

## 108 自在語教學設計—20 夢幻球隊

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——喜愛的就想占有，討厭的就排斥，患得患失，煩惱就來了。

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、能建立好的不貪愛，壞的不討厭的態度。

2、能了解患得患失對個人成長的影響。

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「患得患失」的影響。</p> <p>1、教師說「神射手」的故事。</p> <p>2、神射手<u>后羿</u>平時射箭百發百中，為什麼在宮中會失常？</p>	5 分鐘	<p>• 參考補充教材</p>	<p>• 課堂發言</p>
<p><b>二、發展活動：</b></p> <p>1、播放 108 自在語 DVD-「夢幻球隊」單元</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p>	25 分鐘	<p>• 108 自在語 DVD</p> <p>• 本單元在 youtube</p>	<p>• 課堂發言</p>

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>(1)暴龍為什麼不想待在現在的球隊？</p> <p>(2)暴龍無法加入夢幻球隊的原因是什麼？</p> <p>(3)喜愛的球隊無法加入，對現在的球隊又不滿意，生活中你有沒有像暴龍一樣的煩惱？ (引導學生從生活的事例來分享，如掃地、球隊、課業、校外教學等分組活動)</p> <p>3、進行「煩惱不見了」活動。</p> <p>(1)教師發下「煩惱不見了」學習單，每人一張，請學生檢視自己，與自己對話。</p> <p>(2)教師指定數位學生上台分享。</p> <p>4、教師說明：患得患失是產生煩惱的來源。學習用智慧的方法解決問題，煩惱就會越來越少。</p> <p>三、統整活動</p> <p>1、教師說明對任何事抱持「好的不貪愛，壞的不討厭」的態度，自己的內心會踏實，生活會更健康快樂。</p> <p>2、教師結語：</p> <p>(1)提出自在語：「喜愛的就想占有，討厭的就排斥，患得患失，煩惱就來了。」</p> <p>(2)鼓勵學生用不比較的心來面對生活現況。</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](mailto:tc@ddmf.org.tw)

3、youtube 網址：<http://www.youtube.com/watch?v=1ChGG8oi0zU&list=PLBD568AACE46530D0>

**【補充教材】神射手的故事**

從前有一位叫后羿的神射手，練就了一身百步穿楊的好本領。不論是立射、跪射、騎射，箭箭都射中靶心，從沒失過手。人們爭相傳頌他高超的射技，對他非常敬佩。

夏王聽說了這位神射手的本領，也目睹過他的表演，十分欣賞。有一天，夏王想把后羿召入宮中來表演他那爐火純青的射技。於是，便命人把后羿找來，帶他到御花園裡，叫人拿來了一塊一尺見方，靶心直徑大約一寸的獸皮箭靶，用手指著說：「今天請先生來，是想請你展示一下您精湛的本領，這個箭靶就是你的目標。為了使這次表演不至於因為沒有競爭而沉悶乏味，我來定個賞罰規則，如果射中的話，就賞賜你黃金萬兩；如果射不中，那就要削減你一千戶的封地。請先生開始吧！」

后羿聽了夏王的話，面色變得凝重起來。他慢慢走到離箭靶一百步的地方，腳步顯得相當沉重。然後拉弓開始瞄準。想到自己這一箭出去可能發生的結果，呼吸變得急促起來，拉弓的手也微微發抖，瞄了幾次都沒有把箭射出去。終於下定決心鬆開了弦，箭應聲而出，「啪」地一下，箭在離靶心足足有幾寸遠的地方。后羿臉色一下子白了，他再次彎弓搭箭，精神卻更加不集中了，因此射出的箭也偏得更加離譜。

之後，后羿收拾弓箭，勉強陪笑向夏王告辭，悻悻地離開了王宮。夏王在失望的同時掩飾不住心頭的疑惑，就問手下：「這個神射手后羿平時射起箭來百發百中，為什麼今天大失水準了呢？」

## 【學習單】

## 煩惱不見了

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班座號\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_



	我的煩惱	消除煩惱的智慧良方
範 例	暴龍和現在的球隊不合，想加入夢幻球隊，又不被接受。	如果我是暴龍： 1. 我會勤加練習，達到加入夢幻球隊的程度。 2. 改善和目前球隊的關係，和平相處。
事件一	我想要一雙高級名牌運動鞋，可是舊運動鞋還能穿。	我會：
事件二	我想參加三天兩夜的露營活動，可是我又害怕在外面過夜。	我會：
事件三	我喜歡〈 _____ 〉，可是 〈 _____ 〉。 *請同學填入自己目前最困擾的事。	我會：