

108 自在語教學設計—18 落葉

- 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——擔心，是多餘的折磨；用心，是安全的動力。
- 三、適用年級：國小低、中、高年級
- 四、教學時間：一節課(40 分鐘)
- 五、教學目標：
- 1、能了解落葉是大自然的現象。
 - 2、能培養孩子「擔心」是多餘，「用心」才是正確的態度。
- 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「擔心」是多餘，「用心」才是正確的態度。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教師講述「我好擔心」故事。 (請參考補充教材一) 2、你曾經擔心過哪些事?(請參考補充教材二) 這些事情後來有沒有發生? 發生後對你有什麼影響? 	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—「落葉」單元</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1)影片中他們在做什麼工作？</p> <p>(2)BB 為什麼用力搖動樹幹？</p> <p>(3)誰勸阻她？並告訴她哪些道理？</p> <p>(4)擔心可以解決問題嗎？你可以用哪些方法解決自己擔心的事？</p> <p>3、進行「書包大掃除」活動</p> <p>(1)教師與學生共同討論今天上課所需要的學用品，條列於黑板上。</p> <p>(2)請學生將書包內所有的物品陳列在桌上（包括今天帶來且已經放置抽屜內的用品）。</p> <p>(3)教師依據黑板上所列物品，逐項請學生收入書包內（必須依教師指令一項項進行）</p> <p>(4)請同學檢視桌上，有哪些是今日課程不需要的用品？</p> <p>(5)請同學發表多帶物品的理由。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、教師依據學生發表的內容及體驗的感受，說明因擔心而多帶物品是多餘的，用心準備好當日所需才是正確的態度。</p> <p>2、教師結語：</p> <p>(1)提出自在語：「擔心，是多餘的折磨；用心，是安全的動力。」</p> <p>(2)鼓勵學生將「用心把事情做好」的正確態度落實在生活中。</p>	5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 108 自在語 DVD • 本單元在 youtube (見備註 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • 課堂發言

【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=ZJ1YtHB_b_4&list=PLBD568AACE46530D0

【補充教材一】節錄繪本《我好擔心》(作者：凱文·漢克斯/ 出版社：三之三)

小女孩小莉每天都好擔心，從早到晚都在擔心一堆大大小小的事情。擔心家門前的大樹會倒下，擔心爸媽在她睡覺時不見了，擔心生日時沒人來參加，又擔心準備的蛋糕不夠吃，擔心公園的鞦韆鍊子會不會突然斷掉，擔心這擔心那的。結果，到了要開學的時候，小莉還是擔心：擔心點心的問題、上廁所的問題、老師喜不喜歡她的問題，種種擔心排山倒海而來，讓擔心變成巨大的恐懼，直到她遇到和她一樣很會擔心的女孩小玉，她才漸漸忘了要擔心，發現很多事其實是不需要擔心的。

事實上，我們也常常習慣性的擔心許多事，擔心代表我們對未知世界的不安，對人的不信任，對即將發生事情的恐懼，這所有的擔心常常是多餘的折磨。

【補充教材二】各年級學生可能擔心的事情(教師可依學生年齡，提出適度引導)

低年級常擔心的事情	中年級常擔心的事情	高年級常擔心的事情
剛進學校，環境很陌生	沒有朋友	太矮或太胖
不敢上廁所	功課不會	同儕排斥
老師看起來很兇	運動或活動跟不上	被取笑
不認識同學	同學不喜歡我	被取討厭的綽號
不敢和人說話	考試成績不理想	最好的朋友離開
沒有點心吃	父母親吵架	親人、好友過世
不敢進教室	作業寫不完	沒錢買喜歡的東西
忘記帶課本	早上起不來	電腦遊戲寶物被偷
不認識字	被同學欺負	自己外貌不夠美(帥)