

心靈環保生活教育教學設計—忙碌的一天

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：量力而為

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、能了解自己的能力，做不到的事就不要輕易答應。

2、能衡量事情的輕重緩急，依序完成。

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、教師情境描述：一早，<u>小明</u>到學校忙著抄聯絡簿，他的好友<u>小光</u>因為資源回收做不完，要<u>小明</u>去幫忙。<u>小明</u>覺得很為難，因為聯絡簿如果沒有即時抄完交給組長，會被老師罵，可是看到<u>小光</u>忙得滿頭大汗，實在不忍心不幫忙……</p> <p>2、如果你是<u>小明</u>，你會怎麼做？請說說看。</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—「忙碌的一天」單元。</p>	25 分鐘	心靈環保 DVD 本單元在 youtube	

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1) <u>丁丁</u>這一天到底在忙些什麼？</p> <p>(2) 為什麼<u>丁丁</u>這麼忙碌，結果卻沒有一件事做好？</p> <p>(3) 如果你是<u>丁丁</u>，要怎麼做才能把事做好，成為守信用的人？</p> <p>(4) 你曾經因為什麼事不好意思拒絕別人，而使自己忙得團團轉？</p> <p>(5) 如果朋友請你幫忙，你的時間、能力實在做不到時，要如何處理？</p> <p>3、進行「劇情大翻轉」活動</p> <p>(1) 教師將學生分成數組。</p> <p>(2) 各組依照影片的劇情內容重新編修，讓結果更圓滿。</p> <p>(3) 設定時間各組進行討論及演練。</p> <p>(4) 各組上台表演並說明編修緣由。</p> <p>(教師視時間決定是否角色扮演)</p> <p>4、教師結語：每個人解決事情的方式不一樣，只要能評估自己的能力及時間，用自己的方式安排，都一樣能圓滿解決問題。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、做事要能判斷輕重緩急，衡量自己的能力依序完成。</p> <p>2、自己力所不及的事情，絕不輕易答應別人，以免最後不但幫了倒忙，還成了不守信用的人。</p>	5 分鐘	(見備註 3)	課堂發言

【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=4R7PR2IEkSs>
- 4、關鍵字: 量力而為、輕重緩急、守信用、熱心