

## 心靈環保生活教育教學設計—離家驚魂記

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：善解懂事

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、能用合宜的話語溝通，表達情緒。

2、能以實際行動表達感恩的心。

六、融入議題：家庭倫理－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、講述「小華的故事」：</p> <p>小華的爸媽非常疼愛他，但他卻將爸媽的付出視為理所當然，經常對父母亂發脾氣，態度不好。偶爾忘了帶作業或學用品到校，被老師責罰時，不但不反省改進，反而責怪父母沒有幫他整理好書包，還要他們幫他送到學校。</p> <p>這一天，小華又忘了帶美勞用具，打電話叫媽媽馬上幫他送到學校。小華在校門口不耐煩地等候，拿到美勞用具時，還生氣的對媽媽說：「怎麼這麼慢，害我等好久！」</p>	5 分鐘		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](mailto:tc@ddmf.org.tw)
- 3、youtube 網址：<https://www.youtube.com/watch?v=iY42cRHWvmg>
- 4、關鍵字：親子關係、溝通、離家出走、任性