

【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	第一冊	教學年段	幼教
主題名稱	我很懂事	主題內容	飲食保健	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	改編自龜兔賽跑寓言故事			教學時間	40分
靜思語	作息規律，自然精神敏睿。				
單元目標	一、能了解作息對健康的影響。 二、能養成正常規律的生活作息。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：二塊巧拼、籤筒、籤卡、三角錐(折返處) 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、引言 (一)老師詢問學生是否聽過龜兔賽跑的故事： 森林裡舉辦一場龜兔賽跑，兔子跑得快、烏龜爬得慢，兔子心想烏龜有夠慢的，就算半路睡覺也能跑贏牠，於是兔子就在比賽中睡了起來，而烏龜一步一步往前爬，當兔子醒來時，只能看著烏龜到達終點的背影。 (二)與學生討論兔子為什麼想睡覺？ 如：可能吃太飽、晚上太晚睡、中午沒午休 (三)教師將兔子想睡覺的原因做成籤卡。 二、活動說明 (一)將學生分成兩組，一組烏龜組、一組兔子組。 (二)烏龜組使用兩塊巧拼交替前進至三角錐(折返處)後返回終點換下一位學生。 (三)兔子組雙手放頭上，雙腳併跳前進，在三角錐(折返處)須抽一張籤卡，執行籤卡的內容。 籤卡一：吃太飽，需先休息30秒才能繼續前進。 籤卡二：太晚睡了，沒有體力需先休息1分鐘。 (四)小組全部學生折返完畢，則完成任務。				教學簡報 三角錐 巧拼 籤筒 籤卡	15分
結語： 從活動中，我們知道若不按時吃飯、暴飲暴食或晚睡，都會影響我們的健康，身體一旦出了問題，就沒有精神與體力去完成該做的事情，錯失很多寶貴的學習機會。因此，培養規律的作息很重要。					
貳、講述故事：兔子輸的原因 一、建議呈現方式：教師講述。				故事內容	7分

<p>二、故事大綱</p> <p>兔子常常晚睡晚起，沒有時間吃早餐，所以當上午點心時間到時，因為吃得太急，造成肚子不舒服，只能跑去廁所或醫護室，無法參加最喜歡的音樂課。</p> <p>午餐時，兔子四處找同學聊天，當他吃完午餐，同學已經睡醒，準備到操場參加跑步比賽。兔子因為剛吃飽而昏昏欲睡。聽到老師吹了比賽開始的哨子後，兔子心想自己跑步非常快，對手烏龜非常慢，就趁比賽中途打瞌睡。只是兔子因為平常太晚睡覺，所以當烏龜都已經走到終點時，兔子才從睡夢中驚醒，慌慌張張地跑回終點。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、兔子在班上行動很快，為什麼他上學常常差點遲到？</p> <p>二、兔子吃飯狼吞虎嚥，對身體會造成哪些影響？</p> <p>三、是什麼原因讓兔子輸給烏龜的呢？</p> <p>四、你平常有早睡早起、按時吃三餐嗎？</p> <p>五、你覺得規律的作息重要嗎？為什麼？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>今天老師帶我們做活動時，我是兔子組，本來我跳得比烏龜組快，但因為抽到晚睡卡，所以不能順利前進，好可惜。聽完故事後，我希望自己也能跟烏龜一樣早睡早起有精神。所以我決定以後都要跟阿嬤一起，九點前上床睡覺，隔天才會有精神上學。</p> <p>結語：</p> <p>每天生活作息規律，精神自然就充沛，才能擁有好體力並且提升學習效果。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會養成早睡早起的好習慣。</p> <p>二、會按時吃三餐，不暴飲暴食。</p>	學習單	5分

附件二:故事內容

兔子輸的原因

龜兔賽跑的故事，大家都知道兔子在賽跑中睡著，而烏龜一步一步爬向終點，當兔子醒來已經趕不上烏龜，因此輸了比賽。兔子為什麼會在比賽過程中睡著，原來與兔子平時的生活作息有關。

兔子是森林小學行動最快的學生，但他常常晚睡晚起，每一次都是快遲到時，才慌慌張張地進入教室。因為早上太晚起床，沒有時間吃早餐，所以當上午點心時間到時，他總是狼吞虎嚥、大口大口地吃進肚子裡。兔子往往因為吃得太急，造成肚子不舒服，只能跑去廁所或醫護室，無法參加最喜歡的音樂課。

午餐時，兔子四處找同學聊天，等到大家用完餐、刷完牙準備睡午覺時，兔子才想找食物吃。當兔子吃完午餐，同學已經睡醒，準備到操場參加跑步比賽，但兔子因為剛吃飽而昏昏欲睡。聽到老師吹了比賽開始的哨子後，兔子心想自己跑步非常快，對手烏龜非常慢，可以趁比賽中途先小睡一下再跑回終點。只是兔子因為平常太晚睡覺，中午又沒有休息，所以當烏龜都已經走到終點時，兔子才從睡夢中驚醒，慌慌張張地跑回終點。

兔子好不容易到達終點時，大家都很驚訝，兔子竟然輸了比賽。比賽後，老師跟兔子說，因為烏龜早睡早起精神好、按時吃飯體力棒，才能一步一步地完成比賽，並鼓勵兔子若能改掉晚睡晚起、不按時吃飯的壞習慣，體力才會越來越好，身體更健康。

附件三:學習單

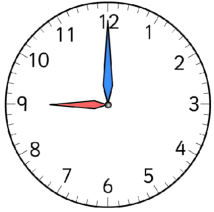
你睡飽了嗎？生活作息大調查

_____ 班 座號：_____ 姓名：_____ 家長簽名：_____

親愛的家長您好：

班上最近討論「龜兔賽跑」中的兔子為什麼在比賽中睡著，如果考量生活作息，兔子很可能因為晚睡、不按時吃飯等原因，造成身體疲累輸了比賽。接下來，老師也想調查班上孩子是像烏龜(作息規律)還是像兔子(作息不規律)。以下內容，麻煩家長陪同孩子完成學習單。(家長可以協助幼兒進行文字紀錄，感恩!)

晚上 9 點



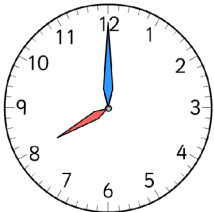
時鐘為晚上 9 點，適合小朋友睡覺的時間，親愛的寶貝，你正準備睡覺還是做其它事呢？

- 我已經睡著了。大約幾點睡覺呢？_____
- 我正準備睡覺。
- 我還在做其它事。(做什麼事)_____

請畫下晚上 9 點家

請問幾點上床睡覺？10 點過後 11 點過後 12 點過後

早上 8 點



時鐘為早上 8 點，適合小朋友起床的時間，親愛的寶貝，你是醒著還是窩在棉被繼續睡覺呢？

- 我很早起床做事。(做什麼事)_____
- 我正準備起床。

請畫下早上 8 點家中生活情形：覺。大約幾點起床呢？_____

親愛的寶貝~不論上學日還是假日，生活作息都要正常，養成作息規律，自然精神敏睿。