

## 心靈環保生活教育教學設計—美味泡芙

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：正向思考

三、適用年級：國小低、中年級

四、教學時間：40 分鐘

五、教學目標

1、能養成寬以待人的處事態度。

2、能用正向思考方式面對問題。

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>當你的作業簿被弟弟塗鴉時，你怎麼辦？</p>	5 分鐘		課堂發表
<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—「美味泡芙」單元。</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1) <u>當珍珍</u>看到泡芙只剩下一口時，有什麼反應？</p> <p>(2) <u>丁丁</u>看到<u>珍珍</u>不生氣，他內心有什麼想法？</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) 如果你是<u>珍珍</u>看到泡芙被哥哥偷吃了,你會怎麼處理?</p> <p>(4) 你從<u>丁丁</u>的行為學到什麼?</p> <p>(5) <u>珍珍</u>的行為你得到什麼啟示?</p> <p>3、進行「轉個念頭」活動</p> <p>(1) 教師發下學習單每人一張。(如附件)</p> <p>(2) 教師引導學生完成學習單。</p> <p>(3) 請學生上台分享心得。</p> <p>(4) 教師可將學習單張貼於公布欄。</p> <p>4、教師結語：生活用正向思考、轉個念頭的方法來面對問題,事情往往沒有這麼令人失望。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、生活中不如意的事十之八九,換個想法,還有十之一二是如意的,要珍惜當下所擁有的。</p> <p>2、遇到不開心的事,轉個念,換個想法,或許會有不同的結果。</p>	5 分鐘	學習單	

## 【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=wXXPNfCmmKA>
- 4、關鍵字: 正向思考、生氣、轉念、往好處想

【附件】「轉個念頭」學習單

# 轉個念頭

姓名：

生活中有很多不開心、不如意的事，不同的處理方式會有不同的結果。請參考範例，想一則曾經遇到不愉快的事（或老師提供一個情境），試著以正向思考、轉個念頭的方法來面對問題，並把兩種不同的處理方式的心得寫下來。

範例：

情境：（哥哥吃光了我的泡芙）

處理方式		產生的結果
直接反應	1、很生氣哥哥吃了我的泡芙。 2、跟媽媽告狀。	和哥哥大吵一架
轉個念頭	1、原來泡芙這麼好吃才被哥哥吃光。 2、泡芙太甜，少吃正好可以減肥。	和哥哥和平相處

情境：（）

處理方式		產生的結果
直接反應	1、 2、	
轉個念頭	1、 2、	
不同處理方式的心得		