

## 108 自在語教學設計—22 天底下的事

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——智慧，不是知識、不是經驗、不是思辯，而是超越自我中心的態度。

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、能了解什麼是「自己的事」、「別人的事」及「老天爺的事」。

2、能了解煩惱是如何產生的。

3、能善用智慧，以超越自我中心的態度消除煩惱。

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><b>【體驗放鬆】</b></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><b>一、引起動機：</b></p> <p>教師發問，學生回應，說明「遇到問題時，應持正確態度」的重要性。</p> <p>1、你平常會不會有煩惱？是什麼樣的煩惱？</p> <p>2、你用什麼方法來解除煩惱呢？</p> <p>煩惱都已經解除了嗎？</p> <p>3、我們來聽聽「自在神童」說煩惱是怎麼產生的。</p>	5 分鐘		• 課堂發言



**老天爺的事**：會不會颱風、地震、瘟疫、洪水氾濫、乾旱……人能力範圍以外的事，都屬於老天爺的管轄範圍。

人的煩惱來自：不管自己的事、好管別人的事、看不開老天爺的事；要輕鬆自在：打理好「自己的事」、不干涉「別人的事」、不操心「老天爺的事」。

**【補充說明二】**

超越自我中心，就是不要用自己的角度去看事情，時時縮小自我；常常設身處地為他人著想，凡事從對方或團體的利益為出發。對於別人的事不干涉、不主導，主動關懷、尊重他人。

聖嚴師父說：「時時清楚自己身心狀況，同時放下自我，用超越的心態看待環境和人物，就是智慧。」

## 【學習單】

# 天底下的事

班級：\_\_\_\_\_ 組別：\_\_\_\_\_

## 一、將選項號碼填入下面表格

- 1、準時上學      2、小明做錯事被老師處罰      3、寫作業      4、地震  
 5、溫習功課      6、小華和同學吵架      7、颱風      8、弟弟愛吃糖

事情分類	自己的事	別人的事	老天爺的事
填入選項號碼			

## 二、在生活中就「自己的事」、「別人的事」及「老天爺的事」，選出一類，將討論結果填入表格，寫出解決辦法

事情分類	<input type="checkbox"/> 自己的事	<input type="checkbox"/> 別人的事	<input type="checkbox"/> 老天爺的事
小組討論議題			
解決辦法			