

## 心靈環保生活教育教學設計—499 吃到飽

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：少欲惜福

三、適用年級：國小中、高年級

四、教學時間：40 分鐘

五、教學目標：

1、能少欲知足，惜福、培福。

2、能養成適量取用的好習慣，愛惜地球資源。

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><b>一、引起動機：</b></p> <p>1、你曾經有過吃得非常飽的經驗嗎？是在什麼情況下？</p> <p>2、吃太飽的感覺是怎麼樣？</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—「499 吃到飽」單元。</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1) 為什麼爸爸和哥哥早餐和午餐都不吃？</p> <p>(2) 爸爸和哥哥在「吃到飽」餐廳是如何用餐</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>的? 你覺得他們有「賺到」嗎?</p> <p>(3) 怎樣才是在「吃到飽」餐廳用餐的正確態度?</p> <p>(4) 請說說平常自己的飲食習慣中, 有哪些是合乎健康的, 哪些是不合乎健康的?</p> <p>3、進行「健康菜單」活動</p> <p>(1) 全班分成數組, 教師發給每組一張「健康菜單」學習單。</p> <p>(2) 各組學生討論, 完成學習單。</p> <p>(3) 各組派代表上台分享。</p> <p>(4) 教師針對各組「健康菜單」適時指正。</p> <p>4、教師結語: 適量及均衡的營養, 以及良好的飲食習慣, 才能吃出健康。(請參考補充資料)</p> <p><b>三、統整活動:</b></p> <p>1、我們總是「需要」的不多, 「想要」的太多。不要因為貪心而暴飲暴食, 浪費食物, 這樣不但不健康, 也不環保。</p> <p>2、鼓勵學生隨時反省是否確實保持良好的飲食習慣。</p>	<p>5 分鐘</p>	<p>學習單</p>	<p>分組討論</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](mailto:tc@ddmf.org.tw)
- 3、youtube 網址: <https://www.youtube.com/watch?v=zxFNzhEnlRs>
- 4、關鍵字: 暴飲暴食、 得不償失、 吃到飽

**【補充資料】良好的飲食習慣**

- 1、吃飯七分飽, 延年又防老。
- 2、早餐吃好, 午餐吃飽, 晚餐吃少。
- 3、四少一多 健康多多: 少油炸、少肥肉、少油湯、少醬料、多蔬果。
- 4、細嚼慢嚥 心情愉快腸胃好。

【學習單】

## 健康菜單

第\_\_\_\_\_組

良好的飲食習慣可以保持身體健康，你一天都吃了哪些食物呢？請記錄下同組每一位同學最常吃的食物。想想看，這樣的菜單是否能吃出健康呢？請討論後圈出合乎健康的食物。

三餐	食物內容
早餐	
午餐	
晚餐	
其它 (零食或點心)	