

## 心靈環保生活教育教學設計—博愛座

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：愛心

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、能隨時幫助別人，處處為他人著想。

2、能心存感恩，時時當別人的貴人。

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><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><b>一、引起動機：</b></p> <p>1、教師分享一則故事(請參考附件)</p> <p>2、你有幫助過別人的經驗嗎? 請說說助人的過程及心裡的感覺。</p>	5 分鐘		課堂發言
<p><b>二、發展活動：</b></p> <p>1、播放心靈環保兒童生活教育動畫 DVD—「博愛座」單元。</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1)公車或捷運上為什麼有博愛座？</p> <p>(2)小光讓座後的心情為什麼變得比較輕鬆？</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>(3)如果不是博愛座，你會不會讓座？為什麼？</p> <p>(4)接受別人的幫助，要怎麼感謝他們？</p> <p>(5)我們周遭還有哪些人需要大家的關心？</p> <p>3、進行「把愛傳出去」活動</p> <p>(1) 教唱「愛心樹」。</p> <p>(2) 請學生思考一分鐘，在能力範圍內，可以如何幫助需要幫助的人。</p> <p>(3) 愛心卡傳遞： 學生一邊唱「愛心樹」，一邊將愛心卡傳出去（可左、右傳，或前、後傳），當老師喊停時，手上拿著愛心卡的人須站起來和大家分享：《我可以做……來幫助……》，說完後，繼續進行傳愛活動。</p> <p>4、教師結語：在我們周遭不管認識或不認識的人，只要他們有困難，而我們有能力幫助他們，就應該伸出援手，不吝於付出。</p> <p><b>三、統整活動：</b></p> <p>1、每個人都有能力幫助別人，即使是一句讚美、鼓勵、安慰的話，或是一個關愛的眼神、友善的微笑，都是在幫助他人。</p> <p>2、有能力幫助別人，是一種幸福，也是一種快樂。</p> <p>3、鼓勵學生每天在生活中實踐說一句好話或做一件好事。</p>	5 分鐘	愛心樹 ppt 愛心卡一張 （請教師自製）	

### 【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=YKBXSu-w\\_bc](http://www.youtube.com/watch?v=YKBXSu-w_bc)
- 4、關鍵字: 博愛座、讓座、關懷、助人、同理心

### 【附件】母子化療抗癌 全班剃光頭相挺

達德商工蕭鈺隆來自單親家庭，3年前媽媽不幸罹患乳癌，全家頓時陷入愁雲慘霧中；然而災難卻接連而來。去年10月，新生健檢時鈺隆驗出淋巴癌，母子倆共同抗癌，過程十分艱辛。鈺隆因化療掉光頭髮，開學後，害羞的他，怕同學用異樣的眼光看他，因此不敢再回學校上課。

班上同學從導師那裏知道他的畏懼，幾天之內陸續有15名同學理光頭或小平頭，並豪氣的說「沒關係，頭髮再長就有了！」大家以同理心呼應鈺隆，展現同窗大愛，並在教室繫上黃絲帶，迎接他重返班上，鼓勵他繼續勇敢抗癌。

(資料來源：改編自 2015/04/30 中國時報)

### 【補充資料】博愛座的由來

「博愛座」，亦稱「優先座」，名稱來自於「無障礙環境」概念的一部份。所謂的「無障礙環境」概念，起源於北歐地區。一般人對於殘障者，認為應該加以照顧；由「正常化原則」出發，透過公共建築等硬體設備的改善，使殘障者能順利的「到達、進入、使用」各項設施。進而發展到，在行駛中的大眾運輸工具上，基於安全考量，也該提供特殊照顧而設置了『博愛座』。把『博愛座』再擴大解釋為老、弱、婦、孺（老：65歲以上者、弱：身心靈傷殘者、婦：懷孕婦女、孺：八歲以下小孩）都適用。