

資料篇



網路使用習慣自我篩檢量表

	年		班		號	姓名：
--	---	--	---	--	---	-----

請評估並勾選你最近6個月使用網路的實際情況，在每題敘述選擇1~4分，數字越大，代表題目的描述情形與你目前的情形越相似。

題 目	極不符合 (1分)	不符合 (2分)	符合 (3分)	非常符合 (4分)
1.想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安。				
2.我發現自己上網休閒的時間越來越長。				
3.我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒。				
4.上網對我的學業已造成一些不好的影響。				

計分方式：每題勾選的分數加總，即為總分。

結果說明：總分超過11分者，可能具有高度網路沉迷傾向，建議可進一步尋求專業協助，了解使用網路的情形與評估相關心理症狀。

規畫作息時間

	年		班		號	姓名：
--	---	--	---	--	---	-----

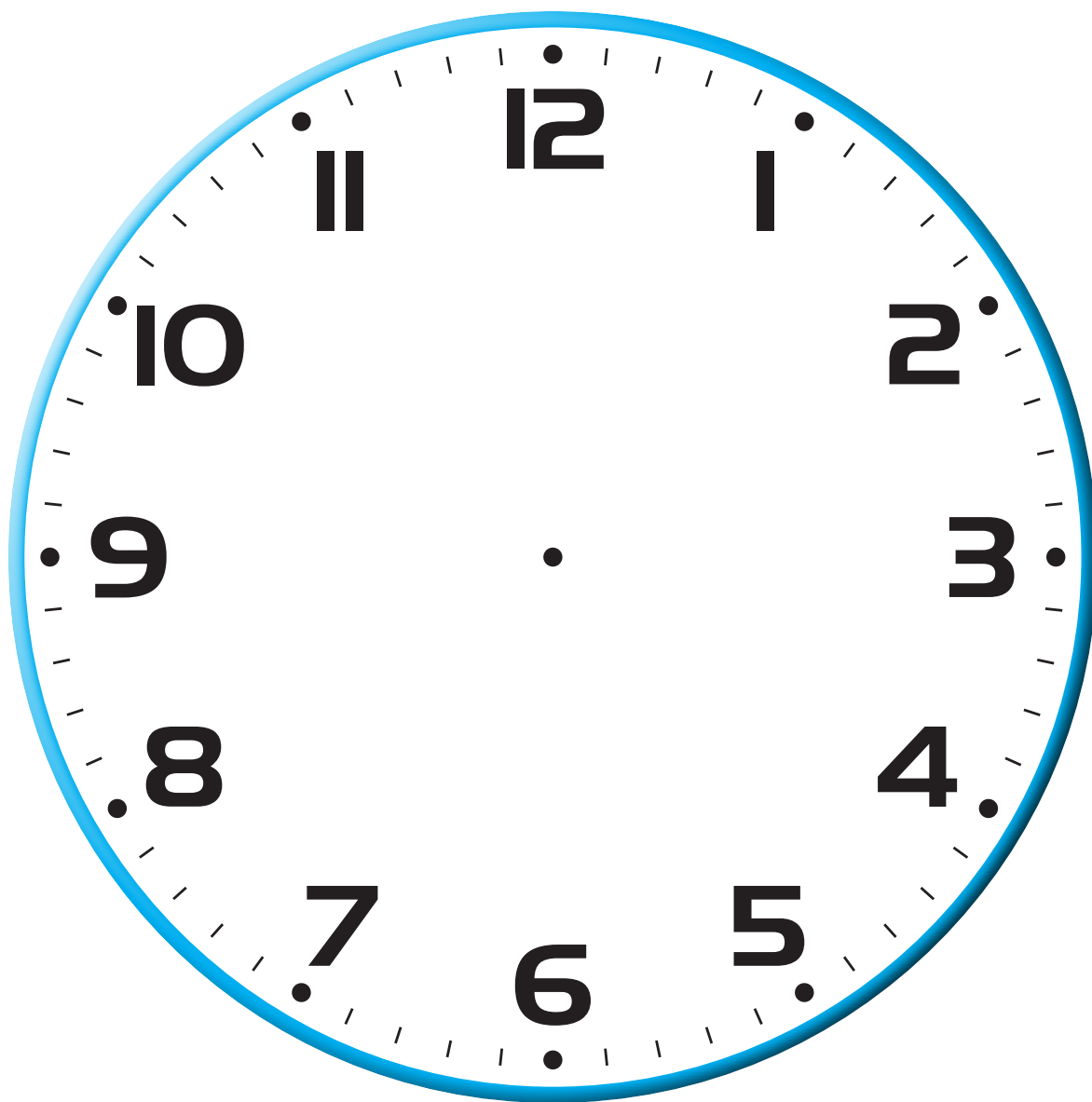
請試著規畫放學後的作息時間，首先列出「一定要完成的事」和「很想做的事」，接著排列執行順序。你會怎麼安排呢？

	活動項目	完成順序
一定要完成的事		
很想做的事		

作息時間表

	年		班		號	姓名：
--	---	--	---	--	---	-----

請參考課本第12~13頁製作你的作息時間表，並確實執行時間表的規畫。



網路和3C產品的使用規範

	年		班		號	姓名：
--	---	--	---	--	---	-----

與家人討論並訂定網路和3C產品的使用規範，完成後張貼在家中顯眼處提醒自己和家人。你和家人討論的規範有哪些？你會把它貼在哪裡呢？請記錄在下方。

一、我家的「網路和3C產品的使用規範」

二、我會將使用規範貼在家中的_____

家人簽名：_____

改進網路使用習慣

	年		班		號	姓名：
--	---	--	---	--	---	-----

你有什麼網路使用習慣需要改進？請訂定改變目標，與家人做出健康約定並努力達成。

步驟① 選擇需要改進的習慣。	步驟② 訂定目標。																
步驟③ 思考改進的方法。																	
步驟④ 做出健康約定。 我 _____，從 _____ 月 _____ 日開始到 _____ 月 _____ 日， 要做到 _____。 如果達成目標， _____。 立約人： _____ 見證人： _____																	
步驟⑤ 嘗試執行並記錄。																	
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 12.5%;">日期</th> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">/</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">/</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">/</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">/</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">/</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">/</td> <td style="width: 12.5%; text-align: center;">/</td> </tr> <tr> <td>做到打√</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		日期	/	/	/	/	/	/	/	做到打√							
日期	/	/	/	/	/	/	/										
做到打√																	
步驟⑥ 反省並檢討執行情形。																	

我的壓力紀錄表（一）

	年		班		號	姓名：
--	---	--	---	--	---	-----

請寫下未來一週的行程再想一想，未來一週可能會發生什麼讓你感到壓力的事呢？將感到壓力的事用紅筆圈起來。

日期	行 程
週一	
週二	
週三	
週四	
週五	
週六	
週日	

我的壓力紀錄表（二）

	年		班		號	姓名：
--	---	--	---	--	---	-----

請選擇一項未來一週可能感到壓力的事，運用方法調適壓力，在下方記錄你的做法。

步驟① 覺察壓力。當感到壓力時，你有什麼反應？

步驟② 確認壓力來源，分析壓力形成的原因。

步驟③ 正向思考。

步驟④ 列出減少壓力的方法，並嘗試執行。

五正四樂促進健康

年	班	號	姓名：
---	---	---	-----

請寫下「五正四樂促進健康」原則的做法，並在生活中實踐。

一、五正

正向情緒

正向參與

正向關係

正向意義

正向成就

二、四樂

樂動

樂活

樂食

樂眠

情感合宜表達

年	班	號	姓名：
---	---	---	-----

想一想，遇到以下情境時，小傑怎麼做才能既不委屈自己，又能維繫友誼呢？

一、情境①：小傑正在看書，小宇問：「這本書現在可以借我看嗎？」。



說法：_____

二、情境②：小傑和佳佳常在教室聊天，因此被同學起鬨湊成一對。佳佳對小傑說：「和你相處很愉快，我希望能繼續跟你當朋友。」。



說法：_____

健康消費決定

	年		班		號	姓名：
--	---	--	---	--	---	-----

你有什麼消費的需求呢？請在生活中運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇，寫下你的做法。

步驟① 確定需求。

步驟② 列出可能的選擇。

步驟③ 蒐集資訊。

步驟④ 做出決定。

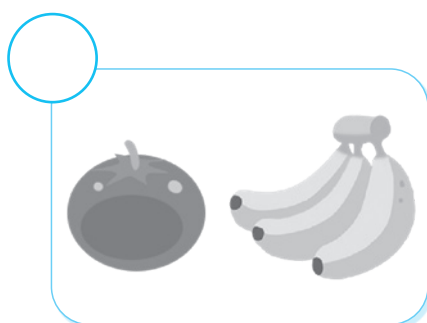
綠色消費行動

	年	班	號	姓名：
--	---	---	---	-----

你和家人平時的行為符合綠色消費原則嗎？和家人一同完成以下綠色消費行動，完成的行動打√。



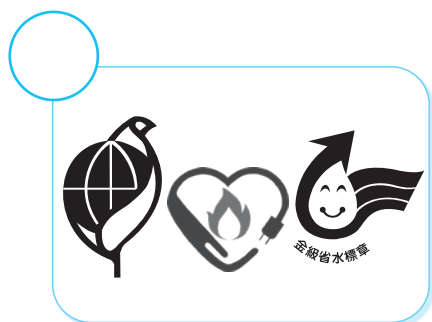
自備購物袋



選擇低度包裝的產品



消費減量



選用節能的環保產品



選用當季食材



選用當地食材



選擇有機農產品



吃多少點多少



選擇環保餐廳用餐

學習單

綠色旅遊


	年		班		號	姓名：
--	---	--	---	--	---	-----

請運用綠色旅遊概念，規畫一趟兩天一夜的家庭旅遊行程，和家人一同進行一趟綠色旅遊吧！

一、日期：_____

二、地點：_____

三、行程

	第一天	第二天
上午		
午餐地點		
下午		
住宿地點		返程 
晚上		

認識永續發展目標 (一)

年	班	號	姓名：
---	---	---	-----

請上網搜尋永續發展目標 (SDGs)，寫下目標1~9的內涵。

 <p>1 NO POVERTY</p> <p>消除貧窮</p> <hr/> <hr/> <hr/>	 <p>2 ZERO HUNGER</p> <p>消除飢餓</p> <hr/> <hr/> <hr/>	 <p>3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING</p> <p>良好健康和福祉</p> <hr/> <hr/> <hr/>
 <p>4 QUALITY EDUCATION</p> <p>優質教育</p> <hr/> <hr/> <hr/>	 <p>5 GENDER EQUALITY</p> <p>性別平等</p> <hr/> <hr/> <hr/>	 <p>6 CLEAN WATER AND SANITATION</p> <p>潔淨水與衛生</p> <hr/> <hr/> <hr/>
 <p>7 AFFORDABLE AND CLEAN ENERGY</p> <p>可負擔的潔淨能源</p> <hr/> <hr/> <hr/>	 <p>8 DECENT WORK AND ECONOMIC GROWTH</p> <p>尊嚴就業與經濟發展</p> <hr/> <hr/> <hr/>	 <p>9 INDUSTRY, INNOVATION AND INFRASTRUCTURE</p> <p>產業創新與基礎設施</p> <hr/> <hr/> <hr/>

認識永續發展目標 (二)

年	班	號	姓名：
---	---	---	-----

請上網搜尋永續發展目標 (SDGs)，寫下目標10~17的內涵。


10 REDUCED INEQUALITIES 減少不平等




11 SUSTAINABLE CITIES AND COMMUNITIES 永續城市與社區



12 RESPONSIBLE CONSUMPTION AND PRODUCTION 負責任的消費與生產



13 CLIMATE ACTION 氣候行動



14 LIFE BELOW WATER 水下生命



15 LIFE ON LAND 陸域生命



16 PEACE, JUSTICE AND STRONG INSTITUTIONS 和平正義與有力的制度



17 PARTNERSHIPS FOR THE GOALS 夥伴關係





負責任的消費與生產

	年		班		號	姓名：
--	---	--	---	--	---	-----

一、請閱讀一本與「SDG12負責任的消費與生產」相關繪本，運用曾經學過的4F思考法（事實、感受、發現、未來），寫下你的感想與反思。

我閱讀的繪本： _____

1.事實： _____

2.感受： _____

3.發現： _____

4.未來： _____

二、可以怎麼達成SDG12？上網搜尋2個SDG12的實踐行動，與同學分享。

行動一

行動二

綠色消費倡議

	年		班		號	姓名：
--	---	--	---	--	---	-----

和同學討論，一起想出一個創意的方式宣傳綠色消費行動。

一、我要宣傳的綠色消費行動：_____

二、宣傳對象：_____

三、宣傳方法



四、認同並願意採取行動的家人或朋友，請簽名。

破除廣告迷思

	年		班		號	姓名：
--	---	--	---	--	---	-----

蒐集一則對你有吸引力的廣告，運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。

一、廣告內容

--

二、運用「批判性思考」輔助判斷

步驟① 分析廣告訊息。

廣告的行銷方法	
廣告的宣傳文字 想要表達什麼？	

步驟② 聽別人的想法，思考並討論他的意見。

步驟③ 釐清想法，說出自己的判斷。

職業楷模

	年	班	號	姓名：
--	---	---	---	-----

你對哪種職業感興趣？性別是否局限你對職業的選擇呢？例如：常有人認為「男生擅長數理，女生擅長語文」，事實真的如此嗎？一起來看看卡塔琳·卡里科（Katalin Kariko）的故事。



嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）肆虐全球，直到疫苗的發明，才為人類帶來一線曙光。幕後英雄是來自美國的匈牙利裔女科學家卡塔琳·卡里科（Katalin Kariko）。她從1970年代就開始研究 mRNA，為疫苗的發明奠定基礎。

即使如此，她仍喜愛著研究、鍥而不捨的鑽研，終於獲得了肯定。

卡塔琳花了40年努力的做研究，但她的研究之路並不順遂，研究項目也一直未受重視。

女性科學家卡塔琳·卡里科鍥而不捨的堅持自己的理想，在科學領域獲得卓越的成就。學習卡塔琳的精神，別因性別限制你對職業的選擇，完成下方職業卡。

<p>感興趣的職業：</p>	<p>職業所需的專業能力：</p>	<p>不同性別的職業楷模：</p>
----------------	-------------------	-------------------

職業訪談

	年		班		號	姓名：
--	---	--	---	--	---	-----

請進行家人職業訪談，完成下方的紀錄。

一、訪談對象：_____

二、職業：_____

三、訪問內容

1.請問從事這份工作需要具備哪些能力？

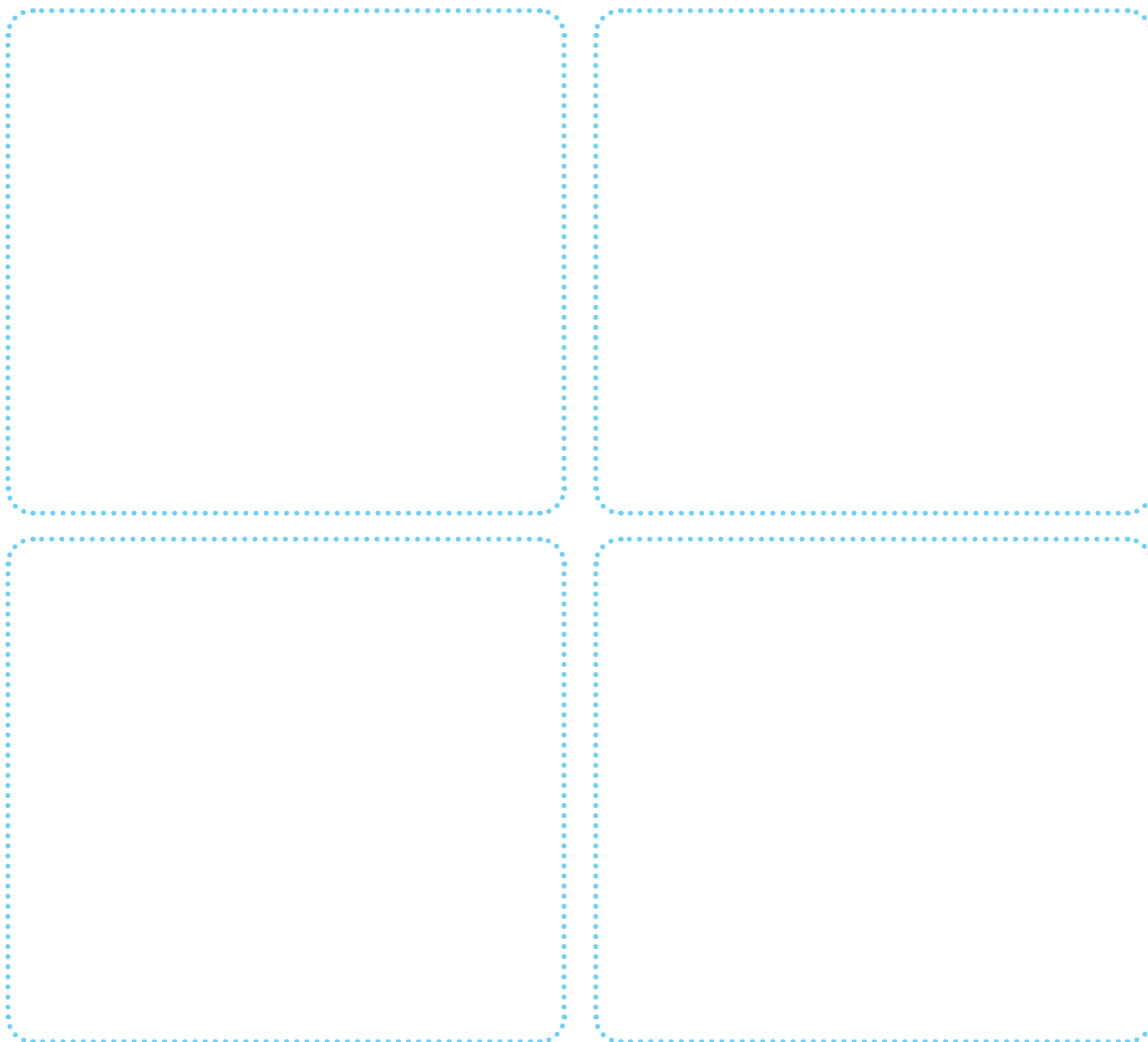
2.工作時，您是否曾因為性別的因素受到影響？是什麼呢？

3.如果我想和您從事相同的職業，您會提供哪些建議呢？

性別友善廁所標誌

	年		班		號	姓名：
--	---	--	---	--	---	-----

你在生活中曾經發現性別友善廁所嗎？請畫出你看過的性別友善廁所標誌，或畫出你上網搜尋的性別友善廁所標誌。



性侵害事件調查

	年		班		號	姓名：
--	---	--	---	--	---	-----

請上網搜尋一則性侵害事件的新聞，並回答下列問題。

一、簡單寫下該則性侵害事件新聞。

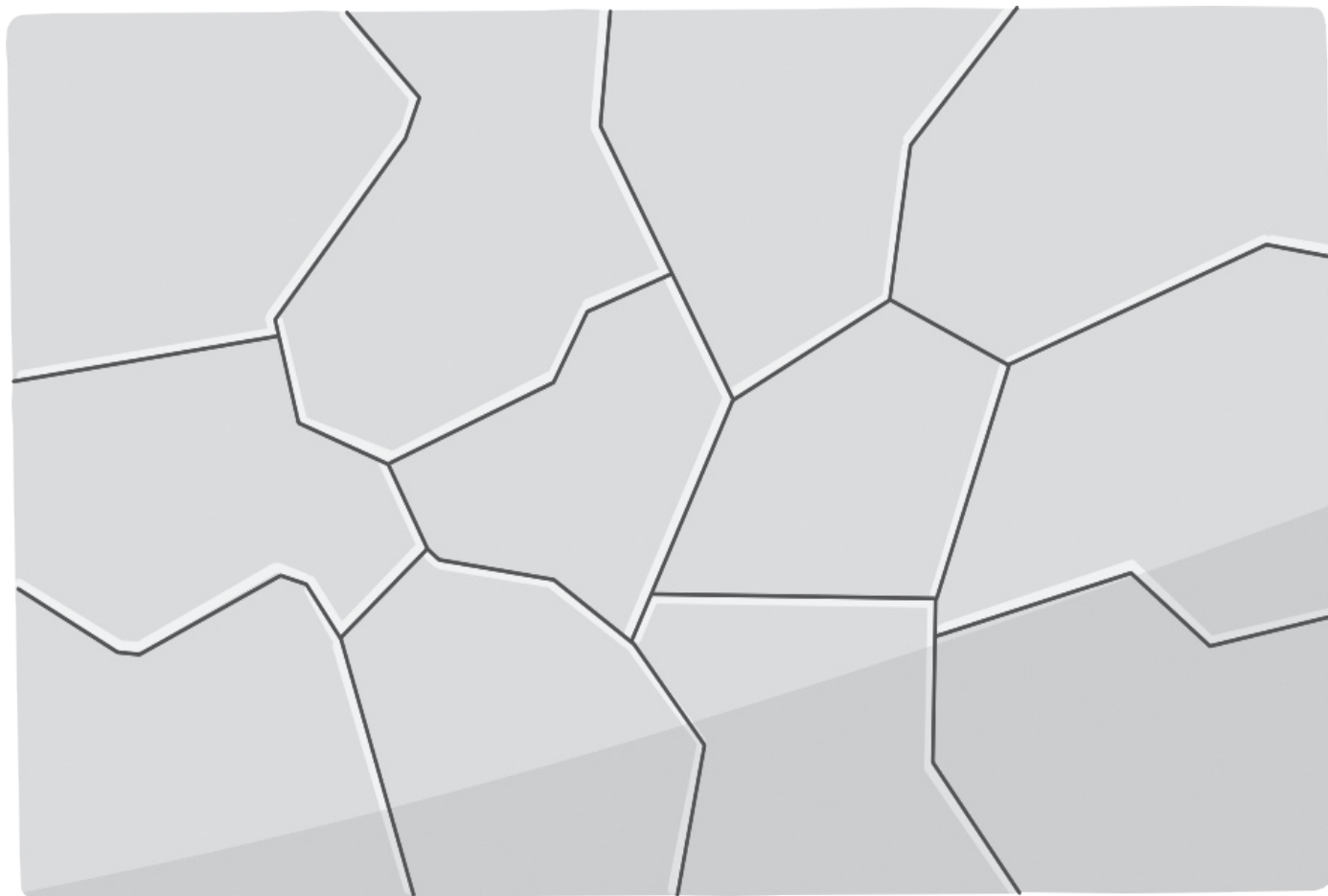
二、你認為可以如何避免發生該宗性侵害事件呢？

三、請寫出三個遭受性侵害時可求助的資源。

占領數字領地

	年		班		號	姓名：
--	---	--	---	--	---	-----

一、請將2~6中任幾個數字的乘積填入下方數字地圖，再進行「占領數字領地」活動，圈起你們這組占領的地。



二、請寫下你們這組的活動策略。

桌球戰績紀錄

	年		班		號	姓名：
--	---	--	---	--	---	-----

請和同學進行桌球單打比賽，在下表記錄你們這組的桌球單打賽戰績，並寫下你在比賽中運用到的或觀察到的得分策略。

組員姓名					勝敗統計	積分	名次

得分策略：

足球戰術分析

	年		班		號	姓名：
--	---	--	---	--	---	-----

和家人一起觀賞一場足球比賽，試著分析比賽中選手的攻防戰術，運用簡單圖示輔助說明你觀察到的戰術。

足球攻防戰術：

標槍練習計畫

	年	班	號	姓名：
--	---	---	---	-----

自製標槍替代器材，運用原地肩上投擲和行進間肩上投擲的方式練習。完成標槍練習計畫，檢視自己肩上投擲的表現，寫下自己的進步或需要調整之處。

日期	一起運動的人	練習動作	練習時間	練習成果
		<input type="checkbox"/> 原地肩上投擲 <input type="checkbox"/> 側併步肩上投擲 <input type="checkbox"/> 前交叉步肩上投擲		
		<input type="checkbox"/> 原地肩上投擲 <input type="checkbox"/> 側併步肩上投擲 <input type="checkbox"/> 前交叉步肩上投擲		
		<input type="checkbox"/> 原地肩上投擲 <input type="checkbox"/> 側併步肩上投擲 <input type="checkbox"/> 前交叉步肩上投擲		
		<input type="checkbox"/> 原地肩上投擲 <input type="checkbox"/> 側併步肩上投擲 <input type="checkbox"/> 前交叉步肩上投擲		
		<input type="checkbox"/> 原地肩上投擲 <input type="checkbox"/> 側併步肩上投擲 <input type="checkbox"/> 前交叉步肩上投擲		
		<input type="checkbox"/> 原地肩上投擲 <input type="checkbox"/> 側併步肩上投擲 <input type="checkbox"/> 前交叉步肩上投擲		
		<input type="checkbox"/> 原地肩上投擲 <input type="checkbox"/> 側併步肩上投擲 <input type="checkbox"/> 前交叉步肩上投擲		
		<input type="checkbox"/> 原地肩上投擲 <input type="checkbox"/> 側併步肩上投擲 <input type="checkbox"/> 前交叉步肩上投擲		

向運動員學習

	年	班	號	姓名：
--	---	---	---	-----

你曾經看過哪些運動賽事？欣賞哪位運動員？請上網搜尋欣賞的運動員曾參與的賽事、為比賽付出的努力，並寫下想向運動員學習的運動精神。

一、我欣賞的運動員：_____

二、運動員賽事紀錄

年分	賽事	競賽項目	成績

三、運動員為比賽付出的努力有哪些？

四、你想向運動員學習的運動精神是什麼？

扯鈴表演秀

	年		班		號	姓名：
--	---	--	---	--	---	-----

一、與同學合作運用扯鈴魔術解鈴、翻筋斗設計組合動作，寫下每人負責的動作、動作順序和表演流程，展現創意。

組員姓名	負責動作	動作順序

表演流程：

二、你最喜歡哪一組的表演？為什麼？

我最喜歡_____組的表演，因為_____

進擊動作組合

	年		班		號	姓名：
--	---	--	---	--	---	-----

一、和同學討論5個進擊動作的組合方式和各進擊動作的防守方法，將討論結果記錄在下方。

	進擊動作卡	進擊動作說明	防守方法
動作一			
動作二			
動作三			
動作四			
動作五			

二、練習進擊動作組合時你遇到什麼問題？和同學討論，嘗試解決問題，並在下方記錄問題和解決方法。

《野豌豆》土風舞

	年		班		號	姓名：
--	---	--	---	--	---	-----

一、觀賞同學的表演後，請幫其他組打分數吧！

(優秀5分；還不錯3分；再加油2分)

組別	動作	表情	總分
1	()分	()分	()分
2	()分	()分	()分
3	()分	()分	()分
4	()分	()分	()分
5	()分	()分	()分
6	()分	()分	()分

二、你最喜歡哪一組的表演？為什麼？

我最喜歡_____組的表演，因為_____

三、表演時，你能表現表演者的責任嗎？做到請打√。

與同學合作，盡力完成表演。

表演開始與結束時向觀眾敬禮，表示禮儀。

四、觀賞表演時，你能表現觀賞者的責任嗎？做到請打√。

坐在位置上專心、安靜欣賞，不干擾表演。

記錄觀賞的想法和感受。

分享時肯定表演者，並提供具體建議。

《洛哈地》土風舞

	年		班		號	姓名：
--	---	--	---	--	---	-----

一、觀賞同學的表演後，請幫其他組打分數吧！

（優秀5分；還不錯3分；再加油2分）

組別	動作	表情	總分
1	() 分	() 分	() 分
2	() 分	() 分	() 分
3	() 分	() 分	() 分
4	() 分	() 分	() 分
5	() 分	() 分	() 分
6	() 分	() 分	() 分

二、你最喜歡哪一組的表演？為什麼？

我最喜歡_____組的表演，因為_____

三、表演時，你能表現表演者的責任嗎？做到請打√。

- 與同學合作，盡力完成表演。
- 表演開始與結束時向觀眾敬禮，表示禮儀。

四、觀賞表演時，你能表現觀賞者的責任嗎？做到請打√。

- 坐在位置上專心、安靜欣賞，不干擾表演。
- 記錄觀賞的想法和感受。
- 分享時肯定表演者，並提供具體建議。