

108 自在語教學設計—11 哈哈鏡

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----身心常放鬆，逢人面帶笑；放鬆能使我們身心健康，帶笑容易增進彼此友誼。

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、能體驗身心放鬆的感受。

2、能了解放鬆使我們身心健康，逢人面帶微笑容易增進友誼。

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「身心緊張和放鬆的差別」。</p> <p>1、請數位學生上台表演「生氣」的表情。 再請數位學生上台表演「微笑」的表情。</p> <p>2、請學生發表「生氣」和「微笑」的時候，哪種表情是緊張的? 哪種表情是放鬆的?</p>	5 分鐘		• 課堂發言
<p>二、發展活動：</p>	25 分鐘		

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>1、播放 108 自在語 DVD—「哈哈鏡」單元。</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1)BB 和咪醬碰面就互相指責對方，當時兩人的表情是怎樣？</p> <p>(2)當 BB、咪醬第一次看到哈哈鏡時，當時他們各有什麼反應？</p> <p>(3)為什麼肉八透出現能改變他們不愉快的情緒？</p> <p>(4)你覺得微笑可以帶來什麼好處？ (快樂、健康、放鬆、人緣好……)</p> <p>3、教師說明：</p> <p>(1)樂觀型：總是笑臉迎人，能化解緊張的氣氛，容易跟人和諧相處。</p> <p>(2)悲觀型：經常會表現出怒目相向、悶悶不樂的情緒，不易與人建立友善的關係。</p> <p>4、進行「微笑標誌」創意設計活動。</p> <p>(1)教師發給每人一張 A4 紙張。</p> <p>(2)請學生面帶微笑，觀察四周同學微笑表情。</p> <p>(3)教師視學生狀況，適時揭示範例供創作參考。(可參考附件)</p> <p>(4)進行微笑創意標誌設計。</p> <p>(5)作品完成後，張貼於教室，營造輕鬆、愉悅的教學情境。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、在日常生活中，身心常保愉快放鬆,可以促進健康；與人相處常面帶微笑，可以增進人際關係，建立良好友誼。</p> <p>2、教師結語：</p> <p>(1)提出自在語：「身心常放鬆，逢人面帶笑；放鬆能使我們身心健康，帶笑容易增進彼此友誼。」</p> <p>(2)鼓勵學生把自在語落實在生活中。</p>	5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 108 自在語 DVD • 本單元在 youtube (見備註 3) • A4 紙 	<ul style="list-style-type: none"> • 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=GAJZNcqKj4Y&list=PLBD568AAACE46530D0>

【附件】微笑標誌參考圖

