

108 自在語教學設計—28 讚美的力量

- 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——感謝給我們機會，順境、逆境皆是恩人。
- 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、能善用讚美鼓勵他人。
 - 2、能在順境中感恩惜福。
 - 3、能以感恩的心看待逆境，虛心學習。
- 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：讚美的力量(請參考附件) 2、省思：遇到人生中的貴人時，要記得好好感恩，因為他是你人生的轉折點；同時也要思考如何當別人生命中的貴人。 	5 分鐘		• 自我省思
<p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、播放 108 自在語 DVD—「讚美的力量」單元 2、教師提問，請學生發表看法： 	25 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 108 自在語 DVD • 本單元在 youtube 	• 課堂發言

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>(1)暴龍想離開球隊的原因是什麼？</p> <p>(2)最後暴龍為什麼不離開球隊？</p> <p>(3)你曾經有面對困境，接受磨練，迎向挑戰的經驗嗎？說說看。</p> <p>(4)別人的讚美和鼓勵是推動向前的一股力量，你有過這樣的經驗嗎？請分享。</p> <p>3、進行「讚美感恩」活動</p> <p>(1)教師發下「讚美感恩」學習單，每人一張。</p> <p>(2)請學生寫下感謝或讚美的話，給為我們奉獻付出的人。 (如家人、朋友、軍人、工友叔叔、警衛伯伯、警察先生、清潔隊員、愛心媽媽、消防隊員……等)</p> <p>(3)請幾位學生上台分享，教師給予回饋。</p> <p>(4)完成的學習單，課後可張貼於教室公布欄，供同學相互觀摩學習。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、一句讚美的話，能肯定他人，或許可以改變一個人的一生，所以多說讚美鼓勵的好話，做別人生命中的貴人，何樂不為？</p> <p>2、處在順境要感恩惜福，遇到逆境要虛心學習，因為每個機會都在成就我們。</p> <p>3、教師結語：</p> <p>(1)提出自在語：「感謝給我們機會，順境、逆境皆是恩人。」</p> <p>(2)鼓勵學生在生活中事事心存感恩，時時讚美他人。</p>	5 分鐘	<p>(見備註 3)</p> <p>• 學習單</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=szY27xr0_yU&list=PLBD568AACE46530D0

【附件】讚美的力量

許多年前，湯普遜老師對著她五年級的學生們撒了一個謊，說她會平等地愛每個孩子！但事實上，湯普遜老師對一位邋邋、上課不專心的小男孩泰迪·史塔特，卻很喜歡用粗的紅筆在他的考卷上畫大大的叉，然後在最上排寫個不及格！

某一天，湯普遜老師檢視每個學生以前的學習紀錄表，對泰迪之前的老師給的評語十分訝異。

一年級老師寫道：「泰迪是個聰明的孩子，永遠面帶笑容，他的作業很整潔、很有禮貌，他讓周遭的人很快樂！」

二年級老師說：「泰迪很優秀，很受同學歡迎，但他的母親罹患了絕症，他很擔心，家裡生活一定不好過！」

三年級老師：「母親過世泰迪一定不好過，他很努力表現但父親總不在意，若再沒有改善，他的家庭生活將嚴重打擊泰迪。」

四年級老師：「泰迪開始退縮，對課業提不起興趣，沒有什麼朋友，有時在課堂上睡覺。」

直到現在，湯普遜老師才了解泰迪的困境而深感羞愧。

聖誕節時，當她看到泰迪用雜貨店的牛皮紙袋捆起來的聖誕禮物，放置在別人裝飾的漂漂亮亮的禮物中，湯普遜老師更覺得難過。

湯普遜老師忍著心酸，當著全班的面拆開泰迪的禮物，有的孩子開始嘲笑泰迪送的聖誕禮物：一條假鑽手環，上面還缺了幾顆寶石，另外是一罐只剩四分之一的香水。但是湯普遜老師不但驚呼漂亮，還帶上手環，並噴了一些香水在手腕上，其他小朋友全愣住了。

放學後泰迪·史塔特留下來對湯普遜老師說：「老師，妳今天聞起來好像我媽咪喔！」一等泰迪回家，湯普遜老師整整哭了一個小時，就在那一天，湯普遜老師不再只是教「書」，她更重視教「人」！

湯普遜老師開始特別關注泰迪，而泰迪的心似乎重新活了過來，湯普遜老師越鼓勵泰迪，泰迪的反應越快，到了學期末，泰迪已經成為班上最聰明的孩子之一。

雖然湯普遜老師說過她會平等地愛每一個孩子，但泰迪卻是她最喜歡的學生。

一年後，湯普遜老師在門邊發現一張紙條，是泰迪寫來的，上面說湯普遜老師是他一生遇到最棒的老師！

六年過去了，湯普遜老師又發現另一張泰迪寫的紙條，泰迪已經高中畢業，成績全班第三名，而湯普遜老師仍是他一生遇到最棒的老師！

四年後，湯普遜老師又收到一封信，泰迪說有時候學校生活並不順利，但他仍堅持下去，而不久的將來他將獲得榮譽學位畢業！他再一次告訴湯普遜老師，她仍是他這一輩子遇到最棒的老師！

四年過去，又來了一封信。信裡面告訴湯普遜老師，泰迪大學畢業後決定繼續攻讀更高學位，他也不忘再說一次，湯普遜老師還是他这一生遇到最棒的老師，而這封信的結尾多了幾個字：「泰

迪·史塔特博士。」

這一年春天又來了一封信，泰迪說他遇到生命中的女孩，馬上要結婚了，他希望湯普遜老師可以參加他的婚禮並坐在屬於新郎「母親」的位置，因為他的父親幾年前過世了。湯普遜老師完成了泰迪的心願。

婚禮上，湯普遜老師戴著當年泰迪送的假鑽手環，還噴了泰迪母親過世前的最後一個聖誕節用過的香水。

他們互相擁抱，史塔特博士悄悄在耳邊告訴湯普遜老師：「湯普遜老師，謝謝妳相信我，謝謝妳讓我覺得自己很重要，讓我相信我有能力去改變！」

湯普遜老師熱淚滿盈地告訴泰迪：「泰迪，你錯了！是你教導我、讓我相信我有能力去改變，一直到遇見你，我才知道該怎麼教書！」

【學習單】

讚美感恩

_____年 _____班 座號：_____ 姓名：_____

我想感謝平日照顧我的親人，教導我的師長，以及朋友、同學的陪伴，還要謝謝周遭默默奉獻的人。我要將對你們讚美或感恩的話語寫在愛心樹上！

給_____讚美或感恩的話：

給_____讚美或感恩的話：

給_____讚美或感恩的話：

給_____讚美或感恩的話：

給_____讚美或感恩的話：

