

## 心靈環保生活教育教學設計—批評大王

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：尊重、欣賞

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、能尊重別人的想法及選擇。

2、能學習欣賞及讚美他人的優點。

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><b>【體驗放鬆】</b></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、教師請學生以手掌用力拍打自己的腿。</p> <p>2、拍打過程中，除了腿會痛還有哪裡會痛？</p> <p>3、想想看，還有哪些行為也會有這種反作用效果？</p> <p>（引導思考批評、讚美、謠言……等也會有反作用力喔！）</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—「批評」單元。</p>   | 25 分鐘 | · 心靈環保 DVD<br>本單元在 youtube |      |

| 教學活動內容   | 教學時間        | 使用教材           | 評量方式        |
|--|-------------|----------------|-------------|
| <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1) 小乖在介紹「光光遊樂園」時，同學為什麼都悄悄離開了？</p> <p>(2) 婉兒的生日餅乾小乖為什麼沒拿？你覺得婉兒的心裡是什麼感覺？</p> <p>(3) 當別人給你的東西不是你喜歡的，這時候你會如何處理？</p> <p>(4) 賞畫時發生了什麼事？應以什麼態度來賞畫？</p> <p>(5) 面對他人的批評你會如何？</p> <p>(6) 如何讓自己的人緣更好？</p> <p>3、進行「誰是讚美王」活動</p> <p>(1) 兩人一組。每組依下列口訣進行猜拳：<br/>「左一拳、右一拳，大家一起收一拳」</p> <p>(2) 猜拳分出勝負，輸的對贏的人說一句讚美的話。</p> <p>(3) 在時間內繼續找不同的對象猜拳，並記下自己贏得的次數。</p> <p>(4) 時間到時，教師統計贏得次數最多的及最少的人。詢問同學誰是「讚美」王？為什麼？</p> <p>4、教師結語：贏不一定代表成功，輸也不一定代表失敗。成就他人之際，還能讚美、欣賞他人的成果，才是真正的「讚美王」。</p> <p><b>三、統整活動：</b></p> <p>1、每個人的喜好及專長都不一樣，不要以自我的想法盲目的批評別人，不但不禮貌也會惹人厭。</p> <p>2、學習尊重別人，不要自以為是的為了批評而批評，才會讓人緣變得更好。</p> | <p>5 分鐘</p> | <p>(見備註 3)</p> | <p>課堂發言</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：<https://www.youtube.com/watch?v=j49iU3DzDNI>
- 4、關鍵字: 尊重、欣賞、批評、大王、言語傷害

