

108 自在語教學設計—26 模型比賽

- 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----忙而不亂，累而不疲。
- 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、能規劃工作上優先順序的安排。
 - 2、能放鬆心情，專心當下的工作。
- 六、融入議題：生活倫理
- 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「忙而不亂」的做事態度。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、你玩過拼圖遊戲嗎？最多有幾片？花了多少時間？ 2、在拼圖的過程中遇到困難，你怎麼辦？ 3、要完成複雜且難度高的拼圖，需要哪些配合條件？ <p>(教師可根據學生的經驗或當地的素材，如積木、樂高、七巧板……等具有組合性的遊戲</p>	5 分鐘		• 課堂發言

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>來發問)</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1、播放 108 自在語 DVD—「模型比賽」單元</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1)三位參賽者在比賽開始後，各自以什麼態度進行模型組合？</p> <p>(2)三位參賽者不同的態度，所造成的結果如何？</p> <p>(3)肉八透致勝的原因有哪些？</p> <p>3、進行「支援前線」活動</p> <p>(1)全班分成數組，各組推派一位小組長。</p> <p>(2)各小組長依教師指令收集指定的物品，並放在規定的位置。</p> <p>(3)計分方式採逐次累計，每一批物資最先收集完成的小組得 3 分，依序遞減，總分最高的小組獲勝。</p> <p>(4)指令內容參考如下：</p> <p>某地區發生嚴重災難，現在緊急需要：</p> <p>第一批物資~~鉛筆 5 枝、橡皮擦 3 塊、空書包 2 個。</p> <p>第二批物資~~外套 3 件、髮夾 4 支、襪子 2 雙、右腳鞋子 2 隻。</p> <p>第三批物資~~水壺 2 個、數學習作 5 本、面紙 4 張、抹布 2 條。</p> <p>4、教師說明：在活動中，做到「清楚」教師的指令，「有條不紊」的進行，就能迅速達成任務。</p>	25 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 108 自在語 DVD • 本單元在 youtube (見備註 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • 課堂發言 • 小組合作
<p>三、統整活動：</p> <p>1、我們每天如果都能花幾分鐘時間檢視要做的事情，列出優先順序，並以放鬆的心情，專心當下，依序完成，就能做到「忙而不亂，累而不疲」。</p> <p>2、教師結語：</p> <p>(1)提出自在語：「忙而不亂，累而不疲」。</p> <p>(2)鼓勵學生能夠規劃工作的時間以及工作的先後順序，落實在生活中。</p>	5 分鐘		

【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=k9kPGSfRktM&list=PLBD568AACE46530D0>