

心靈環保兒童生活教育教學設計—我很醜，但健康又好吃

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：友善農作

三、適用年級：國小低、中、高年級

四、教學時間：40 分鐘

五、教學目標：

1、能認識友善農作。

2、能選購在地、安全的蔬果。

六、融入議題：自然倫理－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>【體驗放鬆】</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>一、引起動機：</p> <p>1、你喜歡吃那些蔬果？</p> <p>2、你選擇蔬果會根據哪些條件？ (提示：外觀、形狀、大小……)</p>	5 分鐘		課堂發言
<p>二、發展活動：</p> <p>1、播放心靈環保兒童生活教育動畫 DVD—「我很醜，但健康又好吃」單元。</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法： (1) 蔡阿姨的蔬果為什麼賣不出去？ (2) 賣相不好的蔬果沒人要買，農夫會怎</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>麼處理這些蔬果？</p> <p>(3) 什麼是在地蔬果？選用它的原因是什麼？ (參考如下： ①新鮮度 ②生產地的遠近增加運送的費用 ③運送製造的空氣污染對環境的影響)</p> <p>(4) 無毒蔬果是什麼？為什麼要選用它？</p> <p>(5) 長得醜的蔬果如何再利用？</p> <p>(6) 從影片中你學到了什麼？</p> <p>3、進行「環保健康蔬果拳」活動</p> <p>(1) 教師說明「在地、無毒、友善」的代表動作： 在地（手肘內彎，手掌平放在胸前往下壓） 無毒（雙手在胸前打叉） 友善（雙手在胸前比讚的手勢）</p> <p>(2) 遊戲規則說明： A. 兩人一組，猜拳決勝負，贏的當「喊家」。 B. 雙手握拳在自己的胸前互繞，並一起喊：「健康蔬果拳！」喊到「拳」時，雙方同時比出一個代表動作。 C. 雙方動作相同時，喊家贏；動作不同時，則換對方當「喊家」。 D. 二人互玩三次，贏兩次即為贏家。</p> <p>4、教師結語：對於食物，我們都該多用一點心、少一點浪費。購買蔬果時，記得購買在地、無毒、友善環境的農產品，這樣不但能為健康加分，也能與地球共生。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、醜蔬果一樣營養美味，花點心思讓剩食變盛食。</p> <p>2、透過購買「在地、無毒、友善」的蔬果，吃出健康，也保護環境。</p>	<p>5 分鐘</p>		

【備註】

- 1、本教案時間規劃、提問內容僅供參考，使用教師可自行發想。
- 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=GIZMaP9Xrq0&t=2s>
- 4、關鍵字：惜福、在地食物、無毒蔬果、友善環境

【相關延伸及補充資料】

- 1、醜蔬果大翻身 友善耕作「格外品」推廣平台 <https://www.flyingv.cc/projects/7398>
- 2、剩食共享餐廳：珍惜食物剩食共享 透過食材串起人情溫暖
<https://youtu.be/zxRUbfI3xe4>