

## 心靈環保生活教育教學設計—停水 48 小時

一、教材來源：心靈環保兒童生活教育動畫(聖嚴教育基金會)

二、教學核心價值：惜福

三、適用年級：國小低、中年級

四、教學時間：40 分鐘

五、教學目標：

1、能知道珍惜資源的重要性，節省能源。

2、能養成節約用水和惜福的好習慣。

六、融入議題：生活倫理－心靈環保

七、教學流程：

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p><b>【體驗放鬆】</b></p> <p>好！在看影片之前，我們先來體驗一下鬆緊，慢慢的深呼吸。同時把肩膀往上提，再提，提到最高（停 2 秒）然後吐氣。同時將肩膀放下，有沒有放鬆的感覺？肩膀是不是鬆了許多？</p> <p>調整我們的身體，用最放鬆的姿勢坐好，雙手輕輕的放在腿上，眼睛輕輕的閉上，頭腦放鬆，頭皮放鬆，額頭放鬆，眼球不用力，臉部的肌肉放鬆，嘴角輕輕上揚，保持微笑，頸部肌肉放鬆，肩膀不用力，胸部肌肉放鬆，小腹放鬆，背部肌肉放鬆，腰部放鬆，臀部放鬆，大腿放鬆，小腿放鬆，腳掌、腳指放鬆，全身放鬆。慢慢的把注意力集中在鼻端，清楚知道呼吸從鼻孔吸進來，從鼻孔呼出去，吸進來是涼涼的，呼出去是暖暖的，有呼吸的感覺真好！欣賞呼吸、享受呼吸。</p>	5 分鐘		
<p><b>一、引起動機：</b></p> <p>1、從早上起床到現在，有沒有人覺得自己都沒用到水的？請舉手。</p> <p>2、說說看你做了哪些事是與水有關？</p>	5 分鐘		課堂發言
<p><b>二、發展活動：</b></p> <p>1、播放心靈環保兒童生活教育動畫 DVD—「停水 48 小時」單元。</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1) 媽媽故意讓家裡停水 48 小時的原因是什麼？</p>	25 分鐘	心靈環保 DVD 本單元在 youtube (見備註 3)	課堂發言

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>(2) 在停水的 48 小時中，造成<u>丁丁</u>和妹妹哪些生活上的不方便？</p> <p>(3) 如果是你，你會怎麼度過這停水的 48 小時？</p> <p>(4) 請說說平常有哪些不經意的動作會浪費水資源？(如：水龍頭沒有關好、刷牙洗臉時水龍頭一直開著……等)。</p> <p>3、進行「省水計畫」活動</p> <p>(1) 發給每人一張「省水計畫」學習單。</p> <p>(2) 教師帶領全班共同討論，請學生將討論內容記錄在學習單上。(低年級可不必紀錄)</p> <p>(3) 請學生將學習單與家長分享，並貼在聯絡簿上，隨時提醒自己。</p> <p>(教師可自行增減學習單的內容)</p> <p>4、教師結語：有水當思無水之苦，平時在生活中除了養成節水的習慣，還能將水資源重複利用。(請參考補充資料)</p> <p><b>三、統整活動：</b></p> <p>1、「水」是珍貴的自然資源，所以平常應該養成節約用水的好習慣。凡事不浪費，並且懷著一顆感恩的心，才是真正的惜福喔!</p> <p>2、鼓勵學生隨時反省是否確實做到珍惜水資源。</p>	<p>5 分鐘</p>	<p>學習單</p>	

**【備註】**

1、本教案適用年級、時間規劃、提問內容僅供參考，教師可自行斟酌運用。

2、期待您的創意教學回饋給法鼓山教聯會，與更多人分享。

法鼓山教聯會 e-mail：tc@ddmf.org.tw

3、 youtube 網址：<https://www.youtube.com/watch?v=J28uoMlzazE>

4、 關鍵字: 停水、省水、水資源、惜福

## 【補充資料】

### (一)省水妙招

「節流」可分為兩方面來說：一是「減少使用」，一是「再利用」。減少使用是指藉由改變用水方式或習慣，減少用水的次數或用水的數量；再利用則是指有計畫的將使用過的水，加以儲存或簡易處理後再度使用。

#### 1.洗蔬果—集中洗

☺ 把所有的蔬果集中在一個盆子，以小水慢慢沖洗，沖洗過的水可再利用。

#### 2.煮飯菜—清洗水再利用

☺ 煮麵後的水可燙青菜或洗鍋碗；洗米、洗菜的水，可澆花或沖洗廁所等。

#### 3.洗碗盤—先熱水涮過再沖洗

☺ 用過的碗盤可先用少許熱水、熱湯先涮過，再沖洗。

#### 4.沖廁—換省水馬桶

☺ 可在舊式的馬桶水箱內放置寶特瓶，或使用二段式的省水馬桶。

#### 5.刷牙—漱口時才開水龍頭

☺ 刷牙時，先用漱口杯裝好水，勿開著水龍頭讓水一直流。

#### 6.洗澡—水熱之前的冷水再利用

☺ 以淋浴代替盆浴，時間以不超過5分鐘為宜。等待熱水前的那段冷水，可儲存起來再利用；多人洗澡時，接續不要間斷，可節省熱水流出前的冷水。

#### 7.家用設備—選擇省水標章

☺ 選用有「省水標章」的家庭用品，例如：馬桶、水龍頭、蓮蓬頭、洗衣機等。

(參考康健雜誌 194 期)

### (二)省水三十六計

經濟部水利署北區水資源局

<http://www.wranb.gov.tw/lp.asp?ctNode=579&CtUnit=261&BaseDSD=7&mp=2>

【學習單】

# 省水計畫

班級：\_\_\_\_\_座號：\_\_\_\_\_姓名：\_\_\_\_\_

水是非常珍貴重要的資源，我們要珍惜善用它。日常生活中有許多水是無意中浪費掉的，其實只要多用點心力，就可以節約水喔！大家來想想看：有哪些省水妙方？

水的用途		省水妙招
上廁所		
刷牙、洗臉		
洗手		
洗澡		
洗碗		
拖地		