

108 自在語教學設計—13 黑點

- 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——只要自己的心態改變，環境也會跟著改變，世界上沒有絕對的好與壞。
- 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、能將轉念、正面解讀、逆向思考的觀念落實在生活中。
 - 2、能了解世界上沒有絕對的好與壞。
- 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「只要自己的心態改變，環境也會跟著改變」。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、校外教學日碰到下大雨時，你的心情會怎樣？要如何讓雨天的出遊變得有趣？ 2、如果被分配到不喜歡的打掃工作時，你會用什麼方法開心的完成任務？ 	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—「黑點」單元。</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1)為什麼咪醬一直要把黑點擦掉？</p> <p>(2)肉八透為什麼不覺得白板髒呢？</p> <p>(3)如果你最喜歡的衣服勾破了一個洞，你會用哪些方法，讓它有新的面貌？</p> <p>3、進行「百變黑點」活動</p> <p>(1)教師發給每人一張 A4 紙張。</p> <p>(2)請學生在紙上點出一個大小、位置不拘的黑點。</p> <p>(3)進行黑點創意活動，計時 5 分鐘。</p> <p>(4)展示作品，請數位學生說明由黑點改變成作品的歷程與心情。</p> <p>4、教師說明：同樣是個黑點，個人的心境不同，展現出的創意就不同，每件作品都是獨一無二的，沒有絕對的好與壞。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、教師分享聖嚴法師《頑皮童年》書中「兩個瞎子」的故事，說明轉念即轉變態度，也能轉變命運。(請參考補充教材)</p> <p>2、教師結語：</p> <p>(1)提出自在語：「只要自己的心態改變，環境也會跟著改變，世界上沒有絕對的好與壞。」</p> <p>(2)鼓勵學生遇到事情時能「正面解讀、逆向思考」。</p>	5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 108 自在語 DVD • 本單元在 youtube (見備註 3) • A4 紙 	<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=2Ux06angfnE&list=PLBD568AAACE46530D0>

【補充教材】 聖嚴法師《頑皮童年》書中「兩個瞎子」的故事

狼山曾經有兩個瞎子：一個是出家的法師，另外一個是山下的乞丐。

那位失明的法師在我們的寺裡負責敲鼓、打鐘。有一天，我問他：「你的眼睛瞎了，還能做什麼？」法師回答我：「我的眼睛雖然瞎了，但是手還沒有斷，腿還能走路，耳朵還能聽到，嘴巴還能說話、念佛，我能夠做的事還很多。眼睛瞎了以後，我更感覺到人生的可貴，所以我要盡量用我的身體來好好的修行。」

山下的瞎眼乞丐，我也天天看到他，我就問他：「你的眼睛雖然瞎了，你還有手、還有嘴、還有腿啊！」他卻回答我：「老天不公平！把我的眼睛弄瞎了，一個瞎子能夠做甚麼？這個世界還有人需要我嗎？」於是我將山上失明法師的故事告訴瞎子，他卻說：「唉！他真是一個很不懂得享受的人！眼睛都瞎了，正好可以趁這個機會好好休息，還忙甚麼？」

這兩個人，一個是積極地過生活，另一個卻是消極地混日子。如果是一個具有積極願心的人，在任何情況下都會努力的。