

心靈環保生活教育教學設計—時尚的代價

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：惜物

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「快速時尚」背後的問題。
2. 能改變消費行為，養成簡樸的習慣。

六、融入議題：自然倫理－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> <ol style="list-style-type: none"> 1、說一說家裡汰換最快的東西有哪些？它們平均壽命有多長？ 2、這些淘汰的東西都如何處理？ 	5 分鐘		課堂問答
<p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、播放心靈環保兒童生活教育動畫 DVD—「時尚的代價」單元 2、教師提問，請學生發表看法： <ol style="list-style-type: none"> (1) 為什麼大家說莉莉是「時尚達人」？ (2) 莉莉不再當「時尚達人」的原因是什麼？ 	25 分鐘	心靈環保 DVD 本單元在 youtube (見備註 3)	課堂問答

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>(3) 形成快速時尚的過程中，有哪些人的生活會受到影響？</p> <p>(4) 追求快速時尚對我們生活的環境造成什麼傷害？</p> <p>(5) 成為「永遠的俊男美女」要有什麼條件？</p> <p>(6) 分享你追求流行的經驗與困擾。</p> <p>3、進行「轉時尚為簡樸」活動</p> <p>快速時尚、過度消費，造成台灣人每分鐘丟棄438件衣服，事實上還不包括各類生活用品，這些時尚垃圾變成新的地球殺手，請各組討論如何「轉時尚為簡樸」的具體作法。</p> <p>(1) 教師將全班分成文具、玩具、3C產品、衣物或其他用品等數組。</p> <p>(2) 各組就分配的類別提出具體作法。</p> <p>(3) 各組派代表上台分享結論。</p> <p>4、教師結語：改變消費行為，養成簡樸的習慣，不要隨波逐流，視個人的經濟能力，買真正需要的物品或多利用社會資源解決自己的需求。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、不要過度強調外在美，樂於幫助他人、與人為善的內在美，才是最健康而且可以永遠存在的美麗！</p> <p>2、「快速時尚」的消費習慣會造成嚴重的環境污染，廉價勞工與浪費的問題。真正的「美」，應當來自良善的內在，而非外在表象。</p>	5 分鐘		小組討論

【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=Vepx1MS0DIg&t=2s>
- 4、關鍵字：內在美、外在美、平價時尚、浪費、時尚