

心靈環保生活教育教學設計-溫暖體貼心

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：同理心

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、能處處為別人設想。

2、能於生活中展現體貼的行為。

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、老師面無表情地走進教室，你會有什麼想法？ 老師帶著微笑走進教室，你又有什麼想法？</p> <p>2、「對人保持微笑」是一種「體貼」嗎？</p> <p>3、老師引導學生對旁邊的同學微笑。</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—「溫暖體貼心」單元。</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法： (1) 叔叔為何讓匆忙的阿姨先上車？</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>(2) 有座位的叔叔為何不坐下來？</p> <p>(3) 為什麼他要小妹妹讓座給姐姐？</p> <p>(4) <u>婉兒</u>他們在便利商店看到什麼體貼的行為？他們也學習做了什麼？</p> <p>(5) 分享生活中你曾經做過哪些溫暖體貼的事。</p> <p>3、進行「我為你著想」活動</p> <p>(1) 教師將學生分成數組。</p> <p>(2) 教師公布每組情境題，小組討論後進行角色扮演。</p> <p>情境題參考：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 天雨路滑老太太提著重物上公車</li> <li>● 上體育課時同學褲子不小心扯破一個大洞</li> <li>● 無意間發現同學數學只考個位數</li> <li>● 使用廁所不小心弄髒了</li> <li>● 你的蛋糕被哥哥吃了</li> </ul> <p>……</p> <p>各組上台發表及演示。</p> <p>(3) 教師對於發表中的體貼行為給予肯定。</p> <p>4、教師結語：能時時關心別人的需要，給他人方便，那麼你就是一個體貼的人。</p> <p><b>三、統整活動：</b></p> <p>1、如果我們都能設身處地的為他人著想，用溫暖的心情幫助別人，不僅能為社會減少很多麻煩，也能讓這世界更祥和美好。</p> <p>2、設身處地為他人著想，就是體貼的表現。</p>	<p>5 分鐘</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://youtu.be/eg0j71QSyXc>
- 4、關鍵字：捷運讓座、體貼、溫暖、同理心