



教案
(六至八岁)

宗旨： 让同学们认识及了解五大人类价值，并接受其五个教学项目。

关键词： 人类价值观、真理、博爱、和平、正义、仁慈（非暴力）、宇宙观。

本课程一共有 26 个教案，可分两年或三年教导。所有课程皆可自由应用，每一个教案也可重复使用，或作为导向其他主题或时事的修习基础。教师也可把课程作为最有效的综合教材。

课程介绍： 讲解课程里的相关价值，如何使自己生活得更快乐，与人和睦共处，并了解本身的价值。

树立基本条规： 有效营造学生互相尊重与合作，并要求学生共同思考如何相处。
基本条规应包括以下几点：

- (1) 每次只能有一个人发言。
- (2) 人人应该尊重发言者，专心听讲。
- (3) 不应阻止或叫喊名字。
- (4) 人人有保持沉默的权力。

一个有效的例子是：

| | |
|-----------------|--------|
| 每一个人都很乐意在这间教室学习 | |
| 我们会…… | 我们不会…… |

在往后的学期，也要经常提醒同学们关于这些基本条规。但是，要确保违纪者不至于受到指责。

当大家一同活动时，人人都必须：

- (1) 感受到自己的价值。
- (2) 觉得受到鼓励而要积极参与。
- (3) 以幽默的方法处事，避免伤害他人。

五大价值诗

五项价值我可见
五项价值在于你与我
第一是真理，心中之警铃
第二是博爱，分享而无私
第三是和平，心平而气和
第四是正义，内心和外在，行为皆正确
第五是仁慈，思、言、行要一致

与同学讨论以上五项价值及每一个价值的内涵。

静坐冥想

在教案里，通常静坐冥想是排在讲故事之前，但教师也可以依照孩子的年龄及学习能力而安排在任何适当的时间。

老师要先解释这是个效果很好又很享受的活动，会让同学们学习得更好，感觉更快乐。老师将引导他们安静而用心地聆听内心的声音和感觉。

请参考《第三章：五个教学项目》之静坐初步的练习步骤。第一堂课可采用第一步、第五步和第六步来开始。

第 1 步：“首先，以舒服的姿态坐在椅子上，或盘坐在地上。背要直，头要挺。深深地吸一口气。。然后呼出，并放松自己。再深深地吸一口气，然后呼出，再吸入。。再呼出。。。。”

第 5 步：播放音乐约一或二分钟（笛或有关自然界的音乐如鲸鱼的歌声等）。然后停止音乐，让孩子保持静默一分钟。

第 6 步：“现在把注意力带回到教室里，睁开你的眼睛，放松你的四肢，这次的静坐冥想结束了。对旁边的朋友微笑，告诉他们今天的日期跟现在的时间。”

歌唱：

地球和平

和平，和平
地球和平，
和平，和平
遍布整个宇宙。

重复：

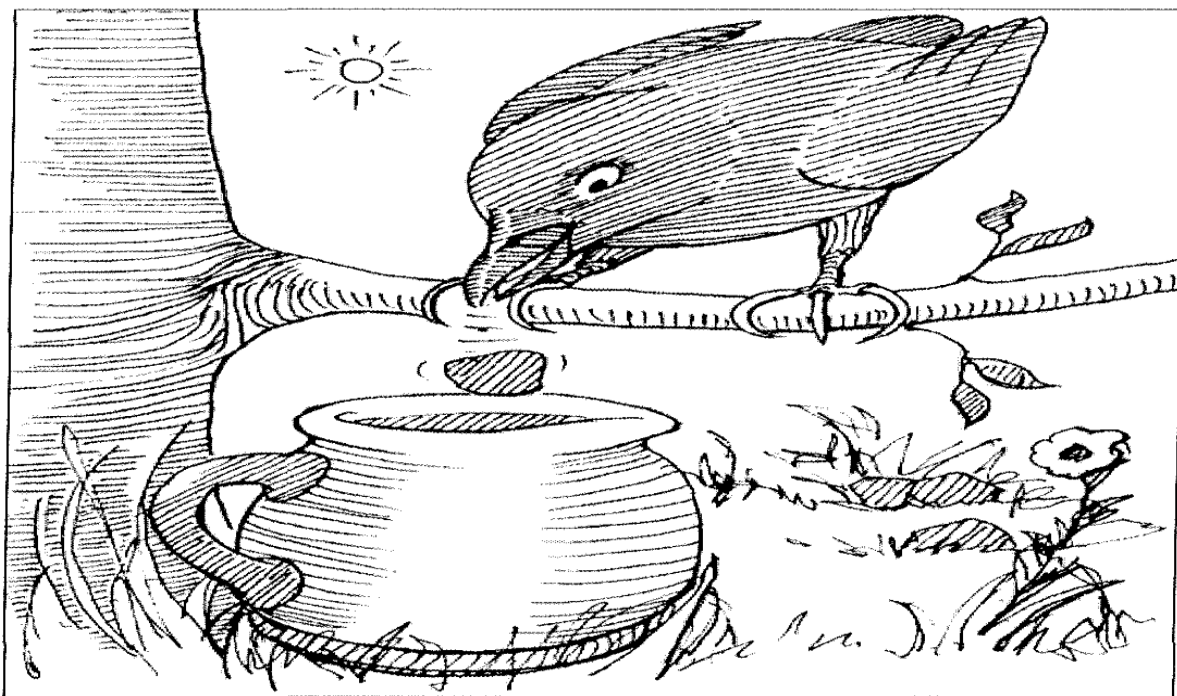
(欢乐，欢乐)

(博爱，博爱)

(这首歌可以配合动作，围圆圈合唱)。

故事

一只口渴的乌鸦



很久以前，有一只乌鸦。当时天气很热，这只乌鸦非常口渴。它飞来飞去，到处寻找，就是找不到水喝。它很疲倦喉咙又干渴，这令它很不开心！

忽然它发现地上有一个水壶。探头向壶内一看，看见在壶底下有一点点水。于是乌鸦尝试把头伸进去，但不能喝到水。它又想把壶推倒，让水流出来。乌鸦飞过去要推倒水壶，但水壶却稳立不动。它尝试推了好几次，都不成功！

乌鸦只好飞上枝头想想其他方法。它想：“我要用石头把它打破”。于是它飞下来用嘴啄起一粒石头。这粒石头很重，但乌鸦却决心把石头对准水壶投下。然而水壶只抖动一下，石头掉到地上。它再投下另一粒石头，这一次石头却掉在水壶中，但水壶并没有破！

乌鸦往水壶内看，你想它看到什么？那石头浸在水底，水升上一点。乌鸦感到有点迷惑。它试验性地把石头又投下去，是的，这次水又上升一点。

这时聪明及有决心的乌鸦，继续把石头投进壶内，一直到水升到壶面。终于它能抓住壶边，往壶里享受那冰凉之水了！它感到非常快乐！

问答题：一只口渴的乌鸦

1. 从这只乌鸦身上你学到什么价值观？
2. 这只乌鸦应该得到水吗？为什么？
3. 听了这故事后，你有什么感想？
4. 这个故事是否提醒你在生活中曾经发生过的事？
5. 把生活中曾发生的事与大家分享。

集体活动

游戏：

1. 我们的共同点

在教室里留一个空间。以五分钟的时间让每个同学至少去认识二至三个陌生的孩子，并写下他们的名字和彼此间的一个共同点。大家的爱好或共同点，如：眼睛的颜色，同一个月生日，拥有相同的宠物，或大家都喜欢游泳等等。

五分钟后，叫几位自愿者，说出他所认识的同学和大家的共同点。

2. 我们一齐能。。。。

先把同学分成二人一对，再与不相熟的一对组成一组（共四个人）。每组须在几分钟内创作一个模仿哑剧：

- I. 一棵树
- II. 一只在飞行的飞机
- III. 野餐的情景

（必须确保每个人有参与表演的机会）

第一堂课结束后，老师可以告诉同学们未来的每一堂课将包括讲故事和其他今天所做的事，如每周主题，唱歌，静坐，和活动。如老师需要，同学们可围成圆圈，或分成小组，老师也可简要地告诉他们下一堂课一些大家所向往的事。

附加练习/与其他科目的联系：可以让同学们动手画画来搭配以上的五大价值诗。