

108 自在語教學設計—10 越減越肥

- 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——精進不等於拚命，而是努力不懈。
- 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、能了解精進的定義。
 - 2、能建立精進是努力不懈的正確觀念。
- 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>【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「精進就是努力不懈」的態度。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教師播放「龜兔賽跑」故事影片。 (備註 4；若無法連結請教師或同學講述) 2、動作遲緩的烏龜竟然能跑贏身手矯捷的兔子，原因是什麼？ 	7 分鐘		• 課堂發言
<p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、播放 108 自在語 DVD—「越減越肥」單元。 	23 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)BB 想要打籃球的原因是什麼？</p> <p>(2)她用什麼態度打籃球？這麼做結果如何？</p> <p>(3)你覺得 BB 應該要用什麼方法來減肥比較正確呢？</p> <p>3、教師補充說明：</p> <p>持久、低強度的運動，才能消耗多餘的脂肪，運動強度增大，脂肪消耗的比例反而相對減少。因此，輕鬆平緩、持續的低強度運動效果最好。</p> <p>4、進行「蜘蛛結網」看圖編故事活動</p> <p>(1)教師發下「蜘蛛結網」學習單，每組一張。</p> <p>(2)小組根據四格連環圖畫編寫努力不懈的故事一則。</p> <p>(3)選數組派代表上台報告故事內容。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、懂得精進的人會擅於規劃時間，量力而為，並且以積極認真，持續不懈的態度，努力達成理想與目標。</p> <p>2、教師結語：</p> <p>(1)提出自在語「精進不等於拚命，而是努力不懈」。</p> <p>(2)鼓勵學生將積極認真，持之以恆的態度落實在生活中。</p>	5 分鐘	<p>• 本單元在 youtube (見備註 3)</p> <p>• 學習單</p>	<p>• 課堂發言</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
- 3、youtube 網址：<http://www.youtube.com/watch?v=3ChbyQ2lmjM&list=PLBD568AAACE46530D0>
- 4、龜兔賽跑的故事：<http://www.youtube.com/watch?v=GUG4YYDCdNM> (本資料取自 youtube)

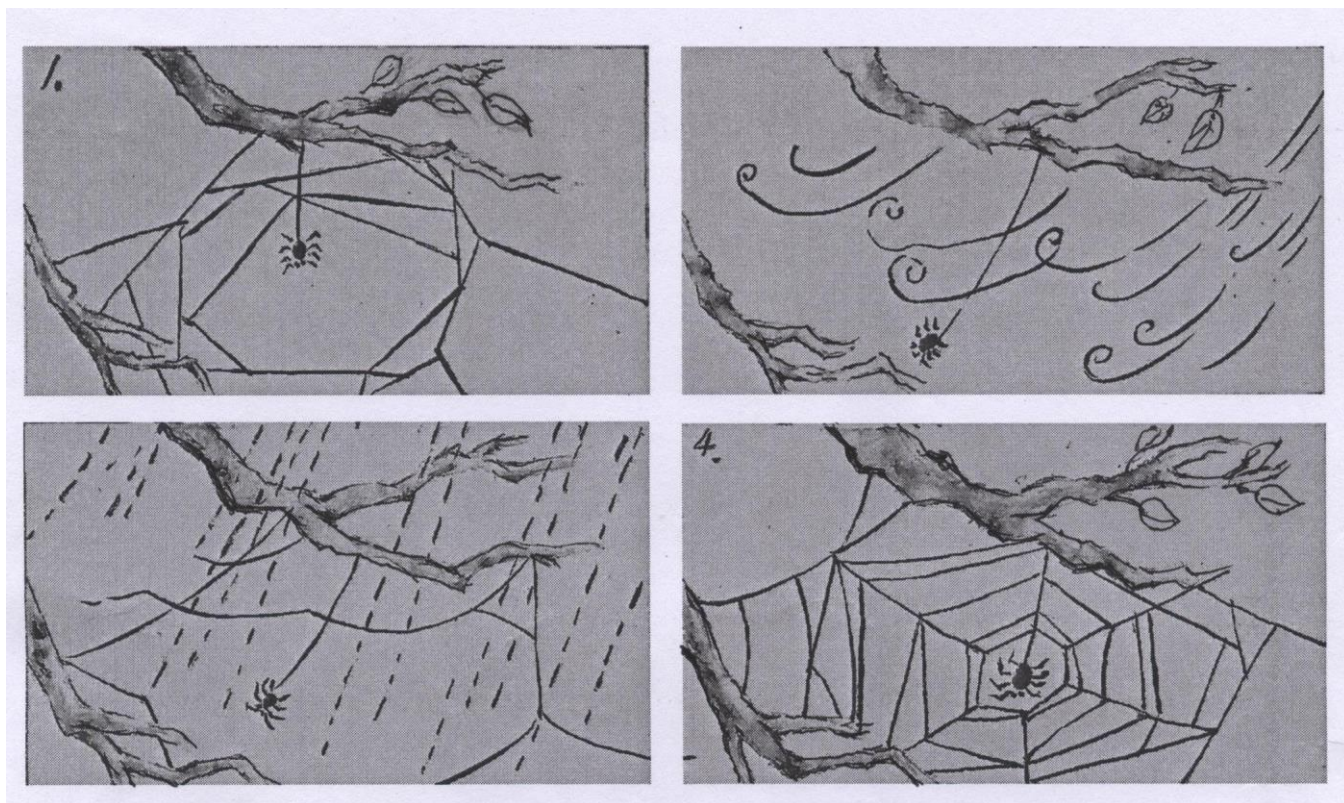
【學習單】

蜘蛛結網

班級：

組別：

請根據四格圖畫，發揮創意，編寫努力不懈的故事一則。(圖 2、圖 3 請自行編序號)



故事編寫的內容：(可續寫到背面)
