

## 108 自在語教學設計—24 鸚鵡

- 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----現在所得的，是過去所造的;未來所得的，是現在所做的。
- 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、能培養好的習慣和行為。
  - 2、能建立正確的生活態度。
- 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><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><b>一、引起動機：</b></p> <p>教師發問，學生回應，說明「好習慣建立好行為」的態度。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、請問「種瓜會得豆，種豆會得瓜」嗎？</li> <li>2、同學中常見的壞習慣有哪些？造成這些壞習慣的原因是什麼？(如:遲到、成績不好、上課打瞌睡、作業遲交、忘記帶學用品等)</li> </ol>	5 分鐘		• 課堂發言
<p><b>二、發展活動：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、播放 108 自在語 DVD—「鸚鵡」單元</li> </ol>	25 分鐘	• 108 自在語 DVD	

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1)鸚鵡為什麼會咳嗽？</p> <p>(2)鸚鵡的主人咳嗽的原因是什麼？</p> <p>(3)抽菸對自己的健康有什麼影響？會帶給他人什麼困擾？</p> <p>3、進行「種瓜得瓜」活動</p> <p>(1)教師發下 A4 紙每人一張，請學生描出手掌形狀，然後在每個手指上寫下自己的好習慣或好的行為，並在掌心上寫出會得到的結果。(請參考範例)</p> <p>(2)請數位學生分享上述(1)完成的內容。</p> <p>(3)在紙張背面，依照上述(1)的步驟，在手指上寫下自己的壞習慣或不好的行為，並在掌心上寫出可能造成的不好結果。</p> <p>(4)請學生反省自己的缺點並思考修正的方法。</p> <p>(5)教師給予回饋。</p> <p><b>三、統整活動：</b></p> <p>1、建立正確的生活態度：種瓜一定得瓜，種豆一定得豆。要隨時培養好習慣和好的行為，修正壞習慣和不好的行為，提昇人格品質。</p> <p>2、教師結語：</p> <p>(1)提出自在語：「現在所得的，是過去所造的；未來所得的，是現在所做的。」</p> <p>(2)鼓勵學生將好的習慣和好的行為落實在生活中。</p>	5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 本單元在 youtube (見備註 3)</li> <li>• A4 紙</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 課堂發言</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=bMCESs\\_KpYw&list=PLBD568AACE46530D0](http://www.youtube.com/watch?v=bMCESs_KpYw&list=PLBD568AACE46530D0)

【範例】「種瓜得瓜」



【範例】空白圖形可供使用

