

108 自在語教學設計—25 駱駝與遺囑

- 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----煩惱消歸自心就有智慧，利益分享他人便是慈悲。
- 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、能了解智慧、分享的意義。
 - 2、能以「面對、接受、處理、放下」四它解決問題。
- 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「智慧、分享」的意義。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教師分享小時候令自己「最煩惱的一件事」。 2、請學生說說生活中自己「最快樂的一件事」。 	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—「駱駝與遺囑」單元 2、教師提問，請學生發表看法： <ol style="list-style-type: none"> (1)影片中，三兄弟的煩惱是什麼? 	25 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 108 自在語 DVD • 本單元在 youtube (見備註 3) 	• 課堂發言

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>(2)族長用什麼方法解決了三兄弟的困擾? (3)為什麼加了一隻駱駝就解決了問題?</p> <p>3、進行「大智慧過生活」活動</p> <p>(1)教師發下「大智慧過生活」學習單。 (2)請學生依序寫出在生活中最煩惱的三件事，並寫下解決的方法。 (3)教師歸納班上學生最為煩惱的一件事，與全班共同討論各種正向的處理方法。</p> <p>4、教師說明：解決問題的方法有很多種，在討論「最煩惱的一件事」的過程中，專注傾聽，分享接納，吸取他人的經驗，加以融會貫通，就能以智慧解決問題，成為真正有智慧的人！</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、在生活中每個人都有煩惱，當煩惱來時，能「面對」、「接受」，盡心「處理」，不管處理結果如何，都能學著「放下」它，就是有智慧的人。</p> <p>2、能和其他人分享生活經驗，使別人減輕煩惱，就是慈悲的行為。</p> <p>3、教師結語：</p> <p>(1)提出自在語：「煩惱消歸自心就有智慧，利益分享他人便是慈悲。」 (2)鼓勵學生能用智慧處理事情；能以慈悲對待他人。</p>	5 分鐘	• 學習單	

【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=X-j-kXACabg&list=PLBD568AACE46530D0>

【學習單】

大智慧過生活

班級： 姓名：

◎根據國內多篇研究報告資料統計，國小高年級學生最煩惱的十件事為：

- | | |
|------------|-------------|
| *聽不懂老師教的內容 | *被同學亂取綽號 |
| *學業成績不滿意 | *不滿意自己的身材 |
| *害怕被老師處罰 | *同學不願和我做朋友 |
| *功課太多做不完 | *不想上安親班或才藝班 |
| *考試多、壓力大 | *認為別人都比自己聰明 |



◎你是否也有這些煩惱或其他困擾的事呢？請寫下來，並想一想該如何解決。

我的煩惱	我的解決方法
1.	
2.	
3.	

◎從全班共同討論出的解決方法中，我覺得很棒的方法有哪些？

聖嚴法師自在語----煩惱消歸自心就有智慧，利益分享他人便是慈悲。