

心靈環保生活教育教學設計—沒有腳的姊姊

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：體貼、懂事

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、能了解任性帶給自己和他人的困擾。

2、能以體貼的態度為他人著想，與人和諧相處。

六、融入議題：家庭倫理-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>1、你曾經為了什麼事，因家人不答應而發脾氣？</p> <p>2、當時家人是如何處理？你接受嗎？</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—「沒有腳的姊姊」單元。</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1) 影片中的<u>小乖</u>用什麼方式表達自己的不滿？</p> <p>(2) 他這樣做會帶給媽媽什麼困擾？</p> <p>(3) 為什麼後來小乖改變自己的態度呢？</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>(4) 沒有腳的姊姊有什麼地方值得我們學習？</p> <p>(5) 當你看到喜愛的物品，家人不答應買給你時，你有沒有比較好的處理方式？</p> <p>3、進行「碰到壁，學轉彎」活動</p> <p>(1) 發給學生每人一張小卡片，請學生寫出自己想要的東西，或想要求別人的事。</p> <p>(2) 兩人一組，A 同學就卡片的內容向 B 同學提出請求，如果 B 同學拒絕，A 同學就設法改變方法或態度，再次提出請求。</p> <p>(3) 角色互換，重複(2)的活動。</p> <p>(4) 教師針對不同的情境提問，請符合該情境的數位學生上台分享。</p> <p>4-1 B 同學：立刻就答應對方請求的原因。</p> <p>4-2 B 同學：先拒絕對方，後來又轉為同意的理由。</p> <p>4-3 A 同學：請求被拒絕時心裡的感受。</p> <p>4-4 A 同學：當別人不接受自己的請求時，你是怎麼改變方法或調整自己的心態。</p> <p>4、教師結語：每個人都有自己的需求，但別人不見得要立刻滿足我們。我們可以改變態度，或是減少需求，這樣就能跟別人和諧相處。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、凡事不能只想到自己，不要以為大家都必須要照著自己的意思去做，要能以體貼的態度為他人著想。</p> <p>2、任性、亂發脾氣，不但會造成他人的困擾，也讓自己變得很不可愛。懂得惜福，做個體貼、懂事的小孩，這樣一定會更有人緣。</p>	5 分鐘	小卡片	<p>角色扮演</p> <p>上台發表</p>

【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=z7LBNCO4PV8>

4、關鍵字：任性、夜市、體貼、知足