

## 心靈環保生活教育教學設計—賞櫻花歷險記

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：節能減碳

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、能認識大眾交通工具並瞭解搭乘的好處。

2、能知道搭乘大眾交通工具既便利又節能減碳。

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><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>一、引起動機：</p> <p>1、假日你到過哪些地方玩?搭乘何種交通工具？</p> <p>2、說說看，路上有沒有遇過讓你印象深刻的事呢？</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 — 「賞櫻花歷險記」單元。</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1) <u>小乖爸爸</u>為什麼不搭公車，要自己開車？</p> <p>(2) <u>小乖爸爸</u>的車在路上發生什麼事？</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) 大家都開自己的車會有什麼情況產生?            (4) 遇到塞車時,你如何讓自己減少抱怨及著急?            (5) 使用大眾交通工具有什麼好處?</p> <p>3、進行「快樂出門去」活動。            (1) 將全班分成數組,每組發下一張學習單。            (2) 教師引導學生進行討論並完成學習單。            (3) 請數組上台發表。</p> <p>4、教師結語:地球是人類美麗的家園,如果每個人都能做到節能減碳,才是愛地球的具體表現。</p> <p>三、統整活動:</p> <p>1、搭乘大眾交通工具,不但方便、便宜,還可以減輕環境負擔與空氣汙染。更可以貼近當地居民的生活,增添旅程的趣味性。            2、鼓勵學生和家人在生活中確實做到節能減碳。</p>	5 分鐘	學習單	分組討論

## 【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、影片 youtube 網址: <https://www.youtube.com/watch?v=7ZOpMf282Do>

- 4、關鍵字:塞車、大眾運輸、節能減碳、環保、愛地球

【附件】學習單

# 快樂出門去

組別: \_\_\_\_\_

請小組討論，各人從自己家到學校、安親班、外公外婆家、爺爺奶奶家、親戚家、朋友家等地方，採用什麼方法去，寫在框框內。哪一種方法最能減少空氣汙染，請將它圈起來。

