

心靈環保生活教育教學設計—馬屁精與讚美心

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：讚美的力量

三、適用年級：國小低、中、高年級

四、教學時間：40 分鐘

五、教學目標：

1、能了解拍馬屁與讚美的差異。

2、能學會適當的讚美。

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、當你看到同學有好的表現時，會有什麼反應？</p> <p>2、你被誇獎時的心情如何？</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—「馬屁精與讚美心」單元。</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1) <u>美心</u>為何稱讚老師？她如何讚美？</p> <p>(2) 為何<u>美心</u>被同學叫做馬屁精？</p> <p>(3) 什麼原因化解<u>小珍</u>對<u>美心</u>的誤解？</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>(4) 說說拍馬屁與讚美有何不同？</p> <p>(5) 為什麼大家都喜歡被讚美？</p> <p>3、進行「找優點」活動</p> <p>(1) 教師發給每人兩張便利貼。</p> <p>(2) 鼓勵發現同學的優點，並在便利貼上寫出座號或座位前兩位同學的姓名及一項優點。(低年級可兩兩一組，相互說出對方優點)</p> <p>(3) 請數位學生分享所寫的內容。</p> <p>(4) 教師可將便利貼公布在佈告欄或貼在聯絡簿上。</p> <p>4、教師結語:平日多用心觀察，當別人有好的表現時，就可以適時讚美對方。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、讚美要依照事實並發自內心，真誠給與鼓勵。</p> <p>2、學習讚美他人，多說好話，擁有正向的人際關係，生活更快樂。</p>	<p>5 分鐘</p>	<p>便利貼</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、youtube 網址：<https://www.youtube.com/watch?v=8syWX5kaz94>

4、關鍵字: 讚美、拍馬屁、說好話、正能量