

## 108 自在語教學設計—檸檬

一、教材來源：108 自在神童 3D 動畫(聖嚴教育基金會)

二、教學核心價值：轉念

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、能了解生活中的酸、甜、苦、辣都是成長的經驗。

2、能以積極的態度改變及創造有意義的生命。

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，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><b>一、引起動機：</b></p> <p>教師發問，學生回應，說明「幸福、快樂」非恆常的。</p> <p>1、你喜歡吃水果嗎？哪一種水果你最喜歡的？為什麼？</p> <p>2 吃到酸的、不甜的水果，你會有什麼樣的反應？</p>	5 分鐘		課堂發言
<p><b>二、發展活動：</b></p> <p>1、播放 108 自在神童 3D 動畫—「檸檬」單元。</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1) 你有沒有喝過檸檬原汁？味道如何？</p>	25 分鐘	108 自在神童 DVD 本單元在 youtube (見備註 3)	課堂發言

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>(2) 影片中咪醬為什麼要把糖或蜂蜜加入檸檬汁中？</p> <p>(3) 若為了身體健康，你必須將難以入口的食物或藥物吃下時，你會怎麼做？</p> <p>(4) 生活中有什麼事讓你感到甜甜的或酸酸的？是什麼原因呢？</p> <p>(5) 分享你在生活中得意與失敗的經驗。你如何去調適？</p> <p>3、教師講述「林書豪奮發向上」的故事。 (請參考附件)</p> <p><b>三、統整活動：</b></p> <p>1、人生的沉浮起落，都是平常事，每個人都會遇到，不要因為一時的挫折、失意，就對自己、對未來喪失信心，盡心盡力過好每一天。</p> <p>2、教師結語：</p> <p>(1) 提出自在語：「人生的起起落落，都是成長的經驗。」</p> <p>(2) 鼓勵學生不斷充實自己，未來可以選擇的機會、可以走的路就很多。</p>	5 分鐘		

### 【備註】

1、本教案適用年級、時間規劃、提問內容僅供參考，教師可自行斟酌運用。

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=GkWg9fmb14g&list=PLBD568AAACE46530D0>

4、關鍵字:檸檬、蜂蜜、改變、困境

**【附件】林書豪奮發向上的故事**

林書豪是美國職業籃球隊球員，畢業於哈佛大學，也是第二個進入 NBA 的哈佛大學畢業生。

開始進入 NBA 並不順利，在 NBA 的選秀會未獲得任何球隊簽約，之後雖和金州勇士隊簽約，但只有零星上場機會，三次被下放至發展聯盟。遭到金州勇士隊釋出後，短暫被休斯頓火箭隊簽下又釋出，最終進入紐約尼克隊。在尼克隊初期也沒有上場機會，直到 2012 年 2 月，令人意想不到地帶領紐約尼克隊連贏 7 場比賽，引起全世界的關注，之後成為台柱球員，此一現象被媒體稱為「林來瘋」(Linsanity)。

林書豪進入 NBA，即使只能短暫候補上場，他也從來沒有放棄自己；即使遇上挫折，躲在棉被裡發洩大哭，隔天照樣擦乾眼淚，隨時做好上場的準備，以積極的態度創造成功的機會。