意提案；培養學生在觀察、體驗與創作中的公民感受力與實踐力。課程結合「觀察 → 體驗 → 行動」三階段學習歷程，落實品德教育中「行善關懷」「公平正義」「欣賞感恩」三大核心價值，讓惜食成為一種生活態度，也是一種行動力。

四、學生背景分析 (SWOT) Strength 優勢：學生具備基本環保素養，對「減塑」「惜食」概念不陌生；亦熟悉社群平台與影音製作，有能力產出具倡議效果的作品。校園已有「享食冰箱」等制度，作為觀察與實踐場域。Weakness 劣勢：學生多以團膳便當為主，缺乏料理與食材重組經驗。消費習慣受價格驅動，對「剩食再設計」缺乏概念，惜食多停留在形式與感性理解。Opportunity 機會：課程設計納入料理實作與數位倡議，提供學生轉化知識為行動的舞台。實地觀察制度落差，更有助連結生活與社會議題。Threat 威脅：學生對校內惜食制度缺乏理解，部分仍帶有污名化觀點（如「給窮人用的冰箱」），若課程未貼近生活與情感脈絡，恐流於形式或表面完成。

五、教材分析：課程整合圖像、數據、影音、實作與制度觀察，橫跨三個層次：「生活記錄 → 情境模擬 → 行動設計」，具備高感受力與實踐性。1. 生活紀錄與數據觀察：學生記錄「便利人生 vs. 愛地球人生」一週垃圾變化，反思消費選擇對環境的影響。培養自我覺察與資料素養。2. 圖像與新聞教材：教師透過簡報與影片，介紹台灣與全球的糧食浪費、廚餘流向與食物貧窮現象，引導學生理解個人選擇與社會結構的關聯。3. 實地觀察任務：學生分組前往校內的「享食冰箱」「廚餘桶」等空間，觀察制度設計與實際使用狀況，發掘使用落差與潛在問題。4. 模擬與創作挑戰：設計「82 元黑白大廚創意料理挑戰」，學生運用超商即期商品設計出拼湊餐點，搭配拍照、說明與反思。活動亦結合教師與同儕評分，強化價值判斷與創意表達。5. 公共倡議與行動轉化：課程最後鼓勵學生從觀察與反思出發，提出改善校園制度或改變生活習慣的具體行動，如：重新設計標語、設計宣傳貼文、撰寫制度提案等。倡議形式涵蓋貼文、影片、實驗挑戰或制度建議，鼓勵多元表達。整體教材設計強調可視化、可實作、可傳播，讓學生不只是知道問題，更能在生活中做出選擇與改變，實踐「惜物」「公平」「行善」的品德行動。

六、評估與省思

1. 授課教師自省：這次帶學生進行「惜食與減廢」課程，一開始我並不確定學生會有多大的回應。畢竟惜食這個議題太常見，也很容易淪為口號。我原本擔心學生只會說些「我們要節省食物」「垃圾太多」這類的標準答案，卻意外發現，只要搭配具體的觀察任務、生活記錄與好玩的挑戰任務（例如便利人生 vs 愛地球人生一週垃圾紀錄、82 元黑白大廚料理挑戰），學生反而能從自己身上出發，提出真實且有創意的觀察與行動想法。讓我印象最深的是，有學生在便當紀錄單上寫下「今天我嘗試先吃不喜歡的菜，最後再吃愛吃的當獎勵」，或是「我今天帶了小 X 紡的調味料，讓營養午餐吃起來比較有味道」。當然也有困難的地方。例如在設計行動方案時，不是每一組都能清楚聚焦問題、提出具體策略。有些學生還是停留在「我們覺得不該浪費」的層次，無法進一步釐清要影響誰、要用什麼形式來表達，這提醒我：即便前面已做了很多感受與觀察的鋪陳，到了行動轉譯的環節，學生還是需要更明確的方法指引。未來我會考慮增加一小段「行動文案教學」或「視覺傳播技巧」的環節，協助學生把想法變成更具體的倡議內容。這次課程的另一個收穫，是意識到「看似平凡的生活細節」其實最能引發學生的共鳴。我原本以為食物浪費這種議題已被講到沒新意，但從家倫的故事、便當裡剩下的青菜，到垃圾桶裡的衛生紙與吸管，學生看到的是自己日常的影子，而這份對比與尷尬，恰恰成了反思的起點。這讓我重新相信：品德教育不是一定要談崇高的理念。

2. 教學建議（提供其他教師參考）

(1) 讓學生「看見自己的行為」比「知道環保道理」更重要：與其反覆告訴學生不要浪費，不如設計一些讓他們親自記錄與對照的任務，例如：便利人生 vs 愛地球人生的垃圾紀錄任務、午餐觀察單、剩食拼湊料理挑戰等。這些行動不難，但能讓學生開始用「資料」與「日常行為」來看見自己，才是內化品德的起點。

(2) 用遊戲化挑戰來降低「說教感」：像是 82 元料理挑戰、行動倡議票選、「LINE 長輩圖」或「最暖提案獎」這類設計，都能讓學生覺得參與是有趣的、有創意空間的，不只是完成老師要求的任務。這對於品德課程尤其重要，不只讓學生知道對錯，而是讓他們想要參與。

(3) 適時補充制度知識與政策觀點，深化社會理解：學生很會挑現況的毛病「這樣不對」，但當我們問「你覺得制度該怎麼改？」時，多數學生會卡住。因此在設計課程時，可以穿插一點「政策脈絡」的說明，例如廚餘回收制度、享食冰箱的設計原則問題等，讓學生的觀察不只停留在個人感受，也能連結到社會結構。

(4) 成果不一定是「說教」，可以是「創意傳播」：這代學生擅長社群、圖文設計與短影音，教師不妨鼓勵學生用自己的語言與風格去詮釋議題。他們或許寫不出一份完美的提案書，但可能畫出一張令人印象深刻的海報、錄一段有趣的倡議影片，這些都是有效的公民表達方式。

教學目標一：學生能夠看懂全球與台灣的糧食浪費問題，理解背後的數據與現象，並開始思考這是一個值得關心與改變的社會問題。

第一課 | 從便當盒開始的反思：我們與餓的距離

情境描述

下課(放學)鐘聲響起，學生三三兩兩地走出教室外排隊準備盛飯(平日中午團膳、晚自習前吃便當)。有人只挑自己喜歡吃的部分(學生喜歡吃跟不喜歡吃的菜色很分明)，有人只吃幾口便將剩下的便當倒入廚餘桶。這些行為對學生來說早已習以為常，當學校推行「享食冰箱」、「減量、適量取餐」等制度及觀念時，學生也常視之為行政要求，而未曾真正理解其背後的社會意涵。

形成意義

透過對廚餘現象的觀察與全球數據的補充，學生不只是「知道我們浪費了」，而是開始意識到：

1. 浪費其實是選擇，也是習慣；

2. 食物的生產、配送、烹煮背後牽涉的是資源分配、公平正義與公民責任；
3. 公共制度（如享食冰箱）如果能被好好設計與使用，這些剩下來的資源也許能延伸更多價值；
4. 他們也能是制度改善與倡議的參與者。

歷程描述

一、準備活動

（一）引起動機

教師播放影片

1 公視 青春發言人

世界地球日 | 你還在浪費食物嗎？一所學校的營養午餐究竟會產生多少剩食？

<https://www.youtube.com/watch?v=5MceDHb1FbE>

2 明明賣不完，卻一直進貨？每年報廢 70 億元食物，超商「剩食問題」有多嚴重？ | 志祺七七

<https://www.youtube.com/watch?v=menDS7FgPag>

引導學生觀察「這些食物為什麼沒有被吃完？最後去了哪裡？」

（二）教師提問：

1. 「你曾經倒掉過什麼樣的食物？當時是什麼心情？還記得理由嗎？」

答：「我有倒過整盒沒吃完的義大利麵，因為味道太膩了。當下其實沒想太多，但現在回想覺得有點對不起煮那餐的人。」

答：「我常會把青菜倒掉，因為不喜歡吃。但後來看到廚餘桶那麼滿，才開始覺得有點浪費。」

2. 「如果你家人準備了便當，你卻常常吃不完，會想對他們說什麼？」

答：「我媽每天早上五點起床準備，我以前不太在意，但現在想跟她說謝謝，會努力吃完。」

答：「以前只會挑自己想吃的，現在想講對不起，下次會提醒她別裝太多，或我會自己整理便當量。」

3. 「這些被丟掉的食物，是不是有可能被誰用到？如果真的有個『享食冰箱』，它應該被怎麼利用？」

答：「有些無家者或附近需要幫助的人，可能會想吃，但又不敢主動要。我覺得冰箱要放在明顯又不會讓人丟臉的地方。」

答：「也許可以請里長幫忙統一領取，或本校學生志工配合幫忙一起送去社區裡有需要的家庭，讓這些食物不會被浪費掉。」

4. 「你覺得這些剩食要怎麼處理，比較不會造成浪費？」

答：「學校可以分出可回收食物集中放進享食冰箱，或規定拿飯菜前先評估自己吃不吃得完。」

二、發展活動

（一）現場觀察與數據補充

1. 教師出示校內午餐廚餘桶照片，或拍攝當日實際便當剩食畫面，引導學生分組觀察記錄：「有哪幾類食物最常被剩下？你覺得為什麼？」

答：「有些白飯太多了，根本吃不完，尤其是女生份量拿太多很容易剩。」

答：「便當的菜色沒有配得很好，全部都鹹或都是青菜，會讓人沒胃口。」

答：「想到這些菜是人煮的、也是花爸媽的錢買得，其實覺得有點愧疚。」

2. 教師簡報補充台灣廚餘現況與全球糧食浪費問題，例如：

環保署統計：台灣每日廚餘約 1500 公噸

（環境部 環境部環境資料開放平臺 https://data.moenv.gov.tw/dataset/detail/STAT_P_126）

根據聯合國糧農組織(FAO)估算，全球每年約有 13 億噸食物在從收成、儲運到消費的過程中被浪費，約佔總糧食的三分之一。在台灣，每人每週平均浪費食物達 1,846 公克，高於澳洲 153 公克、芬蘭 442 公克、瑞典 548 公克、荷蘭 904 公克與德國 1,500 公克等國家。以支出換算，台灣每戶家庭一年大約浪費三萬元食物費用。

(農業部 臺灣農業故事館 https://theme.moa.gov.tw/theme_list.php?theme=storyboard&id=409)

教師提出價值澄清提問：

「如果我們不吃完的，其實是別人求之不得的一餐，那我們還願意倒掉嗎？」

「食物從哪裡來？你知道這塊排骨、這碗飯背後有多少人的努力與資源成本嗎？」

(二) 小組討論

1. 「我們觀察到的廚餘現象，跟剛剛看的數據有什麼關聯？」
2. 「這些食物真的只能丟掉嗎？有什麼方法可以再利用它們？」
3. 「如果『享食冰箱』真的想有效運作，你覺得現在有什麼困難？我們怎麼解決？」
4. 「你覺得超商的報廢食品、餐廳的未售完餐點，有可能被重新分配嗎？要怎麼做比較實際？」

三、綜合活動

(一) 教師統整：

教師說明：「我們今天看到的廚餘現象，其實不是單一個人的問題，而是整個制度、文化與價值觀的結果。」

補充實例：台灣某些社區曾經與在地里長合作，將超商報廢品經過分類後轉送至弱勢家庭，也有學校嘗試將『享食冰箱』結合『惜食分享站』的概念，讓學生能自助捐贈與取用(例如本校)。

(二) 學生完成學習單

學生完成《剩食黑白大廚料理挑戰》，實際挑選便利商店即期商品，設計出一份拼湊而成的創意餐點，並書寫反思。內容包含：

我們用了哪些即期食材？怎麼拼湊成一頓料理？

這樣的組合有什麼特色？是否能兼顧營養與美味？

如果這些剩食不是我來吃，你覺得可以分享給誰？要怎麼分享？

我們想對超商或社區提出什麼建議，讓剩食能被更有效利用？

明天我想做什麼改變？請寫下一項自己願意嘗試的行動。

每組需貼上完成料理的照片或手繪圖，並為餐點命名與簡單介紹。

本活動也設計教師評分機制，幫助學生在創意之外，也學習負責任地做出選擇，避免只以「省錢」為唯一標準。

教學資源：

新聞影片、午餐照片、教師簡報、環境部環境資料開放平臺。

公視 青春發言人

世界地球日 | 你還在浪費食物嗎？一所學校的營養午餐究竟會產生多少剩食？

<https://www.youtube.com/watch?v=5MceDHb1FbE>

明明賣不完，卻一直進貨？每年報廢 70 億元食物，超商「剩食問題」有多嚴重？ | 志祺七七

<https://www.youtube.com/watch?v=menDS7FgPag>

農業部 臺灣農業故事館

https://theme.moa.gov.tw/theme_list.php?theme=storyboard&id=409

評量構面與指標：

資料解讀與問題意識 (30%)

能從教師提供的影片、圖表、新聞與全球／在地數據中擷取重點，理解糧食浪費的結構性問題與倫理意涵，並於學習單或口語回應中展現基本的社會關懷與批判性思維。

自我經驗連結與初步反思（30%）

能具體描述自身的飲食行為與剩食習慣，嘗試分析個人選擇與社會制度、文化價值之間的關聯性，並表達改變的動機與感受。

小組合作與參與態度（20%）

積極投入午餐觀察、小組分享與討論活動，能傾聽與回應他人觀點，展現尊重多元經驗的品德態度。

學習紀錄與表達清晰度（20%）

學習單書寫具條理，內容有事實、有感受，非僅流於口號或標語式回答。

教學注意事項：

避免道德綁架或羞辱語氣：

進行剩食話題時，教師須留意語言引導方式，避免出現「你怎麼都不吃完」、「浪費就是不負責任」等帶有評價的話語，建議改用開放性提問：「你覺得有什麼情況會讓人吃不下？」「我們可以怎麼理解這些選擇？」

尊重不同飲食文化與體質差異：

學生不喜歡某些食物可能來自家庭習慣、過敏體質或宗教文化，教師應營造一個不批評、不嘲笑的氛圍，鼓勵討論「不吃完」的背後原因，而非單一化標準。

影片素材須先預看：

建議教師課前完整觀看影片，掌握影片節奏與可能引發的情緒反應，以便課中適時暫停、補充或引導提問，避免學生只當作娛樂觀看而無法聚焦議題。

先說故事，再談數據：

若學生對數據或制度較無感，可先從生活經驗或名人故事（如張家倫的節儉習慣）出發，再逐步連結至統計與結構問題，讓學生更容易感同身受。

教學目標二：學生能反思自身飲食與消費習慣，辨識日常行為與資源浪費的關聯，並嘗試提出具體改善方式。

第二課 | 水瓶、手帕、自備購物袋，謝謝妳，地球超人

情境描述

「便利生活」是學生日常的主旋律：超商買飲料、外送點餐、一次性餐具、餐盒成為生活必需。但這些「方便」的選擇背後，是否也悄悄製造了大量的垃圾？當我們回頭檢視自己一週的選擇與產出，我們是否願意開始調整行為、做出更永續的改變？

形成意義

本課以學生實際紀錄與觀察的資料作為主軸，讓學生從自身生活出發，思考「我造成了多少垃圾」、「有哪些其實可以避免」。課堂中不僅促進環保意識，也強化學生的責任感與轉化行動的動機。

歷程描述

一、準備活動

（一）引起動機

教師播放影片

1 台客劇場 TKstory。台客劇場《便利人生一週累積多少垃圾？

<https://www.youtube.com/watch?v=HaDNpVR6zqQ>

2 台客劇場 TKstory。台客劇場《愛地球人生一週累積多少垃圾？

<https://www.youtube.com/watch?v=NiRq8rynz0Y>

二、發展活動

(一) 回顧與反思延伸

教師帶領回顧上週任務，請各組回顧以下兩份資料：

《一周午晚餐紀錄單》：記錄餐點是否吃完、剩食種類與原因

《便利人生 vs 愛地球人生學習單》：紀錄兩種生活模式下的垃圾總量與類型

(二) 小組整理分享

請每組統整並分享以下內容：

1. 我們便利人生週最多的垃圾是什麼？為什麼？

答：「我們最多的是飲料瓶跟衛生紙，因為每天都會去超商買飲料，冰箱飲料幾乎全都塑膠裝；在學校沒有帶毛巾、手帕、抹布的習慣，什麼東西都用衛生紙擦」

「便當盒(塑膠盒)跟塑膠袋超多，因為買超商微波便當甚至飯糰時都會另外包一層，雖然方便，但垃圾一下就累積起來了。」

2. 在愛地球週，我們嘗試了哪些方式減少垃圾？效果如何？

「帶環保杯買飲料，店家通常可以折五塊，感覺還不錯，連平常不習慣帶的同學也跟著一起試。」

「有嘗試用便當盒去夜市買食物，但發現攤販會覺得麻煩，我們只成功兩、三次。不過至少沒有用一次性餐具就覺得有進步。」

3. 哪些減量方法最難做到？為什麼？

「最難的是記得帶環保筷，常常臨時決定買東西，但沒帶筷子，最後還是拿了一次性的，不過我同學上次決定手洗乾淨用手抓雞塊吃」

「不買包裝過多的零食很難，因為我們本來就愛吃零食，而且大部分小東西都用塑膠袋裝，不太可能避開。」

4. 有沒有發現以前沒注意過的浪費習慣？

「以前買飲料會順手拿吸管跟塑膠封膜，順便要個塑膠袋讓手不會這麼忙，但這週仔細看才發現根本很多都沒用到，完全是習慣性的浪費。」

(三) 教師統整並補充說明：

「浪費」其實是行為選擇，而非無法避免，台灣人每年製造的塑膠垃圾與包裝的數量有多少？

調查顯示，2002 年到 2018 年台灣每人每年要用掉 780 個塑膠袋，比歐盟平均每人 198 個多出四倍；

另據統計，2020 年台灣共使用超過 200 億個塑膠袋，其中半數用於傳統市場、夜市攤販和早餐店。

塑膠難以進入回收系統，突顯台灣塑膠垃圾的嚴重性

國家地理 2018 年 6 月 22 日

<https://www.natgeomedia.com/environment/article/content-3047.html>

(四) 小組整理分享 2

請每組統整並上台分享以下內容，並貼出便當觀察表與垃圾紀錄表：

1. 這週你們組最常看到哪些菜被剩下來？為什麼？

答：「我們組觀察最多人剩青菜，主要是因為味道太重，有人說連聞到就不想吃。」

答：「白飯也常被剩，因為份量一樣，但每個人食量不同，有人一忙就吃不下，或者吃主菜後沒胃口了。」

答：「還有那種整份都剩的，像是午休才吃午餐，有些菜都冷掉了，吃幾口就不想吃了。」

2. 有沒有人嘗試「吃得更乾淨」？怎麼做？有成功嗎？

答：「我們有組員自備調味粉，像胡椒鹽、香鬆等，有時候加一點就比較吃得下去。」

答：「我會帶自己家的涼拌菜放保溫盒，配上不喜歡的主菜，吃起來就比較不膩，這樣就可以吃光。」

答：「有人說他會先吃掉不喜歡的菜，最後留好吃的當獎勵，這樣比較不容易剩。」

答：「有成功的也有失敗的，有人本來要吃完但實在吃不下太撐，就剩下一點白飯。」

三、綜合活動

（一）學生書寫反思段落：

1. 這週我最常製造的垃圾是_____，我想改變的原因是_____。

答：「這週我最常製造的垃圾是塑膠瓶與紙杯，我想改變的原因是 每天都會買早餐、飲料，但瓶子很快就丟掉，覺得很浪費也對環境不好。」

2. 我觀察到我其實可以少用_____，但以前從沒注意過。

答：「我觀察到我其實可以少用一次性筷子和吸管，但以前從沒注意過，因為店家總是自動附上，我也習慣直接拿來用。」

3. 下週我會試著_____（可填寫可行小目標，例如「使用環保杯三天」「不買有塑膠封膜的飲料」等）

答：「下週我會試著使用環保杯，並主動跟店家說我不用吸管和餐具」

（二）可延伸任務（視時數與規劃）：

製作一張「垃圾排行榜」或「減量挑戰海報」，呈現班級最常見的垃圾與學生的改善想法。

教學資源

學習單

1. 《一周午晚餐紀錄單》2. 《便利人生 vs 愛地球人生學習單》

教師簡報（環境部環境資料開放平臺）

影片

1. 台客劇場 TKstory。台客劇場《便利人生一週累積多少垃圾？

<https://www.youtube.com/watch?v=HaDNpVR6zqQ>

2. 台客劇場 TKstory。台客劇場《愛地球人生一週累積多少垃圾？

<https://www.youtube.com/watch?v=NiRq8rynz0Y>

評量構面與指標：

生活紀錄真實性與細緻度（30%）

能完整紀錄一週飲食與垃圾產生行為，內容具體詳實，呈現出個人習慣與其所產生之廢棄物類型與數量，避免流於空泛敘述。

行為模式反思與價值判斷（30%）

能辨識哪些生活選擇是出於便利慣性、哪些行為可被改變，並提出可行的調整方式；展現對「便利 vs 永續」價值衝突的自我思辨與倫理意識。

同儕學習與觀點分享（20%）

在小組討論與全班報告中，能提出觀察所得、吸收同儕經驗並產生新的理解，具同理心與集體學習的開放態度。

任務完成度與資料呈現（20%）

能完成《便利人生 vs 愛地球人生學習單》與觀察表，資料條列清晰、分類正確，展現基本資料素養與統整能力。

教學注意事項：

給予紀錄表填寫的時間與範例：

很多學生不熟悉「生活紀錄」的方式，建議教師提供範例（如：便當沒吃完的原因可寫「太鹹」、「份

量太多」等)，並預留 5-10 分鐘讓學生課堂內實際書寫，而非全數作為課後作業。

鼓勵真實記錄、不求「環保正確答案」：

避免學生為了表現「環保乖寶寶」而虛構紀錄或過度美化行為，教師可明言「誠實面對自己的習慣比演給老師看更重要」，鼓勵學生觀察真實困難。

尊重學生選擇，避免羞辱語言：

教師不可對學生的「便利選擇」進行批判，例如「怎麼可以每天喝手搖」這類語句應避免，而是引導學生自己發現其中的代價與影響。

協助學生辨識可改變與不可改變的行為：

可引導區分「我沒辦法控制」（如家長準備的食物）與「我可以嘗試改變的部分」（如是否拿免洗筷），避免學生對行動產生無力感。

教學目標三：學生能嘗試提出改善想法，並具備初步的行動意圖。

第三課 | 從觀察到行動：年輕人不能只剩一張嘴

情境描述：連續三週，我們記錄了自己每天產生的垃圾、剩食狀況與生活選擇。有人發現便利的代價是製造大量塑膠與廚餘，有人發現「節省」不只是口號，而是一種生活態度。現在，是時候讓觀察化為行動，從自己開始，也邀請他人一起參與。

形成意義：最後一課，不是結束，而是開始。我們不只是記錄者、觀察者，而是可以創造改變的公民。即使只是一天不用免洗餐具、一週自備環保杯，也可能引發新的對話。

歷程描述：

一、準備活動

（一）引起動機（15 分鐘）

1. 教師播放影片

（1）垃圾為什麼會堆成山？【好！我來告訴你】公視我們的島解釋性報導 EP7

<https://www.youtube.com/watch?v=HWY4upGIa0k>

（2）公共電視-我們的島

【廚餘回收】廚餘去哪裡？| 減少焚化爐負擔（我們的島第 1081 集 2020-11-16）

<https://www.youtube.com/watch?v=LDJ-YC41pZM>

2. 引導學生思考：

（1）教師：影片中提到很多垃圾處理的問題，你覺得你家裡、學校或社區有哪裡跟影片很像？有哪些問題你也看得見？

答：我們家巷口有時候會放一堆分類錯誤的垃圾，像是塑膠袋裡面還裝著剩飯剩菜，回收車來了也不能處理。學校教室後面的回收桶也常有人亂丟，像寶特瓶裡還有飲料沒倒掉。這些都讓我覺得影片講的問題其實離我們很近。

（2）教師：你平常有做過哪些「為了方便」但會增加垃圾的行為？看完影片後，你對這些習慣有沒有新的想法？

答：我每天買早餐都用一次性塑膠袋和吸管，以前覺得很正常，從沒想過影響。影片提到塑膠很難分解，很多回收也不是真的被回收，讓我開始覺得自己這個習慣應該要改。

（3）教師：影片說「源頭減量」是最有效的做法之一，你覺得你最有可能做到的一個減少垃圾的方法是什麼？為什麼？

答：我覺得我可以帶環保杯，因為我幾乎每天都會買飲料，其實也不太麻煩，只是要記得帶而已。如果大家這樣做，應該可以減少很多塑膠杯和封膜垃圾。

（4）教師：如果你是學生代表，要向政府建議怎麼處理廚餘問題，你會希望從哪兩個方向開始改善？

為什麼？

答：第一個是學校或早餐店應該要放清楚的分類桶，讓廚餘能直接分出來。第二是政府可以補助學校設置堆肥機或和農場合作，讓廚餘被再利用，不要都燒掉。

(5)教師：你願不願意在未來一週嘗試影片中提到的一個惜食或減廢行動？請寫下一句你會實踐的行動宣言！

答：我願意下週開始每天帶環保餐具，不再用免洗筷和湯匙！

二、發展活動

(一) 小組共創行動想法 (20 分鐘)

教師提問：「如果你只有 30 秒，想讓別人知道『環保、惜食為什麼重要』，你會說什麼？」

1. 學生個別產出 intro，作為日後行動文案的雛形。

答：「你的每個選擇都是在為了想要的未來投票。從今天開始，不再拿你吃不完的食物、不用一次性餐具、記得帶環保杯。環保是一連串小小選擇的集合。」

2. LINE 長輩圖：醜醜字體特大的圖片會有意想不到的效果喔

早安您好！

有帶自己的杯子嗎？

感恩惜福！

3. 校園剩食展板：每日於川堂布告欄公布廚餘及剩食數量

4. 短影片社群貼文倡議

引導學生觀察這些行動背後的問題意識與表達風格。

(二) 主題討論與分組規劃

1. 學生自由分組（每組約 3~5 人），從先前課程觀察中選擇一個關注焦點：

校園廚餘過多

享食冰箱沒人使用

超商報廢食品與剩食如何再利用

一次性餐具亂象(沒有自備餐具及餐盒)

2. 填寫《永續行動規劃單》，釐清以下項目：

(1)我們要改變的問題是什麼？

答：我們覺得學校的享食冰箱幾乎沒人在用，很多人根本不知道它是幹嘛的，或以為是給窮人用的，導致資源浪費。

答：大家吃便當都只挑喜歡吃的菜，剩下的直接丟掉，雖然學校有廚餘桶，但沒有真正做到惜食。

(2)希望影響誰？(班級、老師、整個校園、社群)

答：我們希望影響班上同學，讓大家多注意自己每天吃不完的食物，從便當開始做起。

答：希望能讓整個校園的學生和老師重新認識「享食冰箱」的用法，提升使用率與認同感。

(3)要用什麼方式呈現？(圖文貼文、短影片、海報、挑戰活動、制度建議等)

答：設計一組「惜食提醒圖卡」+Line 貼圖風格圖像，每天在班級群組輪流貼出一句提醒，例如：「今天的便當，你吃光了嗎？」

答：拍一支 1 分鐘內的短影片，記錄廚餘桶的一天，搭配文字：「每天我們吃不完的，能不能變成別人吃得飽的？」

(4)分工安排是什麼？進度如何規劃？

答：A：負責蒐集廚餘桶照片與觀察記錄

B：撰寫貼文文案

C：用 Canva 設計圖卡

D：整理成一份倡議報告

本週完成草稿，下週展示＋請老師幫我們貼在班群

三、綜合活動（15 分鐘）

（一）行動提案發表與票選（10 分鐘）

每組派代表上台簡要說明本組的「減廢挑戰任務」與搭配的行動口號。

全班進行票選，選出最打動人心的行動方案，教師可準備投票卡協助統計。

頒發趣味稱號如「最暖提案獎」、「最有行動力獎」等，讓學生感受被看見的成就感。

（二）課程結語與行動鼓勵（3 分鐘）

教師以口語或投影片方式統整本單元學習，並提出行動呼籲。可參考以下結語文字：

「你今天倒掉的，不只是食物，也是選擇不關心的權利。」

「不是做不到，而是願不願意。」

「最厲害的公民，不一定很會講大道理，但一定知道從哪裡開始。」

我從來不會怪一日球迷，因為有第一日才有第二日；而我知道第一天很難，今天就是第一天。

教學資源清單：

Canva 海報模版

美術用品：剪刀、色筆、貼紙、海報紙

投票卡與小獎品

簡報：過去幾課照片回顧、倡議海報範例

評量構面與指標：

行動方案規劃力（30%）

能針對觀察到的校園問題明確界定目標對象、倡議重點與表達形式，行動設計具結構性與可執行性，不流於空泛訴求。

創意表達與媒介運用（25%）

能創作具吸引力與溝通力的倡議作品（如：短影片、圖卡、貼文等），整體設計能展現核心訊息與價值訴求。

團隊合作與任務分工（20%）

於行動規劃與執行歷程中展現有效溝通與協作精神，能尊重並整合不同組員的意見與角色貢獻。

反思與行動意圖（15%）

能於課後書寫中提出具體可行的個人行動目標（如使用環保杯、改變點餐習慣等），展現將學習內化為行動的品格成長。

提案發表與回饋互動（10%）

於全班簡報中能清楚傳達行動理念，並從同儕票選與討論中展現接受建議與再修正的態度。

教學注意事項：

鼓勵「小而可行」的行動設計：

學生容易高估自己的能量與影響力，設計過於宏大的企劃（例如要改變全校政策），可引導學生聚焦在「班級層級」、「一週內能完成」的行動，如貼文、短影片、提醒卡等。

提供圖文工具與案例資源：

若學生缺乏設計經驗，可預先準備 Canva 模板、圖片素材、行動海報範例等，降低創作門檻，提升

作品完成度。

避免提案淪為口號堆疊：

可在討論階段補充「什麼是好的倡議口號／文案」，引導學生避免只寫「愛地球、救未來」這類無具體行動導向的詞句。

留意班級氣氛與參與壓力：

若學生需上台簡報提案，可改為「各組貼牆展示＋自由走動互看＋匿名投票」的方式，避免部分學生表達焦慮或失落。

明確交代評量重點與時間安排：

行動提案涉及分工、創意與表達力，建議教師事先公布評分構面（如創意度、可行性、表達清晰度），並協助各組制定簡要進度表，減少時間壓力與分工混亂。

學習單名稱：《82 元惜食挑戰》——你能用剩食活得有尊嚴嗎？

挑戰情境說明：

今天的任務是：用 82 元的預算，在便利商店中挑選即期打折商品，規劃出一天的飲食內容
請依下列步驟完成學習單。

一、為什麼是「82 元」？（請閱讀並理解後再開始任務）

台灣平均每戶一年浪費食物約三萬元，等於每天浪費約 82 元。希望你可以「重新使用本來會被浪費的食物」，看看你能活得多有創意。

問題引導（請作答）：你平常一餐花多少錢？如果只剩 82 元，你會怎麼規劃今天的兩餐？

二、請填寫你的「惜食購物清單」

商品名稱	來源	原價	打折價	數量	小計	你為什麼選它？
御飯糰	超商	35 元	28 元	1	28	營養均衡
海綿蛋糕	享食冰箱	0	0	3	0	不用錢

四、創意便當設計

餐點名稱：_____

主菜是什麼？（用哪幾樣食材？怎麼拼？）

配菜／飲品是？（也可以寫甜點、小菜）

這份便當的特色是什麼？（例如：營養、省錢、有創意、剩食再利用）

五、反思問題

這次挑選中，有什麼商品你其實不太想吃，但為了預算還是選了？

你覺得為什麼便利商店、餐廳會把東西報廢而不是用更低的打折價格繼續賣？你覺得有更好的辦法嗎？

如果有一個制度可以把這些即期食品送到學校或社區，有更多銷售、購買管道，你覺得需要什麼條件才會成功？

六、料理成果拍照區

請將你今天完成的「拼湊料理」拍下來，或手繪呈現，貼在下方空格中。

七、任課老師評審試吃

互評項目	問題引導	1~5 分	老師簽名
有營養嗎？	營養是否均衡		
有創意嗎？	搭配特別、有趣嗎？		
擺盤、食物賣相	他們挑的食物你會想吃嗎？		

《午餐觀察紀錄單》

請你連續記錄 3~5 天的午餐內容與剩食狀況，並試著思考：你為什麼會剩下這些？有什麼可能的改善方式？

日期	吃的主菜／配菜	我剩下了什麼？	為什麼會剩下？	如果要不剩下，可能的方法？
9/21	雞腿、青菜、豆干	青菜	不喜歡吃、味道有點怪	少拿一點、學著嘗試不同調味方式
9/24	滷肉飯、炒蛋、三色豆	三色豆	吃不下、不餓	晚餐前少吃點心

反思題（一）

這幾天你最常剩下什麼？為什麼？

反思題（二）

你覺得自己能不能做到「吃乾淨、不浪費」？如果有困難，是什麼？

反思題（三）

你觀察到其他人（同學、朋友）最常剩下什麼？你覺得原因是什麼？

便利人生垃圾紀錄表

活動說明：

請你觀察並記錄自己在「便利人生」這種生活方式中，分別產生了哪些垃圾。請誠實紀錄，並在每一欄填寫具體的垃圾項目及其來源。

日期	便利人生：今天產生了哪些垃圾？	請列出具體品項與來源及照片(或手繪)	今天的感想或發現

反思問題：

1. 你在便利人生中，最常產生的垃圾是什麼？為什麼？
2. 這次的觀察過程有沒有讓你發現什麼以前沒注意過的事？

愛地球人生垃圾紀錄表

活動說明：

請你觀察並記錄自己在「愛地球人生」這種生活方式中，分別產生了哪些垃圾。請誠實紀錄，並在每一欄填寫具體的垃圾項目及其來源。

日期	愛地球人生：今天製造哪些垃圾？	請列出使用的替代品或方法 (跟便利人生相比)	今天的感想或發現

反思問題：

1.你在愛地球人生中，哪一項減少垃圾的方法對你來說最難做到？為什麼？

2.這次的觀察過程有沒有讓你發現什麼以前沒注意過的事？

