

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生活教育	冊數	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	自我管理	主題內容	生活禮儀	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會: 三代之間—「禮儀阿嬤」的幸福故事			教學時間	40 分
靜思語	維持整齊的服裝儀容，既是尊重自己，也是敬重他人的禮節。				
單元目標	一、能自我管理，整理好個人儀容。 二、能建立正確的禮儀觀念。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面：製作人體及服裝造型圖卡，全班一套。</p> <p>(一)人體造型圖卡：用硬紙卡製作男、女中學生的人體圖卡。</p> <p>(二)服裝造型圖卡：製作各種款式的服裝圖卡。(如題庫內容)</p> <p>二、學生方面：認真參與</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗：</p> <p>一個人外在的禮儀風度，正是內心德行的表現；而個人的形象，除了氣質修養外，最重要的是合宜的穿著。所以「有理有禮，穿出自己」，從小學習對服裝正確的消費觀念和愛整潔的習慣。選擇適合自己的服裝，不盲目追求流行，也愛整潔舒適的服飾，建立合宜的穿著價值觀。</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一)將學生分成每 6~8 人一組，進行分組競賽（操作）。</p> <p>(二)每組請一位同學代表抽題，交給老師唸出。</p> <p>(三)該組依題庫中場合，在一分鐘內用紙型進行服裝搭配，分享搭配構思。</p> <p>(四)請其他組的學員進行相互評選，每組一票，獲得認同票數最多的組為優勝。</p> <p>二、問題討論</p> <p>(一)請想想獲得認同票數最多及最少的原因各是什麼？</p> <p>(二)對另類服裝及髮型的觀感如何？為什麼？</p> <p>(三)為什麼要有這麼多不同的服裝？(場合)</p> <p>結語：</p> <p>我們平時在家穿著要簡單得體，但出門就要把衣服穿得整齊、不可隨隨便便。穿衣打扮的原則，要配合場合、適合自己，不盲目追隨流行、崇尚名牌。穿著舒適、整齊、</p>				<p>教學簡報</p> <p>體驗題庫</p>	15 分

<p>簡單、實際為要，這不僅是禮儀也是良好的生活習慣。</p> <p>備註： 教師教學前需了解與釐清學生對於服裝儀容的認知。而進行小組討論與搭配服裝時，教師需隨時掌握學生討論的狀況。</p>		
<p>貳、講述故事：禮儀阿嬤</p> <p>一、建議呈現方式:教師先簡述再播放影片 https://www.youtube.com/watch?v=80dDiZNBxfY</p> <p>二、故事大綱：</p> <p>從前跟媽媽道別的時候，總會說 Bye bye，但是媽媽她就說，我不要醜醜，我要水水。雖然是媽媽玩笑的俏皮話，但是媽媽她-注重我們的教養，總是說臉上要笑笑的，而且服裝儀容要整齊，這不只是禮節，也是生活的-好習慣。</p> <p>超級阿嬤，她已經一百歲了！超級阿嬤每天起來的時候，總是為自己服裝儀容整理好，因為阿嬤說，如果服裝儀容整理不好，怎麼有精神-，怎麼有力量來持家、顧家，還有理家？我們要笑臉迎人、待人要溫和有禮，把歡樂帶給別人。</p>	故事內容 故事影片	8 分
<p>參、省思：</p> <p>一、超級阿嬤每天早上起床後會做哪些事？</p> <p>二、身為全職家庭主婦的超級阿嬤，為什麼每天都要穿著得體、打扮整齊呢？</p> <p>三、超級阿嬤認為在家和外出時，穿衣服要把握哪些原則呢？</p> <p>四、你的穿衣哲學是什麼呢？又有哪些原則？</p> <p>五、在生活禮儀方面，如何才能做到尊重自己，也敬重他人呢？</p> <p>備註： 教師可引導學生從阿嬤的服儀到平時的待人接物，讓學生除了學習有形的服裝禮儀，更要將其內化為待人的禮貌。</p>	教學簡報	10 分
<p>肆、靜思：</p> <p>我覺得衣服穿搭算是生活中滿重要的一部分，並非濃妝艷抹奇裝異服才是好。重點是配合場合、整齊乾淨、適合自己。從今天的服裝搭配可以明顯看出，如果某些搭配不適宜，就會引來一陣哄堂大笑，可見穿搭符合時宜的重要性，更是尊重他人的表現。</p> <p>而維持自己乾淨整潔的樣貌，不僅自己看了開心，也不會造成他人的視覺困擾，而且在他人面前自己也更能顯得自信。所以，往後我會試著注意自己的服裝儀容，像是每天早上照鏡子、梳頭髮，不要那麼懶散，可以請教那些會打扮的同學或詢問長輩該注意的地方，並記錄在筆記本裡以免忘記。唯有讓禮節成為自己的好習慣，培養並遵循的美德，也</p>	教學簡報	4 分

<p>就更往真善美的心靈靠近一步了吧!</p> <p>結語：</p> <p>能依自己的年紀與出席的場合，做正確的服裝搭配，更重要的除了外在的美之外，更要隨時觀照自己內在的美善。時時保持整潔的服儀，不僅自己心情舒服，對他人也是一份尊重。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、重視穿著的禮節，服裝常保乾淨整齊。</p> <p>二、選擇適合自己年齡、身分的衣著裝扮，不盲目追求流行。</p>	學習單	3分

附件二 體驗題庫籤條

1. 曾經在街頭見到的另類服裝及髮型。
例如:露背裝、袒胸裝、露腹裝、舞台裝。
(請用紙型模特兒呈現)
2. 下課後去運動的服裝、髮型、帽子。
(打如:籃球、跑步...) (請用紙型模特兒呈現)
3. 和同學去逛街的服裝、髮型、帽子。
(請用紙型模特兒呈現)
4. 聽音樂會或歌劇的服裝、髮型、帽子。
(請用紙型模特兒呈現)
5. 晚上就寢的服裝。(請用紙型模特兒呈現)

附件三:故事內容

禮儀阿嬤

超級阿嬤—湯奶奶，已經一百歲了！她每天起來的時候，總是先將自己的服裝儀容整理好，她說：「如果服裝儀容整理不好，怎麼有精神和力量來持家、顧家，還有理家？另外，我們要笑臉迎人、待人要溫和有禮，把歡樂帶給別人。」

她喜歡把自己裝扮得精神奕奕來迎接每一天的開始，每天把最完美的一面呈現在家人面前，除了化妝，對髮型也很注重，會到住家附近的美髮店整理門面，也會和美髮師討論想要吹整的髮型，找到最適合自己的風格。

從妝容、髮型以及服裝的整體搭配，湯奶奶適時適地展現台灣傳統女性的美姿禮儀；依照不同場合選擇適宜的服裝或是花一點巧思用首飾作點綴，有時候也會用絲巾來增加變化，優雅而不奢華，簡樸中不失莊重。

湯奶奶對於衣服的保存整理也很有條理，數十年來對服裝禮儀極為重視的她，也把這樣的觀念傳承給下一代，女兒在她的影響下也漸漸學會從打扮的過程中獲得快樂。孫女從小耳濡目染，培養了對美的感知能力，而嫁過來三十多年的媳婦，因為常和婆婆交流化妝和服裝的想法，婆媳間有了更多話題，她更從婆婆身上體會傳統女性之美，正是婆婆所兼具的謙和與美儀，從內到外，展現一位台灣傳統女性的美麗與智慧。

超級阿嬤永遠是那麼的端莊、那麼的美麗，所以她也要求女兒、媳婦和孫女要做到這一點。對一位全職的家庭主婦而言，一般都會因不出門就簡單弄一弄，省時又省事，且在家沒有人看，也不會有客人來，為什麼一定要把自己打扮得整整齊齊呢？

阿嬤覺得打扮得很整齊，心情會很愉快，讓別人看到就很歡喜，更希望人家看到他的時候都是很有精神、很得體的媽媽，所以小孩小的時候，穿衣服一定要穿得很整齊，不能隨隨便便的就出門。對女孩子要求也很嚴格，要端莊不可以穿短褲，因為感覺太隨便。

對媳婦也是溫和的教她，女人在家要簡單穿，要穿得很得體最重要。但是出門就要穿戴整齊，不管有錢沒錢，要把自己打扮得漂漂亮亮，把愉悅的心情跟別人分享，用笑容感動周遭的人，讓跟她講話的人都很高興。

在阿嬤的調教下，孫女也有自己穿衣打扮的原則，那是簡單、典雅，若較素的衣服會加上一點裝飾、用絲巾或胸花來搭配，而不盲目的追求流行，更不能穿著奇裝異服。

超級阿嬤不但服裝儀容美，因為心美看什麼都美，其實父、母親的身教、言教是最好的榜樣，在百年人瑞超級阿嬤的身上，看到傳統婦女的美德，顧家、持家又理家，兼具現在婦女的美好，要疼愛自己，把自己照顧好，讓自己歡喜，別人看了也歡喜。

「衣」Q達人

____年____班____號 姓名:_____

一、穿著的禮節很重要，我做到的有：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

二.我的穿衣哲學是_____

四. 請為自己設計外出活動的穿著

場合：_____

原則：_____

靜思語：維持整齊的服裝儀容，既是尊重自己，也是敬重他人的禮節。