

108 自在語教學設計—15 最好的玉米

- 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----人的價值，不在於壽命的長短，而在於貢獻的多少。
- 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、能思考什麼是生命的價值。
 - 2、能在生活中樂於付出，做有價值的貢獻，提昇生命的品質。
- 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「在生活中樂於付出，生命才会有價值」。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、體驗活動：我為你按摩(請參考附件) 2、被按摩的感覺如何？幫人按摩的感覺又如何？ 	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—「最好的玉米」單元 2、教師提問，請學生發表看法： <ol style="list-style-type: none"> (1)先摘下來的玉米，它有什麼用途？ 	25 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 108 自在語 DVD • 本單元在 youtube (見備註 3) 	• 課堂發言

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>(2)最好的玉米，為什麼最後才被摘下來？</p> <p>(3)你是否覺得自己是很優秀的，可是一直沒有被發現，你會如何去面對並改變現狀？</p> <p>3、進行「做個有價值的人」活動</p> <p>(1)全班分成數組，教師發下 A4 紙張，每組一張。</p> <p>(2)進行腦力激盪，請各組學生討論：在日常生活中，可以做哪些事來利益他人？把討論出來的答案寫在 A4 紙上。</p> <p>(3)小組依序上台發表討論結果。</p> <p>(4)教師歸納整理各組討論結果，引導學生逐項檢視，了解自己平時已做到哪幾項。</p> <p>4、教師說明：做到的項目越多，生命的價值就越高。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、影片中的玉米，不管是先被摘下來，或是最後被摘下來，其實它們的生命都很有價值，因為它們都各有不同的貢獻。</p> <p>2、教師結語：</p> <p>(1)提出自在語：「生命的價值，不在於壽命長短，而在於貢獻的多少。」</p> <p>(2)鼓勵學生落實在生活中，做一個樂於服務的人，提昇自我生命價值。</p>	5 分鐘	• A4 紙	• 小組合作

【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=Ecg25tZXF_A&list=PLBD568AACE46530D0

【附件】我為你按摩

- 1、全班起立，分排站在走道，雙手搭在前面同學的肩膀，為前方同學按摩。
配合兩隻老虎的歌詞，兩小節捏肩膀、兩小節敲肩膀，反覆動作至一首歌結束。
- 2、每個人向後轉，重複 1 的動作。

※ 兩隻老虎 (四四拍子)

4/4 1 2 3 1 | 1 2 3 1 | 3 4 5— | 3 4 5— | 56 54 3 1 | 56 54 3 1 | 1 5 1— | 1 5 1— ||

兩隻老虎 | 兩隻老虎 | 跑得快 | 跑得快 | 一隻沒有耳朵 | 一隻沒有尾巴 | 真奇怪 | 真奇怪 ||

動作：捏捏捏捏 捏捏捏捏 敲敲敲 敲敲敲 捏 捏 捏 捏 捏 捏 捏 捏 敲敲敲 敲敲敲