

108 自在語教學設計—06 珍珠

- 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----唯有體驗了艱苦的境遇，才会有精進奮發的心。
- 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、能了解環境中有逆境的存在，並能接受挑戰。
 - 2、能在生活中面對困難，克服困境。
- 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，用最放鬆的姿勢坐好，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「環境中逆境的存在是必然的，要勇於面對，設法克服困難」。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、你的眼睛是否有被異物侵入過的經驗？當時的感覺如何？你會如何處理？ 2、你看過珍珠嗎？你知道珍珠有什麼用途？它是如何形成的？我們透過影片來了解。 	5 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-「珍珠」單元。 	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)珍珠是怎麼形成的？如果沒有沙子進入蚌殼內會形成珍珠嗎？</p> <p>(2)沙子形成珍珠的過程中，蚌會經歷什麼樣的苦？</p> <p>(3)你在生活上曾遭遇過什麼困難？你如何處理？</p> <p>(4)當你克服了困難，你的心情會是如何？過程中所受的苦有哪些？值得付出嗎？ (請有成功經驗的同學分享)</p> <p>3、教師講述「靈魂衝浪手」的故事(請參考附件)</p> <p>4、教師結論：耕耘比收穫更重要。結果是其次，過程才是最可貴的。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、教師說明生活中經常會遇到困難，唯有勇於面對，不逃避，才能夠奮發向上，成就自我，邁向成功。</p> <p>2、教師結語：</p> <p>(1)提出自在語：「唯有體驗了艱苦的境遇，才會有精進奮發的心。」</p> <p>(2)鼓勵學生不要畏懼艱難，不要排斥困境，因為艱難是淬煉自我成長最好的機會。</p>	5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 本單元在 youtube (見備註 3) 	<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=IUV318TPPNg&list=PLBD568AACE46530D0>

【附件】靈魂衝浪手

一個在夏威夷長大的 13 歲女孩貝莎妮，從小住在海邊，每天的生活就是上課、衝浪、去教會、參加衝浪比賽…。她的個性就像夏威夷給人的感覺，陽光樂觀。但有一次，她到海邊衝浪時，被突如其來的大白鯊咬斷了她的左臂，經急救後保住一命，但卻為她的生活帶來許多不便，她不能再像以前那像衝浪，因為少了左臂，無法抵抗大海的浪，她開始失去信心。有一次，她跟教會一起前往剛受海嘯蹂躪的泰國 普吉島，幫助當地居民。在那裡她目睹當地瘡痍的情況，很多人無家可歸，失去家人，她領悟到自己的生活依然豐富，不可以自暴自棄。於是又再度回到她最愛的衝浪生活，克服一切，成為職業的衝浪家。