

### 同乐

**宗旨：** 激发小朋友，意识到在中秋佳节，不仅与家人朋友共享美食、提灯之乐，也不忘点燃心灯，把爱扩大，与不幸人士分享福乐。

**关键词：** 分享、合作、爱护、同情心、关怀、施舍、爱心。

#### 每周主题/语录



讨论“静夜思”这首诗的意思。

#### 静坐冥想

**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。。。现在闭上你的眼睛，不受四周物件的影响。。。”

**第 2 步：**“现在放松你身体任何一个紧绷的地方。伸展你的脚指，然后放松。绷紧你的小腿，然后放松它们。绷紧你的大腿，然后放松它们。缩入你的腹肌，然后放松它们。肩膀向后拉，然后放松它们。耸一耸肩，然后放松。现在绷紧脸部肌肉，并放松它们。感觉你全身都放松下来了，所有紧绷的感觉都消失了。你感觉很棒。”

**第 3 步：**“想像你漫步在一条乡间小径上。。  
你脚下的土地是如此的柔软。。  
小径两旁的树枝给予你阴凉的树荫。。。  
阳光穿越树枝透射到地上，形成小径上美丽的片片金光。。  
鸟儿快乐地歌唱，麻雀快乐地在附近的路旁跳跃。。  
你感到很轻松。。很开心。。。”

爱的感觉在你心中滋长。。。。扩散到你的身体各部分。。  
你很美丽，也很可爱，而你周遭的人也一样的美丽和可爱。。  
把你的爱散播给你认识的每一个人。。。  
然后你亲爱的家人。。。  
然后街上的人们，整个城市。。整个国家。。整个世界。。  
再散播给所有的动物。。鱼。。树。。植物。。  
和地球本身。。散播给每一个人。。  
因为每一个人和每一样东西都需要爱。。。  
对你周遭的一切而言，你的爱是重要的。。。  
明白这个道理，你感到快乐。。。平静。。。满足。。。。 ”

**第 4 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。向旁边的朋友微笑，告诉他们今天的日期跟现在的时间。”

## 故事

### 嫦娥奔月

相传，远古时候有一年，天上出现了十个太阳，烤得大地冒烟，海水枯干，老百姓眼看无法再生活下去了。这件事惊动了一个名叫后羿的英雄，他登上昆仑山顶，运足神力，拉开神弓，一口气射下九个多余的太阳。后羿立下盖世神功，受到百姓的尊敬和爱戴，不少志士慕名前来投师学艺。奸诈刁钻、心术不正的蓬蒙也混了进来。

不久，后羿娶了个美丽善良的妻子，名叫嫦娥。后羿除传艺狩猎外，终日和妻子在一起，人们都羡慕这对郎才女貌的恩爱夫妻。

一天，后羿到昆仑山访友求道，巧遇由此经过的王母娘娘，便向王母求得一包不死药。据说，服下此药，能即刻升天成仙。然而，后羿舍不得撇下妻子，只好暂时把不死药交给嫦娥珍藏。嫦娥将药藏进梳妆台的百宝匣里，不料被蓬蒙看见了。

三天后，后羿率众徒外出狩猎，心怀鬼胎的蓬蒙假装生病，留了下来。待后羿率众人走后不久，蓬蒙手持宝剑闯入内宅后院，威逼嫦娥交出不死药。

嫦娥知道自己不是蓬蒙的对手，危急之下打开百宝匣，拿出不死药一口吞了下去。嫦娥吞下药，身子立即飘离地面、冲出窗口，向天上飞去。由于嫦娥牵挂着丈夫，便飞落到离人间最近的月亮上成了仙。

傍晚，后羿回到家，侍女们哭诉了白天发生的事。后羿既惊又怒，抽剑去杀恶徒，蓬蒙早逃走了，气得后羿捶胸顿足哇哇大叫。悲痛欲绝的后羿，仰望着夜空呼唤爱妻的名字。这时他惊奇地发现，今天的月亮格外皎洁明亮，而且有个晃动的身影酷似嫦娥。

百姓们闻知嫦娥奔月成仙的消息后，纷纷在月下摆设香案，向善良的嫦娥祈求吉祥平安。从此，中秋拜月的风俗在民间传开了。

## 问答题：嫦娥奔月

1. 为何老百姓把后羿当英雄？
2. 王母娘娘给了后羿些什么？
3. 后羿为什么把王母娘娘给的药交给嫦娥？
4. 为何嫦娥把药吞了？
5. 你认为拜月的习俗是不是迷信？为什么？

## 歌唱

### 水调歌头（苏轼）

明月几时有，把酒问青天。  
不知天上宫阙，今夕是何年。  
我欲乘风归去，又恐琼楼玉宇，高处不胜寒。  
起舞弄清影，何似在人间！  
转朱阁，低绮户，照无眠。  
不应有恨，何事长向别时圆？  
人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。  
但愿人长久，千里共婵娟。

## 集体活动

### 吟古诗：

### 静夜思（李白）

床前明月光，  
疑是地上霜。  
举头望明月，  
低头思故乡。

李白（701—762），字太白，号青莲居士，祖籍陇西成纪。成纪在今天的甘肃省天水附近。生于中亚的碎叶城，也就是现在的苏联境内的托克马克，唐代属安西都护府。

李白是唐代有名的大诗人，被人叫做“诗仙”。传说李白小时候是很贪玩的，不肯刻苦学习。后来，他是怎么转变的呢？有一天，李白在路上遇到一个满头白发的老婆婆，这个老婆婆正一下一下费劲地磨一根铁棒子。李白觉得很奇怪，老婆婆告诉他，说是要把这根铁棒磨成针。李白一下子惊呆了，他忽然明白了一个道理：只要功夫深，铁杵磨成针。从此以后，他再不贪玩了，开始下苦工夫读书，终于成了鼎鼎有名的大诗人。

李白在这首《静夜思》里说：今天夜里，月光是那么明亮，它穿过窗户，一直照到了床前，白晃晃的，让人还以为是地上下了一层白霜呢！看到这么好的月光谁不动心啊，于是，诗人走到窗前，抬起头看着天上一轮明月。看到这么一个又圆又亮的月亮，出门在外

的人会有什么想法呢？诗人这会儿难过地低下头来，因为他想起了他的故乡，想起了留在故乡的、很久很久没有见过面的亲人。

什么叫“静夜思”呢？静夜思指的是在安静的夜晚诗人的思念、诗人所想到的事儿。这首诗流传得相当广，在中国可以说是妇孺皆知的，它之所以受到人们的普遍喜爱，是由于它言浅而意深，真切地抒发了人们大都感受过的思想感情，所以，读起来让人觉得分外亲切、动人。

- 讨论中秋节的意义。
- 动手做灯笼。（让学生以自己的构思制作不同形状的灯笼。）

**课程结束：**教师可以在课程将结束时让同学们一起说：“让我们心中发愿要做个不贪心、不讲谎话的好孩子。要满足于目前自己所拥有的一切。”

**反省检讨：**把今天所学到的复习一遍。心中想着美丽的月亮、亲爱的家人、朋友，心中充满喜悦。期许要把这份喜悦与更多的不幸人士分享，对他们伸出援手，为他们服务。

**附加练习/与其他科目的联系：**让学生说说与人分享快乐是件美好的事。