

心靈環保生活教育教學設計—不能說的秘密

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

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、能了解尊重的意義，同理他人的感受。

2、能在與人互動時，做到彼此尊重、互相信任。

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、想一想：在學校、家中或與人相處過程中，有哪些困擾你，又不敢說出來的心事。(對較小的孩子，教師可多給些提示引導，如:同學嘲笑、功課不好……等)</p> <p>2、依這些心事的數量、輕重，在紙上畫下大小不同的圓圈。</p> <p>3、用鉛筆或原子筆把其中不想讓別人知道的圓圈塗滿。</p>	5 分鐘	鉛筆或原子筆 A4 紙張（每人 1 張）	課堂發言
<p>二、發展活動：</p>	25 分鐘		

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>1、播放心靈環保兒童生活教育動畫 DVD—「不能說的秘密」單元。</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1) 為什麼小珍不想讓米妮知道她的數學成績？</p> <p>(2) 米妮是怎麼知道小珍的成績？</p> <p>(3) 媽媽翻了書包知道米妮考一百分，米妮有什麼反應？她想到什麼？</p> <p>(4) 不想讓人知道的秘密被別人知道了，你的感受會怎樣？</p> <p>(5) 去打探別人的秘密，可能造成什麼後果？</p> <p>3、進行「畫心事 解心結」活動</p> <p>(1) 請學生將引起動機中使用的 A4 紙張備妥</p> <p>(2) 在不想讓別人知道的心事圓圈上方寫下原因。(例如：怕人嘲笑、怕被責罰……等)</p> <p>(3) 學生自行評估：有哪些心事是可以找人傾訴，來減輕內心的壓力。請在那些圓圈下方畫上♥。</p> <p>(4) 在♥號的下方寫下願意和哪些人傾訴。</p> <p>(5) 教師提問，請學生發表看法：</p> <p>5-1 什麼樣的人你會願意和他訴說心事、分享秘密？</p> <p>5-2 別人跟你說了秘密，你會怎麼處理？</p> <p>5-3 如果別人不想和你分享秘密時，如何做較恰當？</p> <p>5-4 朋友之間，除了不要打探對方的秘密之外，還需要注意些什麼？</p> <p>(6) 教師請學生將 A4 紙對摺後收回，可追蹤關懷。</p> <p>4、教師結語：每個人都有自己的秘密，也許因為這些秘密，心情會低落沉重。身為親朋好友應該給他空間，尊重他的選擇，陪伴他一起度過，當他願意分享時，做個可信賴的傾聽者。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、每個人都有不想讓別人知道的秘密，我們應該給予尊重。如果一直被秘密困擾，可以找自己信任的人（如父母、兄弟姐妹、導師、朋友、輔導室老師或張老師等），尋求解決方法。</p>	5 分鐘	<p>心靈環保 DVD 本單元在 youtube (見備註 3)</p> <p>鉛筆或原子筆 A4 紙張 (每人 1 張)</p>	課堂發言

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
2、朋友之間最重要的就是互相信任與尊重。當我們尊重別人，別人自然也會尊重我們。彼此之間的關係才會和諧，友誼也才能長久。			

【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=wusslewwu80>
- 4、關鍵字：互信、尊重、反省、原諒