

108 自在語教學設計—04 運動

- 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----忙人時間最多，勤勞健康最好。
- 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、能了解運動對健康及學習成效的影響。
 - 2、能養成有效管理時間的習慣。
- 六、融入議題：生活環保
- 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「運動」的重要。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、你有運動的習慣嗎？ 你都是利用什麼時間運動？ 2、你都做些什麼運動？ 運動之後你有什麼感覺？ 	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—「運動」單元。 2、教師提問，請學生發表看法： 	25 分鐘	• 108 自在語 DVD • 本單元在 youtube	• 課堂發言

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>(1) 咪醬平日做什麼運動？</p> <p>(2) 運動的好處，除了咪醬說的保健、減肥外，你們認為還有哪些呢？</p> <p>(3) 咪醬都利用什麼時間運動？</p> <p>(4) 為什麼忙人時間最多？</p> <p>3、忙人時間多是因為「善用零碎時間」。請學生檢視一天之中有哪些零碎時間？可利用它做什麼事？</p> <p>4、教師發下「我的時間存簿」學習單，每人一張，指導學生完成。</p> <p>5、選數位學生上台分享。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、教師說明運動有助於身體健康、改善心情、抒解壓力及提升學習效率。</p> <p>2、時間一去不回頭，做好時間規劃，並充分利用零碎的時間，做有益身心的活動。</p> <p>3、教師結語：</p> <p>(1) 提出自在語：「忙人時間最多，勤勞健康最好。」</p> <p>(2) 鼓勵學生在生活中養成運動及有效管理時間的習慣。</p>	5 分鐘	<p>(見備註 3)</p> <p>• 學習單</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=WlpZE6Ip1-8&list=PLBD568AACE46530D0>

【學習單】

我的時間存簿

為什麼忙人時間最多？因為他們會利用零碎的時間。你也可以將你的零碎時間累積起來，完成一件或數件事，讓你的時間存簿越來越充實，生活越來越豐富。

◎請寫出你會如何善用零碎的時間

零碎時間	時間長度	如何利用
下課	10 分鐘	打球或看課外讀物
等車	5 分鐘	背成語

【學習單】

我的時間存簿

為什麼忙人時間最多？因為他們會利用零碎的時間。你也可以將你的零碎時間累積起來，完成一件或數件事，讓你的時間存簿越來越充實，生活越來越豐富。

◎請寫出你會如何善用零碎的時間

零碎時間	時間長度	如何利用
下課	10 分鐘	打球或看課外讀物
等車	5 分鐘	背成語