

《大智慧過生活Ⅲ》教學設計

- 一、教學單元：第十二單元「培養綠色EQ」
- 二、教材來源：《大智慧過生活Ⅲ》（財團法人法鼓山文教基金會）
- 三、教學重點：積極永續的環保概念
- 四、適用年級：九年級
- 五、教學時間：45分鐘
- 六、教學目標：
- 1、能了解綠色EQ的意義及重要性。
 - 2、能尊重愛護大自然。
 - 3、能學習在生活上節能減碳。
- 七、融入議題：自然倫理——自然環保
- 八、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!在閱讀課文之前，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>調整我們的身體把姿勢坐正，以最放鬆的方式坐好，雙手輕輕的放在大腿上，眼睛輕輕的閉上，頭皮放鬆，頭腦放空，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，手臂放鬆，手掌手指放鬆，胸部肌肉放鬆，小腹不用力，背部肌肉放鬆，腰部放鬆，臀部放鬆，大腿放鬆，小腿放鬆，腳掌、腳趾放鬆，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	PPT1	
<p>一、引起動機：</p> <p>認識各種環保標章。</p>	5分鐘	PPT2	
<p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、熟悉課文 2、教師提問： <p>（1）簡要介紹西藏西爾村民的生活智慧。</p>	25分鐘	PPT3-9	

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>(2) 什麼叫做「綠色EQ」？有何重要？</p> <p>(3) 現代和傳統在綠色EQ的觀念上有何不同？</p> <p>(4) 要培養綠色EQ的觀念，應建立什麼心態？</p> <p>(5) 如何將綠色EQ的概念落實在生活上？</p> <p>(參考附件一)</p> <p>3、教師結語： 積極的環保觀念，就是重新思考自己的生活方式，降低能源的消耗及污染，讓地球也能跟我們同步呼吸。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、體驗與學習： (1) 介紹台灣綠建築 (2) 指導學生寫 P.52 第一大題</p> <p>2、總結：自然就等於是人類共有的一個大身體，而人類居於此身之中，就應該善盡保護之責。</p>	10 分鐘	PPT10-15 P. 51 (108 自在語)	

【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。
- 3、《大智慧過生活》教材出處：
<https://life.ddm.org.tw/wisdom2011/%5Cpdf%5C03%5C03-12.pdf>
- 4、關鍵字：與自然共存、綠色EQ、永續、節能減碳、綠建築

【附件一】綠色生活

食	多樣食材、選當地、當季食材。
	少油、少鹽、少糖、少加工(避免防腐劑、香料、色素等)、少外食、少魚肉、多天然、多蔬果、多穀豆、多喝水。
	購買綠色產品，減少購買難以回收或過度包裝的產品。
	集體合購，減少包裝浪費。
衣	選用綠色(環保)紡織品，因應需要而購買，不合穿的可送人或回收。
	用肥皂、檸檬酸、小蘇打、甘油等天然材料洗衣。
住	選用節能、低耗、低輻射和可回收利用的綠色家電，減少電器用品的使用率；養成隨手關電源、拔掉插頭的習慣。
	慎選裝潢建材、家具，減少甲醛、重金屬等對身體的傷害。

	縮短洗澡時間、隨手關水，不浪費水資源。
	做好垃圾分類，減低垃圾量；重複使用二手紙類、紙箱。
	多開窗，少開冷氣，使用冷氣時調至適中溫度。
	物盡其用，如：用橘皮、柚皮自製清潔劑，廚餘做堆肥，物品重複使用、捐贈或交換等。
	一些含有毒化學物、會污染地球的東西，如電腦內的元件、電池、印表機的碳粉盒、燈泡、油漆、機油、保麗龍、塑膠袋等，要特別處理。
行	多走路，多爬樓梯，少搭電梯，少開車，開車盡量共乘。

【補充資料】

漂綠（參考 PPT16~21）

「漂綠（Greenwashing）」一詞最早出現在 1990 年代初，指的是一些宣示環保、自稱對環境付出努力，實際上卻反其道而行的單位、組織或活動。

如康健雜誌 161 期提及五大類商品暗藏漂綠陷阱(請參考下列網址)

<http://m.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=65774&from=line>