

心靈環保生活教育教學設計—不衛生股長

一、教材來源：心靈環保兒童生活教育動畫(聖嚴教育基金會)

二、教學核心價值：自我反省

三、適用年級：國小中、高年級

四、教學時間：40 分鐘

五、教學目標：

1、能養成個人良好的衛生習慣。

2、能隨時自我覺察並改進。

六、融入議題：生活倫理-心靈環保

七、教學流程：

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>【體驗放鬆】</p> <p>好!在看影片之前，我們先來體驗一下鬆緊，慢慢的深呼吸。同時把肩膀往上提，再提，提到最高（停2秒）然後吐氣。同時將肩膀放下，有沒有放鬆的感覺？肩膀是不是鬆了許多？</p> <p>調整我們的身體，用最放鬆的姿勢坐好，雙手輕輕的放在腿上，眼睛輕輕的閉上，頭腦放鬆，頭皮放鬆，額頭放鬆，眼球不用力，臉部的肌肉放鬆，嘴角輕輕上揚，保持微笑，頸部肌肉放鬆，肩膀不用力，胸部肌肉放鬆，小腹放鬆，背部肌肉放鬆，腰部放鬆，臀部放鬆，大腿放鬆，小腿放鬆，腳掌、腳指放鬆，全身放鬆。慢慢的把注意力集中在鼻端，清楚知道呼吸從鼻孔吸進來，從鼻孔呼出去，吸進來是涼涼的，呼出去是暖暖的，有呼吸的感覺真好！欣賞呼吸、享受呼吸。</p>	5 分鐘		
<p>一、引起動機：</p> <p>日常生活中你看過哪些習慣是不衛生的，請分享看到時的感覺。</p>	5 分鐘		課堂發言
<p>二、發展活動：</p> <p>1、播放心靈環保兒童生活教育動畫 DVD—「不衛生股長」單元。</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1) 同學為什麼都不願意坐在<u>小偉</u>的旁邊？</p> <p>(2) 老師為什麼選<u>小偉</u>當衛生股長？</p> <p>(3) 從那些表現可以看出<u>小偉</u>是個稱職負責</p>	25 分鐘	心靈環保 DVD 本單元在 youtube (見備註 3)	課堂發言

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>的衛生股長?</p> <p>(4) 贏得班級整潔第一名後，為什麼大家都還是叫<u>小偉</u>不衛生股長?</p> <p>(5) 照鏡子時，<u>小偉</u>有什麼樣的發現和省思?</p> <p>(6) 從<u>小偉</u>身上你可以學習到什麼?</p> <p>3、進行「鏡中人」活動</p> <p>(1) 教師將學生二人分為一組。一人扮演鏡子，一人扮演照鏡者。</p> <p>(2) 活動進行中，照鏡者做出各種動作或表情，鏡子必須同時反應出一致的動作或表情。</p> <p>(3) 講述<u>唐太宗</u>的故事(請參考附件一)</p> <p>(4) 教師結語：對於別人善意的批評，要能由衷接納並檢討反省，就像唐太宗所說的，用鏡子可以端正儀容；接受他人的建言可以導正自己的缺失。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、在日常生活中，隨時省思自己有沒有什麼言語、行為，讓他人不舒服、不愉快，應及時修正改進。</p> <p>2、做一個愛乾淨的人，才能受到別人的喜愛與尊重，所以養成良好的衛生習慣，不但是自愛也是尊重他人的表現。(請參考附件二)</p>	5 分鐘		分組活動

【備註】

- 1、本教案適用年級、時間規劃、提問內容僅供參考，教師可自行斟酌運用。
- 2、期待您的創意教學回饋給法鼓山教聯會，與更多人分享。
法鼓山教聯會 e-mail：tc@ddmf.org.tw
- 3、youtube 網址：<http://www.youtube.com/watch?v=PXxdW8oQ5RE>
- 4、關鍵字:衛生習慣、自愛、以身作則、反省

【附件一】唐太宗與魏徵的故事

唐太宗與魏徵在歷史上是一對有名的君臣，魏徵忠直勇敢建言，太宗有接受臣子建言的雅量。魏徵為官十七年，向太宗前後進諫二百多次，不管是公事還是私事，只要他認為不恰當的地方，都會馬上提出糾正，有時太宗甚至憤怒到要殺掉他，但最後都會息怒，接收建言，還很高興有魏徵這位「敢言直諫」的忠臣。

有一天，太宗得到一隻小鷓鴣，愛不釋手，放在手上逗著玩，忽然看見魏徵走過來，趕緊把小鷓鴣藏入懷裡。其實魏徵遠遠的就看見了，故意把話題拉長，講個沒完。好不容易等魏徵走後，太宗急忙把懷裡的小鷓鴣取出一看，唉呀！小鷓鴣早已悶死了！這件事太宗並沒有怪罪魏徵，反而深切檢討反省自己，從此終身都不再玩鷓鴣了。

太宗能虛心接納忠言，知反省，成為一代明君，創造了唐朝的盛世。魏徵病逝時，太宗親自到靈前痛哭，流著淚對群臣說：「以銅為鏡，可以正衣冠；以古為鏡，可以知興替；以人為鏡，可以明得失。魏徵走了，我失去一面鏡子了！」

延伸討論：(故事後教師視時間自行決定)

1. 同學有優、缺點你會跟他說嗎？怎麼說比較好？
2. 你可以接受別人告訴你的缺點嗎？怎麼說你能接受？
3. 改進缺點對自己有什麼幫助？

【附件二】良好衛生習慣

1. 經常保持雙手的清潔，手指甲、腳趾甲要經常修剪。
2. 頭髮梳理整齊，並經常清洗和定期理剪。
3. 不用公共毛巾擦臉和眼睛。
4. 用餐及吃甜食後應刷牙、漱口，保持口腔的衛生。
5. 養成每天洗澡，和更換內衣褲的習慣。
6. 會隨時整理自己的房間和物品。
7. 衣服要保持整潔。
8. 咳嗽、打噴嚏時，要用手帕掩住口鼻。
9. 吐痰時應吐在衛生紙上，並包好丟入垃圾桶。
10. 不亂丟紙屑和果皮等廢棄物。