

108 自在語教學設計—03 說人壞話

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——話到口邊想一想，講話之前慢半拍，不是不說，而是要惜言慎語。

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、能了解惜言慎語的重要性。

2、能說話之前慢半拍多想一想，說該說的話。

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。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「惜言慎語」的重要性。</p> <p>1、在日常生活中曾經說人壞話的，請勇敢的舉手？(鼓勵勇敢舉手的同學是最棒的)</p> <p>2、在什麼狀況下會口出惡言呢？當口出惡言後，曾經感覺後悔的請舉手？</p> <p>3、你後悔的原因是什麼？再從頭來過你會如何說？</p>	5 分鐘		• 課堂發言

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>二、發展活動：</p> <p>1、播放 108 自在語 DVD—「說人壞話」單元。</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1)當一群同學在秘密討論，壽星 BB 看到時的反應如何？(想到什麼？想說什麼？) 為什麼 BB 沒有把想說的話說出來？</p> <p>(2)如果壽星 BB 看到同學在秘密討論，當場立刻口出惡言，結果會是如何？</p> <p>(3)從提問(1)、(2)中，同一件事情卻有不同的結果，你學到什麼？</p> <p>(4)想一想，生活中什麼話能說？什麼話不能說？</p> <p>3、進行「腦力激盪」活動</p> <p>(1)教師將全班分成數組，每組發下「說好話的愛心樹」學習單一張。</p> <p>(2)各組在限定時間內想出數句好話，如：真誠的話、善良的話、祝福的話、感恩的話等，寫在愛心樹學習單上。</p> <p>(3)請數組派代表上台發表。</p> <p>4、兩人一組，練習向對方說一句好話。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、在適當時間說該說的話，說話之前多想一想，不要隨意脫口而出，以免傷害別人也傷害了自己。</p> <p>2、教師結語：</p> <p>(1)提出自在語：「話到口邊想一想，講話之前慢半拍，不是不說，而是要惜言慎語。」</p> <p>(2)鼓勵學生將自在語落實在生活中。</p>	<p>25 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>• 108 自在語 DVD</p> <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=psMhpg-JWM0&list=PLBD568AACE46530D0>

【學習單】

說好話的愛心樹

班級：_____ 組別：_____

各位同學：有大家的關心與照顧，我們才能平安又快樂的長大。把你想對人說的真誠的話、感謝的話、善良的話、祝福的話等好話寫在愛心樹上，並記得以柔和的語氣說出來喔！

