

心靈環保生活教育教學設計—卡拉 OK 不 OK

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：公德心

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、能建立己所不欲勿施於人的同理觀念。

2、能發揮公德心，維護生活環境的品質。

六、融入議題：生活倫理-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、請學生說說看，生活中有哪些噪音來源？</p> <p>2、請學生分享聽到這些噪音時的身心反應。</p> <p>（請參考附件一）</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—「卡拉 OK 不 OK」單元。</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>（1）<u>小乖</u>家中經常唱卡拉 OK，鄰居有什麼反應？</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>(2) <u>小乖</u>家中有了卡拉 OK 機後，家庭生活有什麼變化？</p> <p>(3) <u>小乖</u>的爸爸媽媽為什麼最後決定把卡拉 OK 機賣掉？</p> <p>(4) 唱卡拉 OK 是一種休閒活動，要怎麼做才能既開心又不會影響到他人？</p> <p>(5) 要維護良好的社區生活環境品質，我們應該如何做？</p> <p>3、進行「你好、我好、大家都好」活動</p> <p>(1) 教師將全班分為數組。</p> <p>(2) 每組發下一張公約單，請各組在單子上自選一個主題進行討論，完成符合「你好、我好、大家都好」的共同約定。(主題請參考附件二)</p> <p>(3) 教師請各組上台發表。</p> <p>(4) 教師說明：生活中時時能替他人著想，處處發揮公德心，生活環境的品質自然就會提升。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、同理心就是：不希望別人用我們不喜歡的方式對待我們，所以就不要用同樣方式對待別人。</p> <p>2、己所不欲，勿施於人。不要把自己的快樂建築在別人的痛苦上。</p>	5 分鐘	公約單	分組討論

【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：<http://www.youtube.com/watch?v=98xgfpX10QQ>
- 4、關鍵字:同理心、公德心、卡拉 ok、噪音

【附件一】 噪音的害處

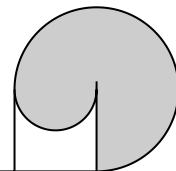
- 1、傷害耳朵，聽力減退，造成耳朵的病變。
- 2、影響心情，造成工作效率減低。
- 3、容易引起情緒煩悶、不安、緊張、易怒，造成心理疾病。
- 4、阻礙談話，注意力分散。

【附件二】「你好、我好、大家都好」公約單

我們的約定

在_____（校園裡、公車上、公園裡、社區中、圖書館內……）

你我願共同遵守以下的約定，讓**大家**的生活品質更好：



約定人：_____

年 月 日