

心靈環保生活教育教學設計—待用早餐

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：惜福培福

三、適用年級：國小高年級

四、教學時間：40 分鐘

五、教學目標：

1、能把資源留給真正需要的人。

2、能盡己所能幫助他人。

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>生活周遭你知道有哪些方式可幫助弱勢者，請與大家分享。(提示：愛心餐券、食物銀行、零錢捐款、捐發票……)</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—「待用早餐」單元。</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1) 阿姨為什麼拿早餐不必付錢？</p> <p>(2) 什麼是待用早餐？用意是什麼？</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>(3) <u>小天</u>也享用待用早餐，這個行為會對其他人造成什麼影響？</p> <p>(4) 後來<u>小天</u>為何願意把錢捐出做為待用早餐？</p> <p>(5) 自己或家人有能力時，可以用什麼方式幫助弱勢者？</p> <p>3、進行「待用餐討論」活動</p> <p>(1)播放「國人愛心滿溢 全台吹待用餐風」影片：  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DBddtR-UJ6A">https://www.youtube.com/watch?v=DBddtR-UJ6A</a></p> <p>(2)教師將全班分成數組，引導小組討論使用待用早餐對下列五個層面有何影響？記錄在小白板或紙張。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 不需要待用餐的人</li> <li>● 需要待用餐的人</li> <li>● 捐助待用餐的人</li> <li>● 店家老闆</li> <li>● 整個社會</li> </ul> <p>(3)各組上台分享。</p> <p><b>三、統整活動：</b></p> <p>1、惜福、培福再造福，不要濫用他人的愛心，資源應該留給真正需要的人，讓社會的愛心長長久久。</p> <p>2、不要利用他人的愛心與善意。</p>	5 分鐘	紙張或小白板	

### 【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](mailto:tc@ddmf.org.tw)
- 3、youtube 網址：<https://www.youtube.com/watch?v=5ZbbnPsiKJ4>
- 4、關鍵字：貪小便宜、待用早餐、回饋、濫用愛心