

108 自在語教學設計—29 時時感恩

- 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——擁有的多，不一定讓人滿足；擁有的少，不一定讓人貧乏。
- 三、適用年級：國小中、高年級
- 四、教學時間：一節課(40 分鐘)
- 五、教學目標：
 - 1、能珍惜現在所擁有的一切。
 - 2、能用感恩的心面對生活中的不如意。
- 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> <ol style="list-style-type: none"> 1、教師說故事：笑臉婆婆的故事(請參考附件) 2、哭臉婆婆為什麼會變成笑臉婆婆？ 3、從故事中你學到了什麼？ 	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—「時時感恩」單元。 2、教師提問，請學生發表看法： <ol style="list-style-type: none"> (1)若衣服變小，表示變壯了，你也會有此反應嗎？還是有其他不同的想法？ (若學生有埋怨，表示是負面感受，教師就 	25 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 108 自在語 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>須延伸討論：胖就須運動，長高就要買衣服……。）</p> <p>(2)被禁足，表示父母對我的關心，你也會有此反應嗎？請提出看法。</p> <p>3、進行「陽光小子」活動</p> <p>(1)全班分成數組，教師發下「陽光小子」學習單，每組一張。</p> <p>(2)請各組進行討論，把討論出來的結果寫在學習單上。</p> <p>(3)請小組派代表上台發表討論結果。</p> <p>4、教師說明：正面思考，是遇到挑戰或挫折時，能往好處想，找出方法，迎接挑戰；負面思考，是遇到挫折時，就被負面情緒打敗，處處責怪、抱怨，最後退縮、放棄。凡遇到任何事情，都要正向思考，樂觀面對，才是正確的人生態度。</p> <p>以下例子教師可作輔助說明：</p> <p>*能在家事是有福氣的人，可為家人減輕負擔。</p> <p>*別人唱歌雖然不好聽，但是可讓他有機會抒發快樂或鬱悶的心情，是同理心的表現。</p> <p>*鬧鐘響，告訴我們：把握時光，珍惜生命，活著真好。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、珍惜現在所擁有的一切，知福、惜福。遇到生活中的不如意，用感恩的心樂觀面對。</p> <p>2、教師結語：</p> <p>(1)提出自在語：「擁有的多，不一定讓人滿足；擁有的少，不一定讓人貧乏。」</p> <p>(2)鼓勵學生在生活中時時心存感恩。</p>	5 分鐘	• 學習單	• 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=FFvPuIbTUxM&list=PLBD568AAACE46530D0>

【附件】笑臉婆婆的故事

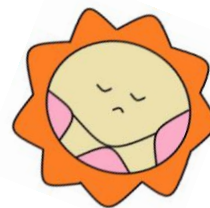
一位老婆婆有兩個女兒，一個嫁給賣傘的；一個嫁給做扇子的。

下雨了，她擔心做扇子的女兒沒生意；出太陽了，她又擔心賣傘的女兒沒人上門，因此整天憂愁哭泣，所以大家都叫她「哭臉婆婆」。

有一天，一個有智慧的鄰居問她：「婆婆，你為什麼每天都不開心呢？」她說了原因後，聰明的鄰居就回答她：「為什麼你不這樣想呢？下雨了，真好！我賣傘的女兒一定生意興隆；天晴了，好棒喔！我賣扇子的女兒一定賺翻了。」婆婆一聽，「對啊！我怎麼這麼想不通呢？」

從此以後，哭臉婆婆就變成了笑臉婆婆，天天開開心心。晴天也好，雨天也好，天天都是好天氣！

陽光小子



班級：

組別：

大家一起來學習像陽光小子的 POWER 生活吧！

陽光小子就是凡事往好處想。他的開朗、樂觀，不僅使自己的生活在充滿了朝氣，也使周圍的人，覺得和他在一起非常開心、溫暖，有他真好！

在生活中，陽光小子遇到下列的狀況，他的想法會是什麼？隨著想法改變，事件會有什麼轉變？

生活小事件	陽光小子的想法	小事件會有什麼轉變
好朋友不理我		
做錯事被父母責罵		
回家發現忘了帶鑰匙		
買東西的錢不小心弄丟了		
辛苦完成的作品被同學弄壞了		

