

108 自在語教學設計—30 分組

- 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----用慚愧心看自己，用感恩心看世界。
- 三、適用年級：國小高年級
- 四、教學時間：一節課(40 分鐘)
- 五、教學目標：
- 1、能用感恩的心看待周遭的人事物。
 - 2、能時時以慚愧心自我反省。
- 六、融入議題：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 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「用慚愧心看自己」的意義。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教師說故事：六尺巷的故事(請參考附件) 2、張英的家人為什麼願意把牆退讓三尺？ 3、從故事中你學到了什麼？ <p>(本單元重點：能反省、知慚愧)</p>	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—「分組」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)BB 要求換組的理由是什麼？</p> <p>(2)BB 後來不換組的原因是什麼？</p> <p>(3)選擇同組夥伴時，你在意的條件是什麼？</p> <p>(4)如果別人不願意跟你同組時，你要如何改變自己，讓別人接納你？</p> <p>3、進行「心生活」活動</p> <p>(1)全班分成數組，教師發下「心生活」學習單，每組一張。</p> <p>(2)請各組學生進行討論，把討論出來的結果寫在學習單上。</p> <p>(3)小組派代表上台發表。</p> <p>(4)提醒學生再深入思考：我們享有的現成福是怎麼來的？該感恩哪些人？對我們有恩的人要感恩，遇到討厭的人要怎樣面對，才算是健康的心態？</p> <p>(現成福：未經努力即享有的成果，如：現成的飯菜、可以上學、有鞋穿……。)</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、日常生活中，多從感恩的角度來看待周遭的人事物；並時時提醒自己，以慚愧心自我反省，讓心靈更健康，社會更祥和。</p> <p>2、教師結語：</p> <p>(1)提出自在語：「用慚愧心看自己，用感恩心看世界。」</p> <p>(2)教師請學生念數遍「用慚愧心看自己，用感恩心看世界。」希望學生能將這句話在生活中時時揣摩，時時活用。</p>	5 分鐘	<p>• 本單元在 youtube (見備註 3)</p> <p>• 學習單</p>	<p>• 課堂發言</p> <p>• 小組合作</p>

【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=UHMneqnDqvk&list=PLBD568AACE46530D0>

【附件】六尺巷的故事

清朝康熙大學士張英的家人因為重修院牆時，與鄰居發生嚴重的衝突，所以寫信給當時在京城作大官的張英，要他叫當地官府出面幫家人撐腰。張英收到信之後，馬上提筆寫了一首詩寄回給家人：

「千里送書只為牆，讓他三尺又何妨？」

長城萬里今猶在，不見當年秦始皇。」

張英的家人收到信之後，覺得非常慚愧，就立刻把院牆向後退讓了三尺；鄰居知道原因後，覺得很愧疚，也自動向後退讓了三尺。兩家之間便空出六尺，六尺巷因而得名，造福了當地居民。後來康熙皇帝知道了這件事，便敕立牌坊加以褒獎。

【學習單】

心生活

班級：_____ 組別：_____



詩詞心語	我要感謝的是……(感恩心)	我可以做得更好(慚愧心)
<p>鋤禾日當午，汗滴禾下土。 誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。</p>		
<p>慈母手中線，遊子身上衣， 臨行密密縫，意恐遲遲歸， 誰言寸草心，報得三春暉。</p>		
<p>李白乘舟將欲行， 忽聞岸上踏歌聲， 桃花潭水深千尺， 未及汪倫送我情。</p>		
<p>一粥一飯，當思來處不易； 半絲半縷，恆念物力維艱。</p>		

【學習單詩詞譯文】

(原文)：鋤禾日當午，汗滴禾下土，誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。

(釋文)：在炎炎夏日的中午，農夫仍舊在田裡，辛辛苦苦地從事著除草插秧等農作，汗水一顆顆滴落到農田裡，有誰知道碗盤中的米飯，每一粒都是由農夫辛苦耕耘收成而來的。

(原文)：慈母手中線，遊子身上衣，臨行密密縫，意恐遲遲歸，誰言寸草心，報得三春暉。

(釋文)：慈祥的母親在孩子即將遠行的時候，忍著內心的悲傷，一針一線為其縫製衣服，深怕他受凍著涼，一方面又擔心他不知何年何月才能回來相聚，母親這份慈愛與關切，真不是我們微小的心意所能報答。

(原文)：李白乘舟將欲行，忽聞岸上踏歌聲，桃花潭水深千尺，未及汪倫送我情。

(釋文)：李白正要乘船離開時，忽然聽到汪倫唱著歌從岸邊趕來送別，桃花潭雖然有千尺水深，但卻比不上汪倫為我送別的情意更深啊！

(原文)：一粥一飯，當思來處不易；半絲半縷，恆念物力維艱。

(釋文)：我們對於所吃的一碗粥或一頓飯，應當時時想著它得來是不容易的；對於衣服的一半根絲或半條線，也要常常念著這些物資的產生是很艱難的。