

108 自在語教學設計—19 面對它

- 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——面對它、接受它、處理它、放下它。
- 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「四它」的意義。
 - 2、能將「四它」的方法落實在生活中，解決問題。
- 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> <p>教師發問，學生回應，說明「遇到問題，要有面對、處理」的觀念。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、生活中你曾有過哪些困擾? (健康、人際關係、課業、身材……等) 2、當遇到這些困擾時，你會有什麼反應? (哭泣、生氣、逃避、找人幫忙、傾吐……等) 	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—「面對它」單元。 2、教師提問，請學生發表看法： 	25 分鐘	• 108 自在語 DVD	

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>(1)咪醬遇到什麼問題？她的心情如何？</p> <p>(2)咪醬從「螞蟻在水滴中求生」的啟示，改變了甚麼想法？</p> <p>(3)咪醬在獲知檢查結果正常後，她做了什麼改變？</p> <p>(4)在生活中遇到問題，你最想找誰幫忙？ (父母、兄姐、老師、同學、朋友、其他)</p> <p>3、進行「我是解題高手」活動</p> <p>(1)教師準備情境卡。(可參考附件)</p> <p>(2)請數位學生抽出情境卡，依情境提出個人的解決方法。</p> <p>(3)教師請其他學生補充，是否還有不同的解決方法。</p> <p>4、教師說明：請學生回想影片中，咪醬如何運用四它來解決問題。(教師可參考下列提示)</p> <p>面對它 } 接受它 } 從螞蟻在水中求生所獲得的啟示。 處理它：繼續接受檢查、改掉壞習慣。 放下它：好好過完最後的日子。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、小螞蟻熱愛自己的生命，努力在困境中求生，我們人類更要懂得珍惜生命。</p> <p>2、遇到任何問題，要坦然面對它、接受它，因為逃避不能解決問題，只要盡心盡力處理它，不管結果如何，都要放下它，不要再擔憂，這才是解除困擾的最好方法。</p> <p>3、教師結語：</p> <p>(1)提出自在語：「面對它、接受它、處理它、放下它」</p> <p>(2)鼓勵學生學習在生活中，運用「四它」解決問題。</p>	5 分鐘	<p>• 本單元在 youtube (見備註 3)</p> <p>• 情境卡</p>	• 課堂發言

【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=Q1v3hJ-5d4U&list=PLBD568AACE46530D0>

【附件】情境卡題：

1. 上課時忽然肚子痛
2. 在學校腹瀉，不小心弄髒褲子
3. 被同學霸凌
4. 同學在背後批評我，被我聽到了
5. 不小心撞傷同學
6. 搭車回家坐過站，身上又沒錢
7. 騎到學校的腳踏車不見了
8. 跟爸媽出遊走失了
9. 上學忘了帶書包
10. 同學把我的鞋子穿走了
11. 看到別人在偷東西時
12. 老師不在時，同學情緒失控
13. 考試時同學要我幫忙作弊
14. 父母吵架
15. 好朋友不理我了
16. 我被冤枉打破老師的杯子

【補充教材】四它

任何事情的發生，都有它的原因。我們不須追究原因，也無暇追究原因，能改善它，當即予以改善。如果已經知道可能會發生什麼不如意的事，而它一定要發生，擔心又有什麼用？擔心、憂慮不僅幫不了忙，可能還會令情況變得更嚴重，唯有面對它才是最直接、最好的辦法。

經過計畫的事務也不一定完全可靠，也會發生意料之外的情況，這時候就應該要接受它，然後想辦法處理它，繼續努力，還是有成功的機會；如果經過判斷，不可能成功，能夠面對它、接受它，就等於是在處理它，既然已經處理了，也就不必再為它擔心，應該放下它了，這和未經努力就放棄是截然不同的。

知道事實，面對事實，處理事實，然後就把它放下。不要老是想著：「我怎麼辦？」而是睡覺時照樣睡覺，吃飯時照樣吃飯，該怎麼生活就怎樣生活。

改寫自：聖嚴法師著《心五四運動》第 25-28 頁