

心靈環保兒童生活教育教學設計——一起晚餐

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：用餐好習慣

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、能養成用餐的好習慣

2、能以感恩的心用餐

六、融入議題：生活倫理－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、分享你和家人一起用餐的心情。</p> <p>2、你們家用餐時有哪些規矩？</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—「一起晚餐」單元。</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1) 吃飯前應該注意哪些事？</p> <p>(2) 用餐時要怎麼吃才健康？</p> <p>(3) 飯後可以或不宜做哪些事？</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>(4) 享用餐桌美味的飯菜時，要感謝哪些人？</p> <p>(5) 說一說製作一道菜餚的來源及流程。</p> <p>3、進行「火星人新五感體驗」活動</p> <p>(1) 每人發給3顆葡萄乾。</p> <p>(2) 依老師說明進行活動。 (說帖參考附件)</p> <p>(3) 活動結束後，彼此分享，這樣吃跟平常吃東西有何差別……</p> <p>(4) 勉勵同學可以在用餐時的前三口作練習，也將這樣的用餐好習慣帶回家跟家人分享。</p> <p>4、教師結語：用餐時不狼吞虎嚥，要細嚼慢嚥吃八分飽，保持心情愉快，好好感謝並享受食物的色香味。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、每一道食物的來源不易，要懂得以惜福、感恩的心來用餐。</p> <p>2、養成用餐好習慣，身心愉快又健康。</p>	<p>5 分鐘</p>	<p>準備葡萄乾一包</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=cwah8y1cf7U&t=1s>
- 4、關鍵字：細嚼慢嚥、心存感恩、享受食物、家人共餐

【附件】「火星人新五感體驗」說帖參考

- 1、遊戲開始前，先請小朋友把手洗乾淨。
- 2、引導學生想像自己是來自火星的人。
- 3、老師：歡迎大家來到○○國小○○班級接受我的招待。
- 4、請大家閉上眼睛，調整好身體，以舒服、放鬆的姿勢坐好，伸出一隻手，掌心朝上。
- 5、教師在每個學生的手上放3顆葡萄乾，全部發完後，再請大家張開眼睛。
- 6、火星來的人沒見過地球食物，請用心觀察(色澤、皺褶、形狀……)、聞一聞、嗅一嗅。
- 7、請大家將它放進嘴裡。先用舌頭去感覺它的味道、觸感，再用牙齒慢慢地去咀嚼，隨著咀嚼

的次數，感受它在口中的變化。

- 8、現在可以將它吞下去，感受它從嘴巴經過食道滑下去的感覺。
- 9、大家都吞下去後，口腔裡還有餘味嗎？嘴裡少了它又有何感覺？
- 10、剩下兩顆用同樣的方式自己練習。
- 11、請小朋友說說自己體驗到了些什麼？
- 12、教師小結—我們平常吃東西，有時因為肚子餓而狼吞虎嚥；有時邊吃邊做其他事情，都不知道吃進了些什麼。透過吃葡萄乾體驗，竟能吃出那麼多跟以往不同、新鮮的感受。如果，平日用餐時也能用這種方式來進行，便能感受到父母準備餐點背後的用心及各種食物不同的好味道，也不會過度飲食導致不舒服。用心去品嚐食物，吃出美味、吃出健康、吃出感恩心。