

附件一、 母親節活動教案

一、 活動名稱：給妳抱抱

二、 緣起

許多親職的教導都是在教育父母如何肯定自己的孩子，建立他們的自信心；但我們知道，孩子也需要常常看見父母的付出，並學習將自己的感謝表達出來。如果家人之間，能常常看見對方的好，互相表達對彼此的感謝，家庭自然充滿美善的互動和恩慈的氛圍。

自 2003 年起，彩虹愛家生命教育協會每年在學校推動母親節感恩活動，教導孩子表達感恩，十年來獲得許多學校共同推廣及響應，並成為孩子成長過程中溫馨的回憶。我們相信透過活潑的律動、可愛的故事以及實作，可以讓兒童學習生命教育中人與人相互感恩的美好品格，達到寓教於樂的功效。

三、 課程目標

1. 認知

- (1) 了解母親及家人（照顧者）的辛勞。
- (2) 知曉正向、鼓勵之肢體語言的影響力。

2. 情意

- (1) 體會母親及家人（照顧者）的愛。
- (2) 感受正向、鼓勵之肢體接觸是很開心的過程。

3. 技能

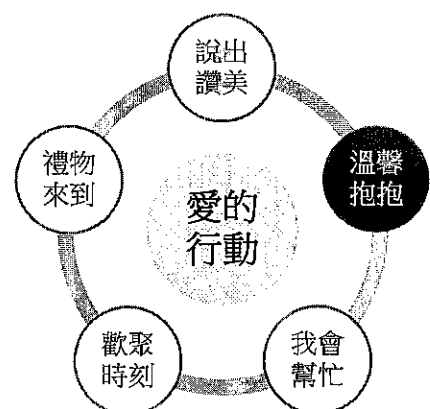
- (1) 感謝母親及家人（照顧者）的付出。
- (2) 用正向肢體接觸表達對母親及家人（照顧者）的愛。

四、 活動內容與特色

《兒童愛之語——打開親子愛的頻道》這本書中指出，人與人之間，有五種表達愛和接受愛的方式，彩虹愛家把這五種「愛的行動」整理如下：

- 說出讚美：用肯定與讚美的言語表達感恩。
- 溫馨抱抱：摸摸頭、牽牽手，一個抱抱，都讓人有溫暖的感受。
- 我會幫忙：服務行動表現孩子的愛。
- 歡聚時刻：把握與家人相聚的時刻。
- 禮物來到：貼心的小禮物，也是愛的表現。

而今年的活動，彩虹愛家將帶領孩子一起「溫馨抱抱」，讓孩子學習如何用肢體語言，即時表達對媽媽的愛。



五、活動方式

- 實施日期：國小母親節前一週，共一堂課（每堂 40 分鐘）。
幼兒園母親節前兩週，共兩堂課（每堂 35 分鐘）。
- 實施地點：各班級教室。

六、國小版教案介紹

1. 課程流程

教學活動	時間	教學準備
歌曲歡唱：抱一下	10	彩虹出版《給媽咪按個讚》專輯（內附歌詞播放檔）、電腦、投影機
故事欣賞：給妳抱抱	8	電腦、投影機、ppt
延伸討論	10	電腦、投影機、ppt
製作卡片	10	彩虹出版《給妳抱抱卡》
總結	2	

- 註：教案、教具相關資訊，歡迎參考彩虹官網

<https://www.rainbowkids.org.tw/index.php?module=faq&mn=4&f=content&tid=939>

2. 課程內容

歌曲歡唱：抱一下	10min
進行方式	
1. 引導語：「在今天課程的一開始，讓我們先一起歡唱一首歌。」 2. 播放歌曲〈抱一下〉與歌詞播放檔，老師帶著學生一同歡唱。 3. 帶領學生唱 1 至 2 遍，老師可視現場情況，加入律動。律動影片亦附在《給媽咪按個讚》專輯中。	
故事欣賞：給妳抱抱	8min
進行方式	
1. 引導語：「你喜歡抱一下的感覺嗎？你有沒有發現，當你伸出手抱別人時，你也得到一個擁抱喔！母親節快到了，今年，我們要介紹一種簡單又幸福的感恩方法——溫暖擁抱。擁抱到底有什麼好處呢？我們先來聽一個故事。」 2. 講述故事。	
〈給妳抱抱〉故事內容	
無尾熊藍寶最喜歡抱抱了！他抱著媽媽說：	
「媽媽，母親節快到了，我想送奶奶一張卡片，還有一個大大的擁抱。」	
「可是，奶奶住在很遠的山上耶。」媽媽說。	
「那……」藍寶皺著眉頭，努力地想著。	
一旁，粉紅兔蹦蹦跳跳過來了。	
「我可以幫忙啊，看我跳得這麼快！」粉紅兔興奮的跳個不停。	

「你不要亂動嘛！要把卡片和抱抱送給奶奶喔！」藍寶好不容易抱住粉紅兔。
粉紅兔終於不再東跑西跳，他拿著卡片向著目標往前進。

粉紅兔跳著跳著，到了山谷邊。

「我跳不過去耶……」粉紅兔看著好深的山谷。

有一隻彩虹鳥慢慢地飛過來。

「你可以幫我送禮物給藍寶的奶奶嗎？」粉紅兔拜託彩虹鳥。

「可是，我這麼小，可以飛過這麼深的山谷嗎？」彩虹鳥說。

「加油！我知道你一定可以的。」粉紅兔給了彩虹鳥一個擁抱。

彩虹鳥有了勇氣，努力向前飛。

最後，他飛到了海邊。

「這麼大的海洋，我又不會游泳……」彩虹鳥說。

「誰能幫我送一個擁抱，給藍寶的奶奶？」彩虹鳥對著海洋大聲的說。

突然，海面浮出了一條好大的鯨魚。

「我可以幫忙喔！只是，我太大了，從來沒有人給我一個擁抱。」鯨魚哥紅著眼說。

「我想到要怎麼抱鯨魚哥了！」彩虹鳥抱緊鯨魚哥的頭，咻的溜過大大的身體，大叫

「記得把禮物送給藍寶的奶奶喔！」

收到擁抱的鯨魚哥，開心的游啊游，游到大海的另一邊。

「要怎麼把擁抱送給山上的奶奶呢？」鯨魚哥望著高高的山，嘆息著。

大力羊說：「我幫忙送上去吧！」

「謝謝你，你太好了！」鯨魚哥給大力羊一個高高的擁抱（高高的噴泉）。

大力羊努力爬上山，把卡片送給藍寶的奶奶，還給她一個大大的擁抱。

「這真是最幸福的禮物了。」藍寶的奶奶開心地說。

擁抱，把愛緊緊包起來喔！

延伸討論

10min

進行方式

1. 帶領問題討論。問題如下：

內容回顧

- 藍寶送了奶奶什麼禮物？
- 奶奶住得好遠好遠，藍寶用了什麼辦法，把禮物送給奶奶？

意涵討論

- 每個得到「擁抱」的動物，臉上有什麼表情呢？你喜歡「擁抱」這個禮物嗎？為什麼？
- 你覺得擁抱有什麼魔力？

（說明：帶著孩子回到故事的每一頁 ppt 中找答案：

安心的擁抱——讓急躁的粉紅兔，可以安定下來。

加油的擁抱——讓沒有信心的彩虹鳥，得到鼓勵。

秀秀的擁抱——讓孤獨的鯨魚哥，得到安慰。

感謝的擁抱——給自告奮勇的大力羊，一個感謝。

愛的擁抱——給最愛的奶奶，一個幸福的愛的抱抱。）

2. 老師教導學生：「一個小小的擁抱，可以表達很多的心意喔！你也可以常常抱抱媽媽，安慰、鼓勵、表達我們的愛。」（從 ppt 中，每個媽媽的情境中找答案）
 - 媽媽很著急的時候→給媽媽一個 安心 的擁抱
 - 媽媽很緊張的時候→給媽媽一個 加油 的擁抱
 - 媽媽覺得孤獨的時候→給媽媽一個 秀秀 的擁抱
 - 媽媽為我們做好多事的時候→給媽媽一個 感謝 的擁抱
 - 覺得很愛媽媽的時候→給媽媽一個 愛 的擁抱

製作卡片

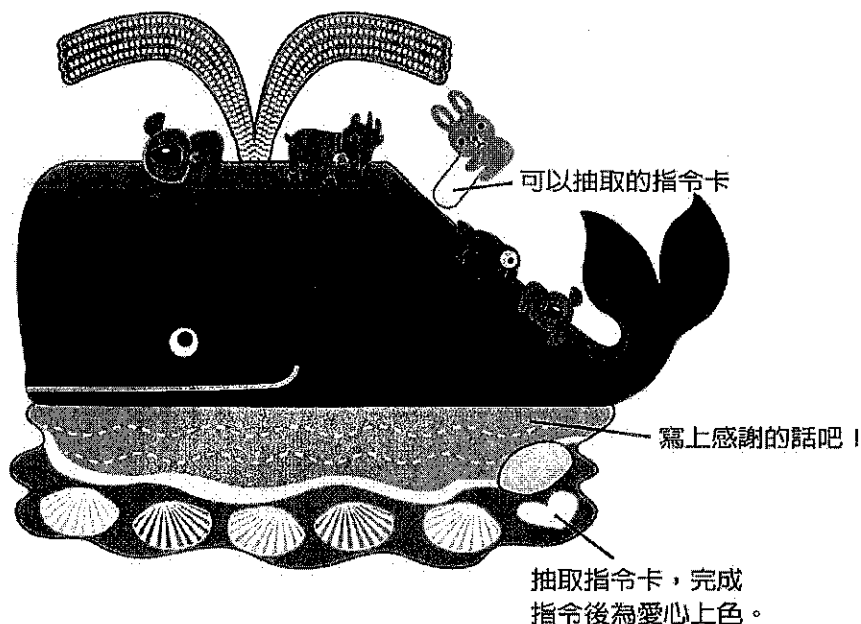
10min

進行方式

1. 每位學生一份《給妳抱抱卡》。
2. 老師依據卡片上的說明步驟，帶學生完成抱抱卡。
3. 老師引導學生，將感謝媽媽的話，寫在《給妳抱抱卡》上。
4. 老師提醒學生，回家後可以用卡片，抽取指令卡與媽媽互動。每一指令完成時，請媽媽為愛心泡泡塗上顏色。所有指令完成後（愛心泡泡都上色了），這張卡片會更多采多姿喔！

《給妳抱抱卡》介紹

1. 成品如圖一所示。鯨魚底下的卡片，可寫下感謝的話語，每完成一個一個指令，也可以為泡泡塗上顏色。
2. 鯨魚背上的每一動物，皆為可抽取的指令卡（如圖一）。指令卡內容如下：
 - 從頭到腳的擁抱 ■ 牽牽手盪鞦韆 ■ 啾一下
 - 抱抱你來扭一下 ■ 勾勾手轉一圈 ■ Give me Five! Give me Ten!
3. 除了和家人玩給妳抱抱指令遊戲，也可以用卡片再把故事說給家人聽喔！



圖一

總結

2min

結語

今年的母親節，讓我們用擁抱，跟媽媽、家人、老師、朋友，表達我們的關心、安慰和感謝吧！相信這個愛的抱抱，一定會帶來最溫馨、幸福的感覺。

七、幼兒園教案介紹

1. 課程流程

	教學活動	時間	教學準備
第一堂	歌曲歡唱：抱一下	10	彩虹出版《給媽咪按個讚》專輯（內附歌詞播放檔）、電腦、投影機
	故事欣賞：給妳抱抱	10	電腦、投影機、ppt
	延伸討論	10	電腦、投影機、ppt
	活動回顧	5	

	教學活動	時間	教學準備
第二堂	歌曲歡唱：抱一下	5	彩虹出版《給媽咪按個讚》專輯（內附歌詞播放檔）、電腦、投影機
	製作卡片	25	彩虹出版《給妳抱抱卡》
	總結	5	

- 附註：ppt 請上彩虹愛家網站下載

<https://www.rainbowkids.org.tw/index.php?module=faq&mn=6&catid=304>

2. 課程內容

● 第一堂

歌曲歡唱：抱一下	10min
進行方式 1. 引導語：「母親節要到了，你覺得除了跟媽咪說『我愛你』還有什麼方法讓媽媽知道你愛她呢？擁抱好像也是個好方法，老師想要跟小朋友一起唱一首歌，小朋友學會之後可以回家跟爸爸媽媽一起跳喔！」 2. 播放歌曲〈抱一下〉與歌詞播放檔，老師先帶領幼兒念過歌詞。 3. 播放音樂。 4. 帶領幼兒一起唱。 5. 分解動作教學。 6. 跟著音樂一起唱跳。	
故事欣賞：給妳抱抱	10min
進行方式 1. 引導語：「你喜歡抱一下的感覺嗎？你有沒有發現，當你伸出手抱別人時，你也得到了一個擁抱喔！擁抱到底有什麼好處呢？我們先來聽一個故事。這個故事叫做《給妳抱抱》」 2. 講述故事。	

〈給你抱抱〉故事內容

無尾熊藍寶最喜歡抱抱了！他抱著媽媽說：

「媽媽，母親節快到了，我想送奶奶一張卡片，還有一個大大的擁抱。」

「可是，奶奶住在很遠的山上耶。」媽媽說。

「那……」藍寶皺著眉頭，努力地想著。

一旁，粉紅兔蹦蹦跳過來了。

「我可以幫忙啊，看我跳得這麼快！」粉紅兔興奮的跳個不停。

「你不要亂動嘛！要把卡片和抱抱送給奶奶喔！」藍寶好不容易抱住粉紅兔。

粉紅兔終於不再東跑西跳，他拿著卡片向著目標往前進。

粉紅兔跳著跳著，到了山谷邊。

「我跳不過去耶……」粉紅兔看著好深的山谷。

有一隻彩虹鳥慢慢地飛過來。

「你可以幫我送禮物給藍寶的奶奶嗎？」粉紅兔拜託彩虹鳥。

「可是，我這麼小，可以飛過這麼深的山谷嗎？」彩虹鳥說。

「加油！我知道你一定可以的。」粉紅兔給了彩虹鳥一個擁抱。

彩虹鳥有了勇氣，努力向前飛。

最後，他飛到了海邊。

「這麼大的海洋，我又不會游泳……」彩虹鳥說。

「誰能幫我送一個擁抱，給藍寶的奶奶？」彩虹鳥對著海洋大聲的說。

突然，海面浮出了一條好大的鯨魚。

「我可以幫忙喔！只是，我太大了，從來沒有人給我一個擁抱。」鯨魚哥紅著眼說。

「我想到要怎麼抱鯨魚哥了！」彩虹鳥抱緊鯨魚哥的頭，咻的溜過大大的身體，大叫

「記得把禮物送給藍寶的奶奶喔！」

收到擁抱的鯨魚哥，開心的游啊游，游到大海的另一邊。

「要怎麼把擁抱送給山上的奶奶呢？」鯨魚哥望著高高的山，嘆息著。

大力羊說：「我幫忙送上去吧！」

「謝謝你，你太好了！」鯨魚哥給大力羊一個高高的擁抱（高高的噴泉）。

大力羊努力爬上山，把卡片送給藍寶的奶奶，還給她一個大大的擁抱。

「這真是最幸福的禮物了。」藍寶的奶奶開心地說。

擁抱，把愛緊緊包起來喔！

延伸討論

10min

進行方式

1. 帶領問題討論。問題如下：

內容回顧

- 藍寶送了奶奶什麼禮物？
- 奶奶住得好遠好遠，藍寶用了什麼辦法，把禮物送給奶奶？

意涵討論

- 在故事裡每個得到「擁抱」的動物，有什麼表情呢？你覺得她們有什麼感覺呢？

- 你喜歡「擁抱」嗎？為什麼？
- 故事裡的每個擁抱有沒有不一樣的感覺呢？
- 你覺得「擁抱」是不是一種特別的禮物呢？有什麼特別的魔力呢？

（說明：帶著孩子回到故事的每一頁 ppt 中找答案：

安心的擁抱——讓急躁的粉紅兔，可以安定下來。

加油的擁抱——讓沒有信心的彩虹鳥，得到鼓勵。

秀秀的擁抱——讓孤獨的鯨魚哥，得到安慰。

感謝的擁抱——給自告奮勇的大力羊，一個感謝。

愛的擁抱——給最愛的奶奶，一個幸福的愛的抱抱。）

2. 老師教導學生：「一個小小的擁抱，可以表達很多的心意喔！你也可以常常給媽媽一個抱抱，表達你對媽媽的愛、安慰還有鼓勵。」（從 ppt 中，每個媽媽的情境中找答案）

- 媽媽很著急的時候→給媽媽一個 安心 的擁抱
- 媽媽很緊張的時候→給媽媽一個 加油 的擁抱
- 媽媽覺得孤獨的時候→給媽媽一個 秀秀 的擁抱
- 媽媽為我們做好多事的時候→給媽媽一個 感謝 的擁抱
- 覺得很愛媽媽的時候→給媽媽一個 愛 的擁抱

活動回顧

5min

進行方式

引導語：「今天我們跟著藍寶跑了好大一趟旅程，你記得我們作過哪些事情嗎？（待孩子回答）我們今天學會用『抱抱』來告訴媽媽我們喜歡她、謝謝她，那老師要給小朋友一個任務，回家之後天天要給媽媽一個抱抱，並且要告訴媽媽：『我愛妳！』或是『謝謝妳！』喔！」

● 第二堂

歌曲歡唱 抱一下

10min

進行方式

1. 引導語：「上次老師出的任務有完成嗎？沒關係，你還有機會繼續完成，要加油加油喔！現在老師要考考你還記得我們上次一起學了什麼歌嗎？那現在我們一起來唱唱跳跳吧！」
2. 播放歌曲〈抱一下〉與歌詞播放檔，跟著音樂一起唱跳。
3. 視情況念歌詞、分解動作。

製作卡片

20min

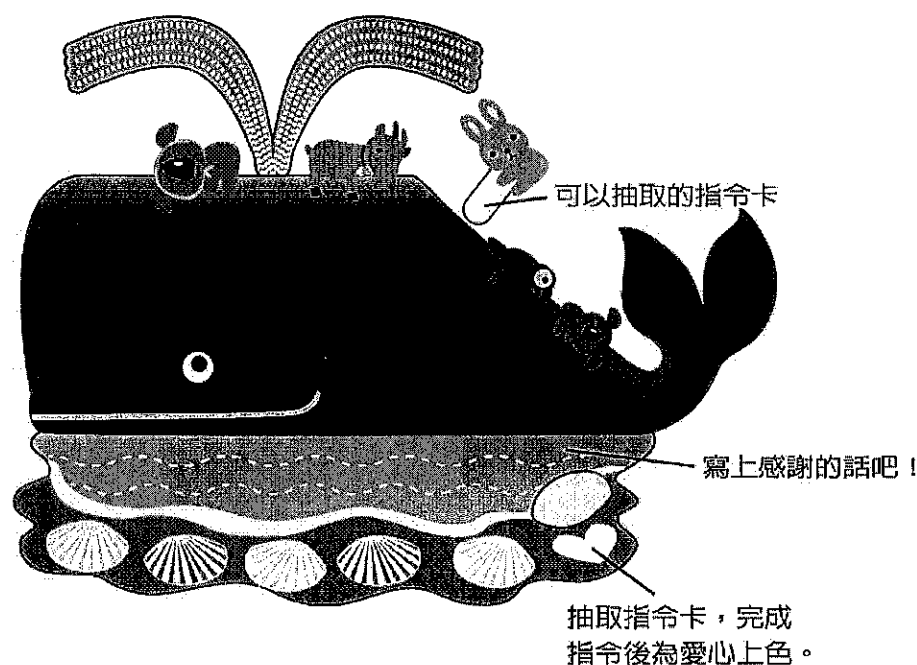
進行方式

1. 老師講解製作步驟，並提醒注意事項。
2. 發下材料包(每位幼兒一份《給妳抱抱卡》)。
3. 老師依據卡片上的說明步驟，帶領幼兒完成抱抱卡。
4. 老師協助學生，將感謝媽媽的話剪貼／畫在《給妳抱抱卡》上。（可以先訪問學生或後續一個個協助填寫）

5. 老師提醒幼兒，回家後可以用卡片，抽取指令卡與媽媽互動。每一指令完成時，請媽媽為愛心泡泡塗上顏色。所有指令完成後（愛心泡泡都上色了），這張卡片會更多采多姿喔！（班上可放一組與老師互動）

《給你抱抱卡》介紹

1. 成品如圖一所示。鯨魚底下的卡片，可寫下感謝的話語，每完成一個一個指令，也可以為泡泡塗上顏色。
2. 鯨魚背上的每一動物，皆為可抽取的指令卡（如圖一）。指令卡內容如下：
 - 從頭到腳的擁抱
 - 抱抱你來扭一下
 - 牽牽手盪鞦韆
 - 勾勾手轉一圈
 - 啾一下
 - Give me Five! Give me Ten!
3. 除了和家人玩給你抱抱指令遊戲，也可以用卡片再把故事說給家人聽喔！



圖一

作品分享

5min

分享與結語

1. 老師可挑選幾位幼兒，讚美製作過程中很棒的事情，或是可以示範如何遊戲。
2. 老師可將作品展示在教室一角，放學時再帶回。
3. 今年的母親節，讓我們用擁抱，跟媽媽、家人、老師、朋友，表達我們的關心、安慰和感謝吧！相信這個愛的抱抱，一定會帶來最溫馨、幸福的感覺。

附件二、彩虹愛家生命教育簡介

■ 緣起

現今的社會價值觀普遍以成績、課業、能力比較來論斷人的價值和意義，但我們卻不知道自己真正生命的意義，我們活著是為了什麼？我們在追尋什麼？有人活了大半輩子，還是不了解自己。

看見新聞的報導，社會上自殺案件人數攀升，近年來更有年齡層下降的趨勢。我們自孩提時代就沒有被強調自己的獨特性及生命的價值，現今教育給孩子的，還是侷限在書本知識的傳授，往往忽略了對生命意義的學習及追尋。

■ 生命教育的內涵

彩虹愛家生命教育協會已邁入第 17 年，彩虹的生命教育是以「人」、以「生命」為中心的教育歷程，主要目標是在幫助孩子認識生命的價值與意義，建立優質的生命信念，培養 12 項優勢能力，有能力作對的選擇。

生命教育包括四個層面：

- 人與己的教育－認識自己、欣賞自己、接納自己、勇敢與信心
- 人與人的教育－人活在關係中、尊重他人、愛人如己、明辨是非
- 人與環境的教育－欣賞自然、愛護環境、面對環境的挑戰、社會關懷
- 人與生命的教育－欣賞生命、生死尊嚴、信仰與人生

生命教育是：

- 建立優質的信念 (Truth)－定義
- 作出正確的選擇 (Way)－能力
- 活出豐盛的生命 (Life)－結果
- 成為生命的榜樣 (I am)－影響

■ 生命教育對兒童的影響

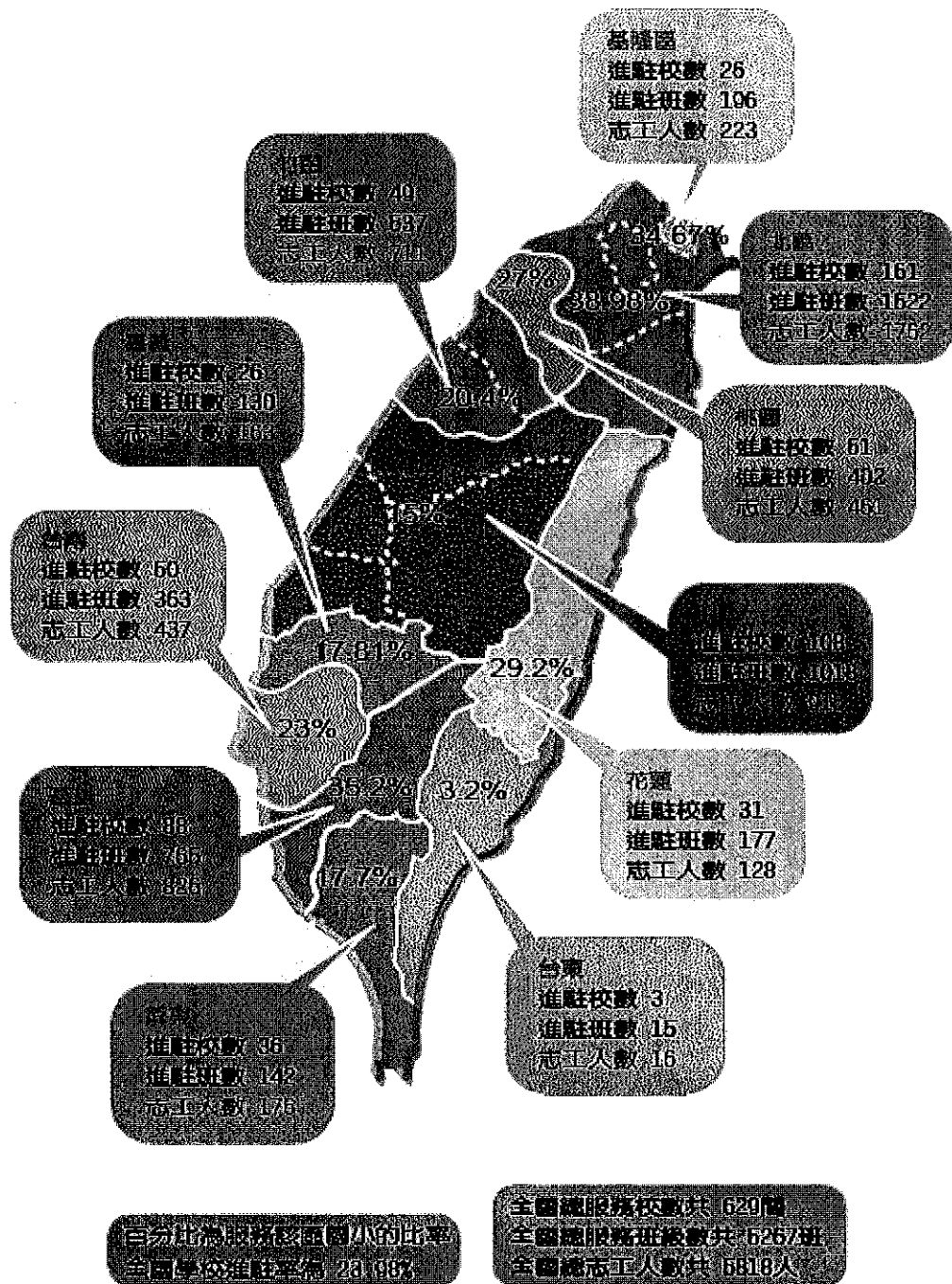
生命教育主在幫助人內化對自我的價值、他人價值的看重，並學習以正確積極態度面對人生與困難，透過對兒童施予生命教育，可以幫助孩子：

- 認識及了解自己的獨特性，進而欣賞自己、培養自信心。
- 理解每個人性格的差異性，學會尊重、包容他人，增進人際關係。
- 懂得欣賞自然萬物的奇妙，進而對身邊環境及所處地球的愛惜及感恩。
- 知道追尋生命存在的價值及意義，進而貢獻己力，服務及幫助他人。

■ 彩虹愛家培訓志工、走進小學校園

- 彩虹愛家成立於1999年，已培訓超過2萬名志工進入國小校園推動生命教育工作。
- 專業系統化的生命教育教材，以思考教學、體驗學習等多元教學為工具。
- 共有台北區、桃園、竹竹苗、台中區、嘉南區、高屏六個辦公室，基隆、嘉義、花蓮三個工作站，為全台志工提供支援服務。
- 在學校、社區及家庭中組織志工團隊，接受專業培訓，每周有5,818多名志工固定進入國小班級，為13萬名學童進行生命教育。
- 研發繪本、戲劇受行政院新聞局肯定，也是教育部品格運動諮詢單位。

彩虹愛家生命教育協會2015秋季校園進駐統計圖



- 更多的認識彩虹愛家請上網站：<http://www.rainbowkids.org.tw>