

靜思語教學指引

大愛引航

小學版◆第三冊（增訂版）

慈濟教育功能團隊／慈濟大學附屬高級中學／臺南慈濟高級中學 編著



【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生活教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	守時勤學	主題內容	把握時間	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 有禮不亦樂乎—乞巧記			教學時間	40分
靜思語	會善用時間的人，時間如鑽石；不會善用時間的人，時間如泥土。				
單元目標	一、能建立珍惜時間的價值觀。 二、能把握時間，做好每一件事。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：紙條(每組五張，依組別決定數量)。 二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗活動： 一、活動說明 (一)教師請每組學生將以下五件事分別寫在紙條上。 1、明天要交的回家作業 2、下週要交的美勞作業 3、接電話、門鈴響 4、電視節目完結篇 5、吃點心 (二)請每一組討論這五件事情都擺在一起的時候，該怎麼安排它的先後順序？ 二、問題討論 (一)請說明如何安排這五件事的先後順序？ (二)請分享父母對於時間管理是否曾給過建議或提醒？ 結語： 時間很珍貴，因為每一分每一秒都是獨一無二，一旦流逝就無法再重來，我們要懂得善用時間安排事情，尤其是善用生活中零碎的時間來學習，把握每一分每一秒，運用時間完成工作、獲取知識，或是幫助人，時間就能因為你的善用，而如鑽石一般，充滿價值。				教學簡報 紙條	10分

<p>貳、講述故事：真正善用時間的人</p> <p>一、建議呈現方式：播放影片</p> <p>二、故事大綱</p> <p>曾巧英文考試不及格，於是曾爸爸、曾媽媽要曾巧寫下自己時間的規劃，才發現曾巧不會利用時間，因此提醒他一寸光陰一寸金，要好好珍惜利用時間，並且舉鑫鑫當模範。曾巧因為受到刺激，決定要比鑫鑫更會利用時間，所以做什麼事情都急，結果一整天下來，中還不到睡覺時間，就讓自己累得不得了。</p> <p>於是，曾媽媽告訴曾巧：「真正擅於利用時間的人，不在於他拚命趕時間完成了多少事情，而在於他如何把握時間，做最有效的分配。像你這樣趕來趕去的，事情也做不好。」</p>	故事內容 故事影片	12 分
<p>參、省思：</p> <p>一、曾巧考試考不好的原因是什麼？</p> <p>二、曾巧急著做每件事情是否是善用時間？為什麼？</p> <p>三、你覺得自己有沒有善用時間呢？請舉例說明。</p> <p>四、日常生活中，有哪些事情讓你覺得時間很寶貴？</p>	教學簡報	10 分
<p>肆、靜思：</p> <p>我覺得自己跟故事中的曾巧一樣，不太會安排時間。回到家，我會邊吃點心邊看電視，不知不覺就晚上，然後又想跟著爸爸、媽媽一起看電視，又擔心功課沒寫完，每一次都很痛苦。今天，我聽同學分享，她回家會先吃點心，再寫功課，然後接下來的時間，都可以自由運用，像練琴、讀書、看電視都可以。我也想向她學習，分配好時間，不會一直擔心，又可以把事情做好。</p> <p>結語：</p> <p>學習規劃時間，珍惜自己的分分秒秒，才不會讓時間白白浪費，而能將事情做好。這點點滴滴的累積，就是日後成功的重要因素喔！</p>	教學簡報	5 分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會珍惜時間，不會將時間都花費在娛樂活動(如：看電視)。</p> <p>二、每天在計畫的時間內完成功課或事情。</p>	學習單	3 分

附件：故事內容

真正善用時間的人

鄰居李太太，前一陣子去美國看兒子，發現華僑太太都在瘋影集，跟他們聊天時，只能在旁邊笑，一句話都插不上，回來趕快補做功課，借了一大堆影集，看完後，決定要借給曾巧媽媽。

曾媽媽覺得影集太多看不完，而且等一下還要煮晚餐，就拒絕了。李太太不斷說服曾媽媽，於是曾媽媽就和李太太開始目不轉睛的看起影集。

當曾巧放學回家，曾巧爸爸也下班回到家，曾媽媽與李太太才驚覺時間過得那麼快，已經是下午六點鐘，於是李太太匆匆趕回家，而曾媽媽因為來不及做飯，就提議出去吃。曾巧卻無精打采的不想出去吃，因為沒什麼胃口。媽媽本來擔心曾巧可能生病了，後來才知道曾巧是因為英文考不好，被老師罰寫所以心情不好。所以，曾巧的父母決定讓曾巧學習規劃時間。

當曾巧的父母，拿到曾巧規劃的時間表，發現內容不太符合實際的狀況，於是曾媽媽對曾巧說：「我們就是因為覺得你很不會利用時間，才要你寫時間分配表，你應該先把自己一天的行程記錄下來，然後再檢討看看哪裡可以改進、可以調整，你怎麼可以隨便寫一張，敷衍了事呢？」曾爸爸接著說：「對嘛！如果你真的懂得利用時間，之前也不會來不及準備英文老師要考試的範圍內容，鑫鑫已經告訴媽媽了，全班只有你一個不及格。爸爸告訴你啊，所謂一寸光陰一寸金；寸金難買寸光陰。意思就是說我們人絕對不能浪費時間，因為時間是你有再多金錢都買不到的喔！」於是，曾巧決定要當一個節約時間的好兒童，

隔一天早上，曾巧跑到父母的房間並且要他們快點送他去學校，一直催促著父母要快點。曾爸爸很好奇曾巧到底在急什麼？而曾巧則回應爸爸說：「你自己說過啊！一寸光陰一寸金；寸金難買寸光陰。這是你告訴我的啊！而且你打領帶的速度很慢耶！快點啊！」爸爸無奈的回應，並同時看向媽媽，就這樣，曾爸爸和曾媽媽就在曾巧的催促下，急忙的出門了。

到了晚上，曾爸爸跟曾媽媽說：「妳有沒有覺得曾巧今天怪怪的，做什麼事情都趕趕趕，在趕什麼啊！」媽媽也說：「更奇怪的是下午老師打電話給我，說他在午休的時間竟然跑去掃地，把全班同學都吵得不能睡覺，我還想問他怎麼回事呢？」不一會兒，曾巧披著毛巾跑進客廳，要爸爸幫忙檢查功課；要媽媽幫忙聯絡簿簽名。曾爸爸說：「檢查功課？你開什麼玩笑，你才剛進房間就……」結果一看作業本，發現曾巧真的把功課都寫完了。曾巧跟爸爸說：「你看，我沒有騙你吧！因為今天上課的時候，我就一直在寫功課。不只這樣子，我還做了很多事情，我比王鑫鑫還會利用時間呢？」

於是媽媽接著問：「你在午休時間就做了放學前該做的打掃工作？」曾巧回答媽媽說：「對啊！我覺得午休很浪費時間，所以才做這個工作。」說完，要爸

爸媽媽趕快簽完聯絡簿，趕快檢查完功課，因為他要趕著去玩樂高。後來，曾巧覺得奇怪，怎麼才八點十五分而已，他就那麼想睡覺了。於是曾爸爸告訴曾巧：「你一整天啊！從早到晚，就是這樣趕趕趕，當然吃不消啦！中午午休是為了讓你們補充精神的，所以午休不叫浪費時間。」曾媽媽也告訴曾巧：「真正擅於利用時間的人，不在於他拚命趕時間完成了多少事情，而在於他如何把握時間，做最有效的分配。像你這樣趕來趕去的，事情也做不好啊！」

附件：

時間規劃高手

班級：

姓名：

時間滴答、滴答的向前走，走過去、不回頭，要好好把握。
現在，就請你規劃一下，放學後要如何善用時間，完成功課或活動。
若當日有做到，請將笑臉塗上顏色。

我的規劃		我有確實做到				
時間	該做的事情	一	二	三	四	五
例： 17:00~18:00	寫學校功課					
1、						
2、						
3、						
4、						
5、						

你是一位時間規畫高手嗎？

我做到了耶！ 部分做到繼續努力

分享： _____

爸爸媽媽愛的叮嚀 _____

靜思語：會善用時間的人，時間如鑽石；

不會善用時間的人，時間如泥土。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生活教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	守時勤學	主題內容	把握時間	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟基金會： 慈濟全球資訊網—新芽勤學 不向命運低頭			教學時間	40 分
靜思語	現在分分秒秒的付出，就是未來點點滴滴的收穫。				
單元目標	一、能培養積極、認真的學習態度。 二、能把握零碎時間，做有意義的事情。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：格子紙、鉛筆、計時器或手錶。 二、學生方面(準備物品)：鉛筆。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)將學生分成兩大組，請每一組派一位出來猜拳，從兩件事 A 和 B 中選擇。 (二)選擇 A 的這一組需要專心抄寫「多做多得，少做多失」，直到時間到才能停筆。 (三)選擇 B 的這一組可以自己決定要不要停筆，所以 B 這一組可以慢慢抄寫「多做多得，少做多失」這句話，也可以不想寫就停筆聊天或是休息。 (四)活動計時二分鐘。 二、活動進行 (一)先呈現「多做多得，少做多失」這一句話在黑板或螢幕上，請學生朗誦兩遍。 (二)發給 A、B 兩組學生，每位一張畫有格子，並標示 1.2.3...號碼的紙張，再請 A、B 兩組學生依照規定進行活動，計時二分鐘。 (三)兩分鐘停筆後，請每一位學生交換檢查，一共寫了幾遍「多做多得，少做多失」這一句話。 三、問題討論 (一)你發現哪一組的同學寫得比較多？ (二)為什麼 A 組的同學寫得比較多？原因是什麼？ (三)為什麼 B 組的同學寫得比較少？原因是什麼？ (四)你平常的表現，例如：讀書、寫作業或做事時，比較像哪一組？ (五)你從這個體驗活動中體會到什麼道理？				教學簡報 格子紙 計時器 鉛筆	10 分
結語：					

<p>這個體驗活動，讓大家體會到時間非常的珍貴，如果不懂得珍惜時間，它就會一分一秒的溜走。一個人若想要真正有所成就，必須善用時間努力學習與付出，態度要積極、認真，不可以草率或拖拖拉拉，不然將會一事無成。平常也要把握零碎時間，投入心力在學習與做事上，因為唯有珍惜時間，掌握現在分分秒秒的時間，努力付出的人，才能成就未來點點滴滴的收穫。</p>		
<p>貳、講述故事：分秒不空過的泰國女孩 一、建議呈現方式：教師講述故事並輔以教學簡報。 二、故事大綱 泰國女孩<u>懇</u>同學（Kwan）從小和奶奶相依為命，家計貧困、孝順又勤快，她白天去學校上課，下課或放假時間還要做兼職工作，如果慈濟有活動，<u>懇</u>同學也很歡喜來參加。她能善用時間、發揮生命良能，是學習的典範。</p>	故事內容 教學簡報	10分
<p>參、省思： 一、<u>懇</u>同學從小和誰相依為命？他們的日子過得怎樣？ 二、<u>懇</u>同學每天放學後，還要做什麼工作？ 三、<u>懇</u>同學要上學又要工作，她是利用什麼時間完成作業？ 四、你從<u>懇</u>同學身上，學習到什麼？ 五、你覺得自己可以如何更有效率的安排時間？</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思： 今天老師跟我們講了泰國<u>懇</u>同學的故事，她和奶奶相依為命，生活環境很貧窮，想一想我和她的生活環境真的相差很多。爸爸和媽媽都對我很好，讓我不愁吃穿、每天可以安心讀書，生活上有任何需要，也都會滿足我。可是<u>懇</u>同學的爸爸、媽媽都沒有好好的照顧她，讓她和奶奶單獨生活在一起。不過，<u>懇</u>同學真的很棒，不但會做家事，還自己打工賺錢，幫奶奶減輕負擔，所以我也要學習<u>懇</u>同學，每天都要做家事，來減輕父母的工作負擔，還要向<u>懇</u>同學學習把每一分每一秒的時間用在有意義的地方，才不辜負爸爸媽媽對我的照顧。</p> <p>結語： 時間很寶貴，不能無所謂；唯有珍惜時間，掌握現在分分秒秒的時間，努力付出的人，才能成就未來點點滴滴的收穫。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐： 一、善用時間努力學習，態度積極、不拖拉。 二、運用課餘零碎時間，累積才能與做事經驗。 （如：閱讀、做志工）</p>	學習單	5分

附件:故事內容

分秒不空過的泰國女孩

「叮……噹……叮……噹……」放學的鈴聲響起，同學們對教師恭敬行禮，收拾好書籍本子，將文具用品放入書包裡，孩子們當天的教育課程就結束了。放學後，同學們陸續離開學校，有的直接回家趕快做好作業、複習課文、幫忙家長做家事，有的跟朋友去玩耍。對懇（Kwan）同學來說，她還要去工作，所以下課後，她就趕快騎著腳踏車回家，脫掉校服換上便服，然後騎著腳踏車直接前往離她家約一公里的挽才攬市場去工作。每天挽才攬市場，早上大概六點至八點開放，晚上是大概下午四點至午夜開放的。夕陽膝下，藍天漸漸變暗，街上點起了燈光，人們熙熙攘攘採買的畫面，穿梭在挽才攬市場，在順天壇神廟門口，有一個被鄉民稱呼「提抵帕阿姨的稀飯攤」，就是懇同學做兼職的地方。

提抵帕阿姨的稀飯攤有賣許多種菜色，無論是稀飯、熱食都很可口。有些客人是買了帶走，有的是在店裡用餐。店主提抵帕（Thitipa）女士提及：「懇同學是她家附近的鄰居，她是一個很勤快的孩子，一直看見她利用空閒時間做兼職工作，所以當需要人來幫忙的時候，就會請她來做一些兼職工作，一天給她一百泰銖。」每天下午五點至晚上十一點左右，是懇同學工作的時間。因為回家的路上比較偏僻，路燈不夠且很暗，所以收拾好物資關店後，提抵帕女士就送懇同學回家，若她不方便的話，她就請另外的員工代替送。懇同學回到家後繼續做個人事情，午夜時間才能入睡休息，結束一天的工作。

「咕咕咕～」公雞啼叫聲迎接新的一天，懇同學起床後前往學校上課。從早上八點半至下午三點半上課，每天晚睡早起，上課的時候會有些睏，不過，她會還是認真學習，有作業就會處理好，懇同學分享如何處理學習和工作之間：「下班後，有時候還沒馬上去睡，我就把作業做好，有時作業不太多，我就利用早上上課前做好。」

一個十三歲的女孩，爲了不花費奶奶的錢，十歲時就去挽才攬市場的染髮劑品商店工作，星期一至星期五，從下課後，下午四點至晚上八點工作，得到五十泰銖；星期六、星期天，從早上七點至晚上八點工作，得到一百泰銖。雖然不是很多錢，但都是出自於自己的辛苦工作得來的，覺得很有成就感。從那時開始，只要有工作的機會，她就主動爭取，比如：做涼拌木瓜絲攤販的員工或在重要的節日，都可以看見懇同學工作的身影。之後，她到宋彭（Somporn）女士的美容院工作，也因此認識了慈濟的志工。

宋彭女士將懇同學的故事與慈濟志工分享，原來懇同學家境貧困、父母離婚而又分別再婚，她一直跟著八十歲的搬忠（Banjong）奶奶居住。從小跟奶奶一起生活，跟奶奶關係很親，她就稱呼奶奶為「媽媽」。以前奶奶是賣青菜維持生活，後來年歲已高，身體跟體力都大不如前，只能待在家裡做一些家務而已；「貧困」是懇同學的一種動力，讓她從小懂得依靠自力，一直做兼職工作。宋彭女士說：「如果是其他的孩子，他們可能做不好事情；但是，懇同學卻懂得

自力更生，為了生活，也為了照顧奶奶而做兼職工作。」慈濟志工深受懇同學的故事感動，了解懇同學的資料並進行家訪後，開始發放慈濟助學金幫助她，希望懇同學能安心讀書。

懇同學小學六年級的班主任瓦基拉（Wajeerat）老師說：「她很活潑、開朗，在學校，很勤奮學習，常常參加學校的活動；在家時，常看到她早上去學校前，幫忙奶奶在市場賣青菜。」有時候懇同學連續幾天沒來學校，瓦基拉老師有些擔心，決定到她家去看看，結果發現原來她是在照顧生病中的奶奶，「她對奶奶很孝順，不希望奶奶身體不舒服，只要能夠給奶奶幸福、快樂，她什麼都能做得到。」瓦基拉老師分享懇同學的孝順。

懇同學白天去學校上課，下課後還要做兼職工作，很累，很辛苦，但只要她有時間，也會投入慈濟做志工，並透過感恩的活動，表達對奶奶的感謝。她相信今天的辛苦，能一步一步接近自己的夢想。

我是時間規劃達人

班級：_____ 姓名：_____

親愛小朋友：

大家都知道時間非常寶貴，一個人若想要有所成就，必須善用時間努力學習與付出；平常也要把握零碎時間，投入心力在學習與做事上，唯有掌握現在分分秒秒的時間，努力付出的人，才能成就未來點點滴滴的收穫。

*請記錄你平時如何善用時間，成為時間規劃達人！請在□中打v或填寫：

<input type="checkbox"/> 利用等車或搭車時背書	<input type="checkbox"/> 利用老師上課前複習功課	<input type="checkbox"/> 利用下課的時間寫作業	<input type="checkbox"/> 把看電視的時間拿來看書
<input type="checkbox"/> 利用周休二日做志工	_____	_____	_____

*讀完「分秒不空過的泰國女孩」的故事，你從她身上學習到什麼？
請寫下來：

*家長愛的叮嚀：

靜思語：現在分分秒秒的付出，就是未來點點滴滴的收穫。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生活教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	守時勤學	主題內容	把握時間	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 大愛新聞-逆境中勤奮向學 姊妹雙獲新芽獎			教學時間	40分
靜思語	每個人最缺少的是時間，人生最該把握的也是時間。				
單元目標	一、能了解時間要妥善的安排。 二、能懂得把握時間，不浪費光陰。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：回收紙數張。 二、學生方面(準備物品)：鉛筆文具。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、老師說明要全班找一找「時間在哪裡」 (一)全班分A、B兩組。 (二)計時兩分鐘的時間，A組同學坐在位置上不要做任何事，B組同學在紙上練習生字。 (三)時間到時，展示B組同學所寫的給予肯定。 (四)A、B兩組交換，一樣計時兩分鐘。 二、問題討論 (一)請用一句話形容坐在位置上不要做任何事的情形？ 那是怎樣的感覺？ (二)請用一句話形容坐在位置上用兩分鐘寫生字的情形？ 那是怎樣的感覺？ (三)兩次體驗的兩分鐘，你覺得最大的不同點在哪裡？ (四)請大家說一說你找到的「時間在哪裡」？ (五)剛才體驗的4分鐘能拉回來嗎？ (六)善用時間和讓時間白白流過的人生會有什麼不同？				教學簡報 回收紙 鉛筆	10分
結語： 時間一去不回頭，每個人最缺少的是時間；但我們往往都會在懈怠、放鬆中，讓時間不知不覺中就溜走了。希望我們都能了解時間的寶貴，珍惜每分每秒。					
貳、講述故事： 善用生命時光 一、建議呈現方式：講述故事 二、故事大綱				故事內容	10分

<p>陳品嘉和陳怡心是一對姊妹，從小就由行動不便的阿嬤照顧，但是阿嬤無法工作，所以生活上的經濟來源大多是需要靠社會補助。</p> <p>每當天一亮，陳家姊妹不像一般孩子，只管自己準備好上學的東西，吃完早餐，就能在爸媽的接送下到學校上課。他們必須在上學前做好家事，有時遇到要拜拜，還要擦好桌子，準備拜拜的一切事物，家事通通都由姊妹一手包辦。但是在做家事之餘，她們姊妹就常利用瑣碎的時間努力讀書，彼此鼓勵，不會因為生長在貧困的家庭，就自怨自艾，放棄自己，反而在僅有的時間內，更能把握學習的機會，努力向上。</p> <p>備註： 教師可參閱 慈濟傳播人文志業基金會：大愛新聞- 逆境中勤奮向學 姊妹雙獲新芽獎 http://www.daai.tv/daai-web/news/topic.php?id=4993</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、陳家姊妹和誰一起生活？她們家中經濟狀況如何？</p> <p>二、從哪裡可以知道陳家姊妹把握時間學習呢？</p> <p>三、想一想自己放學後和上學前的時間都是怎麼運用的？</p> <p>四、說一說，你有沒有覺得時間不夠用的時候？</p> <p>五、承上題，面對這個問題，你覺得可以怎麼解決？</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思：</p> <p>我看到故事中的兩位姊姊雖然家境困苦，阿嬤又行動不便，但是她們卻不會埋怨，會兩個人分工將家事做好，不讓阿嬤擔心，還會利用零碎的時間用功讀書。</p> <p>我一直以為我事情很多，又要學鋼琴，又要補習，哪有時間做家事，現在我才知道，我是個幸福的孩子，原來我還是有可以善加運用的時間，卻沒有把握。爸爸曾經跟我說過：「世界上沒有不可能的事，而且沒有做不到的事，只有要做和不做而已。」我應該要向她們好好學習，懂得利用時間來做更多的事。</p> <p>結語：</p> <p>每個人的時間都一樣，要能抓住短暫的時間，不浪費光陰，付出人生的良能，才是有意義的人生。</p>	教學簡報	7分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、每天早上醒來，都會提醒自己把握今天的時間。</p>	學習單	3分

二、做好自己的本分事外，也能利用時間為別人服務。		
--------------------------	--	--

附件:故事內容

善用生命時光

陳品嘉和陳怡心是一對姊妹，從小就由行動不便的阿嬤照顧，但是阿嬤無法工作，所以生活上的經濟來源大多是靠社會補助。阿嬤是她們相依為命的親人，雖然是隔代教養，姊妹和阿嬤的感情非常好。

每當天一亮，陳家姊妹不像一般孩子，只要準備好上學的東西，吃完早餐，就能在父母的接送下，到學校上課。她們必須在上學前做好家事，有時遇到要拜拜，還要擦好桌子，準備拜拜的一切事物，而家事也通通由姊妹兩人一手包辦。但是，在做家事之餘，她們姊妹會利用零碎的時間，努力讀書，彼此鼓勵，不會因為生長在貧困的家庭，就自怨自艾，放棄自己，反而在僅有的時間內，把握學習的機會，努力向上。

當慈濟人了解此對姊妹的狀況後，開始進行關懷，至今長達六年的陪伴，不只是生活上的幫助，也讓陳家姊妹多了一個可以依靠的對象。姊妹兩善用時間，認真念書，扭轉自己的人生，家中牆上貼著一張張的獎狀，是品嘉、怡心爭氣的表現，也是阿嬤的驕傲。

時間掌門人 _____ 班 姓名 _____

一、有句靜思語這麼說：有錢可買大時鐘，卻買不到一分鐘。可見時間稍縱即逝的珍貴。你要如何善用自已的 24 小時呢？請你試著用計畫表寫下來。

例：

時間	項目	還可以把握時間做些什麼事
6:30	起床	簡單做一做伸展的運動
6:30-6:50	刷牙、洗臉、換衣服	面對鏡子擦慈濟面霜(微笑)
6:50-7:20	吃早餐	背 5 個英文單字
	略	
21:00	上床睡覺	

二、現在就請你紀錄一下你今天的時間規劃，並把握時間做有意義的事：

時間	項目	還可以把握時間做些什麼事

靜思語：每個人最缺少的是時間，人生最該把握的也是時間。

祝福你能，善用時間，創造出收穫與價值。

家長回饋： _____

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生活教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	守時勤學	主題內容	把握時間	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 一、慈濟月刊 553 期—樂眉的音樂夢。 二、大愛新聞—新芽！隔代教養品學兼優。			教學時間	40 分
靜思語	分秒不空過，步步踏實做。				
單元目標	一、能珍惜每一個學習的機會。 二、能懂得把握時間，做好每一件事。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：一條未用完的牙膏、一條快要用完的牙膏或洗面皂、體驗附件(供教師參考，便於與學生討論時運用)。 二、學生方面(準備物品)：無					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)教師先拿出一條牙膏，問學生何時可以將牙膏丟棄？ (二)再拿出一條看似用完的牙膏，問學生這樣的牙膏可以丟棄了嗎？ (三)請一位學生來擠一下這條看似用完的牙膏，直到擠不出來為止。 (四)擠完後，再問學生看似用完的牙膏，真的再也擠不出來了嗎？請學生試試，到底有多少人可以再擠出牙膏？(實驗證明：凡是用擠的牙膏或洗面皂，看似用完，如果再用力擠，都可以再使用一星期)。 二、問題討論 (一)請學生寫下一天內想做的事，再分享怎樣安排時間更有效率？(體驗附件：一天時間安排表) (二)有了更多的時間，你想做什麼有意義的事？				教學簡報 體驗附件 牙膏	12 分
結語： 時間不斷地過去，你曾好好想想自己是如何運用的嗎？每一個人的一天都是 24 小時，我們要善用零碎時間，例如剛剛擠牙膏的體驗，珍惜分毫，累積起來的量，還能讓我們使用一段時間。所以，唯有把握分分秒秒，用心做每一件，才能發揮時間最大的價值。					
貳、講述故事：樂眉的音樂夢 一、建議呈現方式：教師講述故事輔以影片播放				故事內容 故事影片	10 分

<p>二、故事大綱</p> <p>樂眉小時候，被遺棄在苗栗南庄山上，外曾祖母家門前的龍眼樹下。她一把眼淚、一把鼻涕哭著找媽媽。外公循著哭聲出去，見是樂眉，牽著她的小手走回屋內，一牽就是十二年。雖然家境清寒，但樂眉自動自發學習，在班上功課名列前茅，是同學的好榜樣。</p> <p>音感好、有耐心的樂眉，三年級接觸小提琴、鋼琴，就愛上迷人的琴聲，日日勤練。從小一路練琴，因學校補助，樂眉不用負擔學琴費用，卻要付出時間與毅力練習；如今升上六年級，功課負擔變重，樂眉卻不覺得辛苦，樂眉最大的心願是成為音樂家，站在大家面前演奏，希望能用音樂感恩所有為她付出的人。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、樂眉的身世如何？你覺得她幸福嗎？</p> <p>二、樂眉如何朝自己的夢想邁進？</p> <p>三、你覺得自己曾把握時間做什麼事情？從中的收穫是什麼？</p> <p>四、你覺得班上哪位同學對時間的規劃值得大家學習？為什麼？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>老師說要把握分秒，踏實學習，才会有收穫。這讓我想到學校的社團開了蛇板的課程，同學們學得很快，每個人都溜得很好，我看到同學們玩蛇板玩得很盡興，心裡非常羨慕。</p> <p>於是我說服媽媽讓我學溜蛇板，剛開始時，我學習同學的技巧，一直想要把蛇板溜好，但只要手一離開牆壁後過兩秒鐘就會跌倒，學了好多次總是學不會，看到別人能自由自在地玩著蛇板，就好希望自己能趕快學會。於是，我會運用假日或有空的時練習，最後我終於學會了，不只能與同學一起溜蛇板，還可以幫忙教不會的同學，並交到許多好朋友。所以我能感受到老師分享的靜思語：「分秒不空過，步步踏實做」的快樂與收穫。</p> <p>結語：</p> <p>每個人都只有 24 小時，有人充分地運用，有人讓它白白溜走；若不想讓自己的生命白白浪費，就要把握每一段時間，讓自己能隨著時間不斷進步，累積自己的能力。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會自我檢視，是否有做到今日事，今日畢。</p> <p>二、放學回家後，會主動、積極地做完該做的事(如：寫功課、吃飯、洗澡)，並協助分擔家事，不偷懶。</p>	學習單	5分

附件：一天時間安排表(僅參考)

一天行事曆	A 版	B 版	C 版	D 版	自己版
6:00	起床				
6:00~6:30	起床刷牙 洗臉穿衣服	起床 +賴床		刷牙洗臉+ 晨讀 10 分 鐘	
6:30~7:00	吃早餐	刷牙洗臉吃 早餐	起床刷牙 洗臉穿衣服	穿衣服 吃早餐	
7:00	去上學	去上學	去上學	去上學	去上學
7:30~4:30pm	上學時間	上學時間	上學吃早餐	上學時間	
4:30~5:30	寫功課	寫功課	寫功課	寫功課	
5:30~6:00	看電視	寫功課	寫功課	去運動	
6:00~6:30	洗澡	做家事洗澡	打電動	做家事	?
6:30~7:00	做家事	看電視	看電視	看電視	
7:00~7:30	吃晚餐	吃晚餐	吃晚餐	吃晚餐	吃晚餐
7:30~8:00	看電視	打電動	用電腦	用電腦	
8:00~8:30	打電動	用電腦	打電動	讀書	
8:30~9:00	讀書	玩手機	讀書	讀書	
9:00	去睡覺	去睡覺	玩手機	去睡覺	去睡覺

附件：故事內容

樂眉的音樂夢

秋末早晨，金色陽光照耀大地，涼爽秋風徐徐吹拂著。

在苗栗頭份一所安養院的大廳裏，小提琴聲悠揚，樂眉正為安養院的阿公、阿嬤演奏「莫札特小夜曲」；臺風穩重的她，姿態優美、神情專注，有如小音樂家般，帶領大家沈浸在音符中。

樂眉小時候，被遺棄在苗栗南庄山上，外曾祖母家門前的龍眼樹下。那時還不會走路的她，背著小背包，一把眼淚、一把鼻涕哭著找媽媽。外公循著哭聲出去，看見了樂眉，牽著她的小手走回屋內，一牽就是十二年。

「從樂眉上幼稚園起，外公就天天牽著她的手走路來學校。」東河國小教務主任林肯仲說，平常學校的家長會、學校日等，都是外公出席。雖然家境清寒，但樂眉自動自發學習，在班上功課名列前茅，是同學的好榜樣。

每個週末，樂眉都會跟外公到兩公里外的深山水源區清理樹葉、樹枝，因水流順暢，村裏人家才有山泉水可用。而她一路上會背誦外公教的佳句格言給外公聽，逗外公開心。

外公患有心臟疾病及氣喘，常常需要看醫師，家中生計由八十五歲的外曾祖母一肩挑起，每天清晨四點多就到菜園栽菜苗、除草、施肥、澆水……收成除了供自家吃，還要挑到村裏挨家挨戶叫賣，賺取微薄的收入。只要看到外曾祖母正菜園低頭忙著，樂眉就會趕緊前去幫忙。樂眉的外曾祖母雖然年紀大了，每日依舊精神抖擻地工作，一有空還會去村裏做資源回收，幫助村裡的人家。樂眉的外曾祖母說：「孩子的成長就像種菜，要細心澆水、施肥才會長得好。希望樂眉快快樂樂長大、正正當當做人，未來才有希望。」

樂眉就讀的小學雖然資源不足，幸而獲得校外贊助，讓校內具音樂天份的學生有機會學琴。音感好、有耐心的樂眉，三年級接觸小提琴、鋼琴，就愛上迷人的琴聲，日日勤練。小提琴老師非常嚴格，每半年要考核一次，校內原本有十多位孩子一起學琴，現在只剩樂眉一次次通過考核，為了音樂夢繼續堅持。

從小一路練琴，雖然不用負擔學琴的費用，卻要付出時間與毅力練習；如今升上六年級，功課負擔變重，樂眉卻不覺得辛苦：「同學回家有玩具可以玩，我没有，就把小提琴當玩具，不停的拉、不停的練……拉得好聽，我就很快樂！」

樂眉最大的心願是成為音樂家，站在大家面前演奏，分享自己對音樂的愛與感動：「這幾年來能夠安心學琴，是因為學校、慈善單位的幫忙，最重要是阿太(外曾祖母)和外公的撫養、陪伴。雖然我還沒有辦法回饋，只有努力再努力學習，希望能用音樂來感恩所有為我付出的人！」

把握時間的小尖兵

班級：

姓名：

親愛的孩子：

你會如何規劃自己的時間，讓時間能發揮他的價值？如果你做到以下用心分秒，踏實生活的事項，請在為笑臉塗顏色。

我會自理生活小事 (如:盥洗、吃飯等)	我能準時上學 (不晚睡、不賴床)	上課時我會專心聽講 (不搗蛋、不講話)
		
我會認真寫完功課 (字跡工整、不塗鴉)	我會主動分擔家事	我會運用時間運動
		
我會主動複習功課 (溫習老師教過的功課)	我會將讀書時間與 娛樂時間安排妥當	我會今日事，今日畢
		

靜思語：分秒不空過，步步踏實做。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生活教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	守時勤學	主題內容	勤奮向學	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 有禮不亦樂乎—專心			教學時間	40分
靜思語	心不專，念不一，做事難以成就。				
單元目標	一、能了解專心對學習的助益。 二、能培養專心做事的態度。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：背誦的文句(如：靜思語、名言佳句、課文等)。 二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗：我是背書高手 一、將班上學生平均分成四人一組。 二、每組需有1人負責背誦文句，2人當小搗蛋(不可動手，可扮鬼臉、製造聲音等)，1人當裁判。 三、負責背誦文句的學生先到抽題區抽出要背誦的內容。 四、負責背誦文句的學生，練習2分鐘，小搗蛋在旁干擾。 五、練習2分鐘後，負責背誦文句的學生需前往背誦區，背誦給裁判聽。〈背給裁判聽時，小搗蛋不得再干擾或協助〉 六、評分方式 總分20分，少背一個字扣1分，得分高者為優勝。 七、問題討論 (一)在剛剛的體驗中，你如何克服干擾把靜思語背好？ (二)你覺得沒辦法專心的原因是什麼？如果讓你再試一次，你會怎麼做？				教學簡報 背誦文句	10分
結語： 當我們做一件事情的時候，旁邊有人做出一些動作或發出一些聲音干擾，容易讓我們覺得心煩而分心，要怎樣讓這自己專注呢？這時候我們更應該把心定下來，將注意力集中在要做的事情上，才能專心做好一件事情。					

<p>貳、講述故事：專心</p> <p>一、建議呈現方式：播放影片</p> <p>二、故事大綱</p> <p>當曾爸爸檢查曾巧的功課時，發現曾巧把功課寫錯。曾巧寫功課的時候，不但玩筆，玩橡皮筋，甚至把橡皮筋射到爸爸，讓曾爸爸很生氣。隔天，媽媽買了拼圖希望訓練曾巧的專注力，但是曾巧拼了一下下，就耐不住性子，到外面打籃球。</p> <p>後來，曾巧因為學校朝會時不專心出了糗。回到家，曾媽媽就跟曾巧分享：「如果凡事都能專心，就不會發生這種領錯獎的糗事囉！」於是曾媽媽希望曾巧練習寫書法，培養定力。</p>	故事內容 故事影片	12分
<p>參、省思：</p> <p>一、曾巧為什麼會寫錯功課，還在朝會上出糗？</p> <p>二、你覺得曾媽媽提出練習專心的方法有效嗎？為什麼？</p> <p>三、你覺得不專心，可能會帶來什麼樣的影響與後果？</p> <p>四、你有什麼好方法可以培養專心的態度嗎？</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思：</p> <p>我上課常常不專心，有一次和同學講話並傳紙條，結果老師問我問題時，我無法回答，讓老師很生氣，最後還被老師處罰「增加功課」，結果我因為沒有專心上課，回家還要花很多的時間複習，才能完成功課。</p> <p>經過那一次之後，讓我覺得專心真的很重要，因為若不專心，我就不知道老師在教什麼，就要花很多的時間才能寫完功課。所以現在我上課時，不會找同學講話，如果同學找我講話，我就比手勢告訴他們現在在上課。這樣我回家複習功課時就能事半功倍，節省許多時間。</p> <p>結語：</p> <p>做任何事情，只要能夠專心投入，一心一意，不但能減少錯誤發生，還能提升做事的效率，讓事情順利完成。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、寫功課前，會將書桌整理乾淨，讓自己專心學習。</p> <p>二、會要求自己做事要專一，不會想東想西，半途而廢。</p>	學習單	3分

附件：故事內容

專心

曾巧拿著點心到客廳，媽媽正看著曾巧學校聯絡本上老師的叮嚀。老師提及，曾巧在學校上課很不專心，和同學傳紙條、講話，屢勸不聽。曾巧辯解地說：「我哪有上課不專心？今天的功課我在學校也都寫完了。」而當媽媽檢查曾巧的作業本時，發現曾巧將第六課課文重覆寫了兩次，與老師交待的功課不一樣，就請曾巧回房間重寫。曾巧緊張地從椅子上跳下來，拿了本子仔細翻看，不相信課文重覆寫，耍賴地說：「我才不要重寫，我要看電視」，曾爸爸把電視遙控器拿走，並要曾巧與他一起回房間，由爸爸陪他重做功課。

曾巧一邊寫功課，一邊玩機器人，被爸爸提醒後，又玩弄起手上的筆，見媽媽進房來，又想起身說話，媽媽提醒他：「有什麼話等一下再說，先專心寫好功課。」不久後，曾巧卻拿起橡皮筋把玩。曾巧的不專心，讓曾爸爸和曾媽媽十分傷腦筋。

隔天，媽媽下班，帶回一組拼圖，希望藉由拼圖拼湊的過程，提升曾巧的注意力，為了讓曾巧有耐心地完成拼圖，媽媽用心良苦，特別找來大智和鑫鑫兩位同學，一起陪曾巧玩；他們三人很快地開始動手拼拼圖，曾巧拼了一下子，就耐不住性子，邀大智一起到外面打籃球。曾媽媽希望曾巧專心完成拼圖，曾巧卻認為拼圖晚點拼沒關係，打籃球天黑就不能打了。於是，一溜煙地就跑出去了。

有一天，爸爸下班回來，看到鑫鑫和曾巧在門口，鑫鑫禮貌地和爸爸打招呼後，說出曾巧在學校發生的糗事。原來，朝會時，校長頒發孝親獎，得獎的是另一個班級的「鄭巧」同學，結果，曾巧卻衝到司令台上大叫：「我得獎了！我得獎了！」曾巧覺得是校長沒有說清楚，但鑫鑫卻提醒他，校長將得獎的班級都報告出來，曾巧與鄭巧是不同的班級。於是，爸爸跟曾巧說：「一定是你沒有專心，才會連校長在講什麼都沒聽到。」

曾巧和爸爸進入客廳後，看到媽媽正在寫毛筆字，媽媽提起小時候，外公教她練毛筆字的情形，一練就是一小時，也說寫書法是練習專心最好的方法。媽媽說曾巧其實很聰明，但若不能擁有定力，專心學習，再聰明都無法發揮作用，於是鼓勵曾巧一起練習書法，學習專心。

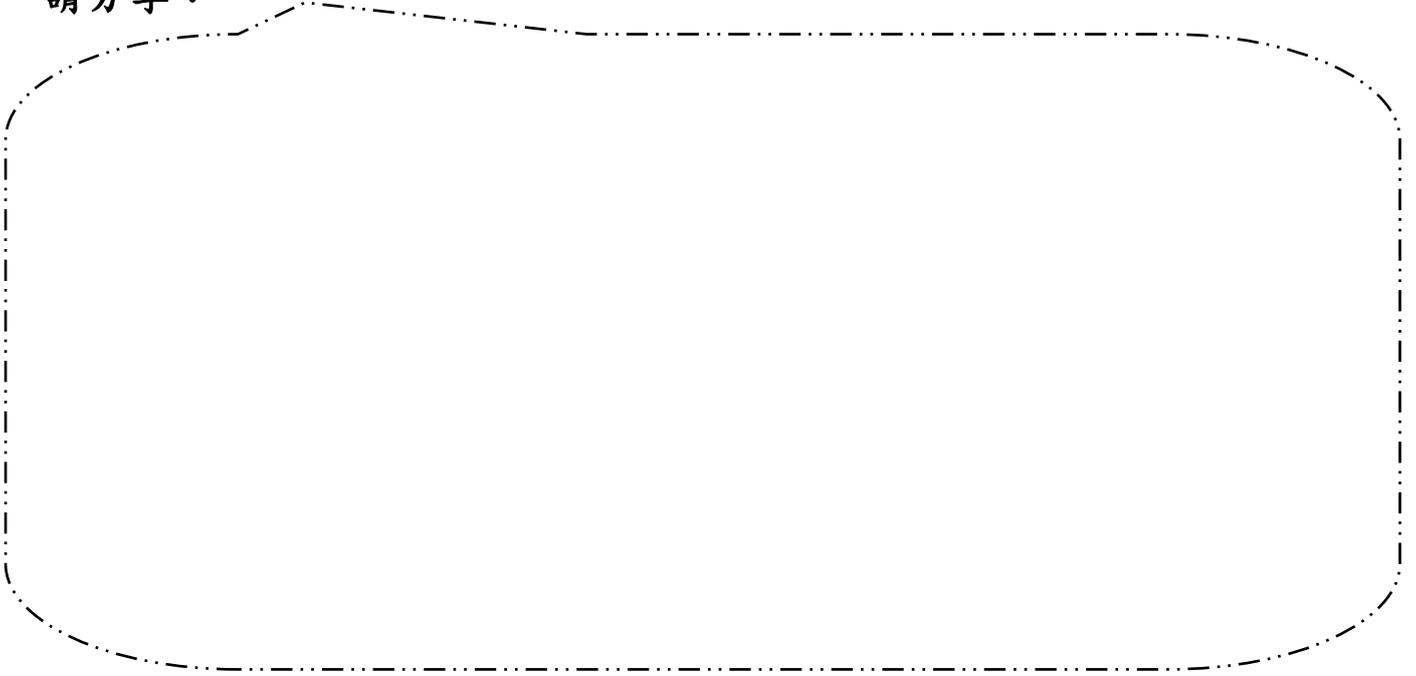
專心，好做事

班級：

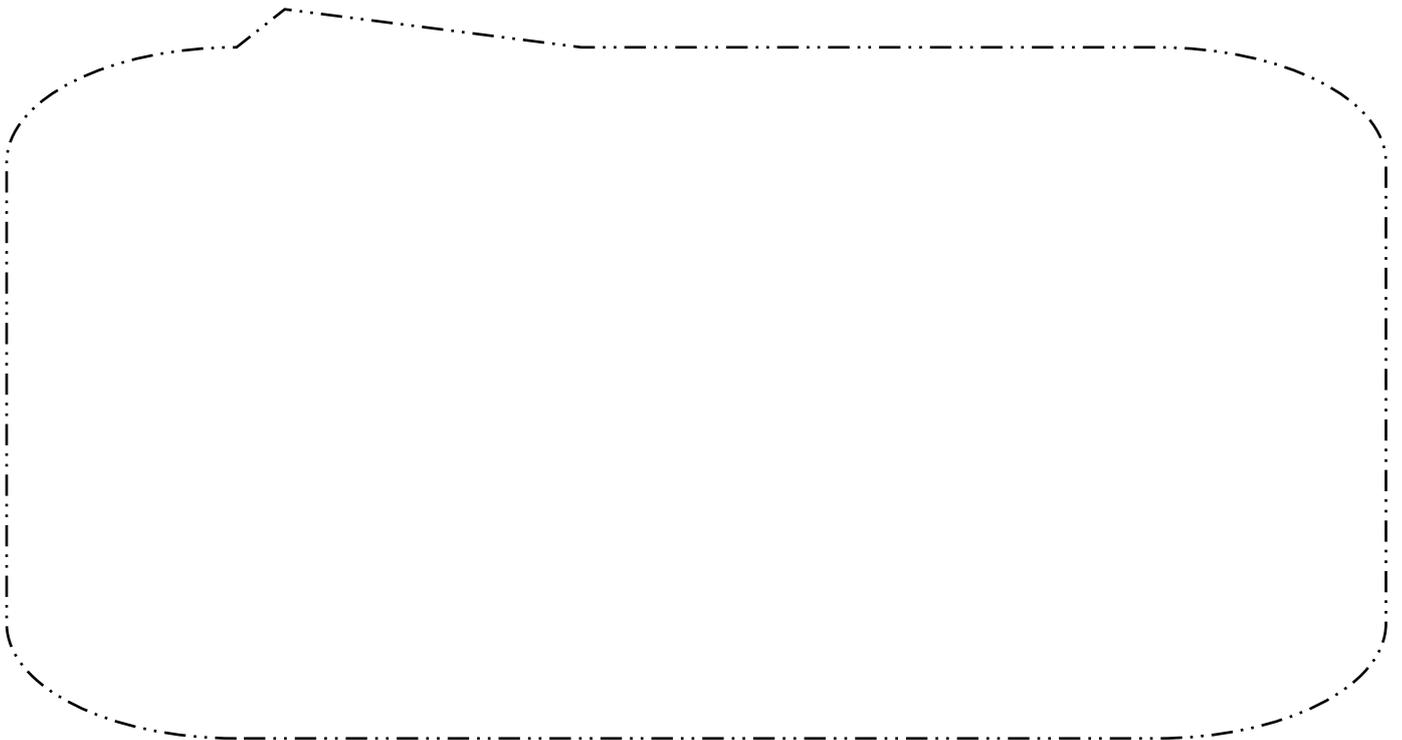
姓名：

♥請問你有沒有因為「心不專、念不一」，而將事情做不好的經驗？

請分享：



♥你有好方法能修正「心不專、念不一」的習慣嗎？請分享：



靜思語：心不專，念不一，做事難以成就。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生活教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	守時勤學	主題內容	勤奮向學	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 唐朝小栗子—努力與收穫			教學時間	40分
靜思語	做才有心得；付出，才有力量。				
單元目標	一、能建立按時完成本分事的好習慣。 二、能了解一分耕耘一分收穫的意義。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：A4紙(或色紙)數十張。 二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)教師講解並示範摺簡易紙飛機的步驟。 (二)學生拿到一張色紙後，開始摺紙飛機。 (三)全班輪流進行紙飛機試飛： 1. 試飛不成功者：勉勵他參考圖示或請教他人後再做調整，重新試飛。 2. 大部分的學員皆試飛成功時，則可朝飛行距離的遠近為挑戰的方向。 二、問題討論 (一)如何成功摺出紙飛機，經過多少次的修正與試飛？ (二)看到別人成功，自己卻不斷遭遇挫敗的心情如何？ (三)終於達成目標的感受又是如何？				教學簡報 體驗附件 色紙	12分
結語： 看起來好像是一件簡單的事情，但是沒有自己親自體驗，是沒有辦法真正了解，只有親自動手做，才能體會自己不足的地方。經過不斷的練習與修改，讓自己領會其中的技巧與方法，進而達到目標，這就是靜思語：「做才有心得；付出，才有力量」的意義。					

<p>貳、講述故事：努力與收穫</p> <p>一、建議呈現方式：播放影片</p> <p>二、故事大綱</p> <p>小栗子和摩詰參加畫畫比賽得名，獲得獎品是簫一支，同學們的羨慕，引起小栗子的自大心，甚至宣稱要和摩詰辦個音樂會表演吹簫，但兩人都不會吹，因此請陸先生教他們。</p> <p>摩詰認真學習很快就學會吹簫，小栗子不認真練習，所以一直學不會。眼看著音樂會的時間就快到了，他打算放棄，摩詰鼓勵他，激發小栗子的學習動力，終於完成他和摩詰的音樂會。</p>	故事內容 故事影片	13分
<p>參、省思：</p> <p>一、小栗子和摩詰為何要舉辦音樂會？</p> <p>二、摩詰為什麼能很快學會吹簫，而小栗子卻不行？</p> <p>三、小栗子最後是否如期表演吹簫呢？他是如何做到的？</p> <p>四、你認為你的學習態度比較像小栗子，還是摩詰？這樣的學習態度對你有什麼影響？</p> <p>五、你認為一個人想在學習上有成就，必須具備那些態度或條件？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>經過這堂課，我想到之前學習踢毽子的時候，剛開始，我連一下都踢不到，不管試了多少遍，還是一樣，讓我好想放棄。回到家，我忍不住問媽媽說：「老師說我很有運動天分，為什麼我都踢不起來？」媽媽安慰我說：「成功是一分的天才，加上九十九分的努力。」這句話讓我決定要再努力。</p> <p>今天老師跟我們說小栗子的故事，還用靜思語提醒我們，讓我下定決心要再努力，並去請教同學。只要每天練習，相信我會學會，希望我之後能一次連續踢五下以上。</p> <p>結語：</p> <p>學習的過程充滿挑戰，只要態度認真積極，不怕困難，不斷練習，並且從失敗中吸取經驗，一定可以達到理想的目標。</p>	教學簡報	4分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、今日的功課今日完成，不拖拉、不找藉口。</p> <p>二、我會主動學習自己不熟悉的技能（如：跳繩、踢毽子等），並設定目標努力達成。</p>	學習單	3分

附件：故事內容

努力與收穫

摩詰和小栗子參加畫畫比賽，摩詰得到第一名，小栗子得到第三名，他們得到的獎品是一枝簫。

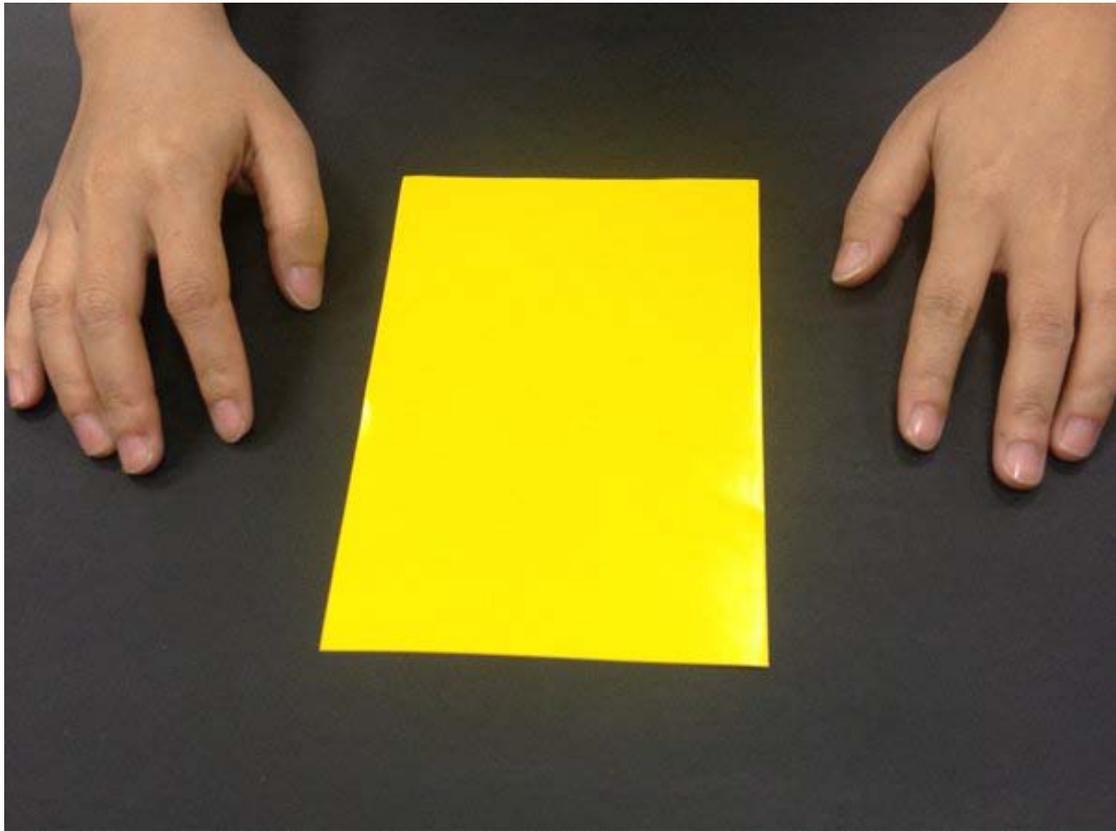
同學們除了恭喜他們，也很羨慕他們得到好成績。小栗子卻得意的說：「沒想到隨便畫畫就得到第三名，如果畫得再用心一點，說不定第一名就是我了。」阿喜很不以為然的說：「小栗子！你這麼說太誇張了吧！你得到第三名，我們才感覺到驚訝呢！」小栗子一聽很不服氣的回答：「怎麼會？我很厲害耶！我還覺得自己可能是天才！」不管小栗子如何吹牛，大家都認為他會得獎完全是靠運氣。同學們你一言我一語的爭吵著，有人甚至要小栗子當場吹一首曲子給大家聽聽，但儘管小栗子再怎麼使勁得吹，卻吹不出聲音來，引來一陣笑聲，小栗子才不好意思的承認自己還不會吹。原來摩詰也不會吹簫，小栗子卻滿懷自信的請大家再給他和摩詰幾天的時間練習，他要大家等著聽他們的音樂會。

之後，小栗子和摩詰利用課餘時間練習吹簫，可是再怎麼吹，還是吹不出聲音來。小栗子開始著急了，不想繼續練下去，也不想表演了，但摩詰勸小栗子堅持下去。於是，他們一起去請陸先生教他們吹簫。陸先生告訴他們吹簫的要領，還教他們一首簡單的歌曲，並鼓勵他們一定要很努力的練習，才可以有辦法在短短的幾天內上台表演，摩詰聽了陸先生的話，很認真、很勤快的練習，很快就把曲子練熟了；倒是小栗子，沒有認真練習，一下課就跟同學跑出去玩。

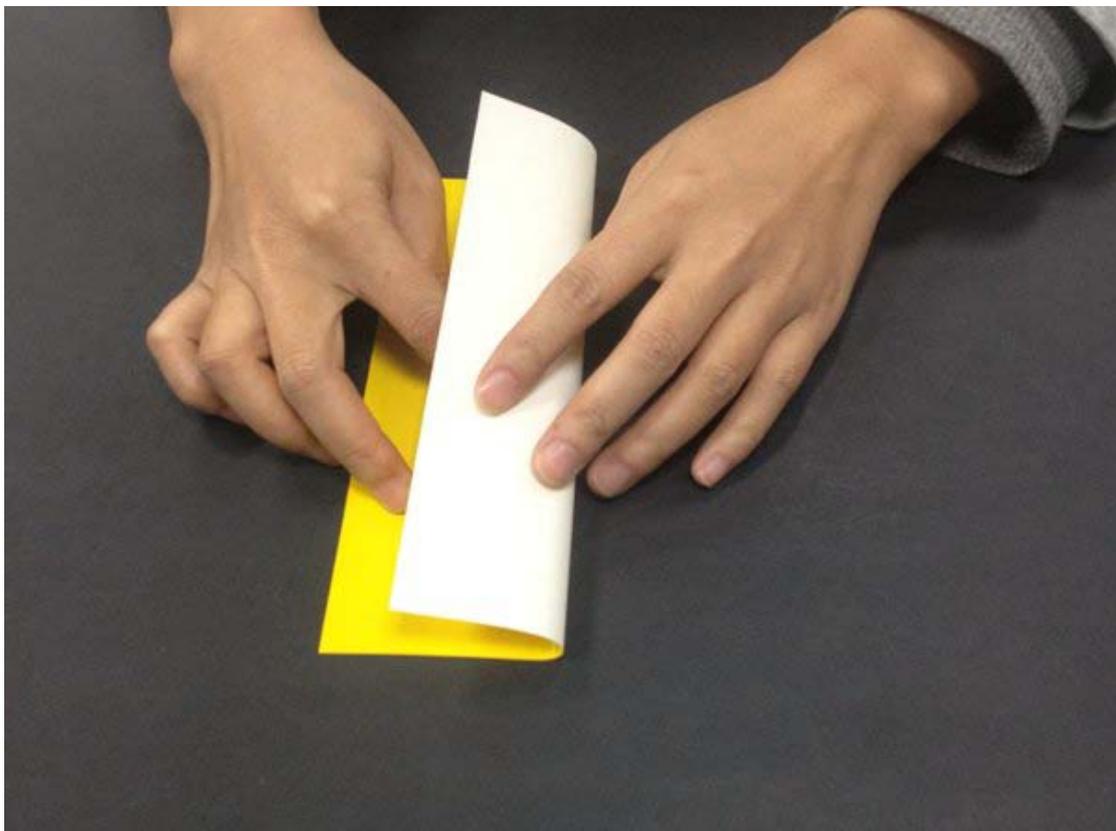
時間過得很快，距離表演只剩下一天，小栗子還是不會吹，摩詰鼓勵小栗子要加緊練習，這時小栗子卻還天真的說：「如果你不會，我們就不用表演了，也沒有人會知道我吹得那麼差勁了。」很不巧他們的對話被同學們聽到了，因為他們正要來邀小栗子一起出去玩，為了跟同學們出去玩，小栗子竟然對摩詰說：「我寧願被大家笑膽小，也不願上台丟臉，我得到簫，只是靠運氣而已。」摩詰卻不這麼認為，他告訴小栗子：「你得到畫畫第三名，不只是運氣好，是因為你努力過。」

表演的時間到了，方丈要他們上台，但小栗子還沒來，摩詰只好一個人先上台，當他吹完整首曲子後，同學都給他熱烈的掌聲，稱讚他很棒，這時小栗子還是沒出現，大家紛紛猜測他是不是不敢上台表

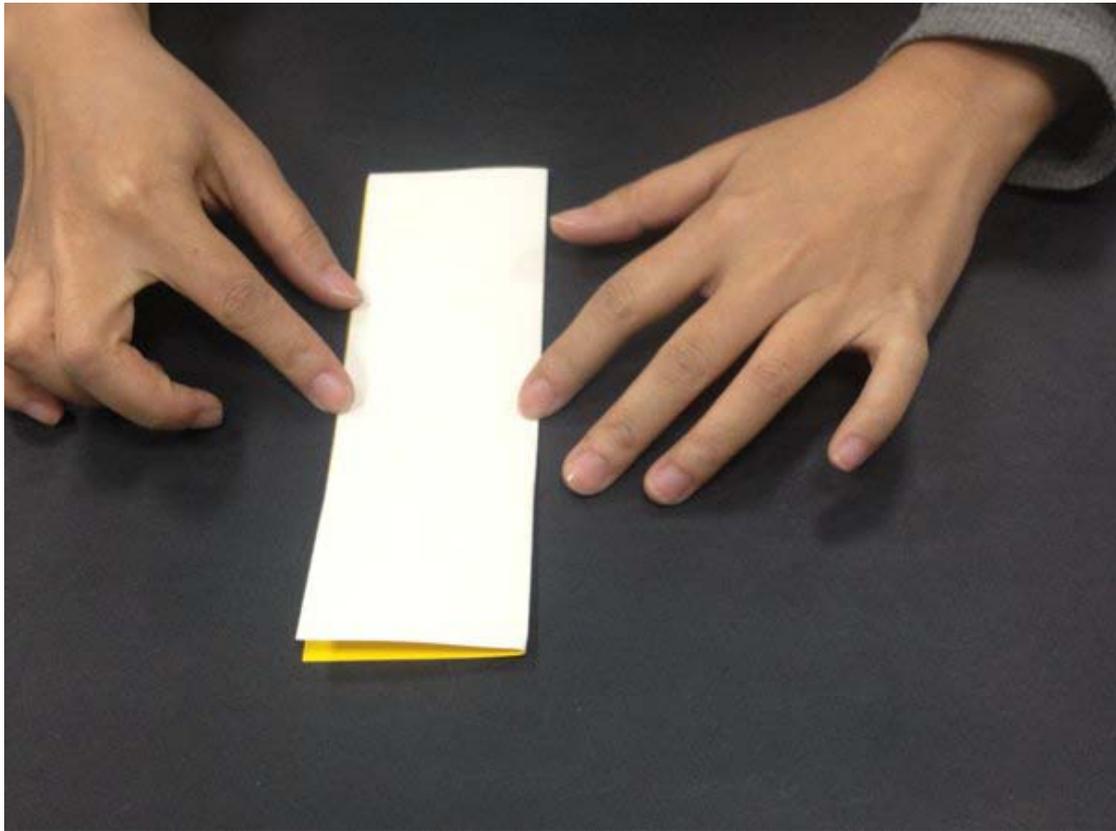
演，所以才沒來。正當方丈要開始上課時，小栗子來了，他說：「我還沒表演呢！我從昨天練習到今天早上，練習好了才來的，我就是要證明我不只是靠運氣，而是我的努力。」果然小栗子也吹得很好，還贏得大家的掌聲。原來小栗子把摩詰鼓勵他的話聽進去了，也努力練習，實現諾言。



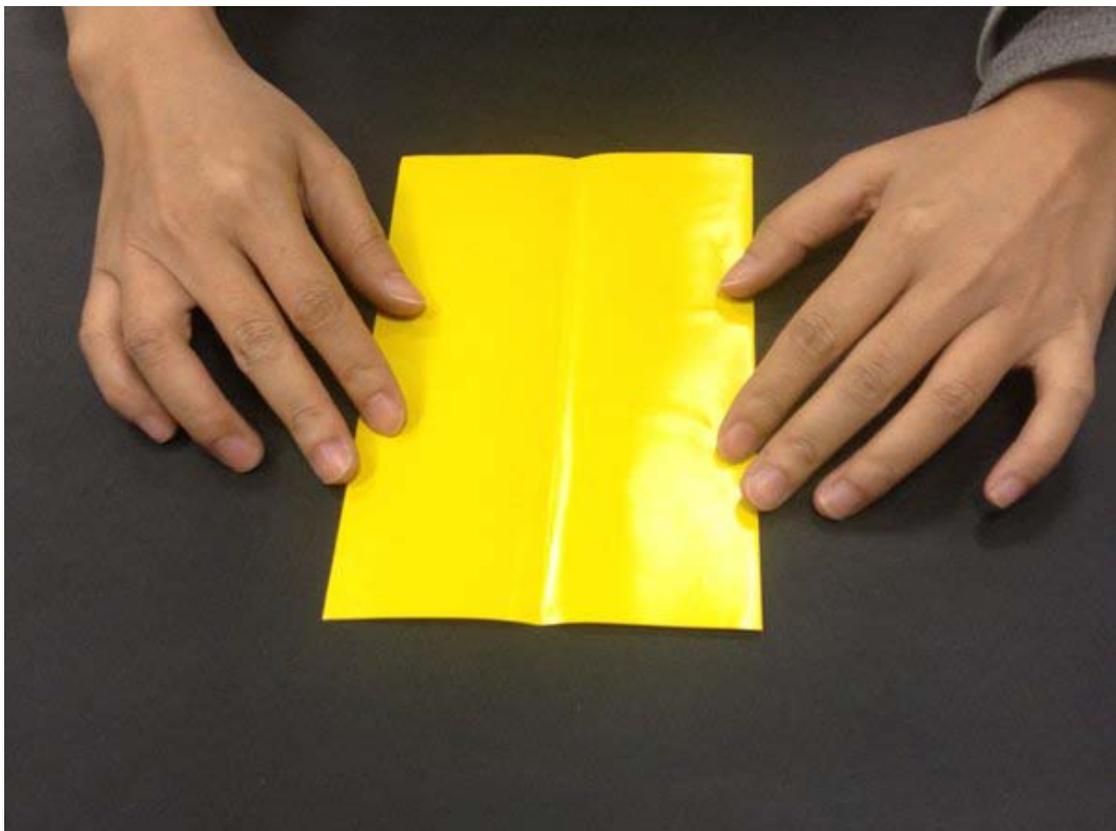
步驟一：選一張長方形紙



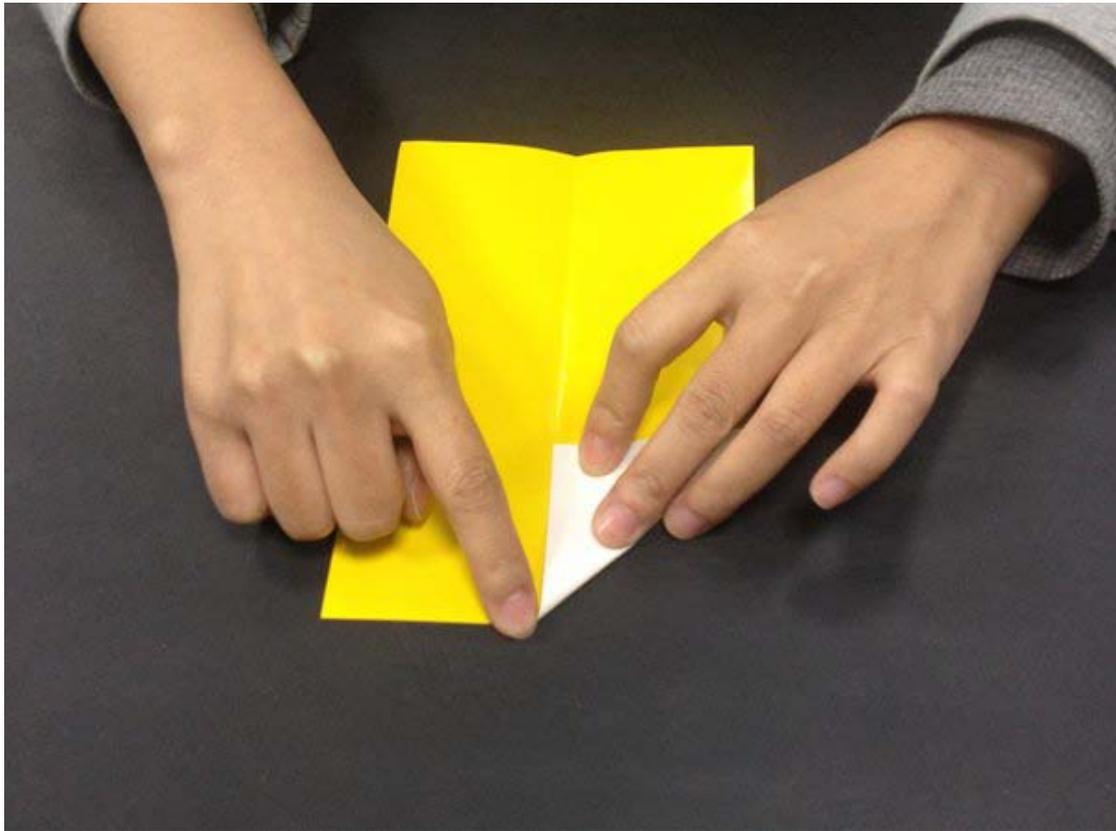
步驟二：對摺



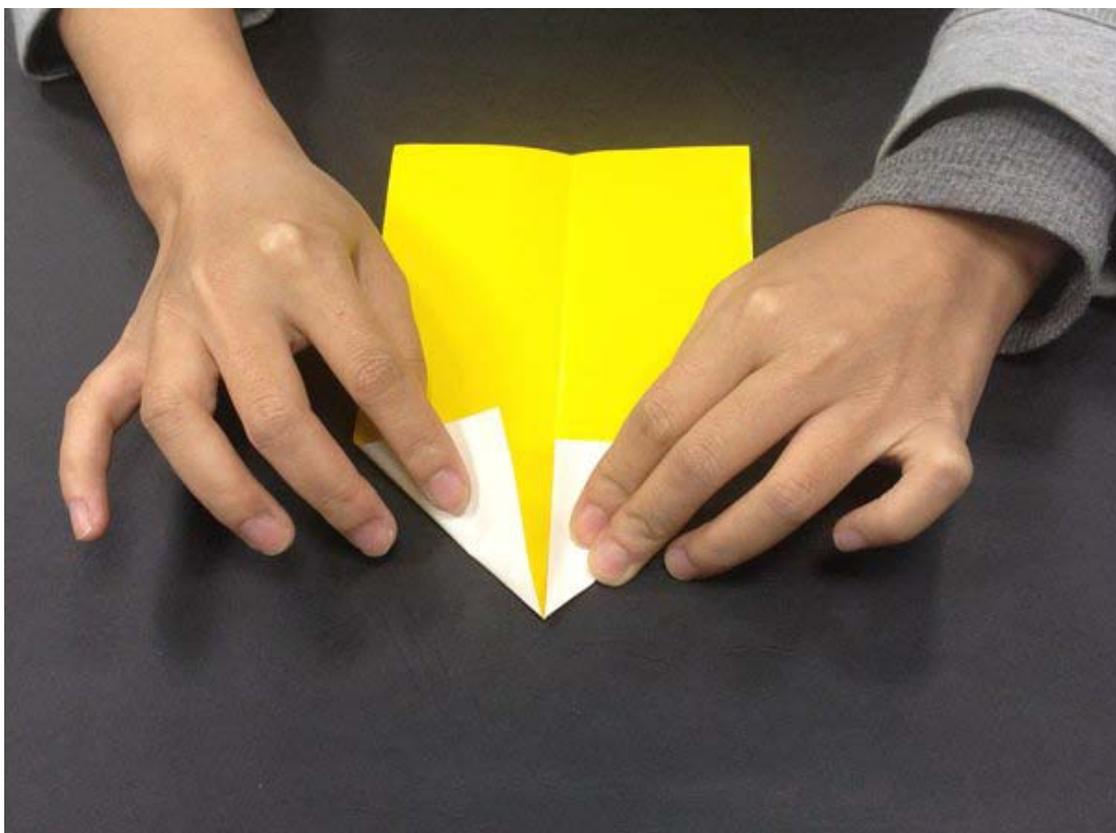
步驟三：壓出中間摺線



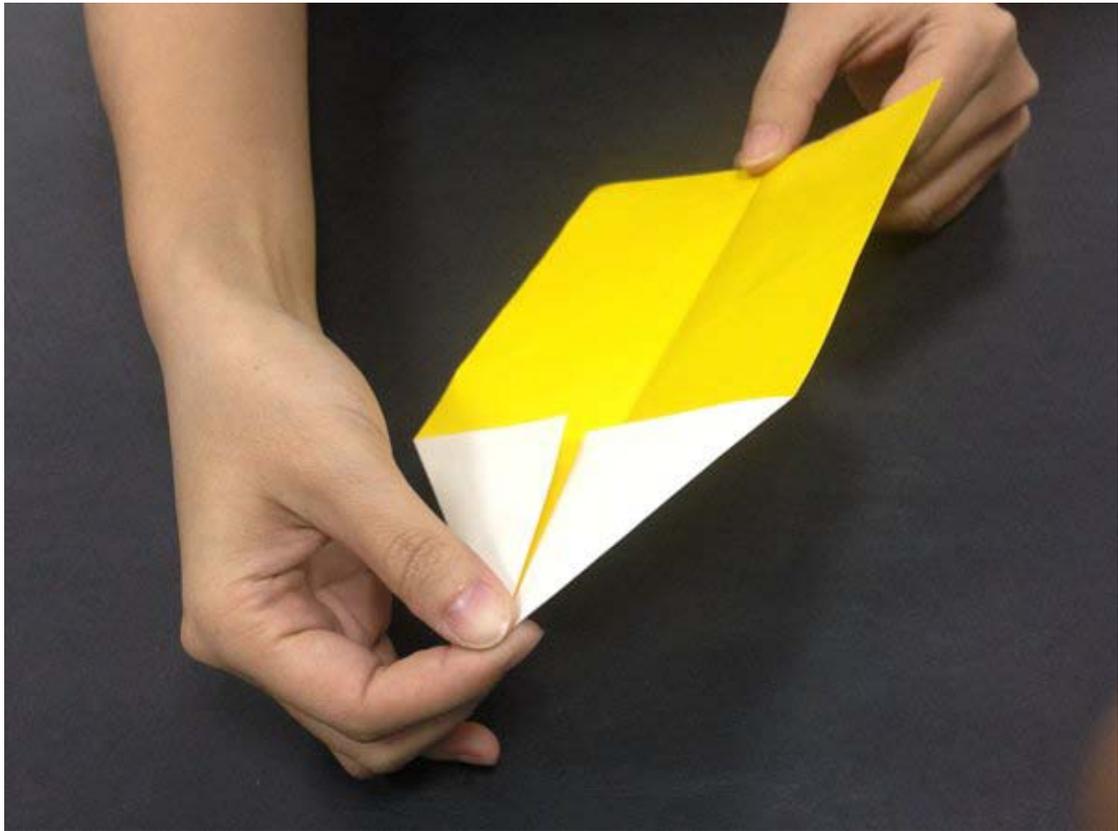
步驟四：打開紙面



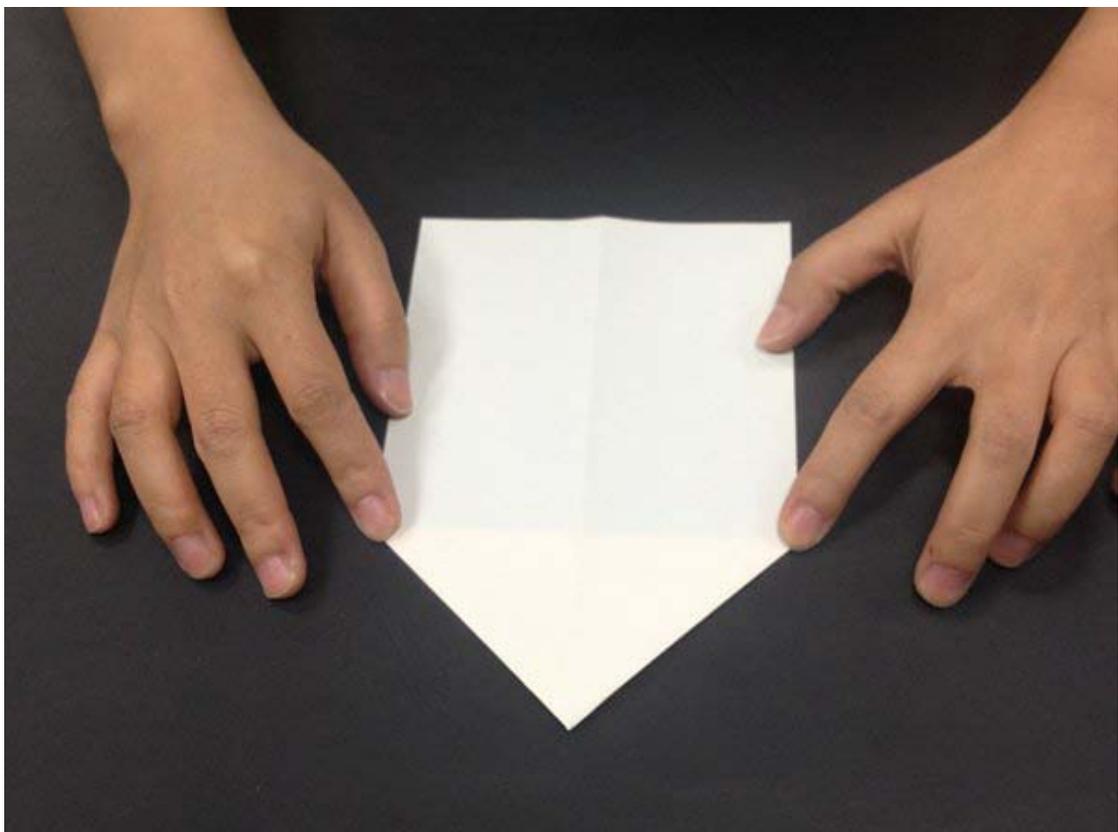
步驟五：向中間線摺一個三角形

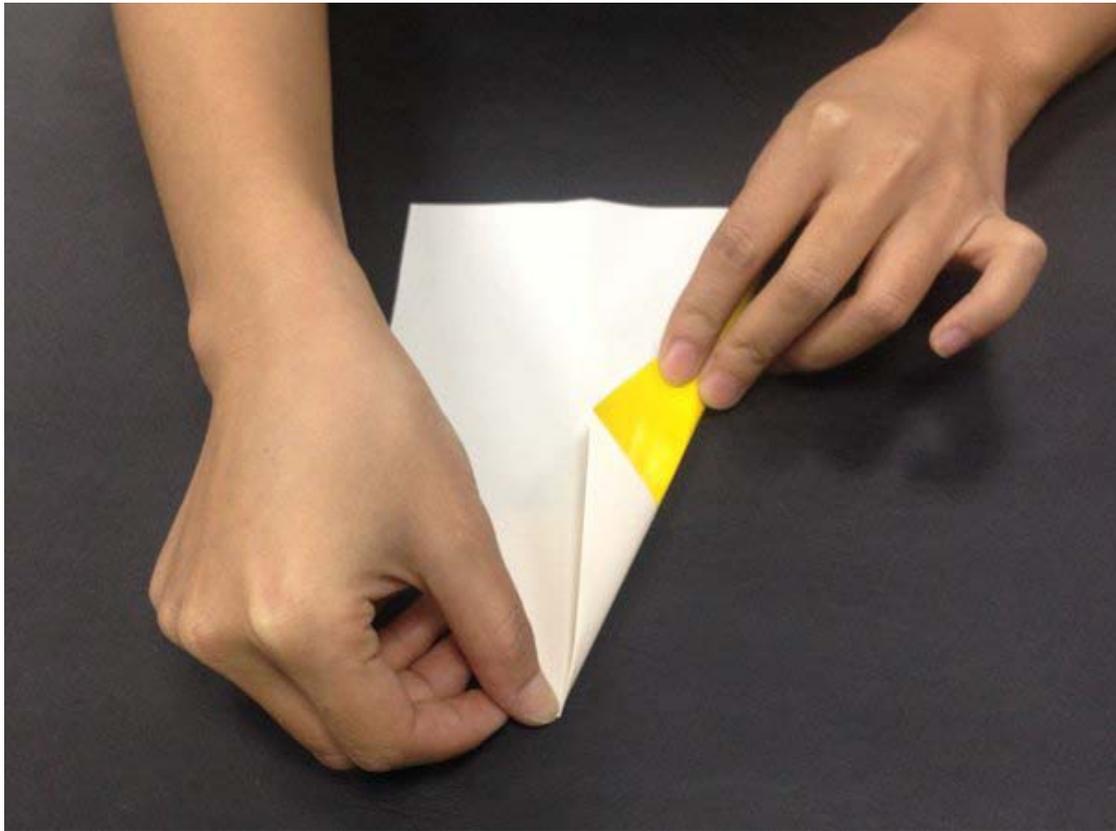


步驟六：向中間線再摺一個三角形

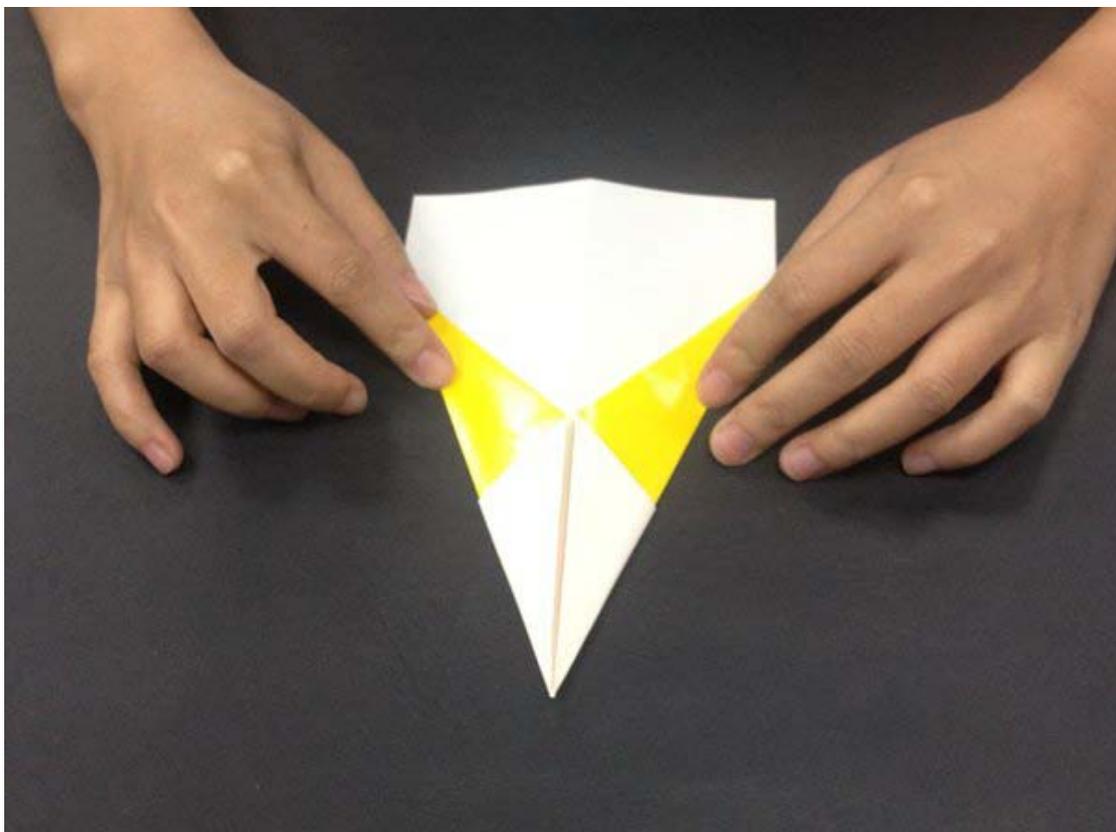


步驟七：翻面(如下圖)

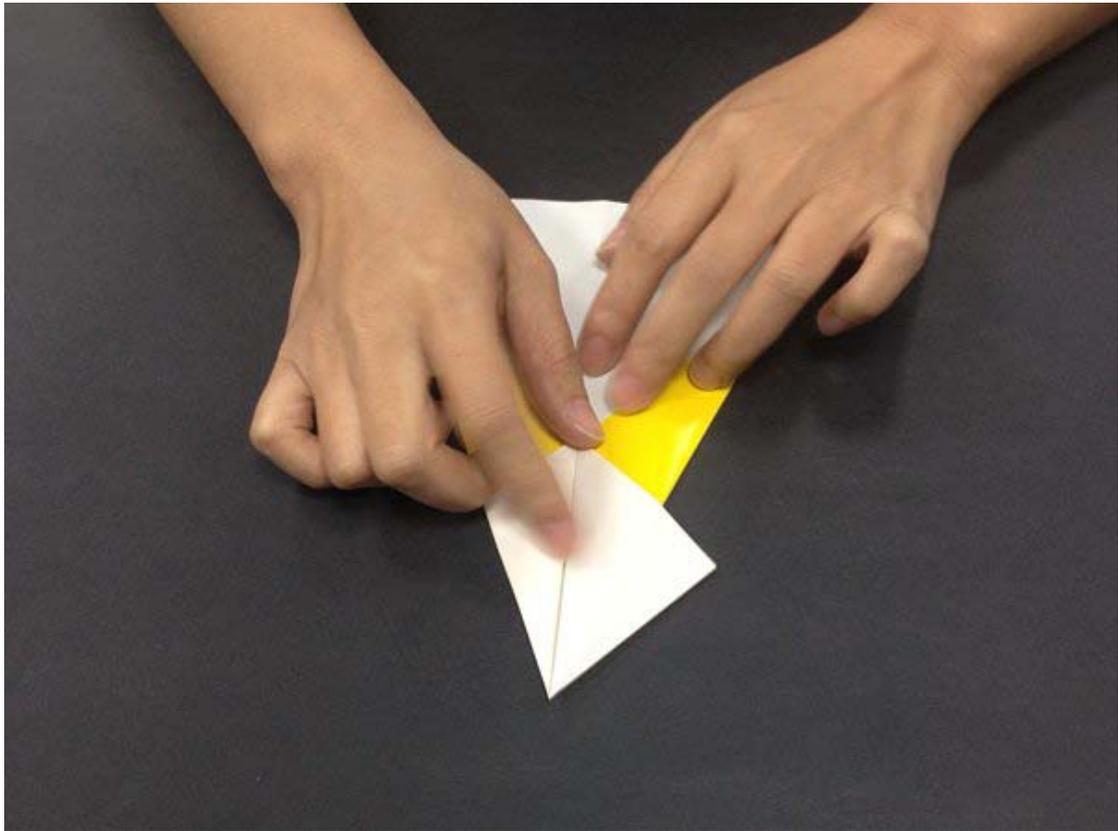




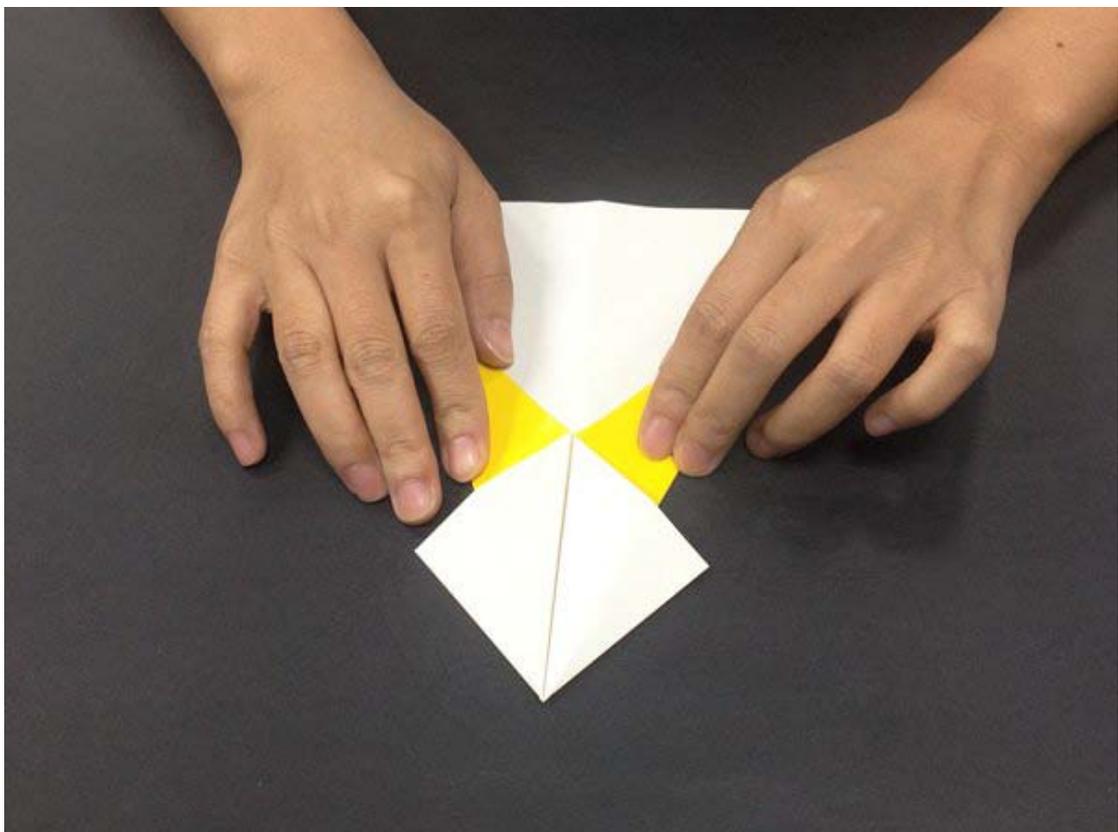
步驟八：對齊中間線再摺一個三角形

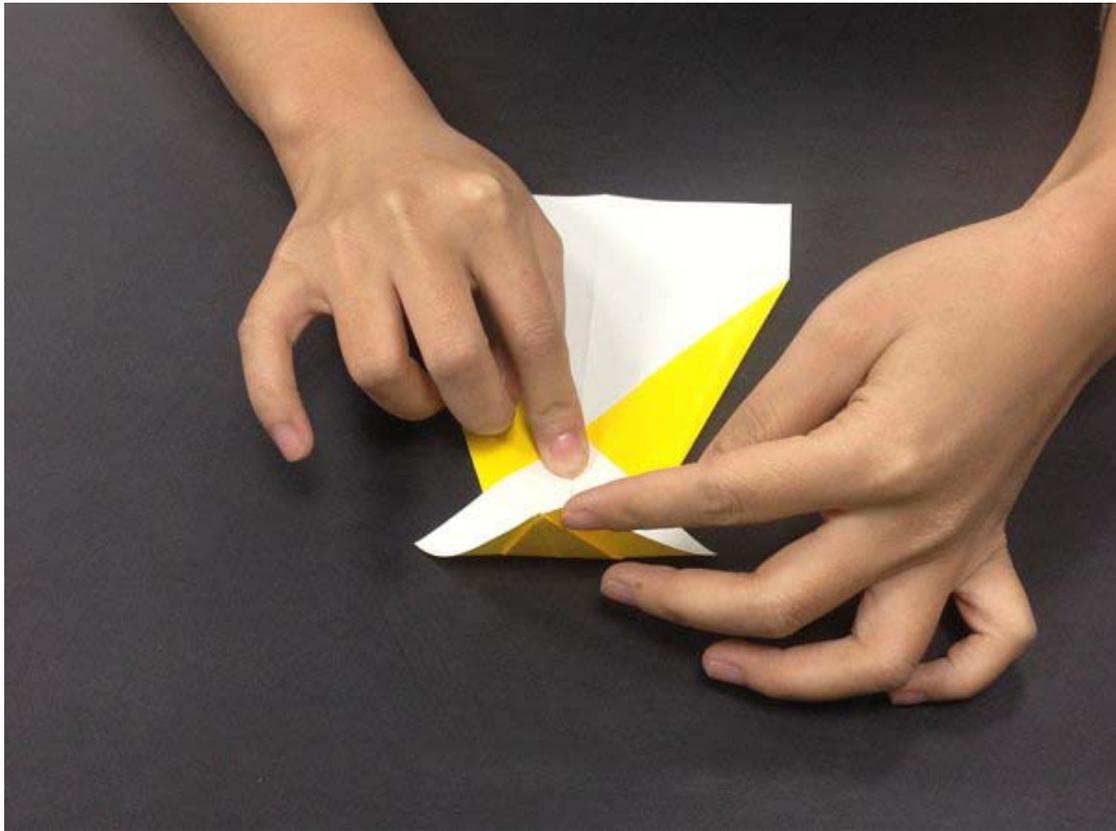


步驟九：另一邊也一樣

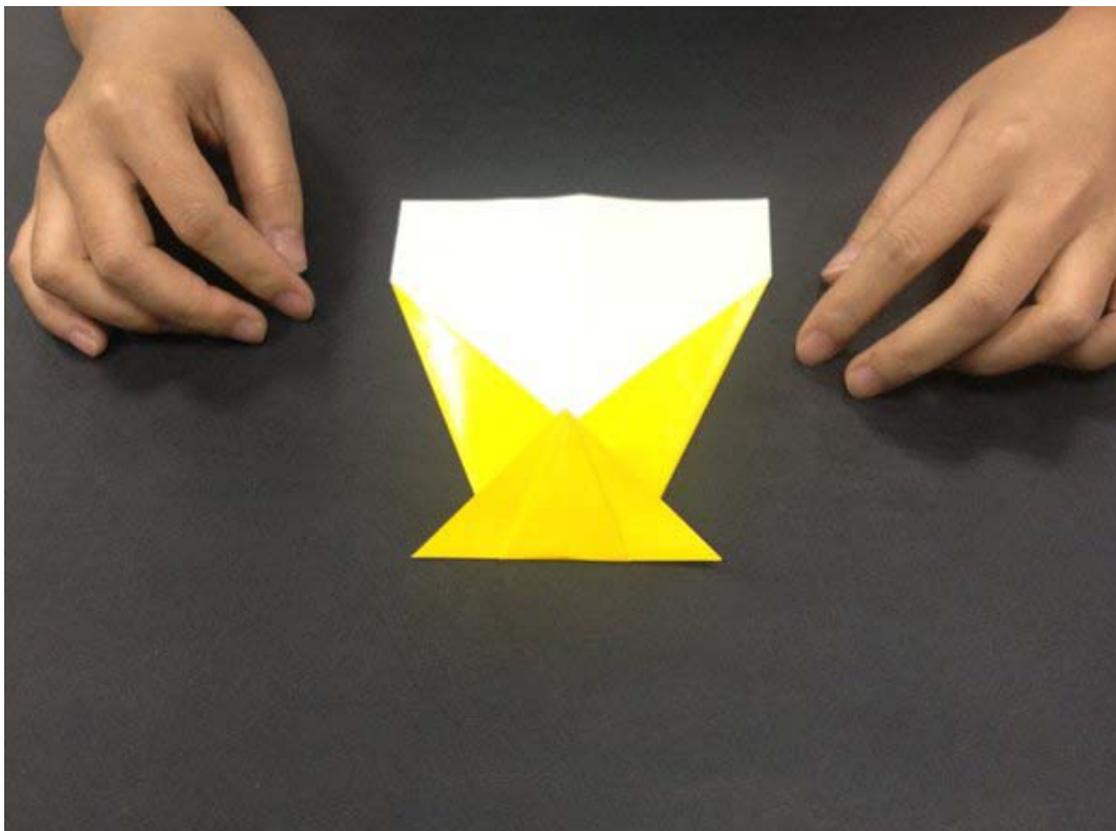


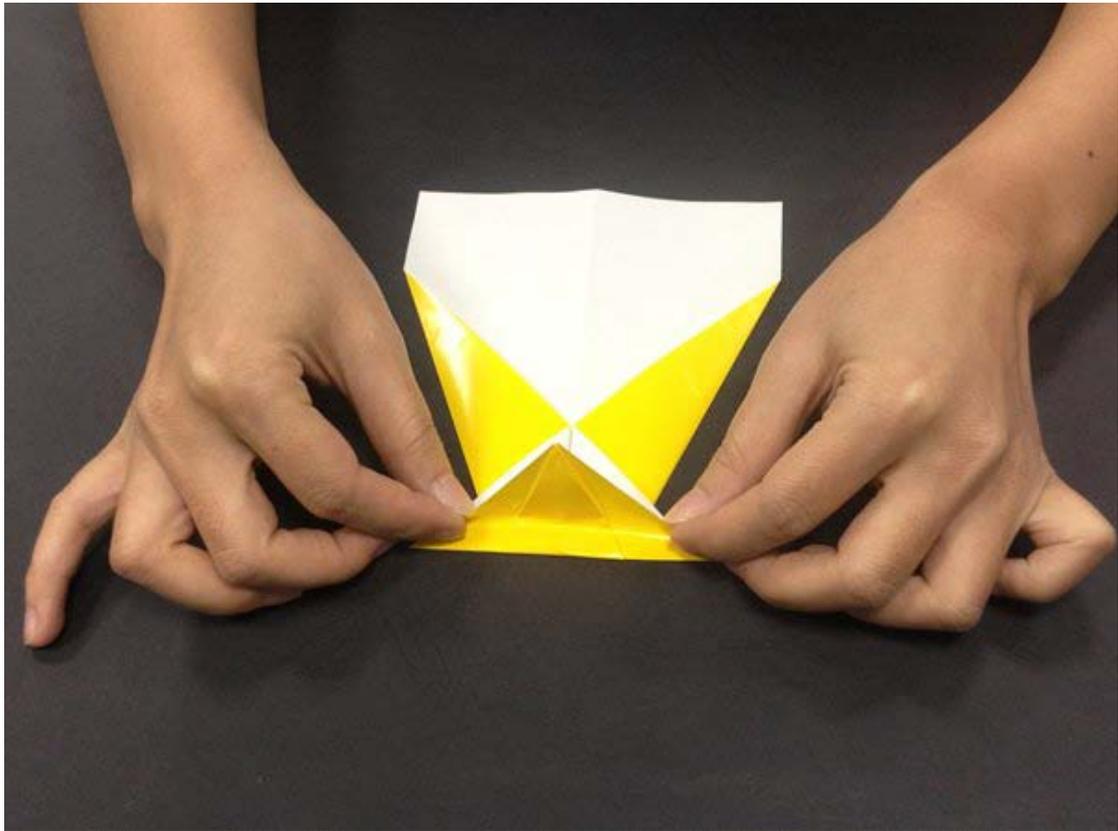
步驟十：從背面將紙片往上撥



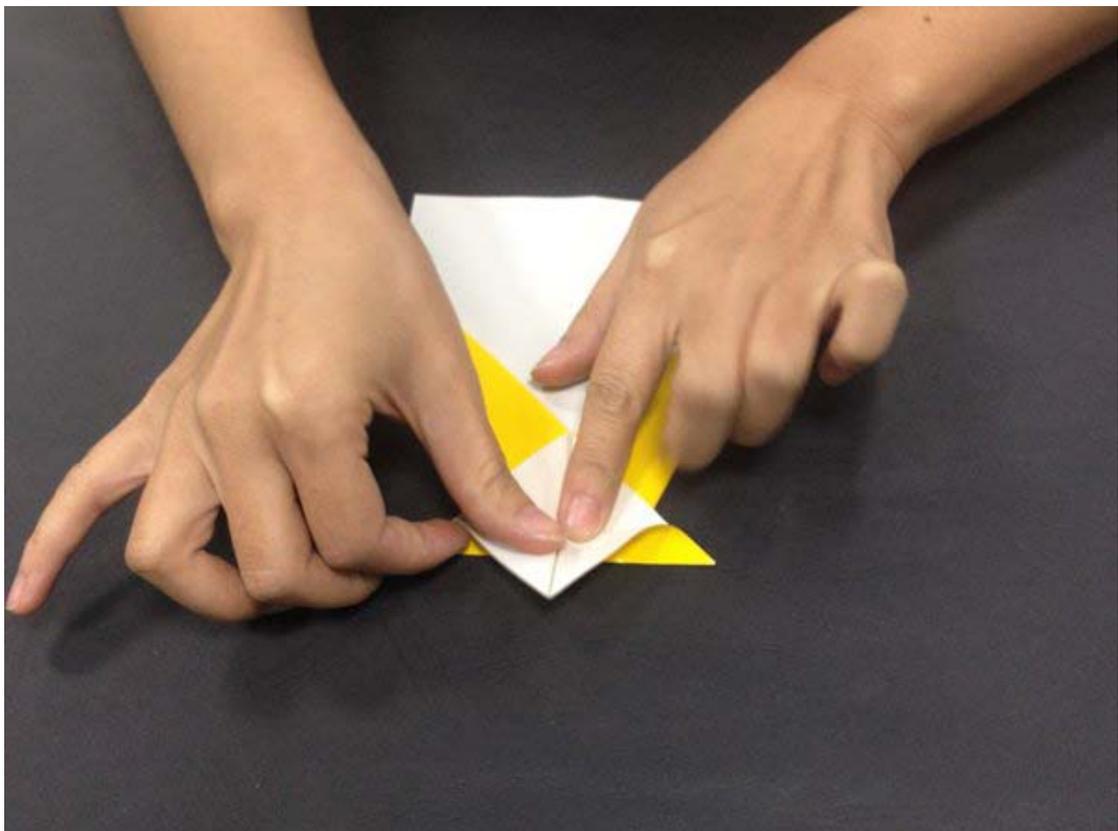


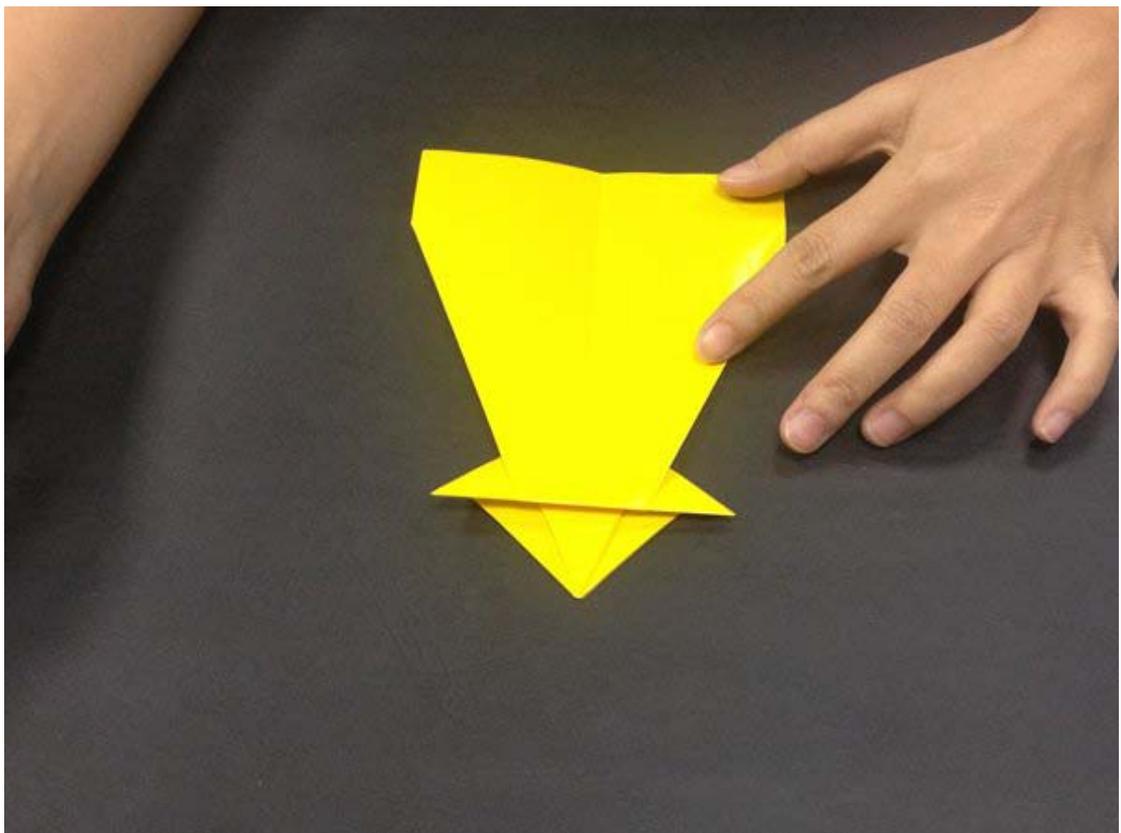
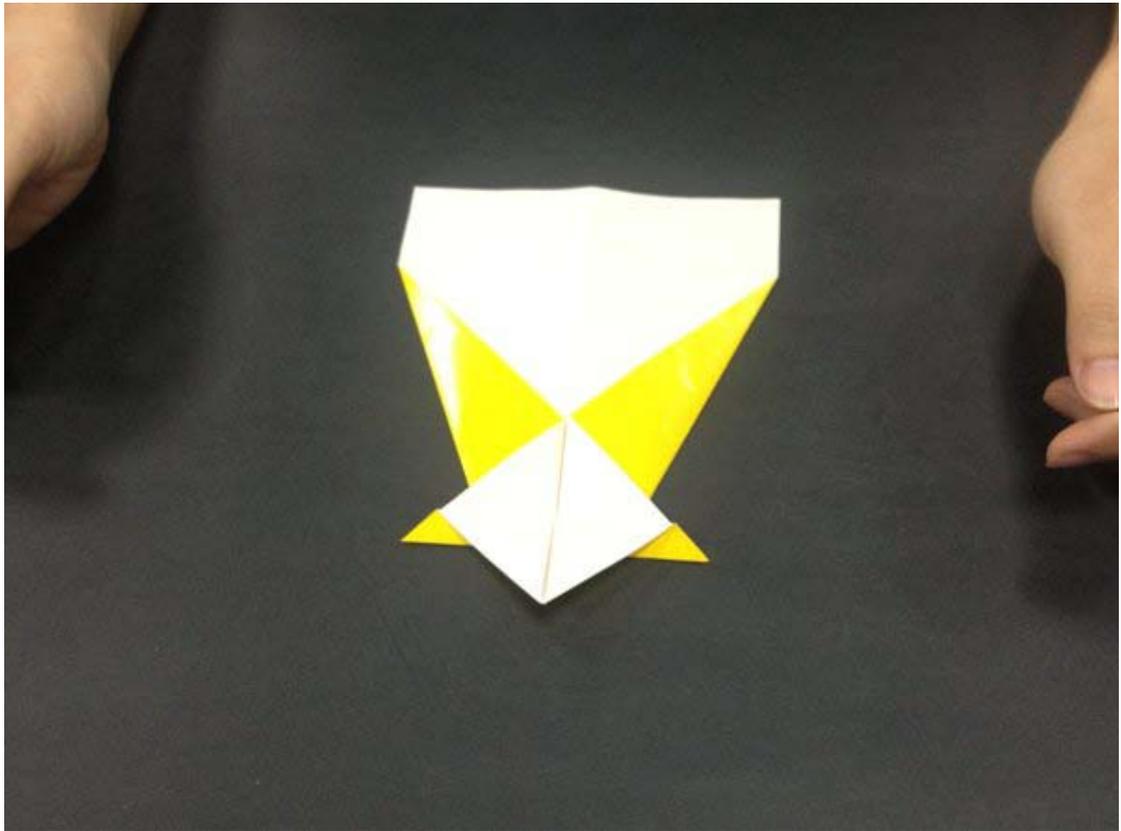
步驟十一：將菱形向內對摺(如下圖)



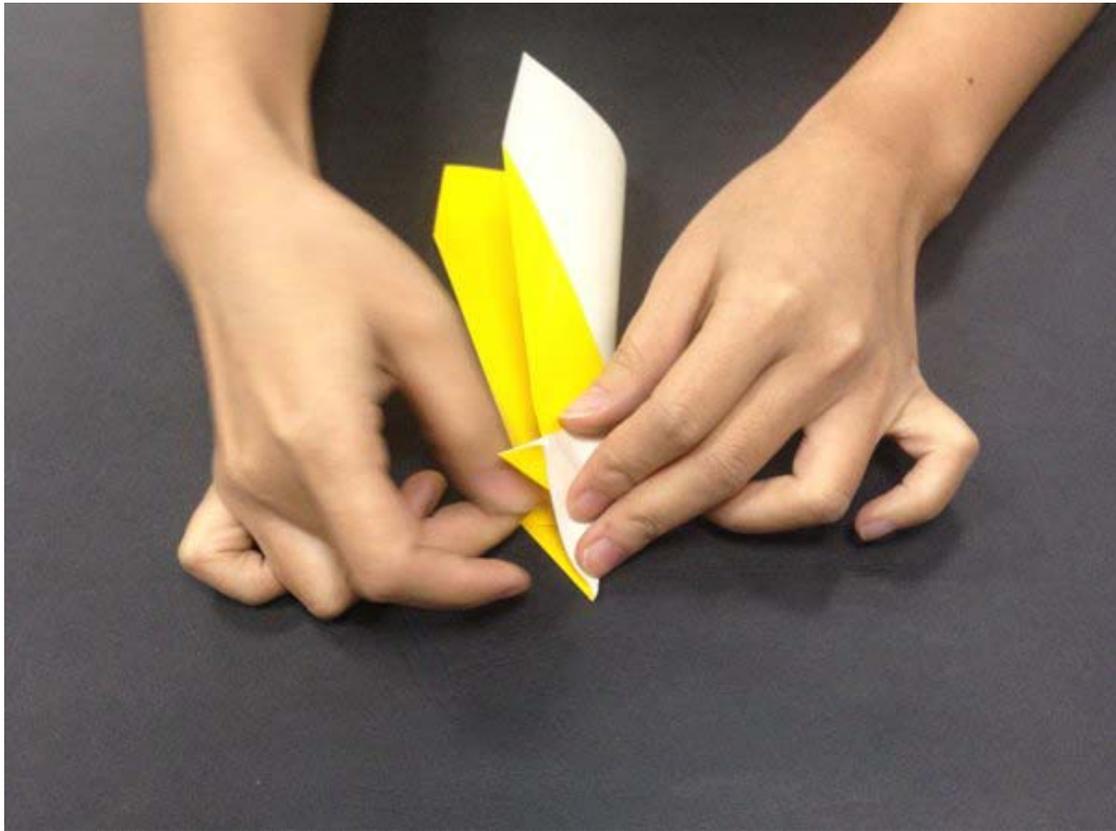


步驟十二：從 $\frac{1}{3}$ 位置往上摺(如下圖)

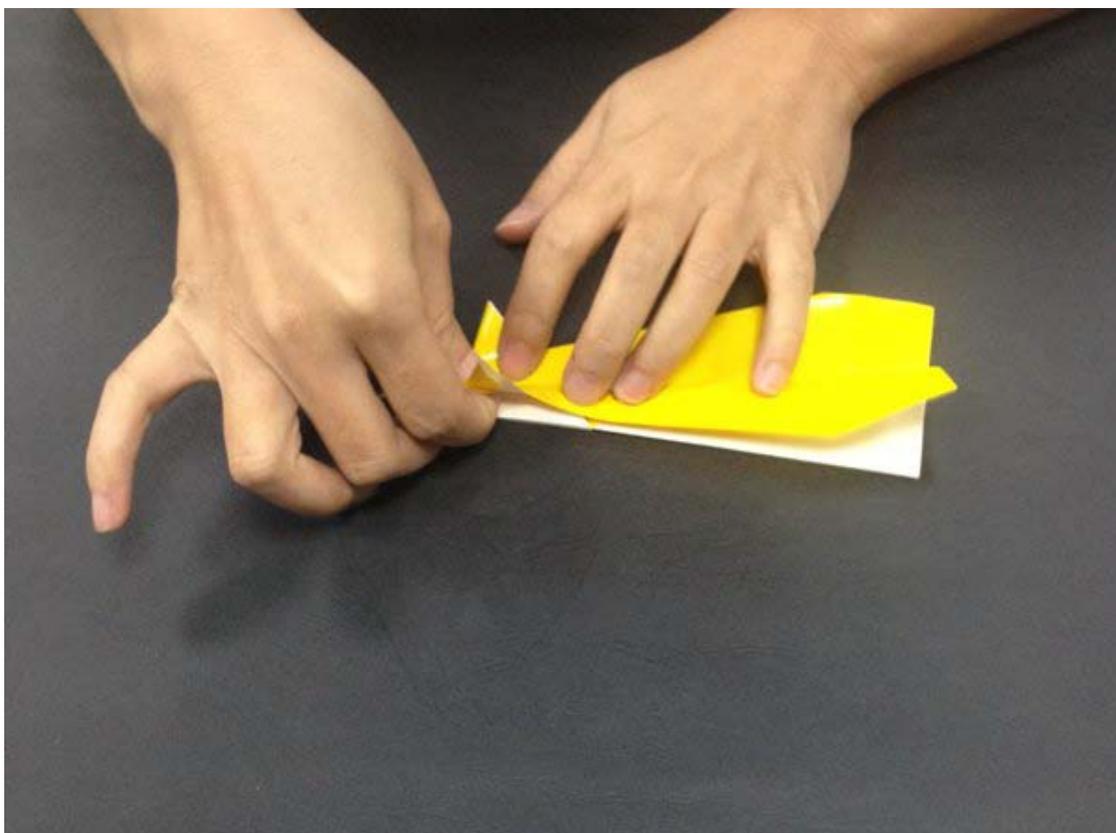




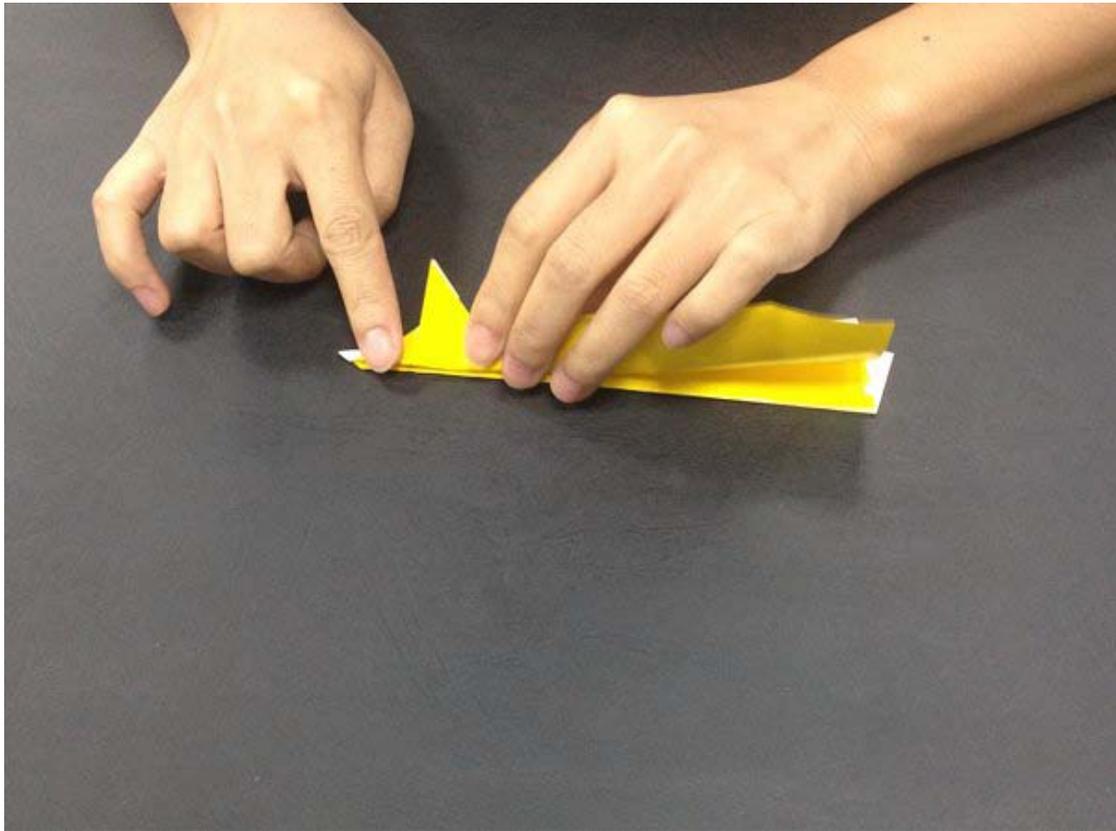
步驟十三：翻面



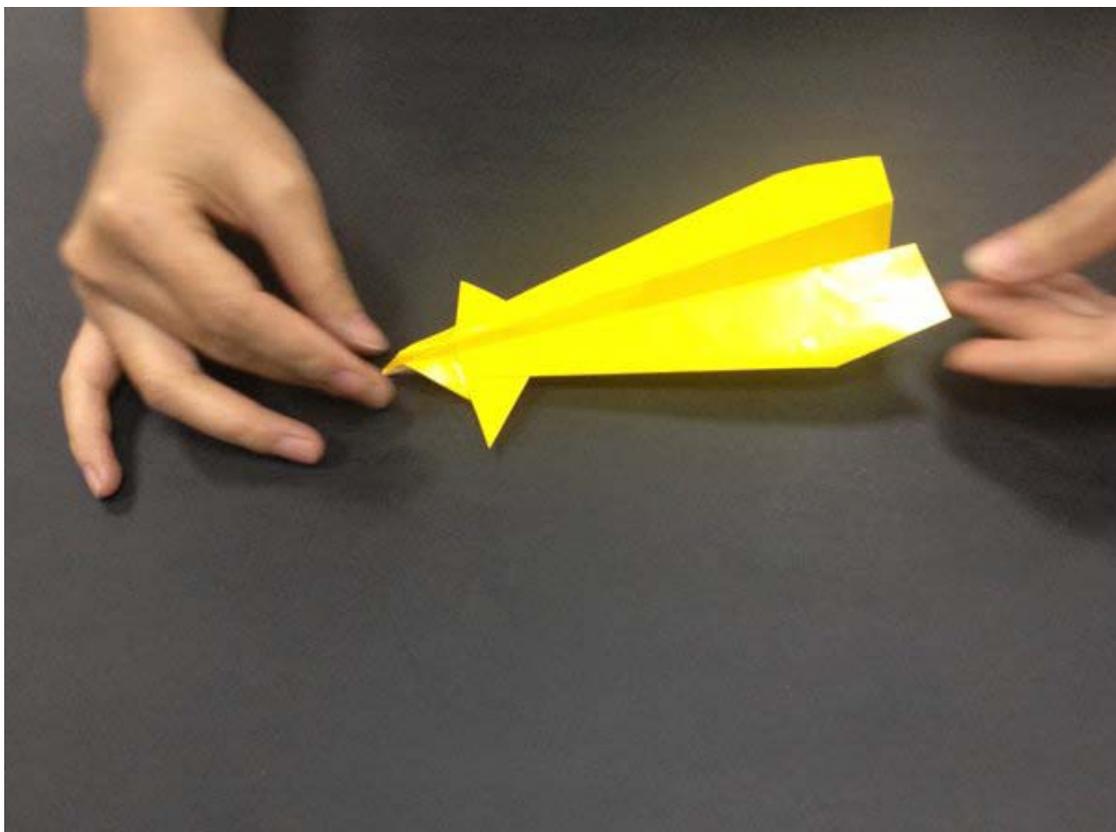
步驟十四：向中間線反摺



步驟十五：左邊從上延中線對摺



步驟十六：換另一邊對摺



恭喜你 完成紙飛機

班級_____

姓名_____

我是勤學好榜樣

親愛的孩子：

每個人都有不同的才華，有的人鋼琴彈得好；有的人跑步跑得快；有的人字寫得漂亮整齊……當然也會有自己不熟悉的技能，請你選定一個目標，例如：每天背五個英文單字、每天背五個成語、每天練習踢毽子 20 分鐘或每天讀 20 頁以上的課外書……等，並對自己的表現誠實做紀錄哦！

我的勤學目標是_____

努力學習的紀錄：做到了，請將笑臉塗上顏色



記錄時間雖已結束，請繼續堅持做下去。

這一段學習的過程，你曾經遇到那些困難？你又是如何克服的呢？

.....

.....

.....

.....

.....

請將你的勤學成果展現出來，讓家人、老師或同學為你做見證。

見證者請簽名：_____

靜思語：做才有心得；付出，才有力量。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生活教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	勤奮向學	主題內容	守時勤學	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 地球的孩子第一看不見的雙手			教學時間	40分
靜思語	有心走路不怕路遙遠，有心精進不怕達不到目標。				
單元目標	一、能培養恆持的學習態度。 二、能了解勤奮與毅力的重要。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：池塘底紙(A4大小)、兩色磁鐵各3個(以組為單位) 二、學生方面(準備物品)：無 備註： 建議4-6人一組(一組人數莫太多)；教師可以自製教大張池塘圖示教具張貼於黑板，方便解說「青蛙換度彼岸」的規則與進行方式。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗：「青蛙換度彼岸」 一、活動說明 (一)教師解說規則 1. 請將池塘中左右兩側各三隻青蛙交換到彼此對面的位置。 2. 一隻青蛙每次只能跳過另一隻青蛙，而且牠們只能跳到荷葉上。 3. 必須將兩邊的青蛙都完全順利地交換移動到對岸，才算完成。(老師可以邊解說，邊利用教具操作幾步，讓學生能更清楚活動進行的方法。) (二)發下池塘底紙，請各組學生將兩色磁鐵分別放置於左、右側各三片的荷花葉上。 (三)計時5分鐘，時間到活動就須停止。 二、問題討論 (一)分別請成功與未成功的組別說明剛剛活動裡做了些什麼？觀察到什麼？ (二)再進行活動時，一開始你的想法是什麼？後來遇到什麼問題？你如何面對與解決呢？				教學簡報 池塘底紙 兩色磁鐵	13分
結語：					
有心走路不怕路遙遠，有心精進不怕達不到目標。 路走一半停下來不走，就永遠無法走到終點，就像兩邊的青蛙一樣，都無法順利抵達對岸。有心精進，朝目標一點一滴					

<p>付出努力的人，最終一定會達成目標。</p>		
<p>貳、講述故事：看不見的雙手 一、建議呈現方式：播放影片。 二、故事大綱 林永晏在四歲時因一場意外而傷了頸椎，造成雙手癱瘓。雖然他的身體有障礙，但他不服輸的個性，勤奮而持之以恆地練習用腳做事，現在他可以用腳寫字、彈琴、玩電腦遊戲、游泳。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>12分</p>
<p>參、省思： 一、你覺得林永晏哪一種態度與表現最令你佩服？ 二、永晏在學習生活中各式各樣技能，會遇到什麼困難？ 三、你知道自己擁有什麼樣的專長嗎？此專長是如何培養？ 四、你曾在學習路上遇到什麼困難？如何解決呢？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>8分</p>
<p>肆、靜思： 有一次，媽媽買了幅1000片的拼圖送我，我非常開心，誇下海口要在一個星期完成。第一天放學完功課後，我馬上打開拼圖，花了三個小時完成了邊框的部分。第二天，我竟然花了二小時才拚完一個角落，第三天花了一小時，連一片拼圖都沒找到，就想要放棄，可是想起自己誇下海口，就又努力，才再拚了幾片拼圖，就這樣撐了四、五天，我就放棄了。 這次看到永晏哥哥的故事，他的精神真令我感動，不放棄每一次的機會，不斷練習，一直努力去做。於是，回家後，我會再將完成一半的拼圖拿出來拼完，我相信只要肯努力，再困難的事都會有成功的機會。</p> <p>結語： 想在學習過程中有成果與收穫，對學習就應該抱持不怕困難的態度。除了要認真學習外，還要培養恆持的學習態度和堅持到底的精神。若擁有百折不撓的精神，克服萬難、堅持到底，就能努力達到生活中各項目標。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>3分</p>
<p>伍、生活實踐： 一、立定目標後，會努力達成，不會半途而廢。 二、會做好各項指定的工作，不會怠惰與偷懶。例如：打掃時間，做好份內打掃工作，行有餘力願意協助他人。</p>	<p>學習單</p>	<p>4分</p>



附件:故事內容

看不見的雙手

林永晏四歲時，因意外跌倒傷了頸椎，造成神經斷裂，導致雙手癱瘓，四肢開始萎縮。經過復健後，腳雖然可以緩慢行走，但是雙手卻永遠癱瘓，無法使力。

個性開朗活潑的永晏，就讀小學時，每天由爸爸帶他上學，幫他抄聯絡簿；而媽媽處理好家務後，就會到學校陪讀。永晏覺得，父母很偉大，就像他的保鏢，24小時都在保護他、照顧他。儘管無法像一般人一樣活動自如，永晏不自卑、不服輸，要求自己在其他方面不可以落後別人。無法下場打球，不服輸的永晏就決定下水學游泳，因雙手無法在水中幫他保持平衡，很容易吃到水，但他不放棄，持之以恆努力學習，終於能享受身體在水中漂浮的感覺。

雙手失去了功用，但樂觀的林永晏說：「我還有腳。」他用腳寫字、翻書、彈琴、玩電腦遊戲、敲竹板說相聲、打乒乓球、羽毛球，比一般人付出更多的時間和努力，用堅強的毅力和健康的生命態度，揮灑生命的熱情，證明自己跟一般人一樣，什麼都能做。

永晏在家人愛的關懷中努力成長，考上台大國際企業學系後，他善用課餘時間穿梭在孤兒院、老人院及醫院等處所，在別人的需要中，看到自己的責任。未來他還想出國深造，立志要成為台灣的社會企業家，為弱勢團體灌注更多的正向能量。他覺得上天給他這樣的身體，就是要他去幫助其他更需要幫助的人；以自身的經驗，去和更多人分享。

勤奮向學，永不放棄自己的永晏，彷彿擁有一雙看不見的雙手，推動著他克服身體障礙，充滿自信地一步一步往自己的目標前進。

練功坊

班級：

姓名：

下過「功夫」才有可能成功，而過程中的失敗與考驗則是邁向成功最好的試煉石與墊腳石。拿出你的毅力、決心與勇氣，學習「巧克力精神」（『巧』妙運用智慧『克』服困難『力』求進步）利用一個月的時間，不間斷地完成以下項目，一個月後把你的成果展現給大家，讓所有人對你刮目相看！

第一周

不如意學習項目：

原因：_____

改善方法：_____

第二周

不如意學習項目：

改善否：_____

原因：_____

第三周

不如意學習項目：

進步了嗎：_____

原因：_____

第四周

不如意學習項目：

達成目標了嗎：_____

原因：_____

1. 檢討有改善或未獲改善的原因：

2. 若沒有改善，你會再接再厲持續到達成目標為止嗎？為什麼？

3. 分享過程中的發現與感受：

4.

靜思語：有心走路不怕路遙遠，有心精進不怕達不到目標。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生活教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	守時勤學	主題內容	勤奮向學	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 唐朝小栗子—認真做小事，期待大人生			教學時間	40分
靜思語	人生因為有責任而踏實，若逃避責任就是虛度人生。				
單元目標	一、能培養責任感。 二、能了解勇於負責的重要與益處。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：A4 紙張。 二、學生方面(準備物品)：文具與著色用品。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明： (一)老師引言： 從環境隨著季節、時間的變化，引導學生思考自己從一年級到現在的改變。 (二)學生兩人一組，每人拿到一張 A4 紙張。 (三)請學生互相訪問，將對方的回答，填寫於紙上。 訪問的問題如下： 1. 什麼能力或專長是之前不會，但現在會了？ 2. 是因為什麼樣的原因，讓自己學會了這技能？ 3. 從小至今，哪一件事情，讓你覺得收穫最大？為什麼？ (四)計時 6 分鐘，請每位學生在時間內完成訪問記錄。 二、問題討論 (一)從訪問記錄表中，發現了什麼？ (二)隨著時間的增長，同學或自己有什麼樣的成長？				教學簡報 A4 紙張	13分
結語： 從訪問過程中，發現自己從一年級到現在，隨著時間，慢慢長大；有些能力是原本不會，但因為學習而培養出這項能力。而且有些人，因為承擔了某些責任，如：班級股長、比賽等，獲得不同的收穫。其實，若我們每天都能善盡自己本分事，將每一件事情踏實做好，一天天的累積，就能發現自己不斷地再進步。					
貳、講述故事：認真做小事，期待大人生 一、建議呈現方式：可用講述故事或影片播放的方式呈現。 二、故事大綱 小栗子不愛念書，認為不一定念書才能做大事，但是爸爸提				故事內容 故事影片	12分

<p>醒他，凡事要從小事做起做好，才能成就大事。</p> <p>有一天，湯包要負責採買做湯包的材料，摩詰和小栗子答應要陪湯包一起去採買；在三個人的合作之下，完成了考驗，三個人都覺得學了很多。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、小栗子和摩詰如何協助湯包完成考驗？</p> <p>二、故事中你覺得誰能承擔事情，並具有責任感？</p> <p>三、對於需要完成的事，你都用什麼態度完成？</p> <p>四、你覺得班級上誰最有責任感？為什麼？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>我覺得自己不是一個很有責任感的人，像在做班上掃地工作的時候，常常想說有掃就好；但今天老師說要具有責任感，人生才能踏實，班上同學就提出，我們班的環保股長很有責任感，他每次都會檢查大家的掃地狀況，不乾淨的時候還會幫忙同學一起打掃。聽到同學的分享，我覺得有一點慚愧，因為我的掃地區域常常都是環保股長幫我一起完成。我想要變得像老師所說，具有責任感，讓人信任的人，所以我會先改進自己面對掃地工作的態度，不增添別人的麻煩。</p> <p>結語：</p> <p>面對自己的生活與該做的事情，須勇於承擔起責任，才能從中有所學習與成長，也能成為一個令人放心、信任的人喔！</p>	教學簡報	4分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、每天整理書包，課前將上課的書本、用品準備好。</p> <p>二、上課認真，不遲到、不早退。</p>	學習單	3分

附件：故事內容

認真做小事 期待大人生

小栗子看書時，一直打瞌睡，讓爸爸念了一頓；小栗子反駁說：「我也不想呀！可是每次一看書，瞌睡蟲就跑進腦袋。」爸爸認為小栗子很聰明，但唸書不認真，小栗子認為又不是只有念書才会有出息。

爸爸提醒小栗子，唸書不是只為了培養學問，品行、毅力也都要培養。可是小栗子說，自己將來要開一間麵店，不需要念太多書。爸爸接著跟小栗子說明，即使開一間麵店，也有很多學問，比如要用心記住客人點的東西、要會算錢、錢要算得快等等，小栗子才發現原來看似簡單的事，也需要有學問，因此得把書念好才行。爸爸說：「從小就學著用心，把小事做好就對了。」小栗子不瞭解，提出疑問：「你們不是都要我們將來做大事的嗎？」爸爸說：「要做大事，還是得從小事做好做起。」

因為摩詰不舒服請假在家休養，由小栗子代替摩詰發簿本，結果漏拿了湯包的簿子。於是湯包說：「連這一點小事都做不好，叫人怎麼信任？」小栗子趕緊認錯，表示以後會改進。

有一天，湯包的父母給了湯包接管家業的考驗，要負責採買做湯包的材料。小栗子認為把它當作逛街買東西，事情就變簡單了，不過摩詰和湯包都不認為。湯包煩惱要買的東西很多，於是摩詰和小栗子答應要陪湯包一起去採買；但是湯包還煩惱要買的東西很多，要算的錢也會很多，小栗子自告奮勇要幫湯包記帳，湯包不是很放心，幸好摩詰也答應一起幫忙。

小栗子回家借推車後，到土地公廟和湯包、摩詰會合。湯包拿給摩詰和小栗子記帳單，確認湯包負責買東西和付錢，摩詰和小栗子負責推車和記帳後，三個人就出發進行採買。

結束採買回到湯包家，小栗子發現自己記的帳和摩詰不同，摩詰就告訴小栗子：「別急，慢慢的一項項對照。」結果發現小栗子漏記了一項，幸好有摩詰一起幫忙。在三個人的合作之下，完成了考驗。

後來，小栗子幫媽媽採買，結果買了一大袋回家。小栗子說明，這些都是家裡需要用的雜貨，而且今天買米送鹽，油也促銷，東西買了擺著也不會壞，所以趁機都買回來了。爺爺和媽媽稱讚小栗子和湯包、摩詰一起練習採買後，進步很多，小栗子也覺得自己學到很多。

生活高手

班級：

姓名：

各位小朋友：

請先設定自己學校或家中有待加強的行為或項目目標，接下來一周努力改進、加強，且達到目標就可以在表格中打√，看看一周後誰的√越多，誰就是生活高手，請大家加油吧！

一、在學校：（範例 我的目標：上課認真，有問題會舉手發問。）

（一）我的目標：_____

（二）我的目標：_____

目標(一)檢核表

星期	一	二	三	四	五
達到					

目標(二)檢核表

星期	一	二	三	四	五
達到					

二、在家裡：（範例 我的目標：會按時完成作業。）

（一）我的目標：_____

（二）我的目標：_____

目標(一)檢核表

星期	一	二	三	四	五
達到					

目標(二)檢核表

星期	一	二	三	四	五
達到					

家長認證簽名：()

人生因為有責任而踏實，若逃避責任就是虛度人生。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	品格教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	勇敢堅毅	主題內容	勇敢面對	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 地球的孩子—秒速二百米			教學時間	40分
靜思語	生命的字典，不要有「難」字；面對困難，要堅定信心努力克服。				
單元目標	一、能勇於面對困難，努力克服。 二、能堅定目標，努力不懈。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：木板、圓球(依組數準備。)					
二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗活動： 一、活動說明 (一)全班平均分成甲、乙、丙、丁四組。 (二)甲、乙組站在A地，丙、丁組站在B地。 (三)請各組需兩人一組，各握住木板的兩端，並將圓球放於木板上，將球安全運送對岸。 (四)請甲組將球運送至B地交給丙組，丙組再將球運送回A地交給甲的下一組。乙組與丁組以此類推。 如：甲、乙從A地→B地；丙、丁再從B地→A地 (五)運球時需遵守以下規則 1. 手不可以碰到球。 2. 球一定要在在木板上，兩人的手不能離開木板。 3. 球掉了，請撿起來，由掉落的地點開始繼續。 二、問題討論 (一)活動開始前，你覺得困難嗎？ (二)活動中，若球一直掉下來，你的感受是什麼？				教學簡報 木板 圓球	12分
結語： 人生路，不如意的事十之八九，碰到困難或挫折時，不要隨意就放棄。如同剛剛的活動，球如果掉了，調整方式再試一次、再來一次，相信自己總會成功。					
貳、講述故事：秒速兩百米 一、建議呈現方式：播放影片 二、故事大綱 小學六年級的黃威綸是射箭隊隊員，他覺得射中靶心的感				故事內容 故事附件	10分

<p>覺很好，於是喜歡上射箭。不過他在五年級時遇到了夾箭片過不去的瓶頸，常常 20 分鐘還射不出一支箭，讓原本射箭成績不錯的黃威綸，心情跌落谷底。</p> <p>但是他不服輸，提起勇氣面對困難，堅持每天練習，終於在教練的訓練下，於升六年級的時克服了這個問題。並在六年級的第一場比賽，獲得台北市的第一名。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、黃威綸遇到了什麼困難？他的心情怎麼樣呢？</p> <p>二、黃威綸如何面對射箭遇到的困難？</p> <p>三、在家裡或學校，你曾遇到什麼困難？你怎麼面對？</p> <p>四、若你遇到一直無法突破的難關，你會怎麼辦？為什麼？ (請舉生活實例)</p>	教學簡報	8 分
<p>肆、靜思：</p> <p>看到黃威綸的故事，我覺得他非常偉大，有些人試了一下便放棄了，有的人連試都沒試過，就一直說：「好難喔！」不然，就是說：「不可能啦！」這讓我想起之前參加的童詩比賽，儘管知道得獎的機會很小，但我還是很努力。我要學黃威綸一樣，有問題要跟老師和爸爸、媽媽講，不要隱藏在心裏，輸了也不要氣餒，一次又一次努力的練習，會讓自己越來越好。</p> <p>結語：</p> <p>想要成功，須不怕失敗，勇敢面對遭遇的困難，想辦法克服它，不要讓困難將我們打敗了。</p>	教學簡報	6 分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、設定自己想完成的事，並努力達成。 (例：學會扯鈴、跳繩、游泳……)</p> <p>二、面對困難的事，能堅定目標，努力不懈。</p>	學習單	4 分

附件:故事內容

秒速二百米

每天早上臺北市國語實小的操場上，都可以看到射箭隊進行基本體能訓練。由於射箭運動具有危險性，因此每個射箭隊員的第一堂課，就是了解並且遵守安全規則，前面沒有人的時候，箭才可以拿起來搭在弓上面，站在發射線上面，確定沒有人之後，才可以拿箭準備射。練箭儘管辛苦，卻可以提升學生的專注度、自信度、抗壓性。

六年級的黃威綸是射箭隊的隊員，一開始他沒有想要學射箭，但媽媽希望他能更專注，就讓他參加射箭隊。後來，他覺得射中靶心的感覺很好，跟投中籃球的感覺一樣，很有趣，就喜歡上射箭活動。不過射中靶心的好心情，卻在五年級時遇到了瓶頸，他整整低潮了一年，甚至懷疑自己能不能再射箭。原本對他來說充滿趣味的射箭，一夕之間成了痛苦的課程。原因是他常因為無法「過夾箭片」，常常 20 分鐘還射不出一支箭，讓之前射箭成績不錯的黃威綸，感到十分挫折。

「過夾箭片」是要讓選手，每一次拉弓，都可以拉出一樣的力量和姿勢，才可以射得比較準。過夾箭片必需擴胸，因為威綸的肩膀比較窄，不管他怎麼擴胸，寬度還是不夠，所以夾箭片一直過不去。看到威綸的痛苦，媽媽勸他放棄。但是威綸不服輸，他堅定信心，每天持續練習，他告訴射箭隊的老師，他想要繼續射箭，老師要他從基本動作重新練習。威綸不怕從頭開始與困難，紮實地重新練習，終於在要升六年級的暑假，克服了這個問題，成績開始進步，並於六年級的第一場射箭比賽，獲得台北市的第一名。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	品格教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	勇敢堅毅	主題內容	勇敢面對	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	靜思人文:談古說今—鐵眼和尚的毅力與願力			教學時間	40分
靜思語	勇氣不可失，信心不可無，世間沒有不能與無能的事，只怕——不肯。				
單元目標	一、能瞭解堅持與努力的重要。 二、能學習解決問題的能力。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品):沙包數個。 二、學生方面(準備物品):無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)平均分組，每組建議4-6人。 (二)每組桌上放置5個沙包，每位學生挑戰時間為30秒。 (三)聽從教師口令，先將一個沙包放在手背上，向上丟後雙手拍一下，然後接住沙包；挑戰成功後改放兩個沙包在手背，同樣動作。往上丟、拍一下後接住……，若沒能同時接住兩個沙包，則需重來。若是接住了，則依序挑戰3個、4個、5個。(注意必須同時接住才能進階多放一個沙包在手背，否則必須一直挑戰。) (四)30秒後換下一輪，由每組的第二位學生進行挑戰，以此類推直至活動結束。(約3-4分鐘。) (五)活動結束後，統計每位學生接住的沙包數。 二、問題討論 (一)活動過程中，你遇到什麼樣的困難？ (二)當你沒能在第一次就接到沙包時，你的第一個念頭是什麼？(放棄或繼續挑戰) (三)同樣數量的沙包，挑戰多次都無法成功，你的感受是？ (四)每次增加一個沙包，你覺得增加的沙包代表什麼？				教學簡報 沙包	15分
結語： 人生中會遇到許多的考驗，當阻礙增加時，你的心是否也會跟著動搖，想放棄而不願意鼓起勇氣去面對？其實人生的考驗是需要以勇敢的心去面對，並堅持到最後，才能成功。所以立下目標後，能勇敢堅持，才有可能成功。					
貳、講述故事：鐵眼和尚 一、故事大綱				故事內容	8分

<p>鐵眼和尚為了宣揚佛法，發願籌募經費刻經書。一天有位武士經過，那位武士不信憑個人能力，就能完成一部大藏經的工程。後來大雪溶化，釀成大水災，許多人的家園遭了殃，鐵眼和尚很不忍心，就將預備要刻經的錢拿去買米，分送給災民。</p> <p>災難過後，鐵眼和尚又開始出去勸募。有的人佩服他的愛心，也有的人認為他是騙子，利用刻經名義做其他的事。鐵眼和尚救濟災民卻招來毀謗、辱罵，甚至有人拿石頭丟他。但他仍然抱著堅定、忍耐的心情，毫不退縮地繼續勸募。最後終於依靠無比的毅力所完成經書刻印。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、鐵眼和尚為什麼要募款？</p> <p>二、在募款過程中，鐵眼和尚遇到哪些困難？</p> <p>三、鐵眼和尚遇到困難時，以何種態度來面對？</p> <p>四、請與大家分享，你曾經以勇敢堅毅而完成的一件事。</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>聽完老師所講的鐵眼和尚的故事後，我真的很佩服鐵眼和尚。他為了要刻經書，不畏寒冷，有人罵他、拿東西丟他，他仍然不放棄。看見他這樣被別人欺負，也都不怨恨，只為完成自己的理想，讓我很慚愧。我常常因為一點小事就大發雷霆，我應該多和他學習。而且我的個性很急躁，做任何事總是只有三分鐘的熱度。升上三年級的課程，能選修書法課，我覺得拿毛筆寫字很新鮮、有趣，媽媽也鼓勵我說這可以訓練我的耐心，而我也想藉機改變自己，於是我參加了書法課程。但拿著毛筆寫字並不如剛開始所想的那麼輕鬆，我漸漸失去對書法的興趣，也不認真練習。</p> <p>一個學期過後，看見其他和我一樣完全沒書法基礎的同學，寫出工整的書法字，而我依舊像鬼畫符般，我真的很後悔，如果能持續、堅持到最後，我想我也可以和大家一樣，將書法字寫得工整又漂亮。</p> <p>結語：</p> <p>人難免遇到或大或小的困難或考驗，這時就要提起勇氣和毅力。當我們能不要輕言放棄，堅持到最後，才有可能嘗到甜美的成功果實。若半途而廢，就會前功盡棄，最後往往一事無成，讓自己不斷後悔。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、面對困難，自己不擅長的項目，想辦法學習、加強。</p> <p>二、自己定下的目標，會恆持、努力達成。</p>	學習單	4分

附件：故事內容

鐵眼和尚

百年前，日本有位堅毅非凡的鐵眼和尚，為了宣揚佛法，發願籌募經費，翻刻佛經，以廣為流傳。

有一年，日本下了大風雪，整個京城籠罩在冰雪之中，當時鐵眼和尚為了籌募經費，常常在進城要道的鴨川橋上，請過路人發心捐助。雖然天氣非常寒冷，寒風吹得他全身打顫，他仍以宏亮的聲音，向過路人呼籲勸募。有的人看到和尚如此辛苦，欽佩他的精神，而捐出一些錢；但也有的人以不屑的眼光看他或視而不見。

一天有位武士經過，和尚趕緊到武士的馬前，向武士說明：「我是鐵眼，發願要刻一部大藏經。這部大藏經對我們非常重要，能淨化人心、拯救人類，請您發心捐助。」那位武士不信憑個人能力，一分錢、兩分錢地勸募，就能完成一部大藏經的工程，因此不以為然、自顧自地走了。和尚不放棄，邊追邊說服武士：「請您發發心，成全這分善願。哪怕只捐一分錢，我也很感激您的。」武士不堪其擾，只好丟了一分錢到和尚的鉢裡；當他回頭看到這位滿身雪花的和尚，在向他表示謝意時，內心不禁一震，非常感動，但因顧及武士的尊嚴，仍毫無表示就走了。

後來大雪溶化，釀成大水災，許多人的家園遭了殃，生活無著落，在生死邊緣中掙扎。鐵眼和尚不忍心，就將勸募來，預備要刻經的錢拿去買米，每日分送給災民，最後將刻經的錢全用於救濟災民。

這場災難過後，鐵眼和尚又開始出去勸募刻經的錢。有的人佩服他的愛心，因此隨力贊助；也有的人很不諒解，認為他是騙子，利用刻經名義做其他的事。鐵眼和尚救濟災民卻招來毀謗、辱罵，甚至有人拿石頭丟他。但他仍然抱著堅定的心，毫不退縮地繼續勸募。他打算要用六萬片櫻花木，請一百位刻工來做這項浩大的工程。

那位武士得知這個消息，內心更為震撼，心想：這位和尚好偉大！為了救濟災民，刻經的工作又中斷，不得不忍辱再向大眾勸募。因此，武士發了一分善願：我一定要幫助他，讓他早日完成這個心願。武士從奈良運來六萬片櫻花木送給鐵眼和尚，刻經的工程總算順利開始。等到完成六千九百六十五卷的經書時，前後已花了十七年的時間，終於完成日本第一部大藏經。

勇敢向前，衝！衝！衝！

班級：_____ 姓名：_____

有願就有力，面對各種的困境，只要能勇敢面對，不要小看自己，更不要忽視一點點的力量，發揮你的毅力，堅持下去，就能克服困難，往成功接近一步唷！

◆發心立願

克服困難，接受挑戰！

你有什麼害怕的東西或不敢面對的事情嗎？（例如你生活中的某項困難或缺點）

◆打敗心中的惡魔

有什麼方法讓你克服這個困難呢？（可以和老師/父母/朋友一起討論）

◆做自己的主人

若能持續做到上述克服困難的方法 21 天，你就能養成習慣，並發現成功離你不遠喔！（如果有做到，就在當天的空格裡畫一個你喜歡的圖案）

勇氣不可失，信心不可無，世間沒有不能與無能的事，只怕——不肯。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	品格教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	勇敢堅毅	主題內容	面對困難	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟人文志業中心—鑑真大和尚動畫影片			教學時間	40分
靜思語	信心、毅力、勇氣三者具備，則天下沒有做不成的事。				
單元目標	一、能以勇敢堅毅的精神，克服困難，達成目標。 二、能立定目標，建立信心，勇敢面對挫折。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：獨木橋(矮的圓板凳)、白紙(寫出目標)、白板、磁鐵、塑膠墊					
二、學生方面(準備物品)：筆、眼罩。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗：我要向前行 一、引言 很多人都希望自己能夠成功，但成功的條件是什麼呢？怎樣才能克服所遇到的困難邁向成功呢？讓我們透過矇住眼睛走獨木橋，來體驗「克服困難、達成目標」的決定性關鍵——「信心、毅力與勇氣」。 二、活動說明 (一)學生每人在紙上寫出目前最想完成的事，貼在白板。 (二)老師準備矮的圓塑膠板凳代表獨木橋並排成S形代表人生的路充滿曲折與挑戰。紙張貼在白板前，告訴學生「走過獨木橋，拿到紙張，代表完成挑戰」。 (三)學生輪流從起點走到獨木橋前，再矇上眼罩走過獨木橋，若從獨木橋上掉下來，必須排隊重來，從起點出發，直到拿到紙張。 三、問題討論 進行活動時教師需觀察學生的狀況與反應。 (一)老師訪問活動中「遇到困難停止腳步後，又決定繼續前行」的學生：什麼原因而停止？為什麼又決定繼續向前行？ (二)老師訪問活動中「從獨木橋上掉下來多次，還是完成任務」的學生：感覺如何？有什麼體會？ (三)師生討論「克服困難、達成目標」的要素？				教學簡報 白紙 白板 磁鐵 獨木橋 塑膠墊	12分

<p>活動注意事項：</p> <p>學生活動前，教師務必叮囑注意安全，並事先確認相關器材、教具的安全性。務必在獨木橋兩旁擺上塑膠墊，做為安全防護；並在走獨木橋的學生兩旁，各安排兩位學生維護安全。</p> <p>結語：</p> <p>每個人都有自己的目標，在達成目標之前，總會遇到大大小小的困難；遇到困難或失敗的時候，我們要對自己有信心，以勇敢堅毅的精神，克服困難，達成目標。</p>		
<p>貳、講述故事：鑑真大和尚</p> <p>一、建議呈現方式:故事講述搭配影片說明</p> <p>二、故事大綱</p> <p>佛教在西元六世紀傳到了日本，但是日本的佛教，一直沒有建立完整的戒法。日本佛教界希望到中國聘請高僧，回到日本國傳承完整的戒法。</p> <p>日本國兩位僧人榮睿、普照從一位僧人那裡，得知揚州鑑真和尚是一位學識淵博且德高望重的高僧，於是到揚州邀請鑑真並請他推薦傳戒師到日本傳授戒律。鑑真和尚感受到日本是一個和佛教有緣的國家，就問徒眾說：「誰願意東渡日本國傳戒法？」在場的弟子沒有人願意去，鑑真認為：「這是為傳佛法，應效法玄奘大師、法顯大師不惜身、命啊！既然大家都不去，我去！」弟子們都被師父的決心所感動，於是有十七位僧徒表達願意追隨師父到日本傳戒。</p> <p>從一開始接受日本僧人的邀請，前後十一年的時間，共六次東渡，五次失敗，鑑真和尚遭受到許多社會的壓力，還要面對來自大海的阻礙，以及生命的威脅。後來，鑑真和尚也因為眼疾不幸雙目失明了。雖然遭受到許多的打擊，但他沒有被打敗，憑著堅強的意志，完成東渡壯舉。這段歷史故事，告訴我們信心、毅力、勇氣三者具備，則天下沒有做不成的事。</p> <p>備註：</p> <p>教師可將本單元的故事進行相關的整理與其他課程連結：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 可將鑑真和尚六次東渡的過程請學生自己以表格或畫圖的方式呈現，讓學生更容易了解。 2. 教師可準備東渡過程的地理位置圖。 	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>8 分</p>

<p>3. 可結合社會課，讓學生明瞭故事當時的社會、交通概況(一千二百多年前)。</p> <p>4. 讓學生對佛教稍有概念，知道「戒律」就像法律、校規、班規一樣重要。</p> <p>5. 利用語文課幫助學生了解本單元用語「信心」、「毅力」、「勇氣」、「鑑真大和尚」、「戒律」。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、鑑真和尚為什麼下定決心東渡日本傳戒？</p> <p>二、鑑真和尚為了東渡傳戒，碰到了哪些困難？</p> <p>三、鑑真和尚是如何克服困難、達成目標？</p> <p>四、你最佩服鑑真和尚哪種態度與精神？</p> <p>五、在生活中，你曾經遇到什麼困難？你會如何克服困難、達成目標呢？</p> <p>結語(供參考)：</p> <p>面對困難可能使人失去信心，無法堅持自己的目標，甚至變得懦弱無能；面對困難也可能使人愈挫愈勇、信心倍增與能力提升。鑑真和尚不因遭遇重重險阻而打退堂鼓，而是以「信心、毅力、勇氣」，對抗困難、堅持到底，達成別人眼中的「不可能任務」，成就弘揚佛教的大事，令人感佩！讓我們學習他以「信心、毅力、勇氣三者具備，則天下沒有做不成的事。」的精神，勇敢面對所有困難，努力向前行。</p>	教學簡報	10 分
<p>肆、靜思：</p> <p>走獨木橋時，我曾想要放棄，可是目標就離我不遠，我克服看不到的恐懼，最後我成功了，好有成就感。所以我認為：只要有目標，並真的去做的話，勇敢去面對所遇到的困難，就有機會成功。</p> <p>我依老師課堂所說，設定一個目標。對我來說，洗碗曾經是一件很恐怖的差事。以前洗碗的時候，只要拿起油膩膩的碗，看見碗裡的食物殘渣，我就覺得很噁心，總要先對媽媽抱怨一陣之後，才心不甘、情不願的動手，也常常洗不乾淨，勞煩媽媽重洗。最近，我將「快樂做好洗碗工作」列為我努力的目標，也請媽媽指導我洗碗的訣竅。每當我上場洗碗前，都會告訴自己：「拿出勇氣面對每一個碗，把碗洗乾淨，加油！」我想再不久之後，我就能很輕鬆地面對洗碗這個家事，不再抱怨。</p> <p>結語：</p> <p>當我們努力地克服困難，達成目標的時候，通常會獲得一種滿足的成就感。因為我們戰勝了自己，完成原先認為很困難的事。今後，不管遇到甚麼挑戰或困難，只要能設定好目標，下定決心，憑著信心、毅力、勇氣，相信就能一步一</p>	教學簡報	5 分

<p>步接近成功。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會自己訂定學習或生活目標，並堅持執行。 (例:每天背三個英文單字、寫作業的字要工整、早睡早起……)。</p> <p>二、找出自己與人相處上需改進的地方，訂定方法改善，並堅持執行。(例：容易生氣、講話口氣不好……)</p> <p>三、執行目標的過程中會尋找方法，克服遇到的問題。</p> <p>備註：</p> <p>1. 生活實踐學習單裡「想要達成的目標」可以搭配「體驗活動」時學生所設定的目標。</p> <p>2. 學生執行生活實踐學習單的目標期間，教師可找機會讓學生分享遇到的困難與使用的方法，持續勉勵學生以靜思語「信心、毅力、勇氣三者具備，則天下沒有做不成的事。」及「鑑真大和尚」勇於面對困難、達成目標的精神為自己打氣。</p> <p>3. 教師可事先與家長溝通，請家長鼓勵孩子並協助確認。</p>	<p>學習單</p>	<p>5分</p>

附件：故事內容

鑑真和尚東渡日本

佛教在西元六世紀傳到了日本，一百多年後，成為日本主要的宗教。但是日本的佛教，一直沒有建立完整的戒法，因此，產生一些行為規範不符合佛教戒律的僧人。日本佛教界希望政府派遣僧人到中國聘請高僧，回到日本國傳承完整的戒法。

西元七三三年，日本國兩位被推薦的僧人榮睿、普照，隨著日本國派遣的使船來到當時的唐朝學習佛法，並從一位名叫道航的僧人那裡，得知揚州鑑真和尚是一位學識淵博、德高望重的高僧，於是和幾位僧人一起到揚州拜見鑑真和尚。

榮睿、普照兩位僧人告訴鑑真日本國佛教發展的現狀，同時邀請鑑真並請他推薦傳戒師到日本傳授戒律。鑑真和尚感受到日本是一個和佛教有緣的國家，就問徒眾說：「誰願意東渡日本國傳戒法？」在場的弟子沒有人願意去，於是鑑真說：「這是為傳佛法，應效法玄奘大師、法顯大師不惜身、命啊！既然大家都不去，我去！」鑑真大師回答得很堅定，弟子們都被師父的決心所感動，於是有十七位僧徒表達願意追隨師父到日本傳戒。那時，鑑真已經五十五歲。

西元七四三年三月，鑑真已做好東渡的準備，剛好海上出現了海盜，隨榮睿、普照邀請鑑真和尚的僧人又發生了意見糾紛，其中一位僧人向官府誣告僧人們私通海盜，因此僧人們被拘捕，後來雖然真相大白，但官府仍然因為海盜的緣故，禁止他們出海，所以第一次計劃就夭折了。

同一年的十二月，在一個月明的夜晚，鑑真一行人從揚州悄悄的開航，不久就遇到了風暴，船破了，停留了一個月修船，再度下海，又遇到了風浪，一個月後再度啟航，不幸在外海觸礁，船沉了，船上東西都被海浪捲走，大家登上了一個荒島，幸好遇到官船將大家救回。第二次東度又失敗了。

隔一年春天，鑑真和尚被聘請到越州龍興寺講授戒律，越州僧人在不了解的狀況下，以為榮睿引誘鑑真到日本國去，向官府控告，於是榮睿被官府逮捕，後來雖然平安脫身，但第三次東渡計畫又夭折了。

同一年冬天，鑑真派人先去購買船隻、糧食，準備出航。但龍興寺的弟子靈佑不忍心師父奔波到那麼遠的地方，發動僧徒及官府來阻止師父出海。後來被官府攔截，強行送回揚州，於是第四次東渡計畫又成了泡影。

經過三年後，鑑真和尚又悄悄做第五次東渡的準備，他們在六月登船，還沒出海就遇到了風浪，飄到了浙江海面，不得已停留了三個月。十月終於出海，沒多久卻又遇上狂風巨浪，船帆破了，在大海中整整漂流了十四天，船上三十五人吃生米，喝海水，又熱又渴，最後船漂到了當時中國最南端的海南島。再回到揚州，已經過了兩年，一路上歷盡了千辛萬苦，榮睿和一位弟子往生了，鑑真和尚也因為眼疾不幸雙目失明了。雖然遭受到許多的打擊，但他沒有被打敗，憑著堅強的意志，鑑真和尚又開始準備第六次的東渡。

西元七五三年，日本國派遣的使船回國以前，特使前來拜訪鑑真和尚，鑑真和尚決定搭乘使船一起到日本國，順利的在十一月出發，並且在隔年二月到達當時日本的首都奈良，那時候鑑真和尚已經是六十六歲的失明老人了。

鑑真和尚到日本後，講授戒律，規劃正規的受戒儀式，從此以後，佛法在日本有了完整的傳承。從一開始接受日本僧人的邀請，前後十二年的時間，共六次東渡，五次失敗，鑑真和尚遭受到許多社會的壓力，還要面對來自大海的阻礙，以及生命的威脅，憑著堅強的意志，終於完成東渡壯舉。這段歷史故事，告訴我們信心、毅力、勇氣三者具備，則天下沒有做不成的事。

勇敢向前行

班級：

姓名：

請自己訂定一個想要努力達成的目標，也和師長們討論是否可行，並且持續七天不間斷勇敢向前行，完成後寫下努力的過程中遇到什麼困難？克服困難的過程使用哪些方法？完成時，請一位認證人簽名或蓋章，然後將下面四片葉辦剪下，按照紅、黃、藍、紫的順序貼在虛線框裡，就可以找到幸運草。

範例一：訂定一個目標(例:每天背三個英文單字、寫作業的字要工整、今日事今日畢、早睡早起、每天晚餐後洗碗、減少玩遊戲機或看電視時間、學會騎獨輪車……)，堅持連續執行七天。

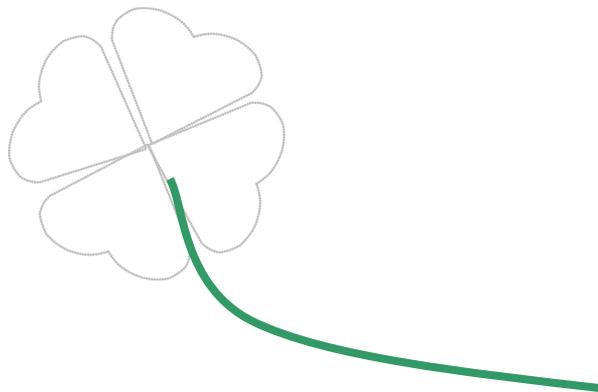
想要努力的目標：

過程中遇到的困難：

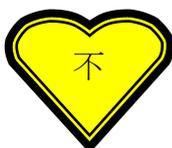
過程中使用的方法：

我的努力記錄：

	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天	認證人 簽章
做到請 打勾								



靜思語：信心、毅力、勇氣三者具備，則天下沒有做不成的事。



【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	品格教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	勇敢堅毅	主題內容	勇敢面對	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 地球的孩子—360度的天空			教學時間	40分
靜思語	用自己的毅力、信心和勇氣去抵抗誘惑。				
單元目標	一、能培養勇敢與堅毅的精神。 二、能學習判斷是非，勇於抵抗誘惑。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)： (一)粉紅色、淺綠色半開海報紙。 (二)行為名稱紙卡、膠水。 二、學生方面(準備物品)：鉛筆、紙。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)將全班學生分組，每組約五人，一組一張海報紙。 (二)同組學生討論行為名稱，將行為分類成紅燈與綠燈： 1.紅燈:不妥當、不適合、對自己或他人有害的行為。 2.綠燈:妥當、適宜的行為。 (三)請學生將紅燈行為貼在粉紅色海報紙上；綠燈行為黏貼在淺綠色的海報紙上。 (四)行為的名稱舉例：孝順、看電視、打電動、說實話、助人、做資源回收、存好心、想好意、賭博、喝酒、抽菸、闖紅燈、惡語、頂嘴、吸毒、說謊、偷東西。 二、問題討論 各組分享成果，並說明分類的狀況，並提出在判斷時遇到的困難與疑惑的地方。教師藉由學生的分享，引導學生思考判斷。 結語： 做每件事前先想想這樣做有沒有犯法、適不適合、會不會傷害到別人或自己，凡事三思而後行，覺得不妥當就要學習克制欲望，抵抗誘惑，做該做的事情，才是真正勇敢的人。 備註： 進行分類時，學生可能會碰到疑惑，這個行為到底要歸類於紅燈還是綠燈。教師可就學生提出的困難，引導思索，而非				教學簡報 海報紙 行為卡 膠水	10分

<p>只是單純的紅燈、綠燈的行為規範。如:看電視，教師便可引導學生思考:「什麼樣的情形下，看電視會成了一種紅燈、綠燈行為？」</p>		
<p>貳、講述故事：360 度的天空 一、建議呈現方式:播放影片 二、故事大綱 家住屏東的賴金，目前就讀小學。為了完成自己拿到奧運體操金牌的夢想，他咬緊牙根練習體操。即使瘀青、手破皮、流血，都忍住不哭、還是繼續練習；而教練為了保護選手的安全，選手的體重絕對要嚴格控制，為此，賴金的飲食必須十分的節制。不論是挺過練習時的辛苦或是克制飲食的誘惑，他都靠著毅力持續堅持。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>12 分</p>
<p>參、省思： 一、為了達成奧運體操金牌的夢想，賴金需面對哪些困難？ 二、賴金若無法拒絕食物的誘惑，將會發生什麼事？ 三、從哪裡可以看出賴金的信心、毅力、勇氣？ 四、你曾經面對什麼樣誘惑?你後來如何抉擇呢?</p>	<p>教學簡報</p>	<p>8 分</p>
<p>肆、靜思： 上完這堂課，看完賴金的影片，我非常佩服他的毅力與勇氣，能夠克服「吃」的誘惑，如果是我，恐怕做不到。而且他儘管手破皮、流血，卻還是咬牙苦撐著把動作做完，並且要求完美，一個五秒的動作，得練上三個小時。他的毅力、信心、勇氣，使他成為了最棒的體操選手。我希望自己今後也能克制自己，向賴金看齊，能抵擋電腦、電視的誘惑，也成為一個有毅力、信心、勇氣的人。就像班上另一位同學分享的，有天他趁父母在外面時，就偷看暴力影片，但是想到老師說的要抵抗誘惑，不對的行為不能做，最後他就跟自己說不能再看了，所以他就沒有看。我覺得他能成功抵抗誘惑，我也可以做到。</p> <p>結語： 我們的日常生活中，充滿了許多誘惑，我們要學習作價值的判斷，在碰觸前先想想適合嗎?並學習自我克制，以抵擋誘惑，靠自己的力量戰勝心中的魔鬼，鍛鍊自己的心智。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>5 分</p>
<p>伍、生活實踐： 一、當面對誘惑時，會判斷是非、對錯，錯誤的勇敢拒絕。 二、能先完成該做的事情後，才做想做的事情。</p>	<p>學習單</p>	<p>5 分</p>

附件:故事內容

360 度的天空

賴金目前就讀小學，原本個性好動、坐不住，從加入體操隊後，產生了改變。因為體操動作需要專注力，一旦分心很容易受傷，也培養他現在能靜下心學習的專注力。

賴金練習競技體操已經五年了，他肯吃苦，學習能力強，程度已超越同年齡的其它選手，目前已和國中部的學姊一同訓練。女子競技體操項目分別是跳馬、平衡木、地板、高低槓，其中高低槓是賴金最為拿手的項目，並屢屢在體操比賽中得到金牌。

賴金為了達到奧運體操金牌的夢想，總是咬緊牙根練習。縱使手破皮流血，瘀青，都忍住不哭、還是繼續練習。他覺得忍耐，是體操選手的基本條件。

有天練習時，教練嚴厲指責賴金，原因是賴金今天超重了 0.2 公斤，必須在腰和腳踝綁上總共四公斤重的沙袋，負重訓練讓賴金的雙教幾乎癱軟。而賴金知道，教練這麼嚴格的訓練與督促，都是為了保護體操選手的安全。體操選手的體重絕對要嚴格控制，如果體重超過標準，為免發生危險，練習時就必須戴著負重才能練習，所以控制體重變成選手的重大課題。也因此，賴金十分節制自己的飲食。

2012 年全國競技體操錦標賽，是當年最盛大的一場體操比賽。體操選手經過長年的努力，要在這短短的幾分鐘內，展現辛苦練習的成果。賴金在比賽前認真地控制體重，抵抗食物的誘惑。他的毅力與努力在這次比賽中獲得了回饋，他不負眾望，贏得了平衡木、高低槓的金牌，更拿下中年級女子組全能第一名。

打擊誘惑

班級：_____ 姓名：_____

第 1 號誘惑是：

我用什麼方法拒絕誘惑：

第 2 號誘惑是：

我用什麼方法拒絕誘惑：

靜思語：用自己的毅力、信心和勇氣去抵抗誘惑

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	品格教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	勇敢堅毅	主題內容	堅持到底	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 一、草根菩提—高雄志工邱淑惠 二、慈濟道侶—高雄志工邱淑惠			教學時間	40分
靜思語	人要克服難，不要被難克服。				
單元目標	一、能勇敢面對自己的困難。 二、能培養面對困難的思考力。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：童軍繩(每人一條，先將繩子打多個結) 二、學生方面(準備物品)：紙、筆。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、教師舉出班上學生常反應或碰到的困難，並詢問學生是否還曾遇到什麼樣的困難。(教師可將其寫在黑板上。) 二、發給學生每人一條打滿繩結的童軍繩，接著請學生想一想若自己碰到上述的困難時，會怎麼處理。 三、提出一個解決辦法，可將手中童軍繩的結解開一個，提出越多解決辦法，可解開越多繩結。 四、教師觀察學生的狀況，5分鐘後，請學生停止，進行分享。 (一)你解決了什麼樣的困難，你的方法是什麼？ (二)當一個一個的結被解開，你的心情如何？				教學簡報	10分
結語： 人難免會遇到困難，讓心情變得不開心，如剛剛的活動，繩結讓繩子變得不順暢。若我們一碰到困難就立即放棄，不運用耐心，去思索該如何解開，那麼我們的生活就會像未解開的繩結一樣被卡住。所以遇到困難，可以想辦法克服，不要被困難打敗。					
貳、講述故事：用心克服困難 一、建議呈現方式:教師口述或播放影片 二、故事大綱: 高雄志工邱淑惠，自幼弱視，到了二十七歲只剩一隻眼睛可看見光影，另一眼完全難不見任何畫面。然而她卻克服眼盲的困難，走出黑暗的世界，照料家人、投入環保				故事內容 故事影片	12分

工作。		
參、省思： 一、邱淑惠面對最大的困難是什麼？ 二、邱淑惠如何克服障礙，並做了哪些事情？ 三、你覺得邱淑惠遇到的困難辛苦嗎？若是你會怎麼辦？ 四、請分享你所知道不被困難打倒的實例。	教學簡報	8分
肆、靜思： 就像老師在課堂中所說，每個人都會遇到挫折，我陣子遇到最大的困難就是要準備參加英語朗讀比賽。在家裡我一直不斷練習，老師也特別運用假日的時間來學校，幫我進行朗讀的訓練。但在練習時，有一些單字很難念，我常常會念錯，而且越緊張越容易唸錯，讓我覺得很難過，甚至想早知道就不要參加。但經過今天的課程，我看到影片中邱阿姨她雖然看不到，卻能想辦法面對，活得很精彩。而我才遇到一點點困難，就想放棄，實在不應該。所以我決定重拾信心，好好面對比賽的挑戰。 結語： 成功的前提是，能勇敢面對，並能找到方法，堅持努力。當我們遇到困難時，若能提起勇氣，不被困難打敗，相信我們就能掌握成功的關鍵。	教學簡報	5分
伍、生活實踐： 一、學習或生活遇到困難、問題時，不會逃避。 二、會主動和師長、同學討論，解決困難的方法。	學習單	5分

附件：故事內容

用心克服困難

「眼盲心不盲」這句話，完全能詮釋高雄志工邱淑惠。她今年五十六歲，自幼弱視，視力不好，到了二十七歲時，只剩下一隻眼睛可以看見光影，另一隻完全看不見。但她努力走出黑暗，照料家人、投入環保工作，發揮自己的力量。

邱淑惠和她的哥哥及嫂嫂同住，儘管眼睛看不見，但她用心學，清楚地記得母親在世時所教的步驟，並用心聆聽煮菜時，鍋中發出的聲音，她說：「菜煮熟時，泡泡會發出不一樣的聲音。」所以，她不只能陪姪女做功課、玩耍外，還能幫她的哥哥、嫂嫂準備晚餐。

邱淑惠也經常主動幫忙鄰居，頗受社區居民的尊敬與愛戴。因大部份鄰居白天上班不在家，掛號或快遞郵件就會由邱淑惠代收；當社區的阿姨、媽媽們因家務事產生煩惱時，邱淑惠則會傾聽他們的委屈，因為看不見，反而貼近鄰居媽媽們的心，並能安慰、鼓勵他們，所以在鄰居眼中她，是一位善良而快樂的人。

每當自己空出時間時，邱淑惠就會前往環保站做資源回收，她說雖然看不見，但可以用手摸，進行資源分類。因為玻璃瓶需區分顏色，她會先問其他志工，並用心記下形狀與志工所說的顏色，當下一次拿到一樣的瓶子時，就能迅速完成分類。她的用心與努力也帶動全家人與居民一起整理社區的資源回收物。

雖然自己眼睛幾乎看不見，邱淑惠卻沒有陷在如此的困境中，她想辦法克服自身的障礙與困難，用善良的心和真情大愛，發揮力量，點亮自我與他人的世界。

克服困難我最行

班級：

姓名：

◆ 請寫出近期自己遇到的問題或困難，並想一想可以如何解決：

1. 我的困難是：_____

2. 我想到方法來克服困難！我可以這麼做：_____

我想不到方法來克服困難！我可以請教_____

(1) 我可以先_____

(2) 接著我再_____

(3) 最後_____

3. Yes! 我成功了！我克服我的困難了

我的心情是_____

我的方法是_____

No! 我沒有成功了！我可以再向誰請教_____

我們再想想另一個方法！_____

靜思語：人要克服困難，不要被難克服。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	品格教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	勇敢堅毅	主題內容	堅持到底	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會:地球的孩子—小小愚公			教學時間	40分
靜思語	人生最大的成就，是從失敗中站立起來。				
單元目標	一、能勇敢面對挫折從經驗中學習。 二、能培養做事的具有恆心與毅力的態度。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：一立方分的小積木(依組數準備，一組 50 個)。 二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗：挑戰 101 一、活動說明 (一)每 3-4 位學生一組，將學生分成若干組。 (二)每組發下 50 個一立方公分的小積木。 (三)請小組討論為該組設下目標「數」，接著組內學生輪流將積木一個一個疊高。 (四)若學生一再失敗時，教師可引導學生思考該如何調整；若學生一開始設定目標較少，可鼓勵學生往上增加積木數，自我挑戰。 二、問題討論 (一)你為自己設定目標是多少個？是否一次就能達成？ (二)積木倒下來時，你的感受？接下來你會怎麼做？ (三)若想要達成自己設定的目標該怎麼做呢？				教學簡報 積木	10 分
結語 當我們為自己設定目標後，在努力的過程中，或許會碰到挫折，但若從失敗中檢討原因，繼續向自己的目標前進，自己就能從中學習到不一樣的經驗，獲得成長。					
貳、講述故事：小小愚公 一、建議呈現方式:播放影片 二、故事大綱 就讀小學三年級的陳鏞灝，小時候他的身體不好，所以先天條件比一般人差一點，但他選擇加入小鐵人運動社團，挑戰自己的體能。一開始因天生體能較差，在練習過程中常遇到挫折、失敗，但是他有永不放棄的精神和努力不懈的毅力，不斷為自己設立新的目標及訂下練習項目和時間。每天努力的練習，讓他的表現越來越進步，更在 2013 年宜蘭的小				故事內容 故事影片	15 分

鐵人競賽中拿到第四名。		
<p>參、省思：</p> <p>一、鎧灝一開始加入小鐵人社團時，遭遇什麼挫折？</p> <p>二、鎧灝如何克服先天的條件，讓成績不斷進步？</p> <p>三、你覺得鎧灝哪些態度值得我們學習？</p> <p>四、你曾為自己設定哪些目標？是否遇到困難？</p> <p>五、承上題，是否達成目標？為什麼？</p>	教學簡報	7分
<p>肆、靜思：</p> <p>今天的體驗活動疊積木，一開始我以為很簡單，所以我們設定的目標是30個。結果第一次疊了12個就倒下來，我們後來覺得因為大家想趕快完成，所以沒有很用心一個一個的疊，所以很快就倒下來了。第二次，我們先調整目標，並一個一個仔細疊好，後來疊了21個剛好超過，我們設定的20個，超級開心。我覺得做任何一件事，一開始不要為自己設太難達成的目標，若達不倒會有挫折感，可以先設定短期目標，達成後再慢慢調整，一步一步來，才會成功的。</p> <p>而看到愷灝的故事，讓我想到我一年級時，剛學寫國字，媽媽對我要求很嚴格。要我一筆一畫慢慢寫，又要寫的方方正正的，寫得不好，就會被媽媽擦掉，所以寫作業都要寫很久很久，當時我覺得很生氣也很難過，為什麼媽媽要要求這麼嚴格呢？我還哭了好幾次。現在三年級，老師稱讚我的字非常漂亮，像用刻得一樣整齊工整，讓我覺得很開心，也覺得很感恩媽媽當時對我的要求，讓我知道該如何將字寫工整。</p> <p>結語：</p> <p>學習的過程中難免都會遇到挫折，只要肯努力、不放棄，勇敢面對失敗，檢討失敗原因，然後從經驗中學習，努力不懈堅持到底，最後一定會邁向成功之路。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會設立一個學習目標，並擬定學習計畫，確實執行。</p> <p>二、遇到挫折失敗，會從失敗的經驗中學習正確的方法。</p>	學習單	3分

附件：故事內容

小小愚公

中國有一個故事，敘述老人愚公想將擋住道路的大山移開，他堅持不懈，挖山不止的精神，最終感動天帝而將山挪走。

愚公努力、堅持的態度，也體現在就讀小學三年級的陳鎧灝身上。陳鎧灝的媽媽提及他小時候身體不好，為了身體健康，父母會陪他運動，鎧灝也加入小鐵人社團，挑戰游泳、騎腳踏車、跑步，三項運動項目。

小鐵人社團的教練說明，運動員必備的兩個條件，第一是「爆發力」，第二個是「身體的協調性」，而這兩項都是鎧灝非常欠缺的。所以他剛加入社團時，常常跟不上其他人的進度，跑步、游泳時都是最後一名。儘管如此，教練卻從鎧灝身上，看到堅持、不放棄的精神，教練稱讚：「每次練習時，很少看他愁眉苦臉，總是保持樂觀、積極的態度，即使很累很辛苦，有失敗、有挫折，他依然是勇敢承受壓力，克服身體的弱勢，勇往直前，真的很難得的一個孩子」。

小學三年級的鎧灝體重是 39 公斤，和同年齡 30 公斤相比重了一些，跑步時的負擔會比較大，所以練習跑步時會比其他人辛苦很多。他不具有跑步天分，但他很努力練習以彌補自己體型的弱勢。除了教練的訓練外，鎧灝的父母也會督促，有時父母的要求比教練還嚴格，但是他從來都不會喊苦。鎧灝的媽媽說：「鎧灝從小身體就不好，常常生病。運動後，身體變強壯了，也不易生病了。」

經過不斷地訓練與持之以恆的努力，鎧灝一次比一次進步，家裡櫃子也擺滿鎧灝參加小鐵人比賽獲獎的獎牌。他證明了只要努力、永不放棄並不斷地挑戰自己，從失敗的經驗中學習，每個人都能擁有成功的機會唷！

勇敢堅毅、堅持到底

班級：

姓名：

1. 請用心思考後再回答問題

※小鐵人比賽的項目是哪三項？把對的圈起來

跳遠

游泳

跑步

跳舞

騎自行車

※為自己設定了學習的目標後，想要達到成功，須具備哪些關鍵因素呢？把需要的成功因素塗上顏色！

偷懶

勇氣

灰心

不怕失敗

信心

毅力

放棄

2. 自己在生活中是否曾從挫折中學習到可貴的經驗？這個經驗能幫助你面對什麼樣的情況呢？

靜思語：人生最大的成就就是從失敗中站起來

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	品格教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	勇敢堅毅	主題內容	堅持到底	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 地球的孩子—輪椅上的開麥拉 肌肉萎縮的張孜維			教學時間	40 分
靜思語	穩固心念，堅定信念，堅持正向。				
單元目標	一、能堅持正確的信念，持之以恆。 二、能勇敢面對挑戰，嘗試找出不同的方法完成。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：每組都有三種球類(乒乓球、紙球、彈珠各 2 顆)。 二、學生方面(準備物品)：A4 紙張(一人一張)。					
教 學 活 動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗：輪椅上的開麥拉 一、活動說明 (一)將全班分為若干組別，每組拿到三種球(乒乓球、紙球、彈珠)，每種球一組都有兩顆，共 6 顆球。 (二)請學生將 A4 紙張摺成 U 字型後，每組排成一個縱列，準備傳球。 (三)第一位學生拿起一顆球放在紙上，傳給第二位學生，依此類推，直到傳遞至終點。 (四)傳遞過程中，手不可碰到球，也不能隔著紙張抓球；當球掉落時需從頭來過。 (五)教師事先說明，各種球類成功傳遞的分數不一樣： 1. 成功傳遞「紙球」一顆得一分。 2. 成功傳遞「乒乓球」一顆得二分。 3. 成功傳遞「彈珠」一顆得三分。 (六)每次決定傳球種類，開始傳球後，就無法更換球類，直到此球傳遞成功後，才能選擇更換另一種球類。 (七)活動時間八分鐘，分數高的小組獲勝。				教學簡報 乒乓球 紙球 彈珠 A4 紙	15 分
二、問題討論 (一)你們覺得這項任務困難的地方在哪裡? (二)過程中遇到失敗時，你有哪些想法?					
結語： 透過這個活動，我們能感受到當球掉落時、失敗時，我們的念頭是放棄換另一種球，還是責備他人或者自責自己的失敗?其實成功的人，往往能堅定自己的信念，以正向的態度					

<p>面對挫折，不斷地嘗試，才有機會達到目標。</p> <p>備註： 教師可觀察球掉落時學生的反應，後續再引導學生面對失敗時的態度、正向的心念。並了解小組更換球時的想法，是否能堅定完成目標。</p>		
<p>貳、講述故事：輪椅上的開麥拉</p> <p>一、建議呈現方式： 教師可先口述故事內容，並提示後續播放影片的重點片段，再播放影片。</p> <p>二、故事大綱： 張孜維是一位住在新北市八里教養院的大男孩，罹患肌肉萎縮症的他說：「人不可能都沒有碰到挫折、順順利利的，有機會就要盡量去嘗試。」所以具有藝術天分的他，不僅畫出好多幅令人欣賞的美術作品，還為教養院拍攝紀錄片。 雖然身體遭受障礙，但他的心總是洋溢著熱情，嚮往獨立並期盼追求夢想。他最喜歡的是蔚藍的天空，認為天空寬廣自由，不會因為障礙而有所差異。如今，他正勇敢地奔向理想中的天空，盡情揮灑自己的夢。</p>	故事內容 故事影片	16 分
<p>參、省思：</p> <p>一、孜維遇到了什麼樣的困難？他的困難可以改變嗎？ 二、從哪裡可以看出孜維堅定信念、堅持正向？ 三、你覺得孜維的哪些態度，自己可以學起來運用在生活？ 四、面對挫折時，哪些正向的態度與觀念可以幫助自己？</p>	教學簡報	6 分
<p>肆、靜思：</p> <p>老師分享的故事中，我看到的孜維哥哥雖然自己得到肌肉萎縮症，但他幫其他的小朋友拍下刷牙的紀錄，我覺得他很厲害。因為他的力氣很小，還能拿起攝影機完成這個紀錄片，幫助其他人。所以，我覺得碰到困難，只要下定決心、努力學習，一定可以克服困難。</p> <p>從小到大，令我印象深刻的困難是一學騎腳踏車。一年級時，看著家人自由自在的騎腳踏車，我心裡非常羨慕，就下定決心一定要把腳踏車學會。剛開始，我充滿自信，覺得這是一件簡單的事，但是我發現我錯了，其實事情沒有想像中那麼簡單。學習的過程中，我吃盡了苦頭，跌倒了許多次，雙腿、雙手也常常這邊青一塊、那邊紫一塊，還有許多的小擦傷，雖然傷口常常使我非常疼痛，卻阻擋不了我想把腳踏車學好的決心。過了四、五天，我漸漸的抓到一點訣竅，平衡感也越來越好。最後，經過不斷的努力，我終於學會了。所以我覺得面對困難，就要抱持著學騎腳踏車的精神，跌倒了再爬起來，持之以恆，不半途而廢，才能克服挫折。</p>	教學簡報	4 分

<p>結語：</p> <p>當我們面對困難時，我們要有勇氣接受挑戰，靜思語：「穩固心念，堅定信念，堅持正向。」只要有堅強的信念，堅持不變的決心，相信一定能克服困難，往目標前進。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、不怕挑戰，勇敢面對困難。</p> <p>二、會尋找方法，解決遇到的問題。</p>	學習單	3分

附件：故事內容

輪椅上的開麥拉

張孜維是一位住在新北市八里教養院的大男孩。出生後，他就被診斷罹患遺傳性的肌肉萎縮症而逐漸無法行走。五歲時，他離開原本的家，來到教養院學習和成長，如今已經十幾年了。

肌肉萎縮症造成他生活上許多的不方便，如：穿衣服、上廁所、上、下輪椅等都需要別人協助；如果不小心身體歪了一邊，只能大聲呼救，請別人幫忙，才能把身體扶正。儘管辛苦，孜維的臉上卻總是充滿陽光的笑容，

行動不便的孜維，在中學畢業後，他找不到合適的高中就讀。整整三年的時間，他都待在教養院中，把嚮往升學的心情，投入在繪畫世界。坐在輪椅上的孜維說：「人不可能都沒有碰到挫折、順順利利的。」「有機會就要盡量去嘗試。」很有藝術天分的他，畫出多幅令人讚歎的作品。沒有上學的期間，教養院的牙科駐院醫師林鴻津先生邀約他，協助拍攝並剪接一部關於身心障礙小朋友潔牙的紀錄片「貝殼希望」。

拍攝這部影片，孜維遭遇到許多挫折，他說：「在製作影片過程中蠻挫折的，根本不知道自己能不能完成這個影片。」但在教養院老師及朋友的幫助之下，他完成了這個不可能的任務。讓這部影片成為許多教養機構推動院生潔牙的重要資料。林醫師還帶孜維到日本分享紀錄的過程與點滴，也燃起孜維學習日文的動機。於是孜維決定返校上課，他每天清晨獨自搭車前往位在台北的泰北高中學習日文，路途上有許多障礙但是都難不倒朝著夢想前進的孜維。在學校裡的他，盡情吸收著他渴望的知識，也享受著同學之間最單純的友誼。

雖然身體遭受障礙，但他的心總是洋溢著熱情，嚮往獨立並期盼追求夢想。他最喜歡的是蔚藍的天空，認為天空寬廣自由，不會因為障礙而有所差異。如今，他正勇敢地奔向理想中的天空，盡情揮灑屬於自己的夢想，綻放希望。

時時多用心 力量百分百

親愛的小朋友：

_____年_____班 姓名_____

日常生活中，每個人都會面對不同的困難與挑戰。我們要學習用堅強的信念，勇敢面對挑戰並堅持到底，相信你一定能成為一個勇敢突破障礙的小勇士唷！

#請你想一想，在生活中、課業上，你曾面對什麼困難或挑戰嗎？當我們遇到困境時，要用什麼方法來克服呢？（請完成下列表格，可以和家人、師長討論）

遇到的困難	我的解決方法	事情的結果

#當你克服這些困難時與挑戰時，你的感覺是什麼呢？可以寫出來或者畫出來。

靜思語：穩固心念，堅定信念，堅持正向。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	品格教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	勇敢堅毅	主題內容	堅持到底	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 地球的孩子-男孩不哭			教學時間	40分
靜思語	心力若正，毅力就無窮盡。				
單元目標	一、能學習達到目標的執行力。 二、能培養面對困難的勇氣。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)依組數準備材料包(每包含:骨牌 30 張、骨牌圖形 1 張、未來志向卡 1 張)</p> <p>(二)骨牌張數可視小組人數進行增減；圖形可依學生了解的幾何圖形設計。</p> <p>二、學生方面(準備物品)： 筆。</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗：</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一)學生平均分為 4 組。</p> <p>(二)每組發予一材料包。</p> <p>(三)每組每人將未來志向寫在志向卡，限時二分鐘。</p> <p>(四)全組共同討論骨牌圖，並將骨牌依序排列在骨牌圖形上，志向卡放最後一張。</p> <p>(五)每個人都需參與骨牌排列，並選定一人推骨牌。</p> <p> 任務成功:每一張骨牌都被推倒，且推倒志向卡。</p> <p> 任務失敗:有骨牌沒被推倒或最後未推倒志向卡。</p> <p>(六)若時間來得及，未成功者可再重新試一次。</p> <p>二、問題討論(約五分鐘)</p> <p>(一)排列骨牌時，是否遇到什麼樣的困難？</p> <p>(二)若有骨牌沒被推倒，你覺得是什麼原因？</p> <p>(三)請分享推倒骨牌後，你的感受。</p> <p> (不管成功或失敗，都可以請學生分享。)</p>				教學簡報 材料包	15分
<p>結語：</p> <p>排列骨牌時，大家都能理解，若其中有骨牌沒有排好，最後骨牌就無法順利全部推倒，完成目標；我們的人生也是如此，若設定了目標，卻無法恆持、擺正自己的心念，很可能就無法達到目標。因此我們若已設定了目標，就要恆持當初立下目標的決心，縱使中間有許多關卡，也能以毅力克服，朝自己的理想前進。</p>					

<p>貳、講述故事：男孩不哭 一、建議呈現方式:播放影片 二、故事大綱</p> <p>在台東縣偏遠地區的達仁鄉台坂小學，「體操隊」的學生，每天放學後，不是急著回家，而是找教練報到練習體操。學校沒有體操教室，沒有墊子，他們就地取材，在草地上用漁網包著厚厚的樹葉，練習翻滾；把雙腳伸進吊起來的水桶上面，並用雙手拉環支撐身體重量，訓練空中平衡與臂力。這群學生的年齡，最小的只有六歲，在練習過程中，往往夾雜著笑聲與哭聲，再沒有完善設備的練習中，他們確在全國錦標賽中，得到十幾面金牌。這些豐碩的成果，都來自於他們堅強的意志力，就算再累、再苦他們都努力恆持下去。</p>	故事內容 故事影片	10分
<p>參、省思： 一、家慶在學習體操的過程，需克服哪些挫折或痛苦？ 二、從哪裡可以感受到家慶的毅力？ 三、你覺得從哪些事情可以看出自己是否具備毅力？ 四、承上題，你覺得這樣的態度是否有助於自己完成事情?為什麼？</p>	教學簡報	7分
<p>肆、靜思： 今天課程排骨牌時，我們組內很快地就按圖形排好，但因為沒有注意骨牌的距離，結果第一次推骨牌時失敗了。後來我們趕快又排了一次，這一次大家都很有注意，後來，承供了，大家超級開心的。我覺得事情不要怕失敗，從前一次的經驗可以找到不好的地方，然後改正後，繼續努力，就會成功。而故事中家慶的表現，讓我超級佩服他，因為我平常一點擦傷就覺得好痛，他卻仍持續練習，摩擦傷口也不放棄，努力完成體操動作。我像這就是老師說的，堅定正向心念，就能有無限的毅力，克服困難。</p> <p>結語： 人生能定下目標，並充滿信心，做該做的事；遇到挫折時，能加以調整，不放棄也不退縮，繼續向前行，最後自己也會從中獲得很大的成長。</p>	教學簡報	4分
<p>伍、生活實踐： 一、定下好行為目標，每天實踐。 二、做事遇到困難會反省、調整，不放棄。</p>	學習單	4分

附件:故事內容

男孩不哭

在台東縣偏遠地區的達仁鄉台坂小學，「體操隊」的學生，每天放學後，不是急著回家，而是找教練報到練習體操。學校沒有體操教室，沒有墊子，他們就地取材，在草地上用漁網包著厚厚的樹葉，練習翻滾；把雙腳伸進吊起來的水桶上面，並用雙手拉環支撐身體重量，訓練空中平衡與臂力。這群學生的年齡，最小的只有六歲，在練習過程中，往往夾雜著笑聲與哭聲，再沒有完善設備的練習中，他們確在全國錦標賽中，得到十幾面金牌。這些豐碩的成果，都來自於他們堅強的意志力，就算再累、再苦他們都努力恆持下去。

體操隊的練習，身體柔軟度很重要。教練常告誡學生們：「筋拉得越開，各種動作做起來，就會更得心應手，也比較不容易受傷。」所以剛開始的熱身、拉筋是每次練習的先前功課。這些動作常需借用一桶一桶的止滑粉，防滑、止汗，如果磨破皮了更是痛苦不堪，所以常讓學生們在練習時，忍不住哭出來。

體操隊裡的賴家慶，小時候由舅公、舅婆照顧；入學後，他就住在學校裡，由副教練朱麗麗老師照顧他。家慶的骨架好，頭腦聰明，又不會偷懶。有一次要練一個單槓動作，下槓時要做一個直體後空翻，他一遍一遍的練習，一次一次的把手伸進止滑粉桶子，把粉均勻的附著在手上，家慶不斷地哭，但沒有停止練習，董教練看到家慶把已經位移的破皮，輕輕「黏」回手掌上。最後甚至把破皮撕開，儘管手掌已經開始流血，他仍繼續練習，沒有放棄。他心裡明白就算破皮，也要忍著，因為如果比賽中途或是正在翻轉時皮破了，不能忍耐，手一鬆，身體一滑，將造成自己更大的傷害。

賴家慶不知道練了多少次，終於，在一次漂亮的回環動作、下槓直體後空翻後，穩穩落下，不再摔跤。副教練麗麗老師心疼的走近家慶，拍拍他的頭說：「又哭啦，你到多大才不哭啊？」家慶臉上露出靦腆的笑容，臉頰上還留著淚痕，他小小聲的說：「我長大後就不會再哭了！」

我做到了耶!

班級_____ 姓名_____

◎我希望自己能堅持天天做到的正向行為是：

◎我送給自己的一句鼓勵話是：

◎請每天督促自己，如果有做到這項好行為，就在當天的空格裡畫一個你喜歡的圖案，堅持10天後，數一數你共得到_____個喜愛的圖案。(若沒做到請空著就好)

1日	2日	3日	4日	5日
6日	7日	8日	9日	10日

◎小朋友，持之以恆做到好行為，你覺得你有什麼進步或有什麼收穫呢？

😊 師長愛的叮嚀或簽章：_____

靜思語：心力若正，毅力就無窮盡。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生命教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	見苦知福	主題內容	啟發悲心	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 一、大愛人物誌—王盈盛 二、慈濟月刊第 550 期—王盈盛			教學時間	40 分
靜思語	這世界總有比我們悲慘的人，能為人服務比被人服務有福。				
單元目標	一、能對苦難人感同身受，啟發悲憫心。 二、能主動發揮自己的力量，協助他人。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：兩種切片後水果、筷子、圍兜兜。 二、學生方面(準備物品)：紙、筆、衛生紙、手帕。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一) 教師將水果切片(兩種以上)，放置桌上。 (二) 請學生各自寫下自己想要吃的一種水果，不能被其他人看到，將紙條摺起來，寫上姓名，交給老師。 (三) 學生兩人一組，輪流承擔餵食者與被餵食者。 被餵食者：坐在椅子上，全身不能動、不能說話，僅能運用五官，表達自己想要吃的水果，請對方夾給自己。(不能將紙條給對方、脖子可圍上手帕，避免弄髒衣服)。 餵食者：努力理解對方表達的意思，以筷子夾起他想吃的水果，讓對方食用，並協助擦嘴巴。 (四) 餵食成功後，兩人互換角色。 二、問題討論 (一) 請問你有吃到自己想吃的水果嗎？ (二) 你覺得餵食者還是被餵食者有什麼不同？				教學簡報 水果切片 衛生紙、 手帕、 筷子、 紙、筆	12 分
結語： 活動中，大家覺得被餵食者因身體不便，不能完整表達自己的需求，還需要別人的幫忙與服務，就算別人夾錯了也無法表達，心裡的感受不是很好；而餵食者雖然要努力瞭解對方需要，但因為有能力行動且為別人服務，反而比較自在。所以面為無法行動自如的人時，我們要能感同身受，並適時發揮自己的力量去協助他人。					

<p>貳、講述故事：化埋怨為感恩</p> <p>一、建議呈現方式:教師講述輔以播放影片</p> <p>二、故事大綱</p> <p>個性沉默木訥的王盈盛，中學時罹患癱瘓症，後來雙腳漸漸失去力氣，走訪各大醫院、散盡千金尋求各式偏方，病況仍無起色，終至仰賴助行器行走。吃藥、復健，成為每天逃脫不了的功課，自卑感也在失落中漸漸產生。行動不便，生活瑣事樣樣假手他人，孤獨無助的王盈盛，經常藉由發脾氣宣洩心中的痛苦與委屈。</p> <p>有天王盈盛巧遇一位中學同學，在同學的邀約下，他前去參加慈濟歲末祝福活動，因受到感動，自己之後也投入活動做志工，也讓他的人生發生轉變。</p> <p>王盈盛很環保志工的照顧，尤其是陳建三，仿若長備般關愛、協助他。而陳建三本身因一次意外摔傷左腳，造成他走路一跛一跛；當他在環保站看到王盈盛雙腳無力依然投入做環保的身影，心想自己雖然一跛一跛很不方便，但王盈盛一定更不方便。因為一份感同身受的悲心，陳建三總會細心地觀察，瞭解王盈盛的需要，並主動幫助他。</p> <p>王盈盛也以自己的經歷鼓勵一位雙腳退化、失去行動能力的爺爺，並天天騎著電動車陪爺爺做復健，讓爺爺漸漸能自己使用助行器走路，重新展露笑容。王盈盛感恩因參與慈濟志工活動，看到許多苦難的人生，從此不再埋怨自己雙腳不良於行，並能珍惜自己的幸福。</p> <p>備註： 教師若想進一步瞭解王盈盛成長故事與其轉變，可參考大愛電視長情劇展—他是我兄弟。</p>	故事內容 故事影片	8分
<p>參、省思：</p> <p>一、王盈盛在做志工前後有什麼不同？</p> <p>二、承上題，你覺得是什麼原因造成的呢？</p> <p>三、故事中哪裡可以印證服務人的幸福？</p> <p>四、你覺得被人幫助與主動幫助人的心情有什麼不同？請分享你的經驗。</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思：</p> <p>我在這堂課程中體驗到當植物人的痛苦，全身都沒辦法動，所以我覺得自己能行動自如很幸福。所以，如果看到別人需要幫助，我們一定要盡力幫助他們，不可以假裝沒看到。像之前，媽媽騎機車載我經過學校旁，看到一個老先生的腳被機車壓到，我們就去幫忙扶他起來，我覺得自己做了一件好事，就覺得心裡很開心。</p>	教學簡報	5分

<p>結語： 看到或感受到苦難，提醒我們要珍惜自己的幸福，更要將心比心，協助需要我們幫助的人。因為當自己擁有能力去幫助他人，就代表自己是有福的人喔！</p>		
<p>伍、生活實踐： 一、會設身處地為他人著想。 二、會盡自己之能力，幫助需要幫助的人。</p>	學習單	5分

化埋怨為感恩

王盈盛中學時罹患癱瘓症，後來雙腳漸漸失去力氣，走訪各大醫院、散盡千金尋求各式偏方，病況仍無起色，終至仰賴助行器行走。吃藥、復健，成為每天逃脫不了的功課，自卑感也在失落中漸漸產生。行動不便，生活瑣事樣樣假手他人，孤獨無助的王盈盛，經常藉由發脾氣宣洩心中的痛苦與委屈。2009年與他感情很好的弟弟車禍往生，更讓王盈盛陷入絕望的深淵，他每天騎著電動車四處閒逛，消磨著彷彿永遠用不盡的時間。有天王盈盛巧遇一位中學同學，在同學的邀約下，他前去參加慈濟歲末祝福活動，因受到感動，自己之後也投入活動做志工，也讓他的人生發生轉變。

王盈盛在環保站做志工時，受到大家的照顧與陪伴，尤其志工陳建三給他的感覺，就如同一位長輩在關愛自己的孩子。原來，陳建三因一次意外摔傷左腳，造成他走路一跛一跛；然而，他在環保站看到王盈盛雙腳無力依然投入做環保的身影，心想自己一跛一跛已經很不方便，王盈盛一定更不方便。於是秉持一份感同身受的悲心，陳建三總會細心地觀察，瞭解王盈盛的需要，並主動幫助他。陳建三靦腆地說：「很感恩他願意讓我幫忙。」

過去，「時間」對王盈盛來說，只是無盡的煎熬與折磨，沒有任何意義。現在認真做志工後，他卻覺得時間不夠用，分分秒秒都很珍惜。與慈濟人到「仁愛之家」關懷長者時，他也以自己的經歷鼓勵一位雙腳退化、失去行動能力的爺爺，並天天騎著電動車陪爺爺做復健，讓爺爺漸漸能自己使用助行器走路，重新展露笑容。

王盈盛因參與慈濟志工活動，看到許多苦難的人生，從此不再埋怨自己雙腳不良於行，並能珍惜自己的幸福，以樂觀開朗的態度面對人群，善用每一分，每一秒，盡己所能去付出，增添生命的光彩。

做好事不打烊

我們能擁有安穩的生活，不用處於戰爭、乾旱、飢餓等狀態，真的很幸福。但除了知福我們更要惜福，感恩為我們付出的人，並進一步盡自己的能力為別人服務，這樣才能再造福喔！希望人人都能把善良的愛心發揮出來，看到有需要幫助的人或動物，我們就去幫助他們。請你把每天所做的好事記錄下來，並且養成好習慣，持之以恆，就能成為有福的人唷！

好事存摺			
		_____年_____班	姓名：_____
日期	今天總共做了幾件好事	寫出印象最深刻的一件好事	家長鼓勵的話
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

這世界總有比我們悲慘的人，能為人服務比被人服務有福。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生命教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	見苦知福	主題內容	啟發悲心	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 地球的孩子—長髮編織愛			教學時間	40分
靜思語	能付出愛心就是福，能消除煩惱就是慧。				
單元目標	一、能感受幫助他人的幸福。 二、能學習擴大心胸，關懷他人。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：積木、積木作品參考圖。 二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)教師活動前將各組積木分類完成，每組的積木都不完備，需與其他組交換、互相協助，才能順利完成教師指定的積木作品。 (二)教師將學生平均分組，每組拿到一組積木，及教師指定的積木作品圖檔(如:積木機器人)。 (三)各組可討論如何進行及分工，並著手完成作品。 進行積木組合時，需請各組留意以下事項： 1. 各組需依照圖檔，完成一模一樣的積木作品。 2. 活動中，需留意安全，勿奔跑。 3. 若碰到任何問題，請各組想辦法順利解決。 4. 6分鐘內需完成積木組合，並展示該組作品。 (四)教師可觀察學生各個狀況，若碰到積木缺少時，各組如何解決。並可依學生的狀況進行問題討論與引導。 二、問題討論 (一)該組在進行積木組合時，碰到什麼樣的問題？ (二)承上題，你們如何解決問題？ (三)你覺得是否能更快速完成積木組合？ (四)活動過程中，你學習到什麼？				教學簡報 參考圖 積木	12分
結語： 透過剛剛的活動，我們可以瞭解當不只侷限於這是我們組的積木，而能瞭解其他組的情況，並願意提供協助，將自己所擁有的提供他人，結果其他人也會願意提供我們所欠缺的積木，順利解決自己的問題。所以，當我們能付出愛，不					

<p>困在自己的煩惱中，生命會更富足而開心。</p>		
<p>貳、講述故事：長髮編織愛 一、建議呈現方式:教師概述後播放影片 二、故事大綱: 許沛涵擁有一頭烏黑亮麗的秀髮。留了五年的長髮已長及膝，為的就是有一天能將它捐出去給需要的人。即使一頭長髮，對愛運動的她造成非常大的不方便；每次洗頭髮、吹頭髮和綁頭髮，也讓她很煩惱。但是為了圓滿助人的夢，她運用智慧，克服不便和種種的困難，花時間保養頭髮讓它有更好的品質。當她剪下頭髮，雖然充滿不捨，但她將祝福編織進去，期望收到假髮的人，可以充滿幸福。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>15分</p>
<p>參、省思： 一、留長髮的過程中，沛涵遇到哪些不方便？ 二、沛涵用什麼樣的態度面對這些不方便？ 三、若你是沛涵，知道留長髮會帶來許多不方便，你願意堅持嗎？為什麼？ 四、你覺得在幫助他人的同時，自己可以學習到什麼嗎？請分享你自己的經驗。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>6分</p>
<p>肆、靜思： 從小爸爸和媽媽離婚，家裡只有我一個小孩，所以阿嬤很疼我。但在學校，我很擔心同學不跟我好，所以常鬧脾氣，讓老師和同學生氣，這些都讓我過得很不快樂。今天這一堂課程，我知道不要只專注在想要別人喜歡我，而是要先自己幫自己，讓自己快樂起來，改掉愛生氣的壞毛病，並主動幫助同學；這樣不會讓同學討厭，也不會讓老師生氣，我才會感覺到真正的快樂，也不會一直擔心別人不喜歡自己。</p> <p>結語： 付出的當下，因為不再只專注自己的獲得與失去，心胸更開闊，而容易感覺到滿足與開心。所以，我們若能從付出中，感受自己的幸福，進而學習調整心情，生命就會更歡喜。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>4分</p>
<p>伍、生活實踐： 一、會愛護同學、家人，主動幫助他人。 二、不只做對自己有益的事情，也能做利益他人事物。</p>	<p>學習單</p>	<p>3分</p>

附件：

積木機器人範例圖檔



附件:故事內容

長髮編織愛

中學二年級的許沛涵，花了五年留了一頭烏黑亮麗的秀髮。這一頭長髮代表著她內心一分幫助他人的心願—有一天，能捐出去幫助其他人。

其實一頭長髮，對愛運動的沛涵非常不方便。像打籃球的時候，即使已紮了馬尾，頭髮還是會隨著身體的擺動不斷地打到手臂或纏在手上；同學要搶她球時，也常會被她的頭髮勾到或甩到，讓彼此都痛得大叫。而且每天頭髮的梳、洗、吹和綁，更是一項大工程。像是洗頭，因為頭髮很長，洗髮的水量、洗髮精的使用都需考量，有時更需要媽媽的協助才能順利完成，為了讓捐出去的頭髮有更好的品質，沛涵每天需要花許多時間照顧與整理頭髮。

儘管留長髮對她來說十分不便，還需要忍受頭髮越來越長的厚重感。但沛涵說，班上也有同學因為她的影響留了長髮，響應這個助人的事情，讓她覺得很有意義，若能有更多人一起來做這件事，那就更好了。對她來說，留長髮的過程蘊藏著許多她和媽媽的甜蜜回憶，更藏著她助人的愛心。所以她努力克服種種不便帶來的煩惱，就是為了圓滿助人的夢。

透過台大醫院社工室的協助，她和受贈假髮的對象十九歲血癌末期的晴蘭姊姊在隔離病房相見歡。因為親眼看到晴蘭姊姊，知道她的身體狀況和對假髮的期待時，讓她覺得這次的捐髮行動更具意義。她特地用手機裡的髮型設計軟體幫晴蘭姊姊設計她想要的髮型，並由晴蘭姊姊的媽媽協助幫忙量頭圍，期待假髮完成得哪一天能親自送來給晴蘭姊姊。

到了剪下頭髮的那一天，為了圓滿晴蘭姊姊的長髮夢，她要求髮型師多剪一點，足足剪下60公分以上。看著充滿感情和回憶的頭髮被剪下來，滿懷不捨的她忍不住哭了。但想到能幫助他人，內心又充滿著喜悅。然而，當假髮完成要送去醫院的前一天，沛涵從臉書上得知晴蘭姊姊過世的消息，讓她既震驚又難過。得知沛涵的遺憾與難過，周大觀基金會又幫她協尋到另一個受贈對象洪媽媽。沛涵讀著洪媽媽寄來的卡片和戴上假髮的相片，發現雖然沒能圓滿晴蘭姊姊的夢，但是她的假髮帶給洪媽媽信心和勇氣，讓洪媽媽勇敢的面對未來的挑戰，並克服它，她覺得這是她和晴蘭姊姊一起送出去的祝福。

愛心銀行-累積福慧資糧

班級：

姓名：

請運用一個月的時間，在下面的專戶中存下你的福慧資糧足跡，每天確實做到時，就請家人或師長幫你簽名或蓋章，並簽上日期。

※「家事小幫手」專戶-

能幫家人分擔辛勞的孩子最有智慧。

※「行善最樂」專戶-

日行一善，樂於助人，為他人分憂解勞，發揮自己的力量，日日歡喜。

進行中，是否有遇到困難或不開心的事情，你如何面對與解決呢？

請持續讓你的福慧資糧能永續滿盈，讓自己不會面臨缺糧危機喔！

【靜思語】 能付出愛心就是福，能消除煩惱就是慧。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生命教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	見苦知福	主題內容	啟發悲心	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	一、慈濟基金會:慈濟全球資訊網— (一)送愛心葡萄 粒粒皆感恩 (二)用葡萄串起愛的力量 二、慈濟傳播人文志業基金會:大愛新聞— 塵爆救人重度燒傷 父母北上照料		教學時間	40分	
靜思語	好事要大家一起做，才有互相感動的力量。				
單元目標	一、能瞭解一個人做事力量有限。 二、能體會到眾人做事能發揮大力量。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品):撲滿、錢幣。 二、學生方面(準備物品):無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、老師捧著一個撲滿，告訴學生這是很多人省吃儉用存下來的錢，為了要幫助需要幫助的人。 二、當撲滿掉落地面，零錢散落一地，老師需很慌張地撿錢並同時觀察學生的反應。 (一)學生坐在原位不動。 (二)學生一起幫忙老師撿錢。 三、撿完零錢後，老師詢問學生： 大家覺得老師一個人與大家一起幫忙撿零錢有什麼不一樣？ 結語： 剛剛愛心撲滿的零錢掉了，大家說要一起撿才比較快。其實這就是一份愛的力量，需要每一個人付出，才能發揮大力量，也才能影響、幫助更多人。				教學簡報 撲滿 零錢	8分
貳、講述故事：愛心葡萄 一、建議呈現方式:教師講述 二、故事大綱 2015年6月27號臺灣八仙遊樂園發生塵爆意外，其中一名傷者劉先生，因全身70%三度燒傷，送往淡水馬偕醫院治療。劉先生的父母在南投種植葡萄，因近期是葡萄的採收期，為了照顧兒子，只能兩地奔波，心力交瘁。慈濟志工知道訊息後立刻決定，幫劉爸爸採收葡萄，讓他們能安心在				故事內容	12分

<p>醫院照顧孩子。</p> <p>2015年7月7日劉家的親戚與慈濟志工緊急在颱風來臨前，幫忙採收葡萄，大家與時間賽跑，齊力採收、包裝著一顆顆又圓又大的葡萄。劉爸爸第一批七千公斤的葡萄，在慈濟志工與善心人士發心認購下迅速銷售完畢；志工協助將葡萄分批轉贈至全台協助這次八仙事件照護的醫療院所，希望能感恩和鼓勵守護生命的醫療團隊。</p> <p>一方是是救命醫病的專業團體，另一方是膚慰心靈的愛心團體，藉由愛心葡萄的善緣，雙方持續陪伴 粉塵受傷者及家屬，儘快走出陰霾，步入陽光路。</p> <p>備註： 可參閱相關影片慈濟傳播人文志業基金會-大愛新聞—塵爆救人重度燒傷 父母北上照料 http://www.daai.tv/daai-web/news/content.php?id=960601</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、為什麼志工要幫劉爸爸採收葡萄？</p> <p>二、故事中，什麼地方顯示了大家一起做好事的力量？</p> <p>三、請分享讓你感動的善行，並說出讓你感動的地方。</p> <p>四、當你看到別人做好事，你的感覺是什麼？你可以怎麼做？</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思：</p> <p>聽老師說故事後，最讓我感動的是葡萄充滿大家的愛，不管是志工、醫生、護士，大家都在做好事。而我自己最感動的善行，是之前我和哥哥幫忙鄰居一位阿嬤。因為阿嬤的家人都往生了，只剩下她一個人孤零零地過生活。我發現阿嬤家沒有衣櫥，衣服只能放在外面，讓家裡看其來亂亂的。於是，我很想買一個衣櫥送給她，與爸爸、媽媽商量後，我知道一個衣櫥大概要980元。於是我就跟媽媽商量每天幫忙做家事，請媽媽一天給我十元，媽媽答應了。然後，哥哥知道了也想幫忙，他就幫爸爸做事，爸爸也每天給他十元。每當我跟哥哥把錢存進撲滿的時候，都覺得很開心。後來，媽媽將省下的菜錢，爸爸戒菸省下抽菸的錢也都存入我的愛心撲滿。我們大家一起努力，經過一陣子以後，我們買了一個衣櫥送給阿嬤。看到阿嬤開心的笑著，我也覺得很快樂，尤其這是我們全家人一起做的善事。</p> <p>結語：</p> <p>因為有人發起一念善心，願意幫助他人，這一念好心，就能帶動更多人投入，讓善的力量不斷地增加。唯有增加真</p>	教學簡報	5分

善美的愛能量，需要幫助的人，才有機會脫離苦難，迎向陽光。		
伍、生活實踐： 一、主動響應好事，不冷漠。 二、邀約身旁的人，一起做好事。	學習單	5分

附件:故事內容

愛心葡萄

2015年6月27號臺灣八仙遊樂園發生塵爆意外，其中一名傷者劉先生，因全身70%三度燒傷，送往淡水馬偕醫院治療。劉先生的父母在南投種植葡萄，因近期是葡萄的採收期，為了照顧兒子，只能兩地奔波，心力交瘁。慈濟志工知道訊息後立刻決定，幫劉爸爸採收葡萄，讓他們能安心在醫院照顧孩子。

2015年7月7日劉家的親戚與慈濟志工緊急在颱風來臨前，幫忙採收葡萄，大家與時間賽跑，齊力採收、包裝著一顆顆又圓又大的葡萄。劉爸爸將葡萄園的工作委託家中的二嫂協助，劉家二嫂看到慈濟志工放下自身的事情，一起來協助採收與包裝感恩地說：「現在颱風要來也是農忙期，大家都各自搶收，小叔平常很照顧每一個人，小朋友發生意外，我們每一個兄弟姊妹盡力幫一些小忙。全家人一起為他加油打氣。很感恩慈濟，志工來幫忙比較安心，行銷、人力無限的提供協助。」劉爸爸第一批七千公斤的葡萄，在慈濟志工與善心人士發心認購下迅速銷售完畢；志工協助將葡萄分批轉贈至全台協助這次八仙事件照護的醫療院所，希望能感恩和鼓勵守護生命的醫療團隊。

北區的慈濟志工將葡萄送到國泰醫院，醫院社會服務室組長說：「真的非常感謝大家給我們的關懷，慈濟志工非常有愛心，買下這些葡萄捐贈給各個醫院，給我們醫護人員與家屬打氣；我想請慈濟放心，醫院一定全體上下好好把這些孩子當成我們自己的孩子來照顧，這些相關的物資，我們都會第一時間來發放，希望我們社會大家都一起有愛，把愛傳出來。」

一方是是救命醫病的專業團體，另一方是膚慰心靈的愛心團體，雙方頻頻互道感恩，希望藉由愛心葡萄的善緣，雙方持續陪伴塵爆受傷者及家屬，儘快走出陰霾，步入陽光路。

小小螢火蟲

班級：_____ 姓名：_____

親愛的小朋友：

螢火蟲雖小，飛在黑暗之處，也會閃閃發亮，散佈光明。讓我們如同小小的螢火蟲，在黑暗的世界中閃閃發光，散發光明，並從自己開始手做好事，再帶動週遭的人一起加入吧！

一、以下事項，做到的請將星星塗上顏色，

空白欄可以填上自己想與他人一起做的好事喔！

好事項目	月日						
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

二、想一想，我可以和家人、朋友、同學一起做哪些好事呢？

請把做好事的情形畫下來。

♥ 家長愛的叮嚀：

靜思語：好事要大家一起做，才有互相感動的力量。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生命教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	見苦知福	主題內容	啟發悲心	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 大愛人物誌-草根英雄公益夢 沈芯菱			教學時間	40分
靜思語	為苦難人設想、為人間付出，就是人間至美。				
單元目標	一、能發揮自己的長處，利益人群。 二、能發揮同理心、為他人著想。				
教學過程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：教學簡報、故事影片、學習單、困境題紙。 二、學生方面(準備物品)：鉛筆、紙張。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗活動： 一、全班平均分成六組，各組抽取一張困境情境。 二、分組就困境討論，寫下需要他人提供的幫助。 三、各組輪流以肢體或默劇的方式呈現情境，非呈現的組別需仔細觀察，該組需要的協助，若能提出符合該組需要的協助，則加一分。 四、困境情境，參考如下:(教師可自行設定困境) (一)沒帶學用品，如：直笛、課本、鉛筆盒、美勞用具。 (二)便當打翻了、牛奶打翻。 (三)跌倒受傷，如：腳扭傷。 (四)不小心尿溼褲子、拉肚子在褲子上。 (五)考試成績不理想，害怕被爸媽處罰。 (六)生病不舒服吐在教室裡。 結語： 當我們看到他人碰到困難與痛苦，我們能發揮同理心，也就是想一想當自己碰到這樣的情境時，需要他人什麼協助，自然而然，就能提供最適切對方需要的幫助。相信對方在感受到我們的關懷，也覺得很溫暖、很開心。				教學簡報 困境題紙 紙、筆	15分
貳、講述故事：草根英雄公益夢 一、建議呈現方式:教師講述輔以影片播放 二、故事大綱 從小隨著父母南北奔波擺路邊攤賣衣服家境貧困的沈芯菱，因為她單純愛助人的心念，從11歲起就利用一封封的E-mail幫阿公阿嬤賣文旦，而後也幫其他農民賣其他水果。14歲時，興辦英語免費教學營，挨家挨戶發傳單，儘管曾被誤認為詐騙集團而傷心落淚，但是想幫助弱勢學童的心念讓				故事內容 故事影片	12分

<p>她勇往直前堅持下去。</p> <p>現在已是台大新研所二年級的沈芯菱，一路走來學業、公益活動、一年將近 300 場的演講讓她的生活非常忙碌，她卻非常的快樂，所到之處都能與人結下好因緣。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、沈芯菱如何運用自己賺來的一百萬?她的想法是什麼?</p> <p>二、從哪裡可以印證沈芯菱為苦難人設想與付出?</p> <p>三、從沈芯菱的生命故事裡，你覺得哪些地方值得我們學習?</p> <p>四、你覺得自己幸福嗎?如何可將幸福帶給更多的人?</p>	教學簡報	6 分
<p>肆、靜思：</p> <p>我也想要學習沈芯菱姊姊，幫助需要幫助的人。雖然我現在才讀小學，但芯菱姊姊也是從小學就開始學習，並幫助別人，我覺得自己也能做到。尤其，我想要幫忙在雲林的一位阿公賣他種的花生，我看到阿公種好多花生，去田裡收成之後還要曬花生，曬乾之後還要處理後才能賣錢，很辛苦。我雖然不會用網路幫阿公賣花生，但我覺得我可以將訊息告知周遭的人，一起分享這個訊息。</p> <p>結語：</p> <p>當看到別人需要幫助，若人人都能生起一份同理心，並運用自己的能力，提供協助，這個世界一定會很溫暖、很幸福。其實只要善用自己的力量去幫助人，善心不分大或小，只要有心盡力去做，就是一件很棒的事情。</p>	教學簡報	4 分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會感受自身的幸福，對每天的生活心存感恩。</p> <p>二、會善用自己的能力，幫助需要協助的人。</p>	學習單	3 分

附件:故事內容

草根英雄公益夢

每個人都有夢想，不同的人擁有不同的夢想。而，有位女孩她的夢想是幫助別人，她從小學四年級開始自己摸索學習電腦，在16歲前，她累積了36張電腦專業認證。這些年，她靠著電腦專長幫農民架設網站，讓水果能夠產地直銷，避免盛產滯銷而低價出售；也架設免費教學網站，幫助偏鄉學童補習課業。她寫稿出書、參加比賽爭取獎金，累積了一百萬元的財產，這些錢她沒有拿來增加物質享受，而是將全部賺來的錢都用在公益上，她甘之如飴的說：「下一個一百萬也要捐出來幫助他人。」

小時候的她，總是跟著雙親在早市和夜市之間的流動攤販移動著，在夜市裡叫賣著氣球，家庭的經濟雖然不是很充足，不過貧窮的日子讓她更懂得知足與感恩，她說：「父母總是教育我，要用感恩的心去看待社會上的事與物，這是生活富足的人無法感受到的。」小時候她最期待看到的書，是每個月來收功德款的慈濟師姊所帶來的慈濟月刊，月刊中的每個故事她都喜歡，其中有一句靜思語令她印象深刻，「願要大、志要堅、心要細、氣要柔。」也是她從小到大的座右銘。在外人眼中沈芯菱的家境並不好，但是她總說：「錢夠用就好。媽媽告訴我，老天爺賜予你特別的能力，所賺來的報酬不可以藏在口袋裡面，應該拿出來再分享出去。」就是這份無私的愛，支持她實踐知識大同的公益夢。

她運用賺來的錢架設許多免費網路平台，如：安安免費教學網站，這網站除了繁體字版本之外還有簡體字版，讓中國地區學童也能使用，除了華文的教學網站目前也開始籌備柬埔寨文的教學網站；另外，她的公益事業還有陽光世代英語免費教學園地、福爾摩沙青少年創作展、幫弱勢孩童配眼鏡、送電子辭典到原住民部落等，她希望「打造知識公益，以愛行動天下」，在實踐公益服務的信念上，持續堅持下去。

行善超人

班級：

姓名：

助人為快樂之本，請想一想自己具有什麼能力與優點，以及還想學習什麼樣的能力，並且可運用這個能力與優點，幫助哪些人？請將你的想法一一填入以下表格。感恩！

我所具備的能力	此能力可以幫助哪些人?如何做呢?

想再學習的能力	此能力可以幫助哪些人?如何做呢?

為苦難人設想、為人間付出，就是人間至美。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生命教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	見苦知福	主題內容	知福造福	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 唐朝小栗子—苦難起愛心			教學時間	40分
靜思語	知足的人，即使只有一分力量，也可以發揮一分功能，為人群奉獻愛心。				
單元目標	一、能培養知足的心態。 二、能學習將自己所有，與他人分享。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)食物圖卡(各類食物若干，建議可準備比班級人數多 5-10 份為佳)</p> <p>(二)裝圖卡的容器(一個容器放同一種的食物圖卡)</p> <p>二、學生方面(準備物品)：紙、筆。</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗：美好的一餐</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一)請每個學生輪流，到臺前選取你想吃的食物圖卡，種類與份量由自己決定。</p> <p>(二)學生依序將食物圖卡拿回座位，並將圖卡放在桌上。</p> <p>(三)教師請學生將食物圖卡依全穀根莖類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類分好。</p> <p>(四)教師說明這一餐的最佳食物攝取量是：全穀根莖類 1 份、蛋豆魚肉類 2 份、蔬菜類 2 份、水果類 1 份。</p> <p>二、問題討論</p> <p>(一)你所拿取的食物是否充足或太多了?你當初拿取食物卡的想法是什麼?</p> <p>(二)如何讓全班都能達到這一餐的最佳攝取量?</p>				<p>教學簡報</p> <p>食物圖卡</p> <p>圖卡容器</p>	12分
<p>結語：</p> <p>在剛才的體驗活動中，可以知道當我們拿取過量，會讓之後的人無法選取足夠的營養。所以每個人在拿取食物時，應考量「均衡」和「適量」。若每個人都能擁有一份適量、知足的心，並願意將自己所擁有的與他人分享，就能讓更多人感到幸福。</p>					
<p>備註：</p> <p>教師詢問學生如何讓全班都達到最佳攝取量，可先觀察、聆</p>					

<p>聽學生的反應，再引導學生留下自己的最佳攝取量，再拿起多餘的食物圖卡，和缺少的人分享，等每個人都拿到最佳攝取量時，把多的食物圖卡放到老師指定的地方。看一看大家多拿的食物圖卡份數。</p>		
<p>貳、講述故事：苦難起愛心 一、建議呈現方式：播放影片 二、故事大綱： 小栗子在學堂裡率先發起冬令救濟，同學們紛紛響應。同學們在市集裡看到北方降暴雪，發生雪災的公告。大家在土地公廟決定有錢出錢，有力出力。方丈說：世間苦難能啟動人的愛心，只要有一分付出就會有一分感動。</p>	故事內容 故事影片	12分
<p>參、省思： 一、小栗子和同學們用什麼方式來幫助災民？ 二、若你是小栗子的同學，你會怎麼來幫助災民呢？ 三、你覺得幫助別人是件困難的事嗎？為什麼？ 四、我們可以用什麼方式來對待身邊需要幫助的人？</p>	教學簡報	7分
<p>肆、靜思： 以前，我只要逛街看到有 HELLO KITTY 圖案的文具或東西，就想買下來，覺得收集越多，越開心。但最近在電視上看到有些小朋友，連衣服、鞋子都沒得穿，也沒有玩具可以玩，真的好可憐。雖然他們沒有玩具和文具，但並沒有因為這樣而鬧脾氣或哭鬧，反而很珍惜任何一個可以到學校學習的機會，這讓我感到很慚愧。透過今天的課程，我知道自己可以做什麼，我可將買 HELLO KITTY 的錢存起來，幫助那些窮困的人。雖然我的錢沒有很多，但慢慢累積後，一定發揮力量。</p> <p>結語： 能夠知足，就能幸福。我們能從他人的經驗，看到自己到能控制欲望，把錢存下來做好事， 「即使只有一分力量，也可以發揮一分功能，為人群奉獻愛心。」</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐： 一、對於自身擁有的(如：健康身體、安定生活)會心懷感恩。 二、會愛惜自己所擁有的一切，並與他人分享。</p>	學習單	4分

附件：故事內容

苦難起愛心

同學們正在教室裡談笑，小栗子拿著裝零錢的撲滿——「愛心饅頭」走進教室，嘴裡喊著：捐出你的零錢，一起響應冬令救濟！也為不了解「冬令救濟」意思的同學說明。

其中一位同學說：「可是，我們的零錢都有自己的用途啊！」陸先生說：「少吃一次零食，或少買一個玩具，就可以送溫暖啦！」說完他也順手將零錢投入愛心饅頭中。方丈接著響應，並且跟大家說：「每年冬天都會有救濟的行動，尤其是快過年了，冬令救濟可以讓大家都過個好年。」於是同學們紛紛捐出零錢幫忙。

小栗子和同學們行走在市集裡，雖然有人覺得冷，大家一言一語，彷彿也期待能趕快下雪，胖胖還等著下初雪時許願呢！說著說著，大家肚子餓了，便找了店家坐下來吃東西。一旁大人們指著公告上的圖，談論著北方正面臨雪災，那裡的人穿不暖，吃不飽，狀況十分淒涼。

同學們離開市集之後，討論著雪災的情形，覺得一個「愛心饅頭」送不了太多溫暖，沒錢好像也沒辦法做什麼。後來，摩詰提出大家可以如公布欄上所寫的：「有錢出錢，有力出力。」沒有錢，就捐災民們需要的東西。於是大家約定好，回家後把可以捐的東西整理出來。

小栗子回到家，爺爺正在醃酸菜，小栗子只要想到快過年，可以吃到好吃的紅豆飯，就興奮極了！但突然間想起北方災民不能好好過年，心裡就有點哀傷。栗子爹做完生意回家，告訴家人，北方鬧大雪災，所以大家都急著為災民們做些什麼，小栗子一家人也各自思考著要捐給災民的物資。

學堂裡堆著大家從家裡帶來要捐的物資，包括棉被、厚衣等。胖胖說：「家裡受災時，曾接受過別人的幫忙，所以這次看到別人受災，也要幫助別人。」小栗子也說：「看到別人受災，才知道自己有多幸福。」小栗子和湯包的家人甚至將準備能久放的食物送給災民。方丈和陸先生都稱讚大家熱情又有善心。

而小栗子那天的「愛心饅頭」也還沒存滿，大家決定拿著自己的

撲滿到街上，一人一個撲滿，請大家樂捐，讓災民們能過個好年。一行人走到街上，請大家捐零錢送愛心到北方，民眾踴躍的捐獻，撲滿很快就滿了。隨後，大家一同到湯包家吃湯包才發現，因為村裡許多人捐了糖跟麵粉，為了趕製這些富含村民愛心的糕餅送到北方，所以湯包奶奶的店休息一天。在座的人受到感動，也願意出一份心力，於是大家都一起留下來幫忙做糕餅。方丈說：「世間苦難能啟動人的愛心，只要有一分付出，就會有一分感動。」

知福造福

班級：_____ 姓名：_____

我們可以用什麼方式為幫助他人呢？請分組討論數種可能的方案，並選擇其中一項，並寫下自己能預計實踐的時間，並於期限完成後寫下心得。

利他行動方案	計畫付出的時間
例如： 每天下課時間到校園撿垃圾，讓大家都乾淨美好的校園環境。	兩週
方案 1.	
方案 2.	
方案 3.	

◎我選擇的行動方案是方案()。

◎實踐的過程中，遇到的困難是：_____

◎過程中，讓我印象深刻的是：_____

◎我付出這項利他行動，我的心得或想法是：

靜思語：知足的人，即使只有一分力量，也可以發揮一分功能，為人群奉獻愛心。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生命教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	見苦知福	主題內容	知福造福	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 地球的孩子—願井英雄			教學時間	40分
靜思語	行善造福，結好緣；廣結善緣，得人緣。				
單元目標	一、能體會助人的美好。 二、能培養清淨善心，與人和睦相處。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：物資圖卡、籤條(出生地:臺灣、辛巴威)。 二、學生方面(準備物品)：紙、筆。					
教 學 活 動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)老師給學生看辛巴威自由小學的孩童在露天的石頭上認真上課的圖片，並用短短的鉛筆寫字。 (二)請學生想一想:自己是不是很幸福? (三)請學生抽出生地籤，決定自己是出生在臺灣或辛巴威。 (臺灣與辛巴威的學生比是 1:9) (四)5分鐘內進行以下任務 1. 出生地臺灣的學生:領到一張代表物資的九宮格卡，請分別找九位出生地辛巴威的學生簽名，表示已領物資。 2. 出生地辛巴威的學生:同一份物資只能簽領一次。 例如:辛巴威B生簽領臺灣甲生一份大米，就不能再簽領臺灣乙生一份大米，但可簽領臺灣乙生飲用淨水。 二、問題討論 (一)請問你與多少人結了好緣? (二)為什麼同一份物資只能簽領一次? (三)活動進行時，你有什麼感受?				教學簡報 九宮格卡 籤條	12分
結語： 透過活動，大家都覺自己很幸福，能坐在教室裡上課，不用擔心風沙、太陽、大雨，並且擁有能力能去幫助別人。剛剛活動中，因為同一份物資只能簽領一次，是為了讓更多的人能獲得物資，如此不只自己造福，也能與其他人結好緣。					
貳、講述故事：願井英雄 一、建議呈現方式:教師講述				故事內容	12分

<p>二、故事大綱</p> <p>非洲的烏干達很多村落沒有水，如果要水的話，得要走到很遠的地方去提泥巴水回來，而且泥巴水不只要拿來喝，還要拿來洗衣洗澡。住在加拿大六歲的萊恩，聽到這樣的事情起了一個要募款蓋井的夢想，並用自己的力量，一步步實現這個夢想。</p> <p>備註： 相關影片可參閱 https://www.youtube.com/watch?v=V8Z_90HaKMU</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、萊恩聽到老師提到非洲的生活後，決定要做什麼呢？</p> <p>二、萊恩用什麼方式籌出錢幫助烏干達掘井？</p> <p>三、萊恩和哪些人結好緣？</p> <p>四、請分享你曾做過的善事，以及當時的心情。</p> <p>五、承上題，你覺得這件好善事，與哪些人結了好緣？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>上週我坐捷運的時候，看到一位媽媽帶著一位坐在推車的小弟弟，小弟弟因為跟另一位小哥哥分開而大哭，雖然媽媽在旁安慰，但當時整節車廂都是小弟弟的哭聲，我看著書包裡可愛的小熊磁鐵，便蹲下來安慰小弟弟並把我手中的磁鐵送給小弟弟，沒想到小弟弟一拿到就停止哭泣，還很喜歡我給他的貼紙，他的媽媽還教他跟我說謝謝和再見，當時我覺得超級開心。而今天聽到老師的分享，我覺得自己跟那位弟弟與媽媽結了好緣，也讓車上的乘客都開心。</p> <p>結語：</p> <p>平常我們能留意身邊的人需要，並能主動將自己擁有的資源和他人分享，如此不僅是造福，也與他人結了一份好緣。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、每天至少做一件好事。 (如:隨手撿校園中的垃圾、安慰心情不好的同學。)</p> <p>二、能主動將自己的資源(如:文具)，與需要的同學分享。</p>	學習單	3分

附件:體驗活動九宮格卡

大米	大米	大米
飲用淨水	飲用淨水	飲用淨水
文具用品	文具用品	文具用品

附件:體驗活動九宮格卡

大米	大米	大米
飲用淨水	飲用淨水	飲用淨水
文具用品	文具用品	文具用品

附件：故事內容

萊恩的井

萊恩（Ryan Hreljac）是加拿大的一個小男孩，在他六歲時，課堂上老師講述遠在非洲的小朋友們生活困苦，食物、藥品很少，更談不上玩具，尤其是乾淨水源不足，成千上萬的孩子因為喝了污染的水而死去。萊恩難以想像跟他一樣的小朋友，會因水而失去生命。在他生活的地方從來不缺水，只要一打開水龍頭，水就會源源不斷地湧出來，到處都有自動飲水機。

老師鼓勵大家幫助非洲的孩子們，例如：兩元可以為他們買一打鉛筆，五元足夠一個孩子兩個月的生活，七十元就可以打一口井，讓他們有水喝，並且快樂地活下去。萊恩認定了這個神奇的數字：「七十元，一口井」。回家後，他跟媽媽要這筆錢。媽媽仔細聽完他的敘述，看到他純真的臉龐是那麼嚴肅而堅持。遙遠的非洲，遙遠的井，小小孩子，大大的夢，她知道必須讓萊恩圓夢。但媽媽不打算直接給這筆錢，媽媽與萊恩約定，他必須幫忙家事，靠自己賺錢。於是，當大家出去玩耍時，萊恩拿著吸塵器清理地毯，足足兩小時，賺了兩元。當全家人出門看電影，他留在家裏擦玻璃，又賺了兩元。住在農場的爺爺雇他撿松果，鄰居請他掃除暴風雪後的樹枝，爸爸、媽媽獎勵他考試進步，點點滴滴的累積，他的零錢盒愈來愈重。

四個月後，萊恩在餅乾盒裡終於存夠了七十元，他和父母帶著這筆錢造訪了一個名為「水罐」的組織。這個組織專門在開發中國家鑿井，萊恩掏出辛苦存來的錢，總共七十五美元，他說，額外的五美元是要給鑿井工人買午餐的。水罐組織的成員很感激萊恩的好意，卻不得不告訴萊恩，現在在非洲鑿一口井其實需要將近兩千美元。兩千元對六歲的萊恩而言，是個天文數字，但他並不害怕：「沒問題，我會做更多的家事。」萊恩的勇氣，讓爸爸、媽媽決定繼續支持他完成夢想。

萊恩的父母知道如果單靠家事、勞動賺錢，才上小學的萊恩可能要到了大學才能存足兩千元。但是，他們不想因為一句話：「萊恩，你很辛苦，但你不可能改變什麼。」讓萊恩放棄。所以，媽媽想了一個幫助萊恩的方法。她發出了上百封電子郵件給親朋好友，告訴他們

萊恩的心願。而後，當地一家報紙將萊恩的故事刊登出來，之後萊恩家開始收到支票，指定要捐給「萊恩的井」。一開始只有零星幾張支票，後來數量愈來愈多，大家對一個六歲孩子能為夢想如此堅持，無比地震撼，也受到很大的鼓舞。媽媽替萊恩全數存入銀行，取名「萊恩的井」基金。

不久，萊恩實現了他的願望——在烏干達安格羅的小學旁鑿了一口井。在渥太華一個國際援助會議裡，「水罐」組織請萊恩把他辛苦得來的錢，親手交給了非洲烏干達代表。烏干達代表幾乎無法置信，為他的國家帶來一口井的，竟然是一個這麼小的孩子。萊恩關心這口井能不能讓非洲的小朋友喝到水，於是他問烏干達代表：「能把我的井挖在離學校很近的地方嗎？」烏干達代表同意了。然而當萊恩聽到人工挖一口井，二十個人要用十多天的時間，如果有鑽井機，一天就可以挖好。萊恩立即問：「那個機器需要多少錢？」他聽到的數字是，兩萬五千元加幣。所以，萊恩又有一個新夢想。

加拿大各大報紙刊載了這個故事，來自全世界六十多個國家的捐款，湧向萊恩。「萊恩的井」變成一個心靈的湧泉，許多大人在這個井裡，省思自己過去的冷漠；許多事業有成的人，為自己沒有替人們做些事而感到慚愧；許多具有影響力的人，願意花時間幫助萊恩。洋溢在井邊的喝采、鼓舞、付出，跨越國界，融成一股暖流，流向萊恩的井，流向乾涸的非洲大地。萊恩在落後的非洲鑿井，也在文明的世界鑿心靈的井。萊恩將自己擁有的資源與人分享，幫助需要的人，也與許多人結了一份好緣。

我會每天做好事

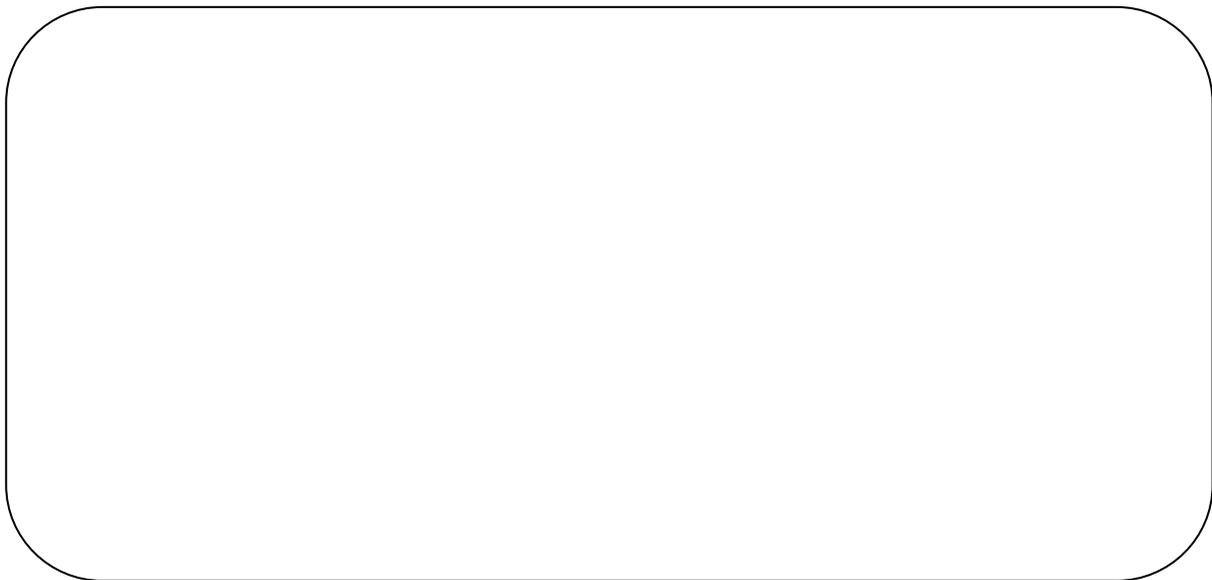
班級_____ 姓名_____

一、請為自己每天愛的行動做記錄，只要你有做幫助別人的事，就在框框裡，留下你的好事紀錄。

星期	我的好事記錄
一	
二	
三	
四	
五	
六	
日	

二、你做了這麼多幫助別人的好事，請你分享你印象最深的是哪一件好事：

三、請畫下你做好事的心情：



靜思語：行善造福，結好緣；廣結善緣，得人緣。



【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生命教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	見苦知福	主題內容	知福造福	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 唐朝小栗子—走過貧窮路			教學時間	40分
靜思語	吃苦了苦，苦盡甘來；享福了福，福盡悲來。				
單元目標	一、能培養遇到逆境的正向態度。 二、能常懷感恩與惜福之心。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：教學簡報、學習單等。 二、學生方面(準備物品)：筆、紙。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗：換我來當家 一、請學生舉手分享放學後做的事，老師書寫在黑板。 例如：看電視、吃點心、打電動、玩玩具、逛街、休息；或者寫功課、彈鋼琴、做家事、看課外書、上安親班、學舞蹈英文數學、打球運動、陪伴阿公阿嬤…等。 二、請學生寫出，若自己能決定放學後二小時要做的事項(可參考黑板事例)，自己會做哪些事情，並請學生需依照順序排列好。 三、五人一個小組彼此分享，組內再選出一位代表出來分享。 四、各組分享後，全班討論： (一)你最喜歡哪一組分享的內容，為什麼？ (二)你覺得先玩樂還是先完成功課比較好呢？為什麼？				教學簡報 紙、筆	10分
結語： 剛剛的分享，有的人決定回到家要先看電視、吃點心，晚上再來寫功課；有的人是先完成功課，再休息或練習才藝。然而，大家也提到若先玩樂，總會一直擔心時間，反而無法盡興；若先將功課完成，之後反而較能自在地做自己想要做的事情。這也是大家常聽到的「先苦後甘，先甘後苦」。然而生活也是一樣，若只是享福，當福氣用完了，就會覺得痛苦。所以，我們平常也要學習，先將該做的事情完成，並能主動行善造福，或學習生活技能，幫助家人，讓自己與他人都能幸福。					
貳、講述故事：走過貧窮路 一、建議呈現方式：播放影片 二、故事大綱				故事內容 故事影片	12分

<p>出身貧窮的摩詰，遇到困難就會坦然面對，設法解決。書包破了自己縫縫補補還加上創意，讓同學都很喜歡他的新書包；然而，家中有錢的阿喜，書包破了小洞，媽媽馬上帶她去買新的，雖然很好看，她卻不滿意，因為她喜歡的樣式，被別人先買走了。</p> <p>後來，摩詰獲得獎學金，他用獎學金買材料，請媽媽親自做糕餅，請大家享用。同學都說：領了獎學金可以買新書包和新鞋，不必請客呀！摩詰認為，書包、鞋子破了，縫補起來，還可以用很久。同學的友誼卻是很珍貴的，而媽媽親手做的糕點，蘊含著愛心。摩詰的態度與觀念讓小栗子和湯包都非常敬佩他。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、摩詰的書包與布鞋破了，他怎麼處理？</p> <p>二、阿喜買了新書包，為什麼沒有很高興？</p> <p>三、如果你是摩詰，拿了獎學金，你會怎樣使用？</p> <p>四、從摩詰的身上，我們學到了什麼？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>我回家總是喜歡先玩積木，看電視，很晚才開始做功課，有時還寫不完作業，被老師罵又要補寫；今天的課程後，我決定要改變自己的習慣，回家先做好該做的事，讓爸媽不操心；而且，看到故事中摩詰好厲害，會動手縫衣服，我也想請媽媽教我，這樣以後自己衣服釦子掉了，能自己動手，不會都要等人家來幫忙，還可以去幫助別人，讓自己成為一個有福氣的人。</p> <p>結語：</p> <p>當遇到困境，我們能想辦法解決，從困境中學習到經驗，幫助自己接下來能做得更好，這個困境，就會變成生命的禮物；而面對自己的生活，若能懷著珍惜的心，將該做的事情完成，還能主動協助他人，如此一來，讓關心我們的人不操心，也能傳遞愛的能量，讓周遭的人都幸福。</p>	教學簡報	6分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、生活中遇到困境，不會氣餒，而能從中學習。</p> <p>二、珍惜自己的幸福，並能幫助他人，讓別人也幸福。</p>	學習單	4分

附件:故事內容

走過貧窮路

在上學的路上，湯包與小栗子發現摩詰背的書包，樣式特別，就問他：「是不是買了新書包？」摩詰說：「這是我原來的書包，因為破了兩個洞，自己就用布縫起來，還加上幾個小圖案裝飾，看起來就不同了。」湯包聽了覺得很奇怪，書包破了再買一個就好，何必花時間修補。摩詰笑笑的回應：「從小我就習慣縫縫補補，這樣補起來，還可以用很久呢！」湯包和小栗子都覺得摩詰很有創意，不用花錢就有新書包。

到學校時，看到很多人圍著阿喜，欣賞她的新書包，原來她的書包破了一個洞，媽媽帶她去買了新書包。可是她最喜歡的新書包，被別人買走了，她覺得有點遺憾。小栗子則勸阿喜，要覺得幸福，不要抱怨，摩詰都自己縫補書包。

隔天方丈要大家推選模範生，提報官府可領獎狀與獎學金。全班一致提名摩詰，於是摩詰就當選了模範生。下課時小栗子和湯包要找摩詰一起玩，卻沒看見他，後來在偏僻的角落發現摩詰在補破了洞的鞋面，他們勸他用獎學金再買一雙新鞋就好，摩詰覺得鞋子補起來就可以再穿了。小栗子覺得很慚愧，自己很愛花錢，又一直叫摩詰買新鞋，摩詰說：「每個人條件不同，享受屬於自己的，不羨慕別人就會很自在。」

放學前，摩詰請全班吃糕餅，慶祝他生日和當選模範生。大家才知道原來摩詰用獎學金買材料，請媽媽親手做糕餅，請大家享用。同學覺得，領了獎學金可以買新書包和新鞋，不必請客呀！摩詰確認為，書包、鞋子破了，縫補起來，還可以用很久。同學的友誼卻是很珍貴的，而媽媽親手做的糕點，則蘊含著無限的愛心。摩詰遇到生活中的問題，會想辦法解決，不羨慕別人擁有的，以感恩與惜福的心過每一天，讓同學們十分敬佩他的態度。

吃苦了苦 享福了福

班級：

姓名：

◆ 想一想在生活中或學習上遇到困境，你會怎麼面對？

1. 放學後，自己最喜歡的電視節目正在播出，而功課還沒有完成，我會怎麼辦？

2. 數學作業好難，想不出來，我會怎麼做…….

3. 明天老師要測驗語文科聽寫，我還不太會，可是還要洗澡，帶狗狗散步，彈鋼琴，摺衣服，整理書包……我會怎麼做？

4. 分組表演的節目還沒有準備好，同組的夥伴下課就出去玩了，你會怎麼辦？

綜合以上的情境，你覺得自己是不是能面對困難，以好的態度與方法面對生活呢？

靜思語：吃苦了苦，苦盡甘來；享福了福，福盡悲來。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生命教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	見苦知福	主題內容	知福造福	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	天下文化出版、靜思人文—清淨赤子心			教學時間	40分
靜思語	要擁有可愛的人生，就要自己先去愛人。				
單元目標	一、能體悟己所不欲，勿施於人的道理。 二、能了解真誠愛人的意義。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：鏡子若干個(備用)。 二、學生方面(準備物品)：鏡子(大、小)都可。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)請學生拿出鏡子，依教師口令對著鏡子做表情。 (二)教師口令，如：喜、怒、哀、樂等表情。 二、問題討論 (一)喜歡及不喜歡自己鏡子裡的哪個表情？為什麼？ (二)鏡子裡的表情代表誰呢？ (三)我如何讓鏡子出現自己喜歡的表情？ 結語： 看見鏡子裡的笑容我們都覺得開心，其實這正是因為照鏡子的你正開心笑著；所以想要別人喜愛我們、關心我們，就要像照鏡子一樣，自己必須先真誠的喜愛、關心他人。所以，與人互動就如照鏡子一樣，自己想要擁有可愛快樂的生活，就要先友愛、關心他人。				教學簡報 鏡子	10分
貳、講述故事：與被霸凌的同學做朋友 一、建議呈現方式：教師講述。 二、故事大綱： 凱丞四年級的時候，班上同學常集體霸凌一位J同學。凱丞媽媽要求他離J同學遠一點，以免遭受連累，但凱丞卻是「逆向操作」，反而和J同學往來密切，原因是：「班上同學都對我很好，我跟J做朋友，或許同學也會跟他做朋友。」果然，後來班上同學也願意跟J成為朋友。 但是班上同學們集體霸凌對象，卻由J生轉成E生，凱丞依舊和E生成為朋友。凱丞說：「如果我對每一個人都很好，就不會被排斥，同學們都對我很好。」凱丞用心的陪伴E同學學習，並且改善他不良的讀書習慣。				故事內容	10分

<p>參、省思：</p> <p>一、凱丞媽媽為什麼要求他離了同學遠一點？</p> <p>二、你覺得凱丞為什麼要和了同學做朋友？</p> <p>三、你擔心被同學排斥嗎？為什麼？</p> <p>四、如果班上有被排斥的同學，你會怎麼做？為什麼？</p> <p>五、凱丞有什麼地方值得我們學習？</p> <p>六、你覺得怎麼做，才能讓人喜歡跟你做朋友呢？</p>	教學簡報	12分
<p>肆、靜思：</p> <p>我們要愛護同學不要欺負他們，這樣才能交到很多好朋友。像我們班的班長，她不會欺負人，而且很少生氣，所以大家都喜歡跟她做朋友，她也會幫忙解決糾紛，而不是一直跟老師打小報告，她真是我們學習的好榜樣。記得有一次我看到同學起紛爭，我怕自己解決不了，反而會被連累，於是我跑去跟班長講，班長沒有請老師下指令，反而主動前去處理，讓我好佩服。其實在家裡我的能力是足夠的，我幫媽媽做家事，幫爸爸拿東西，還幫忙照顧弟弟，我覺得自己已經很不錯了，可是在學校遇到事情時，我怕會把事情搞砸，所以就請會做的人來做吧！我真是太膽小了。我希望自己更進步，所以我一定要再訓練自己的膽量，讓我也有能力來幫助老師，幫助同學。</p> <p>結語：</p> <p>能以愛來關懷別人，學習樂於幫助他人，自己快樂別人也快樂，讓生命因為真誠的愛充滿幸福。</p>	教學簡報	4分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、感恩自己擁有的幸福，並友善對待他人。</p> <p>二、能真誠關心他人，幫助需要協助的人。</p> <p>備註：</p> <p>學習單檢核行為部分，建議教師可做為長期實踐項目，並定期檢核同時給予學生鼓勵獎賞，以強化行為的建立。</p>	學習單	4分

附件:故事內容

與被霸凌的同學做朋友

凱丞四年級時，班上同學常集體霸凌男同學J，媽媽要求凱丞離J同學遠一點，免得被連累，但凱丞居然「逆向操作」，反而跟J同學往來密切，原因是：「班上同學都對我很好，我跟J做朋友，或許同學也會和她做朋友。」果然，後來班上同學也願意跟J成為朋友。

但同學們集體霸凌的對象，卻由J轉到同學E，在女同學N的帶領下，同學們集體排擠E，不跟E坐在一起，不跟E說話，不跟E玩。媽媽問E被同學抵制的原因，凱丞說：「因為他比較不能專心，會擾亂同學上課。」媽媽馬上想到下一個問題：「你不會又想和E交朋友了吧？」凱丞回答：「我們已經是朋友了！」

媽媽心理嘆氣，又來了，這個孩子實在說不聽。

她提醒凱丞：「小心你這次真的會被同學排斥！」凱丞說：「如果我對每一個人都好，就不會被排斥，同學們都對我很好。」

「那你怎麼和他做朋友？」媽媽問。

「我上課和他坐在一起，下課和他玩，一起做課堂作業。」凱丞回答。

「你上課會不會受他影響？」媽媽問。

「不會，他不專心的時候，我會問他，老師剛才是不是說這個？怎麼做？也請他把上課聽到的內容打進電腦，我再做整理。」

「這樣他就專心了？」媽媽問

「嗯！他必須專心才能回答我的問題。」

「你打算這樣做多久？」媽媽問。

「我沒有想過，也不需要想這個啦！」

凱丞依他的心意和E同學做朋友，也如他所說，他並沒有被同學們排擠。可惜的是，同學還是繼續欺負E同學。

有一天媽媽去接凱丞放學關心他：「今天在學校過得好不好？」卻見凱丞滿臉通紅，雙眼泛淚。媽媽心裡明白就說：「今天N又欺負E了嗎？」媽媽說：「這女孩真難伺候，你離她遠一點」。過了好一會兒，凱丞說：「N今天用了很難聽的話罵E……，我實在聽不下去，我對N說：『請你不要再這樣對E說話了，你這樣會傷到他的心！』N很生氣地瞪著我好久。媽咪，我快受不了她了，我一直原諒她，對她好，但是她完全不知道自己在做什麼，我真的好生氣。」凱丞說。

凱丞氣過之後，想到證嚴法師說過的話：「對自己不愛的或不投緣的人，要能盡量善解，以好的心念去對待人。」、「生氣，就是拿別人的過錯來懲罰自己。」他又一次原諒N，期望他的苦口婆心，能讓N不再帶頭霸凌同學。

幸福小天使

班級：_____ 姓名：_____

「說錯了話，不僅傷害別人，也會擋住自己的路。」，每個人都希望受到別人的尊重、受到重視、受到讚美，現在我們來好好想想，我是不是也是希望如此呢？平時自己有沒有不經意的話或動作傷害了別人，希望日日檢視自己的言行，讓自己做個受人歡迎樂於幫人的幸福小天使。

1. 你最想收到同學或朋友對你說怎樣的話？

2. 你曾經對他人說過哪些讚美的、關心的或是鼓勵的話呢？

3. 友愛同學讓周遭的人幸福，是要用最真誠的心付出行動！想想看，在班上(家中)有什麼人需要你的幫助？請寫下你會怎麼做？

項目	對象(什麼人)	我的助人行動
在家裡		
在學校		

*家長愛的叮嚀：_____

靜思語：要擁有可愛的人生，就要自己先去愛人

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	環保教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	紅色警戒	主題內容	暖化危機	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟基金會:慈濟全球資訊網—環保狗達拉			教學時間	40分
靜思語	人人心中湧現淨水，才能拯救發燒的地球。				
單元目標	一、能了解地球暖化的現象及造成的災害。 二、能培養與地球共生息的精神理念。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品):八條童軍繩。(請將童軍繩在地上各自圈成一圈)。					
二、學生方面(準備物品):無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)將學生平均分成八組，讓學生分別站進象徵國家領土的童軍繩內。 (二)教師描述人類為了享受、發展經濟，不斷地向大地掘取資源，導致全球暖化，氣候異常，也因人心不安穩，造成天災人禍。 (三)教師宣布發生一個災難，會任意拿掉一條童軍繩。此時學生要在10秒鐘內想辦法到其他國家去，並詢問該國是否願意收留他們。 (四)各個圈圈的國家，可以自行討論是否收留，若學生無家可歸，則變成難民，當難民越多，逃難的時間就會縮短。(確認成為氣候難民的學生，則回到座位。) (五)當班上只剩下2-3個的圓圈(約)，已無法容納所有學生，活動結束。 二、問題討論 (一)請成為無家可歸的學生分享過程中的感想? (二)請留在童軍繩內的學生分享當初是否願意接受難民?為什麼? (三)我們如何避免自己成為氣候、環境難民?				課程簡報 童軍繩	15分
結語： 要改變氣候，就要先改變人心。宇宙的大乾坤有溫室效應，人心的小乾坤也有「心室效應」，所以我們要用「心」來愛護地球，用雙手「膚」慰地球，讓它康復起來，重展生機。					
備註：					

<p>進行活動時，須注意場地的舒適性及安全性，避免學生因驚慌而碰撞、受傷。此外童軍繩可依人數多寡，結成不同大小的圈圈，提升逼迫感。若活動場地不大，逃難時間可依現場狀況調整。</p>		
<p>貳、講述故事：環保狗達拉 一、建議呈現方式：口述故事 二、故事大綱 環保狗達拉出生一個多月，因緣際會來到主人吳嘉博的家。達拉，每天早上約五點半左右，就會準時叫吳嘉博起床，晚上近八點，牠總是乖乖地趴在地上和主人一起聆聽大愛臺節目。有一天，吳嘉博忽然發現達拉會撿寶特瓶，還會打開瓶蓋，主人將瓶子丟得遠遠的，牠竟然跑去撿回來；從此，他們開始每天一起做環保，十幾年來風雨無阻。</p>	故事內容	7分
<p>參、省思： 一、你覺得達拉為什麼會做環保呢？ 二、請問為什麼寶特瓶與瓶蓋要分開？ 三、承上題，你知道還有什麼東西回收時要分開嗎？ 四、環保狗達拉的故事帶給你什麼啟發呢？ 五、你可以做什麼行動來保護地球？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思： 原來，地球因為人類的一些不好的作為，現在正在發燒中，也因為這樣，造成許多異常氣候，讓許多人無家可歸。今天在活動時，遭遇災難，我的圈圈被收走變成無家可歸的人時，我超級驚慌。後來還好其他同學願意收留我，但因為受災的人越來越多，圈圈變得越來越擠。我覺得若真實生活發生這樣的狀況，一定比這個還可怕、不舒服。 所以，為了不要讓地球一直生病，我決定出去吃飯時，都要帶環保餐具；也要提醒媽媽，洗米的水可以拿來澆花；跟爸爸分享少開車，多走路。只有人人能從心中擁有正確的環保觀念，才能避免地球一直升溫，災難不斷發生。</p> <p>結語： 全球暖化造成氣候異常的狀況越來越明顯，而因此發生的災難更是越來越可怕，像是莫拉克風災、海燕風災，瞬間的人命傷亡與財產的損失，讓人餘悸猶存。唯有有人人力行減碳、降低欲望、將心中捍衛地球的清泉匯聚，才能減緩地球環境越來越惡化的危機。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐： 一、建立正確的使用物品習慣，延長日常用品的物命。 二、降低購買非必需品的想法與次數。</p>	學習單	5分

附件:故事內容

環保狗達拉

吳嘉博的家，養了一隻較「達拉」的狗，達拉是一尊菩薩的名字（藏傳佛教稱「度母」），吳嘉博曾問兒子為何取這樣的名字，兒子很鄭重的回答：「是要讓你天天念佛，每叫牠一次，就念一次佛號，不是很好嗎？」

達拉出生一個多月，就來到吳嘉博的家，成為家中的一份子，家人對牠疼愛有加。也許是因為出生不久就離開媽媽，時常哭叫不停，吳嘉博的妻子江玲珠就陪牠哭、抱牠睡，還罵孩子怎麼這麼小就讓達拉跟母親分別。然而也因達拉的到來，讓吳嘉博決定放棄大陸的生意，回到臺灣遛狗、陪伴家人。於是，原本因長期不在家，家人情感淡薄的狀況，也因這個決定，恢復和諧的氣氛。所以，吳嘉博感恩達拉帶來這份好緣。

達拉，每天早上約五點半，就會準時叫吳嘉博起床，出門散步遛狗；晚上近八點，達拉總會乖乖地趴在地上和吳嘉博一起收看大愛臺的節目，看完後便會拉著吳嘉博出門散步。吳嘉博運用每天早晚出去溜狗的時間，順便做資源回收，一舉兩得。有一天，他忽然發現達拉會撿寶特瓶，還會打開瓶蓋。當他嘗試將瓶子往前丟，達拉竟然會跑去撿回來；從此，一人一狗開始每天一起做環保的活動，十幾年來風雨無阻。

當大愛新聞播出達拉做環保的畫面後，許多人知道這則消息，都感到十分驚奇與溫馨。而達拉和吳嘉博也會到校園、相關環保活動中宣導資源分類與回收的觀念。有一次，吳嘉博在活動中宣導慈濟的環保理念與做法，並分享自己如何做資源回收，還搭配達拉做環保的絕活，撿寶特瓶、開瓶蓋，當場有人提問：「為何回收的寶特瓶還要將瓶蓋打開？」在場的慈濟人回答：「因為瓶身是PE材質，可做環保毛毯，用來賑災，瓶蓋可再製一般塑膠容器和帆布，所以必須分類清楚。」大家感受到慈濟志工對於資源回收、分類的徹底與用心，連狗狗都知道要把瓶蓋扭開，做分類，引起不少人反省說：「狗都會做環保，更何況我們人呢？」

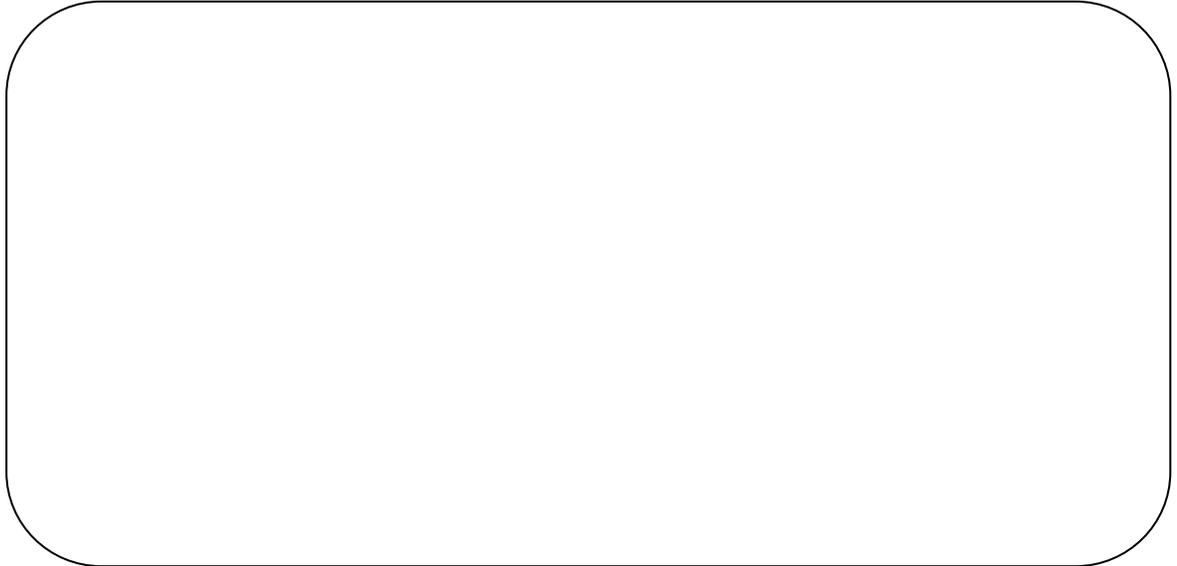
備註:狗狗達拉(Tara)不幸於2013年5月17日上午往生，享年十七點二歲(等於人類的一百二十歲)，吳家人非常不捨，已為牠火化後樹葬。

環保行動一起來

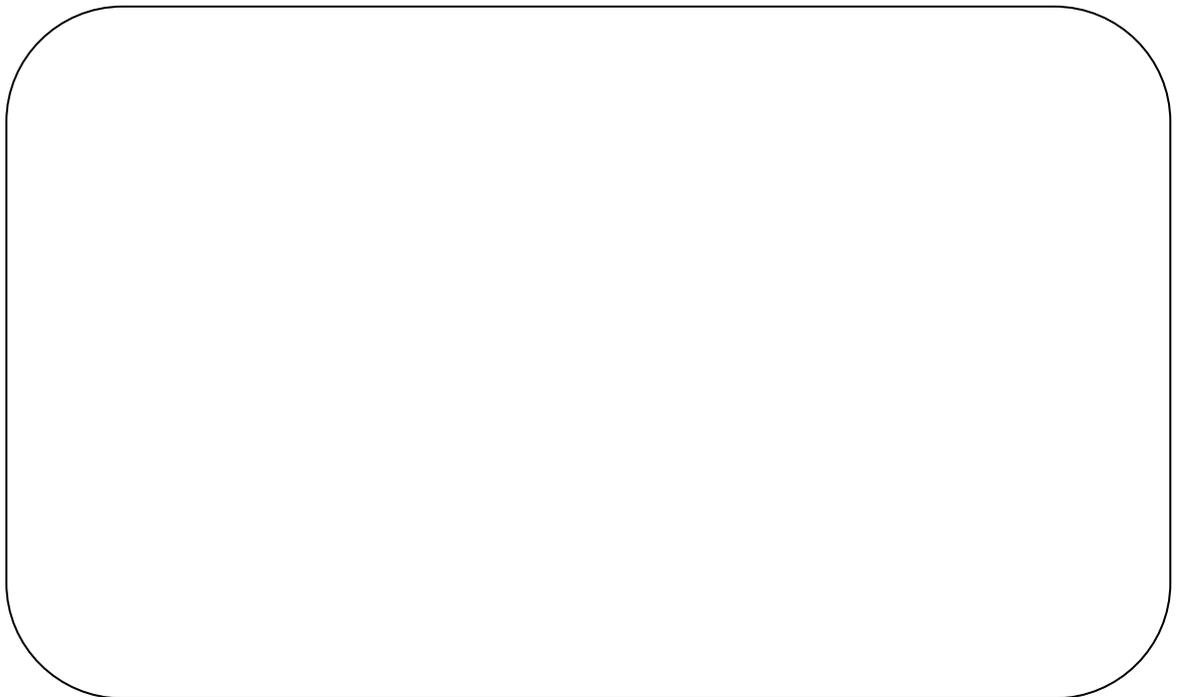
班級：

姓名：

- ◆ 若希望班級上每一位同學都能建議正確的環保觀念，並且能確實力行，你有什麼好點子嗎？



- ◆ 請為你的好點子設計一張吸引人的公告或海報，讓老師、同學能一起支持你的環保行動。



人人心中湧現淨水，才能拯救發燒的地球。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	環保教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	紅色警戒	主題內容	暖化危機	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 呼叫妙博士—藻礁死亡事件簿			教學時間	40分
靜思語	保護大地，需從建設人心開始。				
單元目標	一、能認識造成地球暖化與減緩地球暖化的因素。 二、能了解人對地球環境的影響。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)2塊硬紙版、20張土黃色色紙：硬紙版各貼上10張土黃色色紙代表泥土</p> <p>(二)10張綠色色紙：裁成樹的形狀代表樹(貼上雙面膠)</p> <p>(三)20支籤(依班級學生狀況，值得學生檢視的10個減緩暖化的行為、10個造成暖化的行為)。</p> <p>二、學生方面(準備物品)：無。</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗：</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一)將全班平均分為2組，發給每組一塊貼好20張黃色色紙的硬紙板。</p> <p>(二)兩組輪流抽籤，教師說出籤條中的狀況，各組根據內容進行檢視：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 如果該組半數以上都做了造成地球暖化的行為：就撕掉一塊黃色色紙。 2. 如果該組半數有做，但半數沒做，會造成地球暖化的行為：不做任何的動作。 3. 如果該處半數以上沒做造成地球暖化的行為：在紙板上貼綠樹一張。 <p>(三)結算統計成績，成績高的組別獲勝：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每張黃色色紙代表1分：代表守護住的泥土。 2. 每張綠色色紙代表2分：代表積極留住泥土。 <p>二、問題討論</p> <p>(一)你覺得自己平常疼惜、愛護地球嗎？為什麼？</p> <p>(二)兩塊紙板代表兩塊不同狀況的土地，請學生分享「最想要生活在哪一塊土地，為什麼？」</p>				<p>教學簡報 紙籤問題 紙板教具</p>	<p>10分</p>
<p>結語：</p> <p>我們的心念、行動都會影響我們生活的環境，當我們為了</p>					

<p>自己的享受、利益不斷破壞山河大地，就會造成許多災難。要避免災難發生，就要先改變自己的心念，不再自私地只為自己的享受而傷害地球。</p>		
<p>貳、講述故事：藻礁死亡事件簿 一、建議呈現方式：播放影片 二、故事大綱 藻礁是生物礁的一種，屬於植物造礁，生長速度慢，大約10年才能長1公分，推算桃園觀新藻礁的年齡已有7500年的歷史；而且，藻礁生長的环境限制多，要有穩定的底質(岩石海岸或礫石灘)，而水質、水溫、水深及波浪強度都要配合，才能生長。 妙博士的小助理經由專家劉靜榆博士的解說及帶領，一步一步的找出讓藻礁生病最大的原因就是人類。若大家再不好好保護這千年藻礁，就會永遠失去他們了。</p>	故事內容 故事影片	14分
<p>參、省思： 一、藻礁大約要多少年才能夠長出一公分？ 二、要有那些條件配合，藻礁才能夠生長？ 三、什麼原因讓藻礁生病呢？ 四、你知道還有哪些大自然生態受到破壞嗎？ 五、生活中你可以做到哪些行為以保護生態環境？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思： 我看了故事影片，才知道藻礁十年才長一公分，也就是一年只長0.1公分，我聯想到，如果人類也像藻礁一樣長得那麼慢，豈不是每個人都是矮冬瓜嗎？而這可貴的藻礁卻因為人為的破壞，不斷消失中。大自然的資源都是要累積許多年才形成的，但往往被破壞的速度都很快，我們真的要採取行動，保護我們居住的地球。 雖然我之前就知道要自備餐具、用環保袋、省水等，但沒有很確實的做，因為我比較懶惰，不過上完這堂課，我覺得做這些事，其實也沒那麼難。我可以跟班上的同學一樣：出去夜市吃飯時，準備環保筷給家人用，就能避免使用免洗筷；夏天自備杯子裝飲料。希望大家不要跟我之前一樣懶惰，都能盡自己的一份力，好好保護我們的地球。 結語： 現在地球暖化的情形越來越嚴重，氣候越來越極端，不是大冷就是大熱，不是大雨就是大旱。災難越來越多，所以不只藻礁會受到傷害，更多的生態環境面臨到生死存亡關頭。要減緩暖化，就要從人的心念開始，我們以什麼樣的心念對待大地，大地也會以同樣的狀況回應我們。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p>	學習單	3分

一、隨身攜帶環保餐具，不用免洗餐具。		
--------------------	--	--

二、會主動與他人分享環保觀念，帶動更多人愛護地球。		
---------------------------	--	--

附件:故事內容

藻礁死亡事件簿

藻礁爺爺生病了，住進海洋醫院，連醫生都束手無策，到底誰是造成藻礁爺爺生病的兇手呢？

妙博士的小助理為找出藻礁生病的原因，前往桃園觀新藻礁進行調查。原來藻礁是生物礁的一種，屬於植物造礁，生長速度慢，大約十年才能長一公分，推算桃園觀新藻礁的年齡已有七千五百年的歷史；而且，藻礁生長的環境限制很多，要有穩定的底質(岩石海岸或礫石灘)，而水質、水溫、水深及波浪強度都要配合，才能生長。

小助理們經由專家劉靜榆博士的解說，一步一步找出傷害藻礁的兇手。小助理發現讓藻礁生病的原因分成三點：第一、藻礁附近的人類建立的堤防，讓海浪撞上堤防勾起海灘的沙子後，覆蓋在藻礁上，阻礙藻礁行光合作用，也使得無節珊瑚藻沒有辦法好好附著而影響其造礁；第二、藻礁附近的坡堤有垃圾，裡面可能含有重金屬或其他有毒物質，遇到漲潮，污染物可能隨著海水危害藻礁及其他生物；第三、工廠大量排放廢水至污水處理廠，污水處理廠又直接把廢水排放到河流裡，最後流入大海，進而影響藻礁。

經過小助理們層層的研究，傷害藻礁的兇手呼之欲出，就是人類。如果，人類再不反省，並改變自己的行為，好好保護這千年藻礁，就會永遠失去他們。

疼惜大地現生機

立即行動 GO! GO! GO!

班級： 座號： 姓名：

親愛的環保小尖兵，我們的心念行動會影響我們生活的環境，現在就讓我們透過心念行動，一起來疼惜大地，拯救我們的地球。以下有 10 個減緩地球暖化的心念行動和 10 個造成地球暖化的心念行動，在未來一個禮拜中，請統計你的心念行動！

造成地球暖化的心念行動	正字畫記	減緩地球的心念行動	正字畫記
1. 一覺得熱，就開冷氣。		1. 覺得熱時會靜心或開電扇。	
2. 開水龍頭，水量開到最大。		2. 會視用水需求，調整水量。	
3. 離開房間未隨手關燈。		3. 離開房間會隨手關燈	
4. 喜歡買礦泉水、飲料喝		4. 會用自己的水杯裝水喝	
5. 用餐時未自備餐具		5. 用餐時能自備環保餐具	
6. 喜歡吃大魚大肉		6. 會嘗試接受蔬食，減少吃肉	
7. 不走樓梯，愛搭電梯		7. 會多爬樓梯，少走電梯	
8. 常要求父母為自己買玩具		8. 僅購買需要的物品，不浪費	
9. 喜歡長時間玩電子產品		19. 會到戶外打球、運動	
10. 所以物品直接丟垃圾桶		10. 丟垃圾時會先分類載回收。	
統計 A		統計 B	

統計 A > B，表示還有努力的空間, 統計 B 數字越大，表示有用心疼惜地球。並自我勾選評量：

- 我還有努力的空間，還要繼續加油成為名副其實的環保小尖兵
- 我已經是名副其實的環保小尖兵，我要影響更多人一起來疼惜地球媽媽

靜思語：疼惜大地，需從建設人心開始。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	環保教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	紅色警戒	主題內容	暖化危機	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 唐朝小栗子—美麗的環保手			教學時間	40分
靜思語	白紙黑字念再多，不如身體力行做一遍。				
單元目標	一、能了解節能減碳的正確行為。 二、能反思自己行為是否符合環保。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：詞牌(內容為為節能減碳行動)、筆。 二、學生方面(準備物品)：無					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)教師在黑板上標示食、衣、住、行四大區塊。 (二)將節能減碳行動詞牌與兩隻筆放置在桌子上。 (三)學生平均分為甲、乙兩組，第一位學生從起點跑至黑板前桌子，從桌上詞牌中取出一個，並由自身經驗判定這是屬食、衣、住、行哪一類的節能減碳方法，寫上組別(甲、乙)後，將它貼在黑板上，再跑回起點，擊掌換下一個人。 (四)待節能減碳詞牌歸納完畢後，由教師帶領全班逐條檢視，由正確歸類數多的組別獲勝。 二、問題討論 (一)這些節能減碳的方法，你做到了哪幾項？ (二)怎麼樣可以做到減碳行為?你覺得困難嗎? (三)除了上述方法外，你還想到什麼其他的方法?				教學簡報 體驗詞牌	10分
結語： 我們都知道地球暖化的原因，也知道環保的知識與重要，但要能身體力行才是真正的愛護地球。愛地球就是要從日常生活中做起，你盡一點力量，我盡一點力量，大家節約過生活，降低污染、減少垃圾等，才能讓地球越來越美好。					
貳、講述故事：美麗的環保手 一、建議呈現方式：播放影片 二、故事大綱： 慕容夫人生長在家境富裕的富貴家庭，衣食無憂無慮可				故事內容 故事影片	15分

<p>以過著悠閒的生活，但她看見居住的環境因人類過度的開發及人心的貪欲，使得暖化快速，她思惟到地球的資源有限，如何將資源妥善的運用，於是她從早到晚實際參與資源回收活動，並將回收後堪用的鍋子、器具、衣服，加以整理、修補、洗乾淨，送給貧困需要的人家及孤兒院的孩子們。儘管為了做環保，而讓雙手傷痕累累，但大家都認為做環保的手才是真正最美麗的手。</p>		
<p>參、省思： 一、慕容夫人為什麼要做資源回收？ 二、整理好的回收物，慕容夫人如何運用？ 三、為什麼做環保的手是最美麗的手呢？ 四、你知道哪些環保觀念？ 五、承上題，你有做到哪些環保愛地球的行為呢？</p>	教學簡報	7分
<p>肆、靜思： 以前我常常喝完飲料或吃完餐盒，就直接把空飲料罐或空餐盒往垃圾桶裡丟，在家裡媽媽會幫我做回收，但是在學校就不同了！有一天我喝完牛奶就直接把空盒丟進垃圾桶裡，原以為神不知鬼不覺，沒想到被同學發現了，同學就跑去向老師檢舉，結果我被罰了整理回收一個星期。 今天的課程我才了解，自己以為很了解環保，但真正的環保愛地球，是要身體力行。我沒有清洗乾淨的牛奶盒會發酸、發臭，更會招來許多蟲子，而且它原本可以回收再利用，因為我直接丟到垃圾桶，讓資源被浪費，無形中汙染了地球。我覺得很慚愧，所以我會開始確實做到垃圾分類，不會因怕麻煩而偷懶，讓愛地球不會只是呼口號。</p> <p>結語： 做環保，很簡單，大家都知道保護地球的重要，但知道後還要做到。只要人人動手做分類、回收，並減少垃圾，地球環境才有可能不再惡化。</p>	教學簡報	4分
<p>伍、生活實踐： 一、外食時，我會自備環保碗筷及杯子。 二、會少開冷氣、少搭電梯。</p>	學習單	4分

附件：體驗詞牌(供參考)

食：

1. 多吃蔬食，少吃肉
2. 自備三寶（碗筷）
3. 吃八分飽
4. 清洗喝過的飲料罐

衣：

1. 不穿毛皮大衣
2. 能將二手衣回收
3. 不追求流行，而購買衣服
4. 少買進口昂貴衣物

住：

1. 少開冷氣
2. 隨手關燈、關緊水龍頭
3. 洗澡用淋浴少泡澡
4. . 隨手拔掉電源插座

行：

1. 多走路上學
2. 多搭大眾交通工具
3. 和別人共乘一部車
4. 少搭電梯

附件:故事內容

美麗的環保手

村子裡有一位慕蓉夫人，因為做廢物利用而把雙手弄傷，但也因為她的努力奔走，村子裡漸漸有了廢物回收再利用的觀念，村民感動之餘，進而加入資源回收，廢物利用的行列。而慕蓉夫人覺得因為大家的支持，她才能越做越開心。

有一天，湯包奶奶在整理家裡說：「這些破銅爛鐵跟了我幾十年了，也沒有用處，我要把它丟了！」這時候，慕蓉夫人看到了說：「可以把它們賣給我嗎？」湯包奶奶很意外：「什麼？你要跟我買這些破銅爛鐵？可是這些根本都不能用了！你買它們回去做什麼呢？」慕蓉夫人馬上回答：「拿回去修一修還可以用的！」湯包奶奶疑惑地問：「慕蓉夫人，您家裡這麼有錢，不需要用到這些舊東西吧！」慕蓉夫人笑笑地說：「我收集大家不要的舊物，拿回去整理修補以後，再送給貧窮人家使用，不但不用花錢，還很受歡迎呢！」湯包奶奶知道原因後，馬上說：「什麼賣給你？全部送給你！你做好事，我支持你都來不及了，怎麼還收你的錢！」慕蓉夫人開心地說：「真的嗎？謝謝奶奶！」於是，湯包奶奶協助慕蓉夫人一起把破銅爛鐵推回家做廢物利用了。

慕蓉夫人收集大家不要的鍋碗瓢盆，整理修補後分送給貧苦的人家，這差事不但辛苦，有人還會用奇怪的眼光看她，說她吃力不討好，但她總是說：「廢物能夠再利用就是環保。」

有一天，村裡的婦人在河邊洗衣服，提及慕蓉夫人是什麼都不用做的富貴命。這時候，慕蓉夫人正推著一車鍋碗瓢盆到河邊清洗，大家才發現慕蓉夫人為了做環保並幫助需要的人，讓雙手變得傷痕累累。湯包的奶奶看到慕蓉夫人的雙手有許多小擦傷，於是送了藥膏給慕蓉夫人擦手，並且和慕蓉夫人約好一起做環保，幫忙清理和修補這些回收物，並且將這些回收物整理好送到悲田院去，湯包知道後，也答應一起幫忙做好事。

小栗子的家人也一起加入做環保的行列，栗子妹跟著爺爺一起摺修補好的衣物，準備分送給窮苦人家穿；小栗子也分享方丈在學堂教的觀念，廢物再利用就是環保。此外，為了響應環保，同學們在方丈

的鼓勵下，都帶了家裡損壞、不再玩的玩具到學堂來，大家一起修補，讓玩具恢復了功能。

慕蓉夫人家裡擺放了許多分類整齊的回收物，村裡的大人、小孩大家齊心幫忙，不僅響應環保也凝聚了村民的力量。大家把家裡用過或不要的東西整理後，再利用，並送給需要的窮困人家，當她們看到村裡的人因做環保而雙手傷痕累累，都感動的說：「做環保的手才是最美麗的環保手。」

附件

地球清淨健康

大家快樂平安！

班級：__年__班

姓名：_____

親愛的同學們：

氣候變遷帶來了許多災害，我們的生活環境正在迅速改變中，如果每一個人都能落實節能減碳在生活中，節制欲望，過簡樸生活，我們才能和地球共生息，讓地球不再受毀傷。請檢視自己平常的生活，若有做到該行為，請在圓圈中塗上顏色。

1	<input type="radio"/>	我在日常生活中多吃蔬食，少吃肉類，減少碳足跡。
2	<input type="radio"/>	我外食時，會自備環保碗筷及杯子，減少資源浪費。
3	<input type="radio"/>	我會惜福愛物，不會因追求流行而購買衣物。
4	<input type="radio"/>	我會少開冷氣、少搭電梯，力行省電節能減碳。
5	<input type="radio"/>	我會隨手關燈及關緊水龍頭，節省資源耗費。
6	<input type="radio"/>	我會做好資源回收與分類。
7	<input type="radio"/>	我會降低欲望，僅購買需要的物品而不是想要的物品。

靜思語：白紙黑字念再多，不如身體力行做一遍。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	環保教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	紅色警戒	主題內容	暖化危機	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	自編。			教學時間	40分
靜思語	要碳平衡，必須先心平衡。				
單元目標	一、能了解全球暖化造成的嚴重性。 二、能力行愛護地球的生活方式。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：小白板、白板筆、板擦。 二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、引導 夢夢星球是宇宙間一顆美麗的星球，因為人口驟增、過度開發，樹木一天天減少，河流也漸漸的變了顏色，讓它不美麗！這一天星球聯盟召開會議，希望找出方法解救夢夢星球。艾倫戴爾王國先提出了意見：「我們是否請英雄聯盟的英雄來幫忙？他們是全宇宙最厲害的人一定有辦法的。」雪之女王——艾莎也同意這個提議。於是企業家奧肯自願去說服英雄聯盟的英雄來幫忙。當美國隊長來到會議現場他說：「我可以協助你們，但是大家需要同心協力來完成這件事。我需要一些志願者。」各位同學，請你們一起成為英雄聯盟的英雄，拯救夢夢星球！ 二、活動進行 (一)將全體學員分成兩大隊。 (二)選出各隊隊長，負責拿小白板並依隊員討論的結果，將答案寫在小白板上。 (三)計時寫出地球因為什麼原因，造成什麼樣的災難。 (四)看哪一組寫的答案最多，並分享造成的原因，就能成為最強的英雄聯盟。				教學簡報 小白板 白板筆 板擦	10分
結語： 減緩地球資源消耗與全球暖化最根本方法，就是改變我們的生活。大家能縮小自己內心的欲望，節約過生活，並向身邊力行環保的典範人物學習，地球才會因為大家的行動而持續美麗。					
貳、講述故事：美麗的溫泉鄉 一、建議呈現方式：教師講述故事				故事內容	10分

<p>二、故事大綱:美麗的溫泉鄉</p> <p>小明的家鄉在溫泉鄉，因為風景優美，而開了許多溫泉旅店。後來，一個大集團來到溫泉鄉，建立了一間溫泉大飯店，讓假日的遊客越來越多。</p> <p>後來，一個颱風夾帶大量雨水，讓溫泉鄉損失慘重。尤其建立在山上與溪邊的飯店，因為過度開發，沒有做好水土保持，而被土石埋沒。</p> <p>溫泉鄉的居民終於了解，因人為的破壞造成大自然受傷的可怕。小明與同學也決定要以自己的力量來守護家鄉。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、當山林與溪邊蓋起了飯店，溫泉鄉會發生什麼改變？</p> <p>二、颱風過後，飯店周遭發生什麼災情？是什麼原因造成？</p> <p>三、若你是溫泉鄉的居民，你會選擇蓋飯店賺錢買自己想要的東西，還是維護山林環境呢？為什麼？</p> <p>四、你知道哪些行為會破壞環境嗎？</p> <p>五、承上題，你曾做過這些行為嗎？要如何改進呢？</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思：</p> <p>老師今天給我們上了一堂課，讓我知道地球正受到很大的傷害，難怪現在的天氣會變得那麼奇怪。像最近缺水，我們家都要限水，超級不方便。而會缺水，其實是因地球生病了，氣候無法調節。我要向地球說：「對不起！都是我們人類沒有好好保護你，才會生病」。</p> <p>從現在開始我會好好的保護地球，也會告訴別人一起來愛地球。像之前我因為偷懶，想多睡一點而要求爸爸開車送我上學，現在我決定改掉這個習慣，早一點起床，用走路到學校，希望能減少一點碳排放，讓地球能舒服一點。</p> <p>結語：</p> <p>人類為了自己的欲望與享受，不斷地破壞大自然，讓我們居住的地球開始生病。人類如果生病時，身體會以發燒的狀況來提醒我們，需要看醫生、好好休養；而地球生病發燒了，也需要好好休息，才能慢慢恢復。所以從現在開始，希望人人節制自己享受與欲望，做好環保、節約的生活，才能減緩地球暖化的速度。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、主動了解環境保育的正確觀念。</p> <p>二、自己落實環保行動後，也會帶動周遭的人。</p>	學習單	5分

附件:故事內容

美麗的溫泉鄉

小明的家在溫泉鄉，是一個擁有溫泉且風景美麗的地方，他的父母與周遭的鄰居、同學幾乎都是經營溫泉旅店。每到假日，總有大批的遊客來玩，大人們都笑得好開心。每當這個時候小明要什麼，父母都會買給他，但是小明心裡真正想要的是——父母能有時間多陪陪他。

這天小明去找同學玩，發現山邊和溪邊到處都是挖土機和水泥車。小明：「春樹，你看山那邊有好大的挖土機在挖山壁耶！」春樹指著一輛輛進出頻繁的卡車說：「恩！最近工程車來來去去好多泥沙，阿嬤說家裡到處都是灰塵，出來散步也都是卡車，好危險！」小明點點頭：「他們要蓋什麼呀？不會也要蓋溫泉飯店吧……」小明突然想起了什麼，頭也不回地就往家裡跑，春樹疑惑地看著小明跑遠的身影。

小明上氣不接下氣地跑到爸爸面前問說：「山邊和溪邊的工程車、挖土機在做什麼呢？」爸爸告訴他：「我們這裡的風景很美，城裡的人都喜歡來這裡玩，順便泡溫泉。所以大財團特地來這裡蓋溫泉飯店。」小明疑惑地問爸爸：「他們都蓋在山上，把山挖得亂七八糟，漂亮的楓樹都被砍掉了，還有那些要蓋在溪旁的屋子，看起來很恐怖耶！」爸爸告訴小明：「那是因為山上和溪邊的風景好，客人就會多。像我們家比較小間，不靠近山邊，以後生意就沒有他們的好了。」

小明聽了爸爸的話悶悶地說：「可是你和媽媽都沒有時間陪我玩。」爸爸笑笑地說：「傻孩子，爸爸要賺錢，才可以給你過好日子呀！而且你不是要 iPad，爸爸賺了錢就可以給你買了。」小明嘟囔著：對呀！我同學都有，我也想要啦！但我也想要爸爸、媽媽陪我，運動會時，你們都沒來，我的表演，你們都沒看到。」爸爸無奈地說：「傻孩子，沒有賺錢怎麼給你買 iPad，賺很多錢才可以買想要的東西呀！不然怎麼那麼多人跑來我們這裡蓋溫泉飯店，就是想賺大錢。」小明有些失望地說：「但是我和阿華、春樹的秘密基地不見了，都被挖去蓋溫泉大飯店，以後我們沒有地方玩了。」爸爸想多沒想直接回答：「賺錢才重要，爸爸多給你買些玩具就好了。」小明聽了失望地走回房間。

很快地，又大又漂亮的新飯店蓋好了，假日一到，客人來來往往非常熱鬧，連小明與春樹都因在地人優惠，而能進入飯店的游泳池玩耍，讓他忘記了秘密基地消失的事情。但小明的父母卻十分憂心生意

被搶走，積極地想辦法改善目前的設施。

後來，夏秋之際，一個颱風夾帶大量的雨水，沖刷著溫泉鄉，造成當地龐大的損失。尤其是那間新開的大飯店，因為太靠近山邊又沒做好水土保持，從山上沖下許多土石，把飯店的遊樂場埋沒；飯店通往市區的道路也被許多倒下的樹木阻斷；飯店座落在溪旁的小木屋更是整個滑落到溪流中。

這樣的景象，嚇壞了小明與當地許多民眾。大家後來看到新聞報導，才知道原來因為人類的開發，讓大自然受傷了，才會造成這麼嚴重的災害。於是小明和同學們都約定，不要再去那間飯店游泳池玩耍，而且要從自己開始做起，保護自己的家鄉。他們積極蒐集資料，並向老師報名參加小小導覽員的培訓，決定要向大家好介紹這個美麗的溫泉鄉，讓更多人認識它，一起來維護它。不僅如此，他們還向鄰居的爺爺學習如何利用大自然植物製作好玩的童玩，如：草蚱蜢、竹蜻蜓、竹水槍等，這時，他們才發現不是用錢買的玩具才是最好的，自己動手做的玩具其實比 ipad 更好玩、更有意義呢！

我愛地球

____年____班____號 姓名_____

小朋友，上完本單元後，你知道該如何保護我們居住的地球了嗎？請你每天完成一項愛地球的好習慣，並在下方的表格上做記錄；當天有做就在畫上笑臉，若是沒做到就在畫上哭臉，並省思沒做到的原因！

請記錄一週愛地球的好行為，做到畫☺，沒做到畫☹！

好行為	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
隨手關燈							
少買飲料							
不用免洗餐具							
節約用水							
使用手帕							

請畫出或寫出自己愛地球行為中，印象最深的事：

靜思語：【要碳平衡、必須先心平衡。】

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	環保教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	紅色警戒	主題內容	減碳生活	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 呼叫妙博士—小電池大學問			教學時間	40分
靜思語	心要清淨，做好內外環保——愛惜地球資源，照顧人生資源。				
單元目標	一、能認識電池的種類，並善加挑選與保存。 二、能了解電池內的金屬成分會造成環境汙染。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)紅色、白色色素。</p> <p>(二)兩瓶礦泉水(代表地球上的海和河流)。</p> <p>(三)兩塊拳頭大麵粉團(代表地球上的土地)。</p> <p>二、學生方面(準備物品):無。</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗：</p> <p>一、教師將一瓶礦泉水和一塊麵糰各滴上一滴白色色素，各請一個學生搖一搖、揉一揉，請全班觀察它的變化。</p> <p>二、教師再將另一瓶礦泉水和麵糰滴入紅色色素，各請一個學生搖一搖、揉一揉，請全班觀察它的變化。</p> <p>三、問題討論</p> <p>(一)請問加入白色色素的礦泉水和麵糰有什麼樣的變化？而加入紅色色素的礦泉水和麵糰又有什麼樣的變化？</p> <p>(二)請問已經變了色的礦泉水和麵糰容不容易恢復原來的顏色？如果紅色色素代表地球上的汙染源，那麼我們是否應該做好環保，保護地球環境？</p>				<p>教學簡報</p> <p>紅白色素</p> <p>礦泉水</p> <p>麵糰</p>	7分
<p>結語：</p> <p>白色色素雖然無明顯顏色的視覺變化，紅色色素對水與麵糰的變化則比較明顯，但其實明顯與否，水和麵糰都已經改變了。假如這些色素就是我們隨手丟棄在土裡或水裡的汙染，可能人類一時還察覺不出來，但汙染源已漸漸傷害了土地、空氣和水，很難再恢復。所以人人應該擁有正確的環保概念，並能身體力行愛護大地。</p>					

<p>貳、講述故事：</p> <p>妙博士的小助理看完新版第一屆玩具王國太鼓達人大賽的故事，十分好奇兔子選用伏特數比烏龜高的電池，為什麼還會輸？後來，他們經過研究調查，了解到許多關於電池的知識，例如：選用電池必須注意正確電壓，才不會減少電池壽命，造成電器產品的損壞；碳鋅電池裡的成份有鐵、鋅、二氧化錳、塑膠及重金屬汞，如果沒有正確回收，對地球環境會造成很大的傷害；鋰電池不要用到剩1%再進行充電，也不要已經充到100%的電又繼續充電，這些行為都會影響電池的性能。</p> <p>他們了解若電池沒有妥善回收處理，長期下來電池中有毒的重金屬物質，將累積在環境生態中，最後透過食物鏈進入人體，汙染環境也傷害人類的健康。</p>	故事內容 故事影片	15分
<p>參、省思：</p> <p>一、生活中哪些器材，需使用電池？</p> <p>二、電池如果沒有妥善回收，會造成何種問題？</p> <p>三、哪些地方可以回收廢電池？</p> <p>四、你覺得內在環保與外在環保有何關聯？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>我學習到電池的種類和知識，也更清楚應該如何進行廢電池回收，因為地球只有一個，如果我們沒有好好做環保，對地球生態造成汙染，地球會愈來愈髒，人類不只會生病，最後可能連住的地方都沒有。所以我會節約用電，避免浪費電力。而且不只我自己會做到，我也會跟家裡的人分享，希望大家都有這個重要的觀念，將用完的電池拿去超商做電池回收。</p> <p>結語：</p> <p>地球是我們的家，人人都要愛惜它。希望人人願意將愛護生態、疼惜地球的觀念放在心上，進一步再落實於生活，共同減緩地球暖化的速度，讓這顆藍色星球一直美麗。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、把握正確充電方式，以增加電池壽命。</p> <p>二、做好廢電池回收，以保護地球環境。</p>	學習單	5分

附件三：故事內容

小電池大學問

第一屆玩具王國太鼓達人大賽即將開始，分別由「電動兔先生」、「電動烏龜先生」代表參賽。大會準備了各式全新電池，供選手使用。電動烏龜先生看到3.6伏特的鋰電池說：「這顆好像不錯喔！」結果，電動兔先生馬上拿走鋰電池說：「先選先贏，哇！3.6伏特的鋰電池，電壓強馬力大，挑這顆準沒錯，這次我贏定了！」電動烏龜先生說：「那我要選哪顆呢？這顆是我平常在用的電壓1.3伏特的碳鋅電池，就選這顆吧！拜託你了。」

主持人：「選手們請各就各位，太鼓大賽開始！我們可以看到大家不分上下，各以穩健的速度進行打鼓，看起來是勢均力敵」，電動兔先生突然大吸一口氣，兩隻手開始進行加速，內心十分得意：「哇～鋰電池果然厲害，我今天體力特別好，哈哈哈哈哈～」電動烏龜先生看到兔子賣力打鼓，佩服之餘也不斷鼓勵自己要再加把勁。過了十分鐘，接近衝刺階段時，電動兔子先生突然頭昏腦脹，體力不支倒地。最後由主持人宣布：「第一屆玩具王國龜兔盃太鼓大賽，最後勝利的人是烏龜選手！」

看完這個新版龜兔大賽的故事後，妙博士的小助理韋安和采睿覺得奇怪，玩具兔選了超強馬力3.6伏特的電池為何會輸呢？於是他們請教了妙博士，透過實驗與圖片解說，他們了解，要正確使用電池才不會減少電池壽命，以及造成電器產品的損壞。此外，電池裡成份有鐵、鋅、二氧化錳、塑膠及重金屬汞，如果沒有正確回收，對地球環境會造成很大的傷害。

兩位小助理後來去拜訪了台灣科技大學的王教授得知：手機的鋰電池如果用到沒電再充電，會影響電池的壽命；也不要將已經充到100%的電池持續充電，這樣的行為將影響電池的性能。另外，新舊乾電池和不同款種類的電池不能混用，避免影響電池的壽命。

最後，小助理們來到了電池回收工廠拜訪陳課長，知道電池回收一定要由專業人員處理。根據資料記載：一顆乾電池若沒有回收處理，被埋在地底將使一平方公尺的土壤永久失去利用價值；而一粒鈕扣型電池丟到水裡，則可使六百公噸的水受到污染，相當於一個人一生的飲水量。所以電池若沒有妥善回收處理，混入生活垃圾中一起掩埋，或者隨手丟棄，長期下來有毒的重金屬物質，將累積在環境生態中，滲透於土壤，污染地下水，進而進入魚類、農作物中，最後再透過食物鏈進入人體，對人類的健康將造成極大的傷害。兩人經過一番的調查，了解每一個人都要做好電池回收，避免污染環境、危害眾人健康。

看我回收電池的厲害

班級 _____ 姓名 _____

一、回收廢電池對我們有哪些好處？如果沒有好好回收，會造成環境上何種問題？

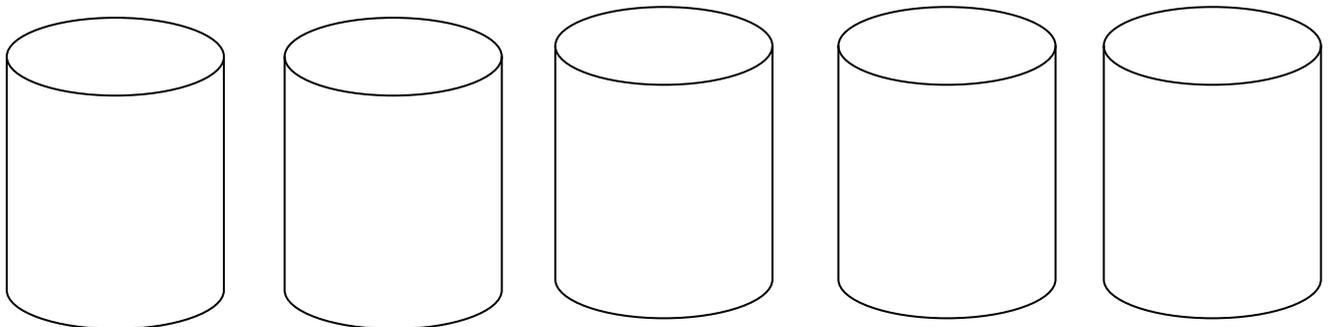
二、日常生活中，你用什麼方式回收廢電池？

三、廢乾電池的回收點有哪些？請圈起來。

- 1. 資源回收車。
- 2. 社區、學校的回收點。
- 3. 超市、量販店。
- 4. 連鎖藥妝店。
- 5. 連鎖超商。
- 6. 無線通訊器材行。
- 7. 照相沖印店。
- 8. 攝影器材行。
- 9. 生鮮超市

四、資源回收小撇步：資源回收可以分成哪幾類？

(請至少舉出五類，並將分類名稱寫在下方空白回收桶上)



心要清淨，做好內外環保——愛惜地球資源，照顧人生資源。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	環保教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	紅色警戒	主題內容	減碳生活	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	一、慈濟全球資訊網:災難中的溫暖 香積飯 二、靜思人文:靜思香積飯			教學時間	40分
靜思語	人最難能可貴的是:擁有一分力量,負起一切責任。				
單元目標	一、能建立正確的環保觀念。 二、能培養保護地球的責任心。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品):</p> <p>(一)天災人禍:請依教學時的社會時事準備,較貼近學生生活。</p> <p>(二)影片樹型一棵、數葉數片(依學生數量準備綠色樹葉)。</p> <p>二、學生方面(準備物品):筆。</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗:</p> <p>一、教師準備一棵貼滿樹葉的樹,代表地球生態綠意盎然。</p> <p>二、教師播放影片,說明因全球因環境變遷、天災人禍而造成各種環境問題。</p> <p>三、請學生提出我們生存的空間已經出現哪些危機?</p> <p>四、每當學生提出一個危機,就摘下一片樹葉,代表對地球產生的破壞。</p> <p>備註:</p> <p>樹木及樹葉請留存於故事省思時,讓學生進行保護地球的具體行為分享,再次將樹木恢復綠意盎然的景象。</p> <p>結語:</p> <p>現在電視上常可看到新聞報導地震、乾旱、颱風、火災、空氣汙染等天然或人為的災害。地球只有一個,在有限的資源下,我們不但不可以任意破壞,更要學習如何與大自然和平相處,對大地付出一分愛與關懷的力量,做個保護地球的守護者,這是每個地球人的責任。</p>				<p>教學簡報</p> <p>相關影片</p> <p>葉片</p> <p>樹型</p>	12分
<p>貳、講述故事:粒米悲心</p> <p>一、建議呈現方式:教師先講述故事後再播放影片。</p> <p>二、故事大綱:</p> <p>有次大陸賑災時,一位阿嬤領到白米後,卻沒辦法燒柴煮飯,這個消息傳回花蓮精舍,證嚴法師不捨老人步行十里、百里之遙的「飢寒之苦」,心想若白米可變成沖泡式的乾燥飯,阿嬤就有一碗飯或粥可以享用。一分單純的心念,一分</p>				<p>故事內容</p> <p>故事影片</p>	10分

<p>慈悲的願力，靜思精舍的法師們成功研發出慈濟香積飯，期使大地健康、眾生平安。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、為什麼要製作香積飯？</p> <p>二、從何處可以感受研發團隊承擔起責任，發揮力量？</p> <p>三、食用香積飯的好處是什麼？對地球有何幫助？</p> <p>四、生活中，我們如何承擔起對地球的責任？ (請學生提出可以做到的具體方法、事例。)</p> <p>備註：</p> <p>問題四可接續體驗活動，請學生把方法寫在葉片上後大聲念出，再貼在樹上，讓原本乾枯的樹再現生命力。</p>	<p>教學簡報 葉片 樹型</p>	<p>10 分</p>
<p>肆、靜思：</p> <p>聽完「香積飯」的故事，我好佩服花蓮師父們，克服困難研發製作香積飯，讓災區的災民免於饑餓之苦，而且這「香積飯」還能運用在日常生活中，達到節能減碳、保護地球的功用。我覺得花蓮的師父都能在這這麼困難的狀況下，完成這份心願與責任；雖然我是小學生，但也可以從少開冰箱、少喝飲料、不要太常玩電腦開始做起，為地球節省多一點能源。</p> <p>結語：</p> <p>師父們一念不捨的慈悲心，盡自己一份力量，克服困難、承擔起責任，研發出為人帶來幸福，為地球節能減碳的香積飯；我們也能以自己的力量，力行保護地球的行為，讓我們生存的環境可以生生不息。</p>		<p>5 分</p>
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、疼惜食物，將飯菜用完，不製造廚餘。</p> <p>二、疼惜地球，節省不必要的花費與能源。</p>	<p>學習單</p>	<p>3 分</p>

附件:故事內容

粒米悲心

佛教慈濟功德會曾經在一次大陸賑災冬令發放時得知，一位阿嬤領回發放的白米後，卻沒辦法燒柴煮飯；這個消息傳回花蓮靜思精舍，證嚴法師很不捨老人步行十里、百里之遙的「飢寒之苦」，心想若白米可變成沖泡式的乾燥飯，阿嬤就有一碗飯或粥可以享用。

因為這念悲心，證嚴法師告訴靜思精舍的常住師父說：「看看可否研發出一種食物，可以解決以上的問題。」弟子聽到了師父的願望，開始認真的思索，一群對食品製作一竅不通的門外漢到日本學習觀摩，在廠方只大約講述過程沒有任何資料的情況下，每人記一個步驟，就這樣紀錄下來，由德晗師父帶領大家開始摸索。

初期，就著製造穀粉廠房旁的小小水槽開始煮飯；不會煮飯的德晗師父常常煮到燒焦，只能請精舍師父吃燒焦的飯，但大家都沒有抱怨，反而鼓勵德晗師父繼續加油。而後，穀粉廠房要開工，需更換地方的德晗師父，就把「研發室」挪到桂花樹下去，繼續煮飯。之後又陸續換了第三個地方，師父從未放棄，不斷地研究。之後為了烘乾米粒，運用了乾燥機，但做出來的米粒卻不能吸水回覆像米飯般的軟嫩，德晗師父打電話向廠商請教，得到的回答卻是：「乾燥機本來就是這個樣子！」因為全台灣沒有人在做乾燥飯，所以連廠商也不知發生問題的原因。毫無頭緒的德晗師父，與研發團隊之一的德偌師父，從白天想到黑夜，從黑夜想到白天。沒有任何人力支援，也沒有任何資訊來源，更沒有請教的對象，靠的只有自己。

但內在一個「讓遠方飢寒災民能方便食用米飯」的心願，促使德晗師父與研發團隊的師父們，發揮靜思精舍克勤、克儉、克難的精神，不斷克服困難，從機器硬體設備設計、到成品開發，歷經多次失敗，終於研發出純天然、純手工，省水、省電、省人力的乾燥飯。乾燥飯研究成功後，不僅在賑災時發揮極大的功效，營養、美味、健康的乾燥飯，更可在生活中變化出豐富的料理。隨後，由證嚴法師正式命為名「香積飯」。

慈濟人在海內外賑災時，於缺乏能源的克難環境中，需要便於運送、不必烹煮就能讓人吃飽，又兼具衛生、安全與營養的糧食；香積飯完全符合這樣的需求，即使用冷開水也可以沖泡，成為災民及救災人員最佳的能量補充來源。沖泡香積飯做成便當，讓在災區需要同時救災、膚慰、清掃、發放的志工們省下很多人力、體力與時間。

師父一念不捨災民受苦的悲心下所成就的香積飯，不只是災難時可以發揮大用，即使是平安的時後，香積飯也有大功能。如：現代許多家庭，三餐都到外面購買飯菜或是上館子用餐，花費多又產生大量廚餘，如果能讓家家戶戶運用沖泡簡便又

美味的香積飯、麵準備三餐，就不必餐餐外食，既能節省家庭花費又能減少人人外出的碳足跡；此外，當舉辦大型活動或會議，人員眾多時，只要煮好開水，請大家自己帶環保碗沖泡香積飯，約莫二十至四十分鐘後就能食用。香積飯，因其沖泡方便，能省時、省力、省水電、瓦斯等能源，所以其不僅含藏一份師父們對災民的悲心，更包含了對大地的疼惜。

靜思語：「人最難能可貴的是：擁有一份力量，負起一切責任。」當初連飯都不會煮的德旻師父及精舍師父們若因為障礙重重不願負起責任，就無法成就如此多功能的「香積飯」。想想世界上擁有成就的成功人士不也都是如此？期待人人也能發揮一己之力，從日常生活中著手，承擔愛護地球，疼惜眾人的責任，當別人生命中的貴人，成就可貴而有價值的人生。

我是地球守護者

班級：_____ 姓名 _____

親愛的小朋友：

日日環保 有恆心 知道做到 智慧心
 清淨大地 要合心 世界變好 真開心
 愛護地球 多用心 淨化人心 有信心

讓我們一起用行動節能減碳、守護地球，讓地球資源長長久久、生生不息！

做到請畫☺ 沒做到請畫☹

節能減碳 綠色行動	一	二	三	四	五	六	日
我會節約用水、電， 隨手關燈，拴緊水龍頭。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹
外出用餐時，會自備環保餐具， 且帶水壺裝水。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹
外出時，隨身攜帶手帕， 減少使用衛生紙。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹
會惜福愛物，節約用紙， 紙張兩面使用。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹
不隨地亂丟垃圾， 落實垃圾分類，資源回收。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹
只買需要的物西， 不買過度包裝的物品。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹
珍惜物品，好好使用， 發揮物品最大功能，不隨意丟棄。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹

師長給孩子的愛語

靜思語：人最難能可貴的是，擁有一份力量，負起一切責任。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	環保教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	紅色警戒	主題內容	減碳生活	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 年輕人讚起來—永遠的環保股長			教學時間	40分
靜思語	好事，需要你、我、他共同來成就。所以，不要有你、我、他的成見。				
單元目標	一、能察覺自己的生活方式對環境的影響。 二、能結合眾人力量節約能源，愛惜地球資源。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：磁鐵卡(正面可以寫字、背面可貼於黑板)。					
二、學生方面(準備物品)：紙、筆。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、引言 地球因人類的行為受傷，世界各地災難不斷。拯救地球是我們每一個人的事情。 二、活動說明 (一)教師將磁鐵卡發給每一位學生，請學生寫下保護地球自己願意做到的行動。 (二)計時3分鐘，請全班學生互相尋找跟自己擁有相同行動的同學。 (三)找到後請學生到黑板寫下該組的行動，並註記人數。 (四)時間到後，教師請沒有找到夥伴的學生，分享其環保行動，若沒有相同者，也請學生寫在黑板。 (五)教師帶領學生確認全班各種環保行動，總計各有幾種與多少人願意一起守護地球。 三、問題討論 (一)看到同學的環保行動，你覺得自己還可以加入哪些組？(落實哪些環保行動) (二)有哪一個減碳行動來說比較困難？為什麼？				教學簡報 磁鐵卡 紙、筆	12分
結語：					
人類不斷地取用地球資源，食、衣、住、行更製造了很多二氧化碳和污染；面對地球環境持續惡化，人人都有責任共同維護地球的生命力。因此絕不能輕忽自己的一個小小動作和力量。當看到他人願意為環保付諸行動，希望人人都能					

<p>給予支持與鼓勵。</p>		
<p>貳、講述故事：永遠的環保股長 一、建議呈現方式:教師講述故事並輔以影片畫面。 二、故事大綱： 就讀台南大學的謝東庭，深受從小照顧他的外婆影響，愛物惜物勤儉生活。一開始自己一人在校園的餐廳外設置回收點，勸導學生做好回收，不僅常遭同學白眼，也得不到學校認同及慈青社社員的支持。但想到他若做了，只是讓同學討厭；他若不做，地球怎麼辦？於是，謝東庭更用心在餐廳外的回收點，不僅注意週遭環境衛生，還不厭其煩的為用餐學生說明如何清淨在源頭，做好資源回收。如此用心，終於獲得校方認同、慈青社員的支持及用餐學生的配合，讓回收工作推動得更順利。謝東庭除了在校園推動環保，在生活中更是簡約，一輛腳踏車從中學騎到現在，真正做到節能減碳愛護地球，是生活中永遠的環保股長。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>15分</p>
<p>參、省思： 一、謝東庭如何在校園內推動環保活動？ 二、謝東庭在校園內推動環保時，遇到了什麼困難？ 三、承上題，他如何克服而獲得大家的認同？ 四、你覺得班級的環保，哪些方面可以再加強？ 五、全班可以如何配合進行呢？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>6分</p>
<p>肆、靜思： 看到影片中東庭哥哥為了愛護地球努力，讓我又感動又佩服。我們班對做資源回收的態度是有做就好，覺得丟瓶子前要沖洗乾淨很麻煩，連我也是這樣覺得。所以，班上的回收桶老是發出異味。今天的課程後，我才明白，環保不是環保股長或老師的責任，是班上每一個人的責任。我要學習東庭哥哥簡樸的精神及做環保的毅力，由自己做起，不論在班上還是在家裡，我要改變自己的生活習慣，不再當傷害地球的幫兇。</p> <p>結語： 這幾年全球天災不斷，地球暖化日益嚴重，愛護地球不能只是口號，更要人人身體力行。想想美麗的大地及豐富的資源，因為我們的自私與貪婪，已經快速被破壞及消耗殆盡。所以唯有人人啟發善念，減少物質的需求及享受，資源才得以永續。</p>		<p>4分</p>
<p>伍、生活實踐： 一、會多爬樓梯，少搭乘電梯。</p>	<p>學習單</p>	<p>3分</p>

二、會帶動周遭的人一起做好資源回收。		
--------------------	--	--

附件：故事內容

永遠的環保股長

謝東庭就讀台南大學戲劇系時，每當到了學校的用餐時間，他總會站在餐廳外自己打造出來的回收點上，告訴用餐的學生如何倒廚餘、沖洗免洗餐具並分類。一開始，同學們根本不領情，還會瞪他或送他白眼。但是，謝東庭說：「可能我是跟著外婆長大，他們老一輩都在苦的年代過來，就會比較惜福。所以在大家的眼中這些餐具都是垃圾，飯菜沒有吃完就倒掉，或整個便當好好的也倒掉，但在我的眼裡覺得，這不是我要的大學生活，很失望，但又不能一直失望下去，就會覺得應該要做一些事。」

謝東庭大學一年級時，就加入慈青社，並開始設置回收點，每天花上半天的時間整理。剛開始很多同學都不習慣，甚至排斥；連學校也因回收點回收不確實，餐廳衛生稽查不合格，讓校方遭受牽連及懲處，決定拆了回收點；再加上當時慈青社的社員也因謝東庭未經討論就設置回收點，還希望社員去排班，而出現了反對聲音；同時，撫養他多年的外婆又突然過世，讓他幾乎崩潰。

謝東庭回想起小學時，因父母離婚，媽媽忙著賺錢養家，所以是由外婆將他一手帶大。外婆惜福愛物的精神，深深影響了他。謝東庭表示：「自從外婆走後，他才深深感受到，人的生命就像雨水一樣下來又蒸發，不斷的循環，大自然也是如此。現在做環保也愈做愈踏實，覺得生命很有意義。」其實他從小就和環保結下不解之緣，小學時擔任環保小尖兵、中學時擔任環保股長、高中時，則在走廊邊背英文單字邊做分類、後來上了大學，他依舊持續他的環保之路。雖然經歷挫折，但是他覺得：「做了，我只是被大家討厭，不做，地球怎麼辦？」於是，他持續和校方溝通，確實做好分類，小至橡皮筋、杯蓋等各式各樣東西，回收得很徹底，也遵守環境衛生的約定，終於又獲得校方的認同。

謝東庭除了努力推動垃圾回收分類，也將環保節能的理念落實在生活中，他不用洗衣機洗衣服、一輛腳踏車從中學騎到現在，每個月的生活花費不超過三千元，過著簡樸的生活。他對環保的堅持，最後也感染了慈青社其他夥伴，大家只要有空，就會到餐廳外的回收點一起幫忙。謝東庭說：「累是一定會，但對的事，做就對了。」生活永遠不離環保，這就是謝東

庭，一個永不卸任的環保股長。

環保股長你我他

___ 年 ___ 班 姓名：_____

一、靜思語：「好事，需要你、我、他共同來成就。所以，不要有你、我、他的成見。」小朋友，節能減碳、愛護地球是好事，做好事需要大家一起來。和家人一起想一想，請寫出一項對環境不友善，有待改善的生活習慣。

二、承上題，請寫下家人覺得無法做到的原因，並和家人一起動腦想一想，可以如何成就愛護地球的善行？

原因：_____

方法：_____

三、全家一起來當愛護地球的環保股長吧！承上題，這一個月內全家都有做到上述愛護地球的善行，請在○內塗上綠色(代表綠樹成蔭)，沒有做到請在○內塗上紅色(代表紅色警戒)

日期	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
成效	○	○	○	○	○	○	○
日期	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
成效	○	○	○	○	○	○	○
日期	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
成效	○	○	○	○	○	○	○
日期	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
成效	○	○	○	○	○	○	○

經過一個月後，你們對成效滿意嗎？請說出你的看法：_____

四、你會想邀請誰一起來當節能減碳，愛護地球的環保股長呢？

家長的話：_____

靜思語：好事，需要你、我、他共同來成就。所以，不要有你、我、他的成見。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	環保教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	紅色警戒	主題內容	減碳生活	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 大愛人物誌-蘇秉奎			教學時間	40分
靜思語	克己，則能減少碳足跡。				
單元目標	一、能找說出節能減碳的方法 二、能將環保行動落實於生活。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)帆布(1.5M*1.5M):請事先分成4*4共16格。</p> <p>(二)食、衣、住、行、育樂主題板(寫上主題，但留空白格)，16份。 (教師將16份主題板，分別隨機黏貼於帆布。)</p> <p>二、學生方面(準備物品)：黑色、紅色彩色筆。</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗：</p> <p>一、將全班分為兩組，各組活動前有16枚碳足跡，各組依序派代表出賽，進行減碳運動。</p> <p>二、各組學生代表先猜拳，贏的可先選定另一組代表學生四肢中的一個部位，放到帆布上指定方格；輸的組別則後指定對方組別。</p> <p>例如:A組猜贏，則A組學生先指定B組學生的左手放到「食」主題；隨後B組指定A組學生右腳放到「住」主題。</p> <p>三、代表的學生需將指定手或腳緊貼該主題方格，並由同組同學協助寫下該方格主題的減碳行為。</p> <p>例如:B組學生左手緊貼「食」主題，該組需於方格中寫下:吃當季食物；A組學生需右腳緊貼「住」主題方格，並寫下:用省電燈泡。</p> <p>四、當兩組學生都順利完成指定動作後，各組消滅一枚碳足跡；並再派出下一位代表，依上述的流程完成動作。</p> <p>五、手或腳緊貼指定方格的學生，活動中不能鬆開，若鬆開視同放棄該方格，則新增一枚碳足跡。</p> <p>六、每一格方格只能有一個相同部位，且不能踩到帆布中其他同學，否則視同犯規，新增一枚碳足跡。</p> <p>七、帆布上主題方格中的寫出的減碳行動不能重複。</p> <p>八、若無法完成指定動作，該組可選擇用愛心救助，則碳足跡不增不減，但各組僅有兩張愛心圖，須慎用。</p>				<p>教學簡報 體驗附件 愛心圖 主題板 帆布</p>	15分

<p>九、活動時間八分鐘，看哪一組消滅的碳足跡最多為勝。</p> <p>結語： 在剛剛的活動中可以發現，日常生活中我們只要能多克制自己一點，力行一些環保小動作，就能為地球降低一些碳足跡。越多人能將環保行動堅持力行於生活，便能減少越多碳足跡，減緩全球暖化的速度。</p> <p>備註： 教師需事先跟學生建立安全默契，避免學生在活動過程中受傷。</p>		
<p>貳、講述故事：360 度大轉變 一、建議呈現方式：教師講述故事並輔以影片畫面。 二、故事大綱 在臺南市經營布行的慈濟志工蘇秉峯，他的事業很成功，以前生活最大樂趣就是享受，出入都有名車代步。自從加入志工的行列，轉變了個人的生活習慣，代步的工具從名車換成腳踏車，生活中力行節能減碳。她自己覺得，自從改變奢侈的生活習慣，凡事節能簡約，生活變得更加踏實。</p>	故事內容 故事影片	8 分
<p>參、省思： 一、蘇秉峯的轉變對自己與家人的生活有什麼好處？ 二、請說出蘇秉峯節能減碳的具體行為是哪些？ 三、你覺得克制自己的欲望容易嗎？請分享你個人的經驗。 四、你願意在生活中改變哪些不環保的行為，以保護地球？</p>	教學簡報	7 分
<p>肆、靜思： 在進行體驗活動時，為了要消滅碳足跡，我很努力堅持將手緊貼方格，並從中知道許多生活中就能做到的減碳行動，如：吃當季的蔬果、裝省電燈泡、節水器等，原本以為很麻煩的行動，經過大家拋出想法，我覺得自己好像也可以在生活中做到。所以，我回家後也會跟爸爸、媽媽分享，全家一起節省能源，我相信他們知道這些節省的方法，既能幫助地球又能省錢一定會很開心。</p> <p>結語： 可用的物資，都是值得珍藏的寶，要碳平衡，必須先心平衡，只要我們能夠從小處著手，在生活中腳踏實地實踐五省運動，點點滴滴累積，就能夠慢慢降低自己欲望，同時減少了碳足跡，為保護地球共盡一份心力。</p>	教學簡報	5 分
<p>伍、生活實踐： 一、克制貪欲，將節能減碳的方法落實於生活中。</p>	學習單	5 分

二、看見身邊的人有浪費的情況發生，能聲色柔和勸導他人， 並與他人分享節能減碳的好處。		
-----------------------------------------------	--	--

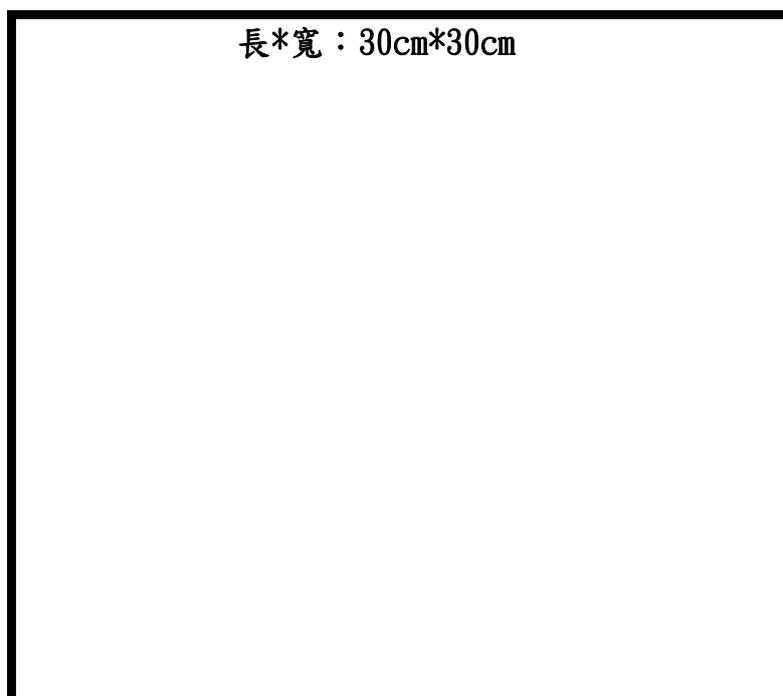
附件：體驗活動(參考資料)

教師將「節能減碳主題板」隨機黏貼於帆布格子上。

1. 帆布：長*寬：1.5m*1.5m

1 食	2 衣	3 住	4 行
5 住	6 育樂	7 食	8 衣
9 衣	10 行	11 住	12 育樂
13 行	14 食	15 衣	16 住

2. 五省小天使節能克己實際作為「節能減碳主題板」



【愛心圖】

長*寬：30cm*30cm



附件：故事內容

360 度大轉變

在臺南市經營布行的慈濟志工蘇秉峯，他的事業很成功，以前生活最大樂趣就是享受。平常出入都有名車代步，跑車經常更換；為打拚事業，交際應酬更是少不了，所以天天菸不離手，每天一瓶酒。

蘇秉峯指出，以前很注意外在穿著，一定要穿戴名牌，也因為事業的成功把自己的脾氣「養大」，生氣時就會摔東西、打罵小孩。直到十年前，他帶著兩個兒子參加慈濟親子成長班課程，看到其他家庭親子間的親密互動，深深觸動他的心。剛好當時老婆懷了小女兒，因此他決定要戒除不好的習慣，投入慈濟志工，重新學習如何當好丈夫及好爸爸的角色。

開始做志工後，他的生活習慣也漸漸轉變，蘇秉峯的太太王碧茸說：「他將在慈濟學到的東西身體力行去做，整個人有 360 度大轉變；甚至會要求家人一起做，家人沒做好時，還會『碎碎唸』。」原來，自從蘇秉峯成為慈濟志工後，他成了家中的「省長」，帶著家人一起騎腳踏車、在家裝設太陽能熱水器、自製環保酵素清潔劑、電燈加裝定時器，且居家照明也使用環保節能的省電燈泡、家裡拖地或沖馬桶所用的水也都是使用洗菜、洗衣服剩下來的水；還開始每天騎腳踏車穿梭在市區送貨，最遠曾從台南送到高雄的茄萣，一趟來回 30 公里。而且在家都會打開鐵捲門讓居家環境通風而不用開冷氣，省下許多電費，將節省下來的錢與資源，拿去幫助需要的人。

蘇秉峯說：「知道很重要，做到才有效。」剛開始做志工，決定要戒菸、戒酒很痛苦，全身會冒冷汗，但只要信念堅定、抵擋誘惑，也能成功。自從改變奢侈的生活習慣，他更懂得惜福愛物、不浪費的道理，生活變得更加踏實。

節能減碳一起來

班級：

姓名：

◆ 我的節能減碳行動：

1. 食： _____

2. 衣： _____

3. 住： _____

4. 行： _____

5. 育樂： _____

一、 帶動他人一起來減碳：

(請向他人分享節能減碳的好處，並寫下對方願意實踐的方式。)

	宣導對象	宣導項目	實踐方式	簽名
範例	外婆	省水	洗米水澆花	曾美
1				
2				
3				
4				
5				

二、 若發現身邊的人有浪費的情況發生，你向對方勸導後，對方卻不理不睬，甚至不配合，此時的你應該怎麼做呢？會影響你繼續落實節能減碳的心念嗎？

【靜思語】 克己，則能減少碳足跡。