

108 自在語教學設計—21 海星

- 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——好話大家說，好事大家做，好運大家轉。
- 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、能了解助人為快樂之本的意義。
 - 2、能學習說好話、做好事，幫助自己及他人轉好運。
- 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「說好話，做好事自己得到的更多」。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、你曾經對誰說過什麼好話？對方的反應如何？自己有什麼感受？ 2、你曾經幫助過誰？做完後內心感覺如何？ 	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—「海星」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)咪醬在海邊做什麼？</p> <p>(2)海星繼續留在沙灘上，牠的命運會如何？</p> <p>(3)雖然不能救活所有的海星，但咪醬還是要做，為什麼？</p> <p>(4)從咪醬的行善行為，你得到什麼啟示？</p> <p>3、進行「好話說及好事多」大放送活動</p> <p>(1)教師發給學生每人兩張名片大小紙張。</p> <p>(2)請學生在一張紙寫上指定號碼同學的優點(號碼可採座號前後碼或座位前後位，擇一方式來安排，原則是每位同學皆可拿到一張優點卡)</p> <p>(3)另一張由同學寫上班上一位同學行善事蹟(依學生平日觀察經驗)</p> <p>(4)教師指導學生，兩張卡片都要寫上對方名字，方便活動進行時交給對方。</p> <p>(5)進行「好話說及好事多」大放送活動。</p> <p>(6)請收到卡片最多的數位同學上台分享獲得肯定的感覺。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、請大家合掌，眼睛閉起來，一起發願—— 「我願啟動心中那股善的力量，每天說一句好話，做一件好事，跟我生活在一起的人都過得平安、健康又快樂！」然後慢慢的把眼睛張開。</p> <p>2、教師結語：</p> <p>(1)提出自在語：「好話大家說，好事大家做，好運大家轉。」</p> <p>(2)鼓勵學生將所發的「願」落實在生活中。</p>	5 分鐘	<p>(見備註 3)</p> <p>• 名片大小紙張</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=I4I506XGR_o&list=PLBD568AAACE46530D0