

心靈環保生活教育教學設計—嫉妒的扯鈴

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：包容、欣賞他人

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、學習樂於分享與關懷他人。

2、能以欣賞的態度與人相處。

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、日常生活中，在什麼情況下你會有嫉妒的情緒？</p> <p>2、想一想嫉妒會產生哪些行為？</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—「嫉妒的扯鈴」單元。</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>（1）<u>珍珍</u>跟<u>佩芳</u>是好朋友,但後來她為什麼</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>不理佩芳呢？</p> <p>(2) <u>佩芳</u>拿了什麼跟<u>珍珍</u>分享？<u>珍珍</u>有什麼反應？</p> <p>(3) <u>珍珍</u>跟<u>佩芳</u>和好的原因是什麼？</p> <p>(4) 如果你看到別人比你優秀,你會有什麼反應呢？</p> <p>(5) 當你嫉妒他人時,你會如何處理？</p> <p>3、進行「戳戳樂」活動</p> <p>(1) 教師將全班分成數組。</p> <p>(2) 每人準備一支筆,每組發 A4 紙一張。</p> <p>(3) 依教師指示,計時 30 秒,全組一起拿筆在 A4 紙上戳洞。</p> <p>(4) 時間到,請各組記下所戳洞數,記在紙上右上角。</p> <p>(5) 教師再宣布,各組於一分鐘內「徒手修補」破洞。</p> <p>(6) 時間到,將修復完成的洞數寫在紙上左上角。</p> <p>(7) 教師請各組發表：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 左右角數字有不一樣嗎？為什麼？ ● 修補過程的心情？ <p>4、教師結語：負面情緒所造成的破壞,很難回復原狀,有時可能難以彌補。嫉妒也是一種負面情緒,像一把火,會破壞人與人之間的情感,也可能傷了自己。當嫉妒心起時,學習用祝福及欣賞代替嫉妒,讓自己心理舒坦,也可以贏得友誼。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、凡事要用平常心跟人相處,不計較、不比較,設身處地為別人著想,尊重包容,欣賞別人。</p> <p>2、嫉妒是一種負面情緒,不但造成他人困擾,也會讓自己變得不可愛。</p>	5 分鐘	A4 紙數張	

【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=29ce6EcF0aU>

4、關鍵字：扯鈴、嫉妒、偏心、負面情緒