

## 108 自在語教學設計—27 對手

- 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----要做無底的垃圾桶，要學無塵的反射鏡。
- 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、能了解朋友、對手都能發揮正面積極的作用。
  - 2、能明白任何人都能幫助我們成長。
- 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><b>【體驗放鬆】</b></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「對手也可以是朋友」。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、當別人指出你的缺點時，你有什麼反應？為什麼？</li> <li>2、當同學表現比我好的時候，我的心情如何？他是「朋友」？還是「對手」？(例如：課業、運動、人緣……等)</li> </ol>	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 - 「對手」單元</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1) 暴龍深受挫折的原因是什麼？</p> <p>(2) 咪醬怎麼安慰暴龍？暴龍聽了後，心境有怎樣的轉變？</p> <p>(3) 當有人批評你的時候，你會如何反應？ (提示：委屈、記恨、計較、辯解、起爭執、自我省思、感謝……)</p> <p>3、進行「朋友與對手」活動</p> <p>(1) 發下「朋友與對手」學習單，每組一張。</p> <p>(2) 請各組學生討論，並把討論的結果寫在學習單上。</p> <p>(3) 請數組派代表上台發表討論結果。</p> <p>4、教師說明：朋友會包容你、安慰你，指出你的缺點；對手會嘲笑並放大你的缺點，不過他也能激勵我們更小心、更進步。我們需要朋友的安慰，也需要對手的激勵，所以任何人都能幫助我們成長。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、我們對他人的批評、指責或鼓勵、讚美的話，都能像「無底的垃圾桶」，欣然接納；像「無塵的反射鏡」，不起情緒作用，如實接受。 (請參考補充說明)</p> <p>2、教師結語：</p> <p>(1) 提出自在語：「要做無底的垃圾桶，要學無塵的反射鏡。」</p> <p>(2) 請學生念「要做無底的垃圾桶，要學無塵的反射鏡。」希望學生能將這句話記起來，在生活中時時揣摩，時時運用。</p>	5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 108 自在語 DVD</li> <li>• 本單元在 youtube (見備註 3)</li> <li>• 學習單</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 課堂發言</li> <li>• 小組合作</li> </ul>

## 【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](mailto:tc@ddmf.org.tw)

3、youtube 網址：[http://www.youtube.com/watch?v=zn7GL\\_HfCUI&list=PLBD568AACE46530D0](http://www.youtube.com/watch?v=zn7GL_HfCUI&list=PLBD568AACE46530D0)

**【補充說明】**

無底垃圾桶：凡是對自己有批評、毀謗、侮辱的話，皆能正向思考，從中得到啟示。

無塵的反射鏡：對於外在的逆境或順境皆能泰然處之，不起情緒作用，如實接受。

## 【學習單】

# 朋友與對手



班級：\_\_\_\_\_ 組別：\_\_\_\_\_

朋友和對手都是我們生活中激勵及幫助我們成長的動力，  
朋友會包容、安慰，指出我們的缺點；對手會嘲笑、批評並放大我們的弱點，  
要以正向思考來面對嘲笑批評，用安慰鼓勵做他人真正的朋友。

對手的說法	正向思考的說法	朋友的說法
我才學兩天就比你強多了，你好弱喔！		
這題數學這麼簡單你都不會，好笨呀！		
大家都會騎腳踏車，只有你不會，太遜了！		
跑步跑得比烏龜還慢，真可笑！		