

心靈環保生活教育教學設計—珍珍的太陽眼鏡

- 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：分享
- 三、適用年級：國小低、中年級
- 四、教學時間：40 分鐘
- 五、教學目標：
 - 1、能體會與人分享的快樂。
 - 2、能樂於與人分享。
- 六、融入議題：生活倫理－心靈環保
- 七、**課前準備：教師事前交代學生帶自己要與人分享的心愛物品。**
- 八、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> <ol style="list-style-type: none"> 1、教師說「蘋果國王」的故事（請參考附件一） 2、國王為什麼最後願意把他的蘋果和大家分享？ 	5 分鐘		課堂發言
<p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、播放心靈環保動畫 DVD—「珍珍的太陽眼鏡」單元。 2、教師提問，請學生發表看法： <ol style="list-style-type: none"> (1) 太陽眼鏡是誰送給珍珍的生日禮物？ (2) 珍珍為什麼不願意把太陽眼鏡借給別人？ 	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>(3) 後來<u>珍珍</u>把心愛的太陽眼鏡送給<u>妮妮</u>的原因是什麼？</p> <p>(4) <u>妮妮</u>戴上了<u>珍珍</u>的太陽眼鏡為什麼還是不快樂？</p> <p>(5) 為什麼他們兩人最後和好了？</p> <p>3、教唱「分享歌」(請參考附件二)</p> <p>4、進行「好東西分享」活動</p> <p>(1) 教師請數位學生上台，分享自己帶來的心愛物品。(請學生說明物品對自己的重要性、喜愛程度或具有特殊情感等。)</p> <p>(2) 全班分成數組，組內學生互換心愛物品，體驗分享的感覺。(教師指導學生交換時應注意的禮節與愛惜對方物品)</p> <p>(3) 請數位學生上台發表分享的心得。(施與受雙方的感受)</p> <p>(4) 教師引導學生下課後與其他同學分享自己帶來的物品。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、分享比獨占快樂。日常生活中若能樂於與人分享，也可以感受到他人的喜悅，有東西和人分享，是一件幸福的事。</p> <p>2、忌妒別人是不会快樂的，相反的，如果能大方分享別人的快樂，自己也會很快樂。</p> <p>3、鼓勵學生在生活中時時與人分享。</p>	5 分鐘	「分享歌」ppt 學生事前準備	

【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：<https://www.youtube.com/watch?v=TBRvwKuIRKE>
- 4、關鍵字：太陽眼鏡、嫉妒、分享

【附件一】蘋果國王(改編自上人文化事業股份有限公司出版《蘋果國王》繪本)

有一位國王種了一棵高大的蘋果樹，每一年都結滿了又大又甜的蘋果。

每天，國王會走到花園裡，看蘋果樹長大了多少。秋天到了，國王甚至親自爬上梯子，採收樹上的蘋果，將它們清洗乾淨，再仔細擦亮，直到蘋果發出寶石般的光澤。接著，國王就把這些蘋果收藏到宮殿裡，就好像收藏珍貴的珠寶一樣。除了他自己以外，其他人都不許碰也不許吃。國王還特別雇用了一位園丁，他唯一的任務就是照顧國王的蘋果樹，不讓任何人或動物靠近蘋果樹。

可是，有一天園丁發現蘋果上有個又深又醜的大洞，他氣急敗壞，立刻向國王報告。他大喊：「陛下！有一顆蘋果長了蟲！」「什麼？」國王大吼一聲，聲音響遍了整座宮殿。

國王氣壞了，他親自去看看情況有多嚴重。「唉呀，真嚴重！」蘋果樹上不只有一隻蟲，整棵樹上都爬滿了蟲子！國王忍不住哀嘆。「我的蘋果，我可憐的蘋果！」「親愛的蟲子閣下，求求你們，快點離開我的蘋果樹吧！我願意送你們滿滿一袋的黃金。」樹上的蟲子嘴裡啪嗒啪嗒嚼著蘋果說著「哈！哈！哈！金子又不能吃！」

於是國王用盡了各種方法想趕走那些蟲子，蟲子對國王說，「每一年樹上都長滿甜美的蘋果，可是除了你以外，別的人不許靠近，連蝴蝶和鳥兒也不能來找它，小孩子都不能爬到它的枝幹上玩耍。蘋果樹想要朋友，所以就請我們來享用它的果實呀！」

國王聽了小蟲的話後，想了許久，忽然大聲宣布：「各位，讓我們一起去採蘋果，舉辦個蘋果節，享用蘋果汁和皇家蘋果蛋糕，好好慶祝吧！」

這真是個盛大的蘋果節！聽到大家齊聲讚美蘋果有多可口，國王感到既高興又得意。而所有的臣民都為自己的國王感到驕傲，因為他們的國王慷慨又大方，願意和大家一起分享這麼甜美的蘋果。

從此以後，每一年宮中都會舉辦盛大的蘋果宴會。因為在享用蘋果大餐的時候，如果能和大家同歡，這位有錢有勢的國王就會覺得蘋果吃起來特別美味。現在就算偶爾看到幾隻蘋果蟲，國王也不會覺得怎樣了。

【附件二】分享歌(詞：張淑玲 曲：許美貞)

分享歌

張淑玲 詞
許美貞 曲

5 3 2 1 1 7 1 2 2 2 3 4 4 3 2 3 4 5
來 來—來 來 我 的 朋 友 分 你 一 半 我 的 香—蕉

5 6 5 4 3 6 5 #4 5 5 5 6 5 i
分 我 一 些 你 的 糖—果 謝 謝 你! 分 享 真 快 樂

5 3 2 1 1 7 1 2 2 2 3 4 4 3 2 3 4 5
來 來—來 來 我 的 朋 友 我 們 一 起 來—唱—歌

5 6 5 4 3 6 5 #4 5 5 5 6 5 i
我 們 一 同 玩 遊—戲 謝 謝 你! 分 享 真 快 樂