

## 108 自在語教學設計—07 司機

- 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----用智慧處理事，以慈悲關懷人。
- 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、能尊重不同的生命個體。
  - 2、能以柔軟心體貼別人，以同理心為他人設想，進而互相關懷。
- 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><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。</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><b>一、引起動機：</b></p> <p>教師發問，學生回應，說明「智慧處事，慈悲待人」的觀念。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、在公共場所遇到外型和一般人不同的人，你會有甚麼反應? (如膚色黝黑、穿著破舊、顏面傷殘、行動不便……)</li> <li>2、當他們需要你的協助時，你會如何應對?</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—「司機」單元。</li> </ol>	25 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)如果你是故事中的司機，當你被人另眼看待時，心情會怎麼樣？為什麼？</p> <p>(2)咪醬用種子的比喻化解尷尬的情境，如果是你，你會用什麼方法處理？</p> <p>2、進行「故事接龍」活動</p> <p>(1)全班分成數組，各組發下 A4 紙一張。</p> <p>(2)教師講述「智慧與慈悲」故事的第一段： 「一位修行者在河邊打坐，睜開眼睛時，看到一隻蠍子正在水裡掙扎，他伸手把牠救起來，卻被牠的毒刺螫了一下。過了一會兒，睜眼一看，蠍子又掉到水裡去了，他再次把牠救上來，當然，他又被螫了一下。他繼續打坐，不久，又看到那隻蠍子在水裡掙扎……」</p> <p>(3)請各組發揮創意，編寫故事的發展及結局。 (接龍部分長度以 200 字為限)</p> <p>(4)請數組派代表上台發表。</p> <p>(5)教師揭曉原版故事的結局。(附件一)</p> <p>3、教師說明智慧及慈悲的意義。(附件二)</p> <p><b>三、統整活動：</b></p> <p>1、有智慧的人，看事、待人是用「心」來感同身受。時時以智慧修正偏差，處處以慈悲給人方便，不擔心自己的利害得失，就不會有煩惱了。</p> <p>2、教師結語：</p> <p>(1)提出自在語：「用智慧處理事，以慈悲關懷人」。</p> <p>(2)鼓勵學生在生活中用智慧心處事，以慈悲心待人。</p>	5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 本單元在 youtube (見備註 3)</li> <li>• A4 紙</li> </ul>	<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](mailto:tc@ddmf.org.tw)

3、youtube 網址：[http://www.youtube.com/watch?v=qZS\\_DZz\\_NDk&list=PLBD568AACE46530D0](http://www.youtube.com/watch?v=qZS_DZz_NDk&list=PLBD568AACE46530D0)

### 【附件一】「智慧與慈悲」故事

#### 「智慧與慈悲」故事的第一段：

「一位修行者在河邊打坐，睜開眼睛時，看到一隻蠍子正在水裡掙扎，他伸手把牠救起來，卻被牠的毒刺螫了一下。過了一會兒，睜眼一看，蠍子又掉到水裡去了，他再次把牠救上來，當然，他又被螫了一下。他繼續打坐，不久，又看到那隻蠍子在水裡掙扎……」

#### 原版故事的結局：

修行者仍然再伸手救牠。一旁的漁夫說：「你難道不知道蠍子會螫人嗎？」

修行者回答：「知道，我被牠螫了三次了。」

漁夫：「那你為什麼還要救牠？」

修行者：「螫人是是蠍子的本性，慈悲是我的本性。我怎麼能因為牠的本性，而放棄我的本性！」

這時他又看到那隻蠍子掉到水裡，他看看自己腫起來的手，看看在水裡掙扎的蠍子，準備再次向牠伸出援手時，漁夫趕緊把一根乾枯的枝條遞給他，修行者就用這根枯枝撈起蠍子，放到了岸邊，這回，他的手沒有再被螫傷。

漁夫笑著說：「慈悲是對的，但是慈悲也要是有智慧的慈悲啊！」

### 【附件二】智慧與慈悲

智慧，是心中沒有自我，遇到任何事，不為自身的利害得失設想，應當怎麼做就怎麼做，值得做就去做，而不考慮為『誰』做這件事。

慈悲，是平等的關懷，不論親疏遠近，只要他們需要幫助，就會適時、適地、恰如其所需地給予幫助，不求回報。

慈悲的行為，一定要以智慧來判斷；智慧的運用，一定要以慈悲做背景。