

108 自在語教學設計—02 登陸月球

- 一、教材來源：108 自在神童 3D 動畫(聖嚴教育基金會)
- 二、教學內容：聖嚴法師自在語——盡心盡力第一，不爭你我多少。
- 三、適用年級：國小中年級
- 四、教學時間：一節課(40 分鐘)
- 五、教學目標：
- 1、能了解奉獻自己，不比較、不計較的重要性。
 - 2、能培養學生互助互敬的精神。
- 六、融入議題：職場倫理
- 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 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>教師發問，學生回應，說明「盡心盡力」、「互助互敬」的重要性。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、你在日常生活中做事有很努力、很認真嗎?請說說你是怎麼做。 2、參加團體競賽時，你要如何和大家配合，發揮團隊精神? 	5 分鐘		• 課堂發言
<p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、播放 108 自在語 DVD—「登陸月球」單元。 	25 分鐘	• 108 自在語 DVD	

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1)1969 年<u>美國</u>有幾位太空人登陸月球？</p> <p>(2)第一位踏入月球的太空人是誰？ 他說了一句重要的話是什麼？</p> <p>(3)記者會上 BB 為什麼生氣？</p> <p>(4)太空人<u>奧德倫</u>如何回答 BB 的問話？</p> <p>(5)登陸月球，除了太空人以外，還需要靠哪些人的努力？</p> <p>3、進行「超級比一比」活動</p> <p>(1)教師準備數組題卡。(請參考附件)</p> <p>(2)將全班分成二組，各組推選一位「表演者」。「表演者」抽題卡，依照題卡比出動作，由組員猜題卡的答案。 (遊戲規則：可以比字數，禁止說話及讀唇語，正確與否以點頭或搖頭示意。)</p> <p>(3)由教師擔任裁判，計算各組答對之題數，每組以五分鐘為限，答對題數最多者為優勝。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、一件事的成功，靠大家同心協力來完成，彼此之間要互敬、互助；不爭功、不諉過，盡心盡力就好。</p> <p>2、教師結語：</p> <p>(1)提出自在語：「盡心盡力第一，不爭你我多少。」</p> <p>(2)鼓勵學生落實在生活中，能與人分工合作，不比較、不計較。</p>	5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 本單元在 youtube (見備註 3) • 題卡 	<ul style="list-style-type: none"> • 課堂發言 • 小組合作

【備註】

1、 本教案時間規劃、提問內容，使用教師可視學生屬性自行調整。

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：

<http://www.youtube.com/watch?v=VcuPgMOAHPU&feature=c4-overview-v1&list=PLBD568AACE46530D0>

【附件】題卡製作參考題庫

手心、猩猩、桌球、雨傘、拳擊、洗澡、扯鈴、跳繩、滑鼠、足球、飛盤、開車、按摩、板擦、蚊子、游泳、釣魚、太陽、星星、月亮、地球、披薩、漢堡、可樂、花朵、樹木、老虎、鉛筆、課本、膠水、麵包、牛奶、牛排、鯊魚、卡片、電腦、大海、企鵝。

芭蕾舞、看報紙、溜溜球、肯德基、麥當勞、洗衣服、腳踏車、望遠鏡、小提琴、螢火蟲、蜘蛛人、外星人、急凍人、睡美人、海賊王、小紅帽、長毛象。

哆啦A夢、哆啦B夢、白雪公主、喜怒哀樂、魚躍龍門、雞飛狗跳、卡拉OK、蠟筆小新、海綿寶寶、三隻小豬、冰原歷險、黃色小鴨。

科學小飛俠、原子小金剛、原子小叮噠、無敵鐵金鋼、妹妹背著洋娃娃。