

2021 第十七屆大地行者 – 情意自然教育導師初級(證書)課程
春田草草組 - 實習活動
活動計劃書
(第1稿:24/3/2021)

活動名稱:親子.樂活.森林浴

主題:與大自然為友

日期:2021年3月28日 (星期日)

時間:上午10時 至 下午4時

地點:粉嶺南涌

對象:親子

人數:兒童 6-8位, 年齡為4至10歲

家長/成人 6-7位

小組成員:冬菇仔、雞丁、一念晨曦

行者知己:天空、大地

目標 透過體驗式遊戲活動, 讓參加者能夠

- : 1. 運用五感與大自然接觸
2. 增加對大自然的認識
3. 開啟探索大自然的興趣

總統籌:

觀摩打氣隊暨大會御用攝影師: 島仔、花、日光

活動流程表:

	時間	流水學習法階段/活動	地點	負責人(主、副)	物資	物資 負責人	備忘
1.	09:00 – 09:30	1. 視察場地安全及情況 2. 擺放物資及於秘境設小天幕		冬菇仔、雞丁、一念晨曦	天幕	一念晨曦	
2.	09:30 – 09:45	1. Final briefing - 講解更新/重要事項		冬菇仔、雞丁、一念晨曦			
3.	09:45 – 10:00	1. 集合、點名 2. 排洗時間		冬菇仔、雞丁、一念晨曦			

4.	10:00 – 10:20	1. 歡迎及介紹 ● 介紹小組成員 ● 介紹行者知己 ● 介紹觀摩隊暨大會攝影師 (放下手機) ● 講解活動名及主題 (帶著爸媽去探險、與大自然的動/植物/一切生物交朋友) ● 講解小朋友參與時的角色及注意事項 (介紹吹哨聲、記得飲水、排洗安排) ● 製作自然名牌(不用自然名，但用上樹業作名牌之用)	南涌涼亭旁的兒童遊樂場	冬菇仔、雞丁、一念晨曦	哨		開場白:有無人知，我地今日既主題係咩呀? 用兩分鐘, 請每位在附近選擇一塊最鐘意的樹葉, 作你的名牌
5.	10:15 – 10:25	1. 最後排洗及安頓時間 (身心放下)					
6.	10:25 – 10:30	✧ 喚醒熱情 (按家庭分組) 遊戲一: 排出年齡線 參加者不能說話下, 由小至大排一條年齡線	南涌涼亭旁的兒童遊樂場	冬菇仔、雞丁			
7.	10:30 – 10:45	✧ 喚醒熱情 遊戲二: 動物大發現 在南涌有很多動物, 每組派發南涌會出現的動物相片, 請每組扮演出其動物, 讓其他組別猜	南涌涼亭旁的兒童遊樂場	雞丁、一念晨曦	圖片: 牛蛙: 	雞丁	分三組 (扮鳥、扮野豬, 扮青蛙) 五分鐘分組討論, 五分鐘輪流表演, 其他組猜

					野豬:  白鷺:  (黃咀黑腳趾大白鷺、黑咀小白鷺)		
7.	10:45 – 10:50	1. 回饋及欣賞參加者 2. 預備前往另一探險區	步行至天后宮廟旁	冬菇仔、一念晨曦			
8.	10:50 – 11:00	✧ 培養專注、開啟五感-視覺 遊戲一: 看出七彩顏色 帶參加者遠看彼岸/風景, 並計算看到多少種「綠色」、「山是什麼顏色」	天后宮廟旁	雞丁、冬菇仔			先讓大家不出聲, 用眼看周圍。 然後問:「你看到對面的山有幾多種綠色?」「你看到幾多座島?」

							「你看到幾多隻鳥？」 要求參加者用手指示意
9.	11:00 – 11:10	✧ 培養專注、開啟五感-聽覺 遊戲二：聲音地圖 請參加者合上眼睛，數出聽到多少種聲音	天后宮廟旁排排坐	冬菇仔、一念晨曦			然後讓大家閉上眼，用耳聽周圍。閉目靜心 數數聽到幾多種大自然聲音 然後用手指表示（即聽到一種舉起一隻手指） 之後才問聽到什麼聲音
10	11:10 – 11:25	眾人步行至天后宮廟較高位置 ✧ 直接體驗 遊戲三：白鷺正在做什麼？ 抽出一位探險家，拿著望遠鏡四周觀察，並說「望遠鏡」 眾回：「望咩嘢呀？」 探險家：「望見白鷺企喺身」眾人要做出相關動作。 輾流讓各幼兒參與。 **如幼兒未能說出看到什麼，可以引導幼兒： 「望見白鷺拍拍翼」 「望見白鷺閃閃眼」	天后宮廟旁排排坐	一念晨曦、雞丁			眾人圍圈玩，注意不要阻路

		「望見白鷺張開嘴」					
11	11:25 – 11:30	1. 回饋及欣賞參加者 2. 預備前往另一探險區 3. 派發紅樹林物種相片，出發尋找住在紅樹林朋友 **Reference: https://slidesplayer.com/slide/17107307/ 4. 請參加者前行時留意四周：「有哪些植物/昆蟲/動物，是第一次見?」、「帶爸媽同新朋友(即新認識的動/植物)打個招呼吧!」、「新朋友的形狀怎樣?是什麼顏色?有什麼氣味?」	步行至紅樹林	一念晨曦、雞丁	馬鞍藤：  彈塗魚：  牠會在泥地上跳來跑去 可以一跳跳過半公尺以上的距離。 蔓莉(海埔姜)：  藤壺：  在牠們體外有石灰質的殼板包裹著， 看不到身體 西施舌： 	雞丁	分組搵，二人一組，不可分開，每組有一套照片，一邊行一邊搵 注重馬路

					鬼針草： 鬼針草的花瓣是舌狀花  水筆仔：  又像串掛在樹上 一般植物的種子成熟以後會自立更生、落地發芽成長。 但水筆仔的種子卻留在樹上吸收母株的養分		
12	11:30 – 11:50	1. 步行至紅樹林		冬菇仔、雞丁			
13	11:50 – 12:00	✧ 直接體驗 遊戲一：尋找紅樹林朋友 請參加者找出相片中的朋友，與幼兒一同觀察水筆仔，並同時運用觸感及嗅覺去認識水筆仔	紅樹林	一念晨曦、雞丁			
14	12:00 – 12:20	✧ 直接體驗及分享啟發 遊戲二：情意自然寫生 請參加觀察四周，並找出最喜歡的自然物/景，並將之畫出(10分鐘) 將作品展示，並與其他參加者作介紹和分享。(如參加者狀態較疲倦，可保留圖畫於午餐時作分享)		冬菇仔、一念晨曦	畫紙 顏色筆	冬菇仔	留意會否有參加者曬太耐不適，及不能太分散 如雨天則設小天幕擋雨，畫雨景
15	12:20 – 12:40	1. 回饋及欣賞參加者	步行至秘	一念晨曦、雞丁			安排toilet break

.		2. 預備返回涼亭 3. 排洗時間 4. 預備野餐食物 5. 預備前往秘境, 沿途繼續打開感官, 留意四周不同物種, 結識新朋友	境				
16	12:45 - 13:00	抵達秘境					
17	13:00 - 14:30	預備情意野餐小餐桌 ● 取食物放小餐桌 ● 用自然物裝飾小餐桌 ● 欣賞小餐桌 ● 水修行 ● 介紹食物 ● 戴口罩出來取食物 ● 先為父母取食物 ● 懷著感謝之心慢慢咀嚼 ● 廚餘處理+墊拾餐桌 「尋找大自然寶藏」 ~ 邀請孩子找三種喜歡的自然物 (石/ 葉/花 etc) ~然後全體展示出來 ~構成一幅自然物圖畫 ~再影大合照 ~將自選的自然物 分別送比爸/媽/自己		冬菇仔、雞丁、一念晨曦 (備註: 需研究如何處理廚餘)	餐桌布 水修行樽 天幕	冬菇仔、一念晨曦	野餐心得: 要「餓」一「餓」參加者 一開始集合, 先問大家有幾餓, 用手擺高低 再開始分工步驟

18	14:30 – 14:45	✧ 喚醒熱情 遊戲一：麻鷹捉雞仔		冬菇仔、雞丁			如有其他更合適遊戲，可轉
19	14:45 – 15:00	✧ 培養專注、直接體驗及分享啟發 遊戲一：大地之窗 讓參加者躺在地上仰望天空，用樹葉蓋著幼兒的面/在樹底下，令參加者能想像自己是大地的一部分。請參加者細心感受四周。 請參加者分享感受及新發現		一念晨曦、冬菇仔			
19	15:00 – 15:15	✧ 培養專注、直接體驗及分享啟發 遊戲二：螞蟻的眼睛 讓參加者以想像自己是小螞蟻，集中注意力觀察土壤表層的小生物。 Bonus: 帶幼兒探險看蛇皮。 請參加者分享感受及新發現		雞丁、一念晨曦	蛇皮， 提示錦囊(蛇圖，地圖)	雞丁	涵接著大地之窗進行，當參加者起來，請參加者分享感受及新發現。 如蛇皮仍在，則進行「尋寶遊戲」，分三組，每組派發一張蛇卡和提示地圖，去到「X」位置找出寶物，不可觸碰，並回來說出寶物是甚麼。
20	15:15 – 15:40	✧ 分享啟發 1. 回饋及欣賞參加者 2. 總結今日不同的體會 ● 今日探險去了甚麼地方？ ● 我認識了那位大自然朋友？ ● 你想進一步認識的大自然朋		冬菇仔、一念晨曦			

		友是? 你會如何多謝這位朋友? ● 今天最深刻的感受是? 最喜歡的/第一次的/最開心的... 有什麼得著/感受?					
21 .	15:40 – 15:50	致謝小禮儀 「多謝爸媽、導師、師兄師姐、大自然、土地.....」 每位參加者建議大家多謝的對象。 送上種植小豆		冬菇仔、雞丁	種植小豆(每家庭一顆)	冬菇仔	
22 .	15:50 – 16:00	收拾及回程		冬菇仔、雞丁、一念晨曦			

雨天計劃:

若微雨, 則風雨不改, 因雨天是好天, 更能聽到雨點的聲音。

若大雨, 則遊戲找附近室內繼續 (如南涌亭, 天后廟), 步行帶雨傘 / 雨衣, 情意自然寫生及午餐鋪上天幕進行。