

## 108 自在語教學設計—砍柴比賽

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：忙中有序

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、能培養有效率的規劃能力。

2、能在工作的過程中，養成身心放鬆的習慣。

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><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「忙中有序」的重要性。</p> <p>1、每天上學前，你需要忙些什麼事情？</p> <p>2、你在做這些事情時是「緊張匆忙」，還是「從容自在」？(教師就兩類學生，各選取一位發表並說明原因)</p> <p>3、由兩組對照中，教師回饋「忙中有序」的重要性。</p>	5 分鐘		課堂發言
<p><b>二、發展活動：</b></p>	25 分鐘		

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>1、播放 108 自在神童 3D 動畫－「砍柴比賽」單元。</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1) 暴龍為什麼要拼命的砍柴？</p> <p>(2) 比賽的結果誰獲勝，原因是什麼？</p> <p>3、進行「忙中有序」活動：</p> <p>(1) 教師發下「忙中有序」學習單，每組一張，進行討論。</p> <p>(2) 每組選一位學生上台報告討論結果。</p> <p>4、教師說明：妥善規畫，善用方法，可以增加工作的效率。</p> <p><b>三、統整活動：</b></p> <p>1、做事要趕不要急，不要緊張兮兮搶時間，事前做好規劃，從容處理，才能提高工作的品質。</p> <p>2、教師結語：</p> <p>(1) 提出自在語：「應該忙中有序的趕工作，不要緊張兮兮的搶時間。」</p> <p>(2) 鼓勵學生在生活中落實做事「妥善規劃，要趕不要急」。</p>	5 分鐘	<p>108 自在神童 DVD 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=8jUvPEKxWGc&list=PLBD568AAACE46530D0>
- 4、關鍵字:砍柴、效率、規劃、放鬆、安定

## 【學習單】

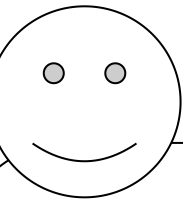
# 忙中有序

班級：

組別：

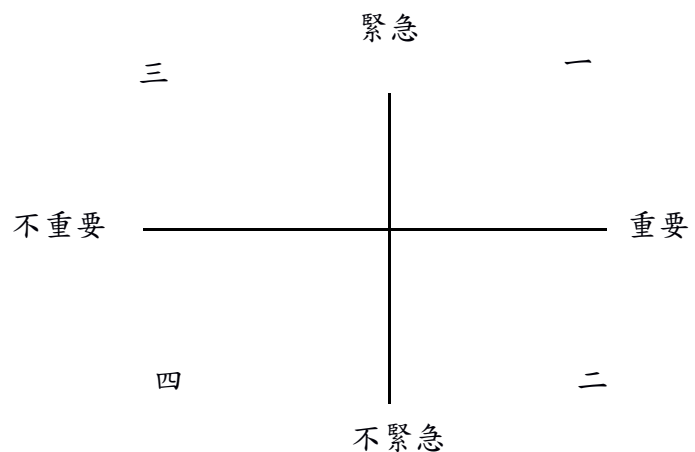
1. 何謂「工欲善其事，必先利其器」？

請舉例說明。



2. 針對「班際球賽」，寫下需要準備的事項，依優先次序將編號填入下列的象限內，並於上台報告時說明理由。

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1. 球員練習   | 9. 水       |
| 2. 啦啦隊    | 10. 遴選選手   |
| 3. 報名手續   | 11. 加油海報   |
| 4. 規劃練習時間 | 12. 班服製作   |
| 5. 遴聘教練   | 13. 商借練習場地 |
| 6. 點心     | 14. 買球鞋    |
| 7. 配眼鏡    | 15. 毛巾     |
| 8. 冰桶     | 16. 買髮夾    |



【備註】 一、緊急且重要                      二、重要但不緊急  
 三、緊急但不重要                      四、不重要也不緊急