

108 自在語教學設計—14 幸運

- 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----人生的目標是來受報、發願、還願。
- 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、能珍惜自己目前所擁有的一切。
 - 2、能體悟有智慧、健康、平安、自由、富足，就是幸運。
 - 3、能發願為他人付出，多做好事。
- 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「珍惜自己目前所擁有的一切」。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、你覺得現在的生活中，擁有什麼是讓你覺得幸福的? 2、讓你覺得幸福的人、事、物，你該如何珍惜? 	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—「幸運」單元 	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>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1)根據影片調查統計，請學生舉手表達：</p> <p> *有營養不良現象的請舉手。 (全世界有 50%營養不良)</p> <p> *不認識字的請舉手。 (全世界有 70%文盲)</p> <p> *家裡沒有電腦的請舉手。 (全世界只有 1%有個人電腦)</p> <p>(2)根據以上統計，請學生判斷自己是「幸運」還是「不幸運」，發表自己的感想。</p> <p>3、進行「脖子接力」感恩體驗活動：</p> <p>(1)男女分開，分成數組。</p> <p>(2)每人雙手扣在背後，用脖子將接力棒傳給下一位，體驗沒有手的感覺。</p> <p>(3)討論：如果你失去慣用的雙手會對生活造成什麼不便？</p> <p>(4)請學生對自己健全的身體說句感恩的話。</p> <p>4、教師說明：世界上 75% 的人沒有吃的、沒有住的，我們比他們幸運、富足、健康、平安、自由，面對世界上這些苦難的人，要生起慈悲心。並發願伸出援手給需要幫助的人。</p> <p>5、教師帶領全班學生一起發願。 (發願文請參考附件)</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、我們很有福氣生長在台灣，要學習懂得感恩：感恩天地給我們食物、空氣、水；感恩我們目前擁有的一切。所以我們要盡心盡力去幫助他人，多做好事。</p> <p>2、教師結語：</p> <p>(1)、提出自在語：「人生的目標是來受報、發願、還願。」</p> <p>(2)、鼓勵學生時時心存善念，惜福感恩。</p>	5 分鐘	<p>• 本單元在 youtube (見備註 3)</p> <p>• 接力棒</p>	<p>• 課堂發言</p> <p>• 小組合作</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=5HzM2JiseD8&list=PLBD568AAACE46530D0>

【附件】發願文

我○○○，願以我的身體、智慧、能力、體力，盡心盡力幫助他人，讓世界更美好。