

心靈環保生活教育教學設計—樂觀是好日

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：樂觀處事

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、能冷靜地面對困境。

2、能以理性及樂觀的態度處理事情。

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、教師說「蜘蛛的故事」。 (請參考附件)</p> <p>2、如果你是這隻蜘蛛你怎麼辦？</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—「樂觀是好日」單元</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法： (1) 妮妮為什麼哭得那麼傷心？ (2) 小雯用什麼方法幫助妮妮找作業？</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) 找回作業後，<u>小雯</u>對<u>妮妮</u>說了哪些叮嚀提醒的話？</p> <p>提示：<u>*哭不能解決問題</u> <u>*不要那麼悲觀，樂觀一點</u> <u>*要冷靜、理性的思考</u> <u>*問題一定可以解決</u></p> <p>(4) 你有遺失東西的經驗嗎？當時的心情如何？你怎麼處理？</p> <p>(5) 你是否扮演過<u>小雯</u>的角色，請跟大家分享你的經驗。</p> <p>3、進行「叮嚀小書籤」活動</p> <p>(1) 教師發給每人一張名片大小的紙卡。</p> <p>(2) 引導學生想一句生活中自我提醒或叮嚀他人的愛語。</p> <p>(3) 將愛語寫在紙卡作成書籤。</p> <p>(4) 美化小書籤。</p> <p>(5) 教師可將作品展示於布告欄。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、遇到困難或挫折要學習用樂觀的態度來面對，再以冷靜、理性的思考來處理，問題就能得到比較圓滿的解決。</p> <p>2、以樂觀取代悲觀，以積極代替消極，以正面的態度面對挫折。</p>	<p>5 分鐘</p>	<p>紙卡（名片大小） 彩色原子筆或色鉛筆</p>	

【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=EXCY_1LZ3GQ
- 4、關鍵字：作業、樂觀、冷靜思考、掉東西

【附件】蜘蛛的故事

曙光初露，一隻蜘蛛已經開始努力的織網。當太陽升起，織好的網正準備捕捉獵物，忽然刮起一陣強風，把蜘蛛網吹掉了，蜘蛛又重新忙碌了起來。正當新網結成，天空突然烏雲密布，下了一場大雨，再次把辛苦編織的蜘蛛網打得支離破碎。

疲憊的蜘蛛趴在葉子上，一動也不動。隨著時間的流逝，天色漸漸的暗了，趴在葉子上的蜘蛛猛然起身，向破碎的網爬去，吐出一根根的銀絲，終於織出一個又大又堅固的網。迎面走來一位手拿長竿的小孩，看到網裡的蜘蛛，頑皮的拿起手上的長竿逗弄蜘蛛，一不小心，扯破了蜘蛛網，蜘蛛抓著斷裂的銀絲驚恐地在網上逃竄。可憐的蜘蛛將何去何從？請替蜘蛛想想辦法。

（參考答案：我會變成蜘蛛人！）