

## 108 自在語教學設計—17 牧人與狼

- 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——你是有哪些身分的人，就該做哪些身分的事。
- 三、適用年級：國小低、中年級
- 四、教學時間：一節課(40 分鐘)
- 五、教學目標：
- 1、能了解自己的身分。
  - 2、能培養孩子做自己該做的事。
- 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。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，認識「自己的身分」。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、你現在具有哪些身分？ (父母的子女、老師的學生、兄弟姐妹……)</li> <li>2、你在學校的身分是什麼？應該做哪些事？ (尊敬師長、友愛同學、維護整潔、上課認真、按時交作業、不遲到……)</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—「牧人與狼」單元。</li> <li>2、教師提問，請學生發表看法：</li> </ol>	25 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 108 自在語 DVD</li> <li>• 本單元在 youtube</li> </ul>	• 課堂發言

<p>(1)牧羊人的興趣是什麼？ 而他本分的工作是什麼？</p> <p>(2)牧羊人怎麼會和狼成為好朋友？</p> <p>(3)狼吃掉羊後，對牧羊人說了什麼？</p> <p>(4)你是否有過像牧羊人一樣，因別人讚美而得意忘形的經驗？結果如何？</p> <p>3、進行「家人工作」活動</p> <p>(1)將全班分成數組，每組發下「家人工作」學習單一張。</p> <p>(2)請各組學生從學習單中勾選要討論的角色，並寫下他們的工作內容。</p> <p>(3)由各組推派代表介紹討論的角色及工作內容。</p> <p>4、教師說明：每個人都具有多重的身分，每個身分都有他該盡的本份。盡心扮演好自己的角色，做好份內應做的事。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、我們現在的身分是學生，是父母的孩子，就該扮演好學生及子女的角色；隨著年紀的增長，會經歷不同的身分角色，要勇於承擔不同階段的責任。</p> <p>2、教師結語：</p> <p>(1)提出自在語：「你是有哪些身分的人，就該做哪些身分的事。」</p> <p>(2)指導學生了解自己的身分，做自己該做的事。</p>	5 分鐘	(見備註 3)	<p>• 學習單</p> <p>• 小組合作</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](mailto:tc@ddmf.org.tw)
- 3、youtube 網址：[http://www.youtube.com/watch?v=8D\\_Plb5Kclo&list=PLBD568AACE46530D0](http://www.youtube.com/watch?v=8D_Plb5Kclo&list=PLBD568AACE46530D0)

【學習單】

# 家人工作



班級：\_\_\_\_\_ 組別：\_\_\_\_\_



家人(選一個人)

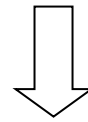
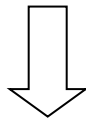
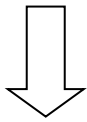
爸爸       內/外祖父  
 舅舅       伯伯 / 叔叔  
 其他：

我

家人(選一個人)

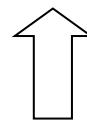
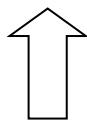

媽媽       內/外祖母  
 舅媽       姑媽 / 姨媽



◎工作內容 ◎	◎工作內容 ◎
---------	---------

◎工作內容 ◎

◎工作內容 ◎	◎工作內容 ◎
---------	---------

家人(選一個人)

哥哥       弟弟  
 表 / 堂哥       表 / 堂弟  
 其他：



家人(選一個人)

姊姊       妹妹  
 表 / 堂姊       表 / 堂妹  
 其他