

## 108 自在語教學設計—01 球鞋

- 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——需要的不多，想要的太多。
- 三、適用年級：國小中年級
- 四、教學時間：一節課(40 分鐘)
- 五、教學目標：
  - 1、能了解「需要」、「想要」的定義。
  - 2、能將「需要」、「想要」的觀念落實在生活中。
- 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><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「需要」、「想要」的差異性。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、現在你擁有幾雙鞋子？ 經常穿的鞋子有幾雙？</li> <li>2、在什麼狀況下你會買鞋子？</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—「球鞋」單元。</li> <li>2、教師提問，請學生發表看法： (1)暴龍不能準時參加球賽的原因是什麼？</li> </ol>	25 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 108 自在語 DVD</li> <li>• 本單元在 youtube (見備註 3)</li> </ul>	• 課堂發言

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>(2)你有沒有喜歡收集的物品？</p> <p>3、教師說明：需要的不多，想要的太多。 解釋「需要」、「想要」的定義。 (請參考補充說明)</p> <p>4、進行「年節模擬購物」活動</p> <p>(1)將全班分成數組，每組發下大賣場商品 DM 及對開圖畫紙一張。</p> <p>(2)請各組在圖紙中間畫一條線，左右兩方的上端各寫上「需要」、「想要」的字詞。</p> <p>(3)小組成員進行年節模擬購物，從大賣場商品 DM 剪下自己與家人「要買」的商品圖片。</p> <p>(4)小組共同討論剪下的商品圖片，應貼在「需要」還是「想要」的位置。</p> <p>(5)請數組派代表上台發表購買內容及理由，同時師生共同檢視「需要」「想要」分類的合理性，協助作適當調整。</p> <p><b>三、統整活動：</b></p> <p>1、在我們日常生活中，需要的東西並不多，想要的東西非常多；需要的東西應該要，想要的東西不重要。所以在買東西前，應該想一想，「它」能不能要？該不該要？</p> <p>2、教師結語：</p> <p>(1)提出自在語：「需要的不多，想要的太多。」</p> <p>(2)鼓勵學生落實在生活中，以後在買東西時，先思考是「需要」還是「想要」。</p>	5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 對開圖畫紙</li> <li>• 大賣場商品 DM</li> <li>• 剪刀、膠水</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 小組合作</li> </ul>

### 【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=0v1brXLIPgc&feature=c4-overview-v1&list=PLBD568AACE46530D0>

**【補充說明】**

需要：少了它就不能活的必需品」，例如：空氣、水、禦寒衣物、起碼的食物、遮風蔽雨的房子…  
…。

想要：除了必需品外的奢侈品、裝飾品，只為滿足自己的虛榮或撐場面用的東西。例如：名牌鞋子、名牌衣服、高級跑車、鑽石、80 吋液晶電視……。

日常生活中，需要的東西並不多，想要的東西非常多；需要的東西應該要，想要的東西不重要。