

★歡迎導師鼓勵學生參加，或規劃為各班暑假作業。

★如規劃為全班暑假作業，可於會後向”育儀”登記，輔導處將統一印製「任務單」提供導師使用。

★「任務單」電子檔已放置 R 槽/行政公用/輔導處/輔導組/2018 暑假練武功

桃園市立文昌國民中學暑期特別企劃-「暑假練武功」活動計畫

一、計畫目標：

- (一) 為增強重視家庭世代親子關係、培養與祖父母良好互動和情感聯繫，以及結合生命、環境教育之目的，透過慶祝「祖父母節」推動相關活動與習慣培養，提醒同學在學業之餘，能夠珍惜身邊環境並建立良好父母、祖父母、同儕關係。
- (二) 鼓勵父母親陪同子女一同從事多元的活動方式，並輔以「感恩」、「珍惜」作為活動主軸，促進世代關係融合。
- (三) 培養學生能從不同角度來認識及欣賞生態環境，提升對環境和道德的醒覺。
- (四) 增進學生保護及管理環境所需要的技能，培養對環境正面的價值觀和態度，並鼓勵積極回應和解決環境問題。

二、辦理單位：文昌國中輔導處

三、參加對象：本校全體學生。

四、活動方式：請利用暑假期間完成「暑假練武功—愛護地遊活動任務單」（如附件一），並於開學後之規定時間內交至輔導處。

五、作品繳交：

- (一) 收件日期：請於 107 年 9 月 14 日(五) 放學前繳交。
- (二) 繳交方式：以紙本交至輔導處。
- (三) 相關資料請上「文昌心晴天臉書粉絲專頁」或「文昌國中輔導處部落格」下載。

六、評選辦法：邀請本校輔導處專業教師擔任評審評選。

七、評分標準：

- (一) 確實完成任務而獲得之星星數：30%
- (二) 文字說明(照片故事描述或個人心得分享)：60%
- (三) 創作態度：10%

八、獎勵辦法：輔導處將於文昌輔導處臉書粉絲團「文昌心晴天」及公佈欄公開展示表現優良作品。

- (一) 「優選」三名，嘉獎 1 次及神秘小禮物 1 份。
- (二) 「佳作」若干名，分別獲得嘉獎 1 次。
- (三) 凡參加者，完成任務星星數達 15 顆以上，記優點 1 支；完成任務星星數達 20 顆以上，記優點 2 支。

【2018 暑假練武功－愛護地球活動任務單】

冬天變熱、春雨不來，舉目是灰濛濛的霧霾。科學家告訴我們，再這樣下去：
「2048 年會無魚可吃。」、「2050 年有 2/3 的北極熊可能因為北極冰雪融化而消失。」、「2100 年，每 6 個物種中就會有一種滅絕。」
知道這麼多、也真實看到環境的惡化，該是行動的時候了。 --台灣百萬綠行動

★活動說明：

讓我們為地球的環境貢獻一份心力，請同學從今天起重新檢視自己的習慣與行為，吆喝自己的阿公阿媽、家人朋友們一起執行愛護地球、愛護土地的行動，文昌愛護地球大挑戰 Let's go!

★闖關方式：

1. 於暑假期間依據各任務說明進行挑戰並完成相關紀錄(依個別情況完成挑戰，完成越多將可獲得越多星星數)。
2. 請將完成的任務單於開學後 2018/9/14(五)放學前交至輔導處。
3. 「參與活動且任務單紀錄用心者」將擇優公告並給予獎勵，獎勵辦法如計畫。

獲得
星星
總數：

新兵挑戰區 困難度：★☆☆☆☆(完成一項挑戰可獲 1 顆星)

 挑戰一 【外出自備餐具、購物袋】 出門自備餐具、購物袋， 就能減少塑膠垃圾進入海洋， 危害千萬可能誤食下肚的 海龜和海鳥。	完成日期： 攜帶環保物品： 參與夥伴： 心得感想(至少 20 字)： ★見證人簽名：	 挑戰二 【以走樓梯取代 搭乘電梯】 每搭乘電梯上下一層樓，就會排 放 0.218 公斤的二氧化碳，跟開 車一公里的碳排放差不多呢！ 一起來用雙腳減碳吧！	完成日期： 樓層數： 參與夥伴： 心得感想(至少 20 字)： ★見證人簽名：
 挑戰三 【出門自備水壺， 不喝瓶裝水、飲料】 一罐 600ml 瓶裝水需耗費 6~7 倍 水量製造，這個塑膠瓶還常常沒 有進到回收體系，而成為淨灘時 海洋廢棄物的前幾名。	完成日期： 參與夥伴： 心得感想(至少 20 字)： ★見證人簽名：	 挑戰四 【喝飲品不用塑膠吸管】 塑膠吸管無法回收，還會造成其 它動物誤食，科學家在 2015 年 發現一隻海龜鼻子裡插著塑膠 吸管，激起許多人開始拒用塑膠 吸管，讓我們一起響應吧！	完成日期： 參與夥伴： 心得感想(至少 20 字)： ★見證人簽名：

達人挑戰區 困難度：★★★☆☆(完成一項挑戰可獲 3 顆星)

 挑戰一 【不過度採買或浪費食物， 剩食帶著走】 2013 年調查，全台灣每人每年浪 費的食物有 96 公斤，比中日韓多 出 20%，是東南亞的 8.7 倍，更是 中南部非洲的 16 倍。	完成日期： 參與夥伴： 心得感想(至少 20 字)： ★見證人簽名：	 挑戰二 【到自然環境健行或 觀察自然】 到自然環境走走， 然後用你的感官觀察一切。 想想看，這些自然環境和你的關 係是什麼？	完成日期： 健行或觀察地點： 參與夥伴： 心得感想(至少 20 字)： ★見證人簽名：
 挑戰三 【選擇大眾運輸或騎單車】 上學騎腳踏車或搭乘大眾運輸， 減碳又健身， 你今天減碳了嗎？	完成日期： 交通工具： 地點：_____↔_____	 挑戰四 【旅行自備清潔、 盥洗用品】 帶著你最慣用的那支牙刷， 自備洗臉、洗澡用品、 毛巾去旅行， 減少使用一次性物品，就能大大 減少污染地球的可能。	完成日期： 旅行地點： 攜帶環保物品： 參與夥伴： 心得感想(至少 20 字)： ★見證人簽名：

英雄挑戰區 困難度：★★★★☆(完成一項挑戰可獲 4 顆星)



挑戰一

【觀賞環境影片或閱讀環境的書】

一部好的環境影片或一本環境有關的書，
能將帶你認識獨一無二的地球。

- ★書名或電影名稱：
- ★心得分享(至少 50 字)：



挑戰二

【栽種一株植物】

讓植物來陪伴，
可以改善空氣能讓人心情好，
眼睛不疲勞！

- ★栽種植物名稱：
- ★植物成長紀錄(拍照或繪畫)
第一次紀錄(日期 / /) 第二次紀錄(日期 / /) 第三次紀錄(日期 / /)

超神挑戰區 困難度：★★★★★(完成一項挑戰可獲 5 顆星)



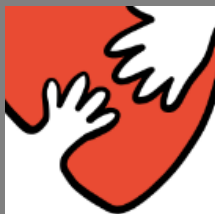
挑戰三

【參加淨灘、淨山或掃街】

到山裡、海邊多帶走一包垃圾，
或到社區街道協助環境清潔。

- ★淨灘、淨山或掃街地點：
- ★心得分享(至少 50 字)：

照片紀錄



挑戰四

【擔任環保志工】

每週花一、二個小時，
到環保團體當志工，
貢獻你的寶貴時間、技能，
為環境保護注入更多動能。

- ★志工工作內容：
- ★心得分享(至少 50 字)：

照片紀錄