

108 自在語教學設計—16 未來

- 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——過去已成虛幻，未來尚是夢想，把握現在最重要。
- 三、適用年級：國小中、高年級
- 四、教學時間：一節課(40 分鐘)
- 五、教學目標：
- 1、能了解過去、現在、未來的定義。
 - 2、能學習在生活中把握現在，不沉迷於過去，也不好高騖遠。
- 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>【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「把握現在」的重要性。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、在黑板上寫下「努力請從今日始」七個大字。 2、教師請同學分享：曾經當天的事情未完成，拖延至隔天的經驗。 3、事情可以留到明天再做嗎？如果今天不做完今天的事情，會有什麼後果？ 	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—「未來」單元</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1)暴龍不想參加練球的原因是什麼？</p> <p>(2)做事時，眼睛只眺望遠方卻不注意腳下的人，會有什麼後果？為什麼？</p> <p>(3)分享自己的夢想，你要怎麼做才能達成夢想？</p> <p>3、進行「步步踏實」活動</p> <p>(1)教師發給每人一張「步步踏實」學習單。</p> <p>(2)請學生先在學習單的左上方「夢想實現」區，寫下自己的未來夢想。</p> <p>(3)在「把握現在」區的腳印裡，寫下達成夢想的具體做法。</p> <p>(4)數位學生上台分享。</p> <p>4、教師說明：不要幻想虛妄的未來，沉迷風光的過去，要把握現在，做好計劃，努力耕耘，才是達成未來夢想的好方法。(請參考附件)</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、我們固然要有理想，對未來要有規劃，但是，在實踐上一定要在當下步步踏實，這才是追求理想的正確態度。</p> <p>2、教師結語：</p> <p>(1)提出自在語：「過去已成虛幻，未來尚是夢想，把握現在最重要。」</p> <p>(2)鼓勵學生做事盡心盡力，將把握現在的態度落實在生活中。</p>	5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 108 自在語 DVD • 本單元在 youtube (見備註 3) • 學習單 	<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=HX0Jz5e81-U&list=PLBD568AAACE46530D0>

【附件】**昨日歌 (明) 文嘉**

昨日兮昨日， 昨日何其少！
昨日過去了， 今日徒煩惱。
世人但知悔昨日， 不覺今日又過了。
水去日日流， 花落日日少，
成事立業在今日， 莫待明朝悔今朝。

今日歌 (明) 文嘉

今日復今日， 今日何其少，
明日又不為， 此事何時了。
人生百年幾今日， 今日不為真可惜；
若言姑待明朝至， 明朝又有明朝事；
為君聊賦今日詩， 努力請從今日始。

明日歌 (明) 錢飛福

明日復明日， 明日何其多，
日日待明日， 萬事成蹉跎；
世人皆被明日累， 明日無窮老將至；
晨昏滾滾水東流， 今古悠悠日西墜，
百年明日能幾何， 請君聽我明日歌。

【學習單】

步步踏實

班級：_____ 姓名：_____

