

心靈環保生活教育教學設計—看見你的好

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：讚美與包容

三、適用年級：國小低、中、高年級

四、教學時間：40 分鐘

五、教學目標：

1、能放大別人的優點，讚美對方。

2、能敞開心量，包容他人的缺點。

六、融入議題：校園倫理－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、教師講述「盲人摸象」的故事。(請參考附件)</p> <p>2、為什麼同一隻大象，大家的描述都不同？</p> <p>3、同樣一件事物，大家看到的樣貌會不一樣，那麼我們看一個人會不會也有類似的狀況呢？(請學生反思)</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—「看見你的好」單元。</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法:</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>(1) 為什麼妮妮和小乖不喜歡自己的新座位？</p> <p>(2) 在回家的路上發生了什麼事情？</p> <p>(3) 進行「看見你的好」這個活動時，<u>小乖</u>和<u>妮妮</u>發現彼此有什麼優點？</p> <p>(4) 說出對方優點之後，你覺得他們的相處方式會有什麼樣的改變？</p> <p>(5) 你看到他人的優點時，會用哪些方式讚美對方？</p> <p>3、進行「看見你的好」活動</p> <p>(活動一)</p> <p>(1) 教師先說明活動主旨是看見你的「好」。</p> <p>(2) 請一位學生上台，同學大方說出台上同學的優點。(可抽籤決定上台的對象)</p> <p>(3) 台下的同學舉手說出台上同學的優點及具體的好表現。</p> <p>(4) 請接受讚美的學生下台前，先向同學致謝，並與大家分享內心的感受與期許。</p> <p>(活動二)</p> <p>(1) 發給每位學生兩張紙，一張寫班上任一同學的優點，另一張寫自己座號(或座位)後一位同學的優點，並簽上自己的名字及加上簡單美工。(教師提醒：可以從生活、學業、人際互動、班級服務……，紙上要寫出同學名字。)</p> <p>(2) 請學生將寫好優點的紙張送給對方。</p> <p>(3) 教師邀請數位學生，分享自己收到優點單的感動與心情。</p> <p>(4) 活動結束，可將優點單張貼在布告欄上，讓學生彼此觀摩及學習。</p> <p>(5) 教師鼓勵學生寫家人的優點單，送給對方，讓他們也體會到幸福的感覺。</p> <p>(教師可自行選擇活動一或活動二進行)</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、如果經常去看別人的好，並大方地讚美，彼此都會很開心，感情會更好，相處也更融洽。</p> <p>2、每個人都有優點，也有缺點。盡量放大別人的優點，縮小缺點。同學之間彼此包容，友誼更</p>	<p>5 分鐘</p>	<p>白紙</p>	<p>課堂發言</p>

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
常存。			

【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、影片 youtube 網址：<https://www.youtube.com/watch?v=kWcapWzFWtc>
- 4、關鍵字: 讚美、包容、優點、缺點、欣賞他人

【附件】盲人摸象（改編自佛教《涅槃經》）

從前有個印度國王，吩咐左右的人牽來一頭大象，讓一群盲人見識見識。等盲人們都摸過大象之後，國王便叫他們各自說出大象的形狀來。摸到象牙的盲人說，大象像一根大蘿蔔；摸到象耳的卻說，大象像一把大扇子；摸到象腿的，就覺得大象類似一座大石柱；接著摸到大象身體的就說，象的形狀很像一面牆壁；而摸到大象肚子的，卻說象的形狀似大水缸；最後摸到尾巴的人，很肯定的說：大象像一條粗繩子。這群盲人都摸了大象，都認為自己所摸到的形狀，才是大象的真面貌，卻沒有一個能說出大象的全貌來。

【相關延伸及補充資料】

可參考《生命的答案水知道》一書，有關讚美的力量及實驗分享。