

新北市新店區安坑國小～家庭教育學習單

我是節能減碳達人—環境教育篇

五年__班__號 姓名:_____ 家長簽名:_____

* 節能減碳需落實於生活中，從下面的檢視表中，每一項做到得 2 分，共五十項，八十分及格，看看自己做到了幾項。

生活時間表	節能減碳的方法	做到打勾
起床	先關緊水龍頭，在刷牙洗臉	
	自備隨身水杯或水壺	
	隨身攜帶環保筷	
	隨身攜帶手帕	
早、午餐	早餐在家食用，少外食	
	吃飯時，只吃八分飽	
	我喝開水不買碳酸飲料	
出門上學啦	走路或騎自行車	
	搭乘公共運輸交通工具	
	爬樓梯代替搭電梯	
	提早一站下車，步行去上學	
在學校裡	教室 32 度以上才開電扇	
	洗手後隨手關水	
	愛用再生產品	
	紙張兩面使用	
	不用擦手紙，改用手帕	
	使用可清洗杯，不用免洗杯	
下課回家囉	使用可更換筆蕊的筆	
	走路或騎自行車	
	搭乘公共交通工具	
回家	爬樓梯代替搭電梯	
	提早一站下車，步行回家	
	先開窗，再決定是否開冷氣	
陪爸媽購物	房間冷氣設定 26~28 度	
	不隨便買玩具零食遊戲軟體	

生活時間表	節能減碳的方法	做到打勾
晚餐	不要要求父母買進口水果	
	請父母買天然材質衣服	
	提醒父母買環保標章產品	
	選購再生材質再製的文具	
	不買精美包裝食物或禮物	
	提醒父母預備袋子去購物	
	乾淨的袋子回收再利用	
	只買需要的東西	
	改變一次即丟習慣	
	幫忙吃剩菜	
生活智慧王	碗中沒有剩下飯菜	
	洗碗用洗米水代替洗碗精	
	做資源回收分類	
	穿不下衣褲送給需要的人	
	選他人需要的禮物送人	
	充電完成立刻把插頭拔掉	
晚上	隨手關燈	
	愛惜使用所有物品	
	多使用保養完善的舊東西	
	把等熱水時的水接收利用	
	選好要看的節目再開電視	
晚上	和家人同一空間共賞節目	
	上床前將電腦或音響關機	
	早睡早起身體好	
	淋浴代替泡澡	

90~100 分：你是人見人愛的環保小尖兵！

80~89 分：你已經做得很好！要繼續努力喔！

70~79 分：你只要小小的提醒，就可以做得很好！加油囉！

得分：()

60~69 分：你需要再多一點「認真學習」就會進步！

59 分以下：你要努力加油再學習！

家長愛的叮嚀：_____

★減緩地球暖化，讓二氧化碳減量，是每個人的責任；在日常生活中，只要多用一點心，你我都可以輕鬆做得到。