

108 自在語教學設計—09 砍柴比賽

- 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---應該忙中有序的趕工作，不要緊張兮兮的搶時間。
- 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、能培養有效率的規劃能力。
 - 2、能在工作的過程中，養成身心放鬆的習慣。
- 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「忙中有序」的重要性。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、每天上學前，你需要忙些什麼事情？ 2、你在做這些事情時是「緊張匆忙」，還是「從容自在」？(教師就兩類學生，各選取一位發表並說明原因) 3、由兩組對照中，教師回饋「忙中有序」的重要性。 	5 分鐘		• 課堂發言

【學習單】

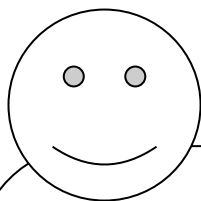
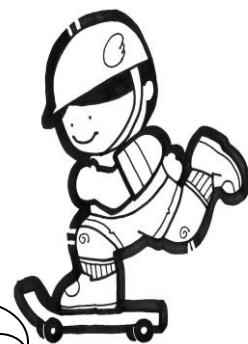
忙中有序

班級：

組別：

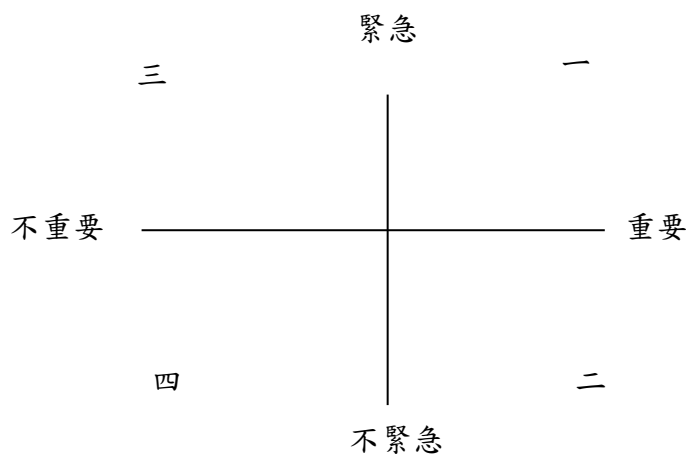
1. 何謂「工欲善其事，必先利其器」？

請舉例說明。



2. 針對「班際球賽」，寫下需要準備的事項，依優先次序將編號填入下列的象限內，並於上台報告時說明理由。

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 球員練習 | 9. 水 |
| 2. 啦啦隊 | 10. 遴選選手 |
| 3. 報名手續 | 11. 加油海報 |
| 4. 規劃練習時間 | 12. 班服製作 |
| 5. 遴聘教練 | 13. 商借練習場地 |
| 6. 點心 | 14. 買球鞋 |
| 7. 配眼鏡 | 15. 毛巾 |
| 8. 冰桶 | 16. 買髮夾 |



【備註】 一、緊急且重要 二、重要但不緊急
 三、緊急但不重要 四、不重要也不緊急