

## 心靈環保生活教育教學設計—助人與尊重

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：用心做愛心

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、能以同理心來尊重、幫助他人。

2、能感謝受助者給予我們助人的機會。

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、家中多餘的東西或是不穿的衣服都是如何處理的？</p> <p>2、分享你曾參加過的社區或學校的二手市場活動。</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—「助人與尊重」單元。</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1) <u>婉兒</u>家大掃除清出了哪些不需要的衣</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>物? 他們決定如何處理?</p> <p>(2) 為什麼美麗說做愛心要用心? 你有什麼看法?</p> <p>(3) 如果你是受助者收到了髒、破舊或是不合用的衣物, 你有什麼感覺?</p> <p>(4) 你從參觀育幼院的媽媽與女兒的對話中感受到什麼? 怎麼做可以更好?</p> <p>(5) 為什麼幫助別人, 反而還要感謝受助者?</p> <p>3、進行「手心向上&amp;手心向下」活動:</p> <p>(1) 教師發給每人一張 A4 紙張, 引導學生在紙張左右各畫下「手心向上&amp;手心向下」的手掌形狀, 並在上方註明。(請參考範例)</p> <p>(2) 學生依照教師提問完成學習單</p> <p><b>手心向上提問:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 你什麼時候需要受人幫助?</li> <li>● 你希望別人怎麼幫助你?</li> <li>● 手心向上是什麼感覺?</li> <li>● 當接受到幫助時的感覺?</li> <li>● 你怎麼幫助和你有相同困難的人?</li> </ul> <p><b>手心向下提問:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 寫下五個你覺得助人時的重要想法。</li> </ul> <p>(3) 請數位學生上台分享。</p> <p>4、教師結語: 助人是好事, 但也要考慮受助者的需要和尊嚴。</p> <p><b>三、統整活動:</b></p> <p>1、每個生命都是平等的, 付出愛心時多一點細心、用心和尊重。感謝受助者讓我們有助人的機會, 成為手心向下的人。</p> <p>2、助人平常心, 也別忘了尊重。</p>	<p>5 分鐘</p>	<p>A4 紙張</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](mailto:tc@ddmf.org.tw)

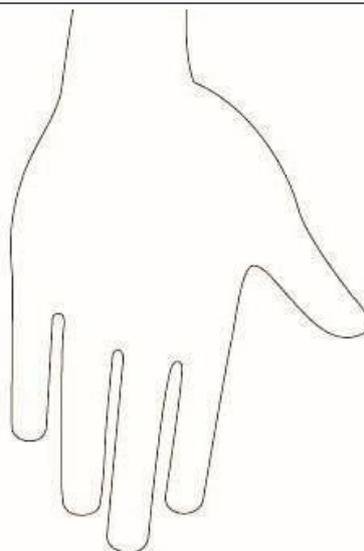
3、youtube 網址：[https://www.youtube.com/watch?v=gi\\_-d8HHC8M](https://www.youtube.com/watch?v=gi_-d8HHC8M)

4、關鍵字：尊重、助人、愛心、同理心、用心

【範例】

# 手心向上

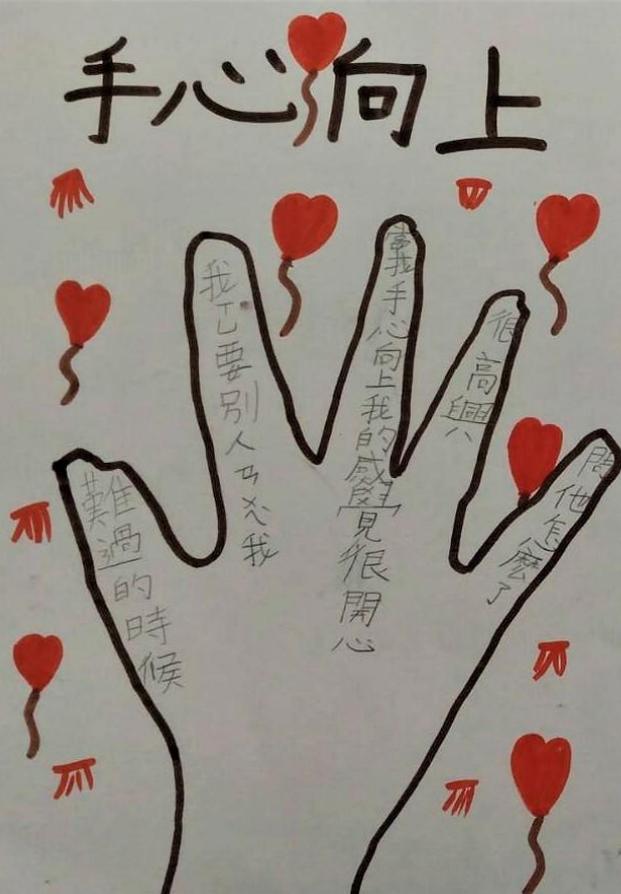
- 你什麼時候需要受人幫助呢？
- 你希望別人怎麼幫助你呢？
- 手心向上的感覺？
- 當接受到幫助的感覺？
- 你怎麼幫助和你有相同困難的人？



- 助人的五個重要的想法？

# 手心向下

## 手心向上



## 手心向下

