

## 心靈環保生活教育教學設計—外婆忘記了

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：陪伴親人

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、能了解高齡長輩身心的變化。
- 2、能珍惜親情，實踐孝順的行為。

六、融入議題：家庭倫理-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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、你有（外）祖父母嗎？他現在身體好嗎？</li> <li>2、你的（外）祖父母當中，誰最疼愛你？你們最常一起做什麼？</li> </ol>	5 分鐘		課堂發言
<p><b>二、發展活動：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、播放心靈環保兒童生活教育動畫 DVD—「外婆忘記了」單元。</li> <li>2、教師提問，請學生發表看法：                     <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 為什麼爸爸、媽媽一開始不讓<u>婉兒</u>去看外婆？</li> </ol> </li> </ol>	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>(2) 外婆為什麼把<u>婉兒</u>和媽媽搞錯了?</p> <p>(3) <u>婉兒</u>怎麼知道外婆會跑到動物園?</p> <p>(4) 找到外婆，<u>婉兒</u>有什麼想法?</p> <p>(5) 想一想，上次你陪伴（外）祖父母是什麼時候?</p> <p>(6) 如果你的（外）祖父母也像<u>婉兒</u>的外婆一樣生病或失智，你會怎麼做?</p> <p>3、進行「愛的報報」活動</p> <p>(1) 教師將全班分成數組，每人發下學習單一張。</p> <p>(2) 指導完成學習單。</p> <p>(3) 每位學生於組內輪流分享習單中內容。</p> <p>(4) 教師引導學生思考：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●（外）祖父母最喜歡的事是什麼?最擔心的是什麼?</li> <li>●身為孫子女，你能對（外）祖父母做的事有哪些?</li> </ul> <p>4、教師結語：我們要珍惜與長輩相處時光，多找時間陪伴他們，不僅「報報」分享，回家後更要「抱抱」關懷。</p> <p><b>三、統整活動：</b></p> <p>1、年長者身體機能退化，需要更多的關懷及協助，藉由增加生活網絡及陪伴運動，有助身心健康。</p> <p>2、孝順要即時，陪伴親人的時間，永遠不嫌多。</p>	5 分鐘	學習單	

**【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=61qRrgl4PqM>
- 4、關鍵字:失智、親情、陪伴親人、孝順

【學習單】

# 愛的報報

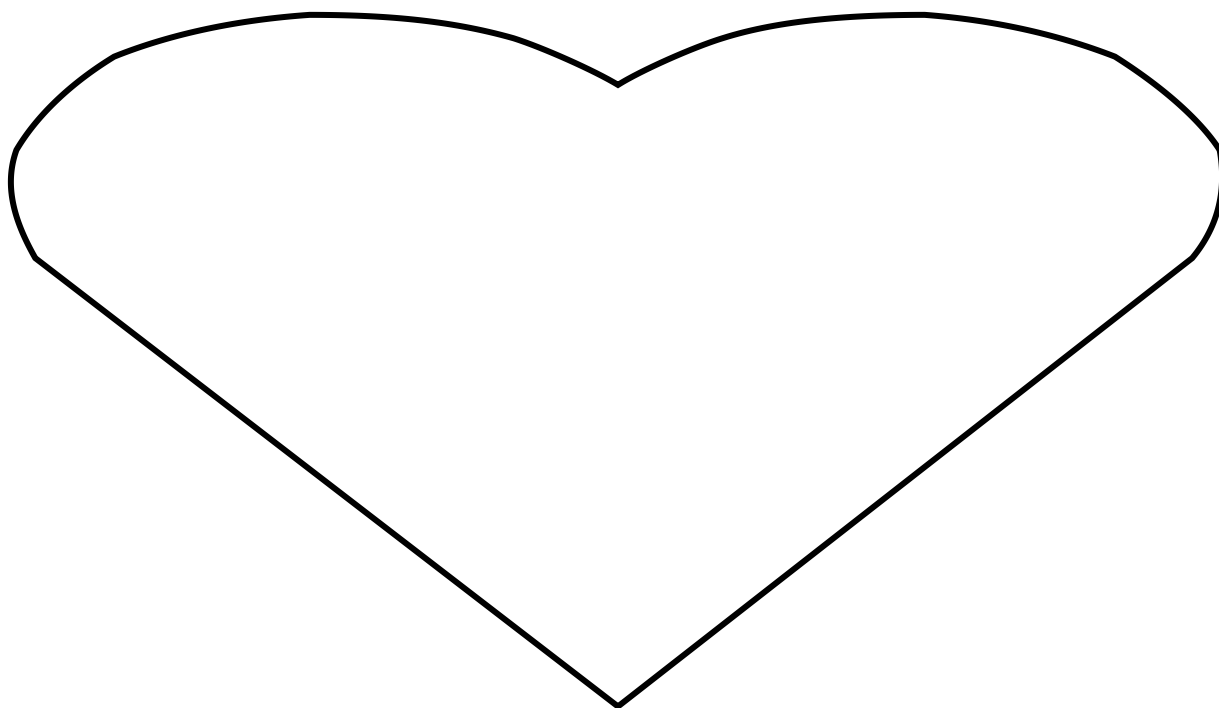


姓名：

小朋友，閉上眼睛回想一下，你的爺爺、奶奶、外公、外婆或是年長長輩都是如何愛你的？

你覺得其中哪一位最愛你？請你把這位長輩介紹給大家認識，並畫出他的樣子。

最愛我的是：



☆ 他用什麼方式關心我：

☆ 我和他在一起時最常做的事是：

☆ 他最擅長的事是：

☆ 如果有一天，他也像婉兒的外婆這樣，你會怎麼幫助他？