

## 108 自在語教學設計—駱駝與遺囑

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：智慧處事

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、能了解智慧、分享的意義。

2、能以「面對、接受、處理、放下」四它解決問題。

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>一、引起動機：</p> <p>教師發問，學生回應，說明「智慧、分享」的意義。</p> <p>1、教師分享小時候令自己「最煩惱的一件事」。</p> <p>2、請學生說說生活中自己「最快樂的一件事」。</p>  | 5 分鐘  |   | 課堂發言 |
| <p>二、發展活動：</p> <p>1、播放 108 自在神童 3D 動畫—「駱駝與遺囑」單元。</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1)影片中，三兄弟的煩惱是什麼？</p>   | 25 分鐘 | 108 自在神童 DVD<br>本單元在 youtube<br>(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)族長用什麼方法解決了三兄弟的困擾?<br/>(3)為什麼加了一隻駱駝就解決了問題?</p> <p>3、進行「大智慧過生活」活動<br/>(1)教師發下「大智慧過生活」學習單。<br/>(2)請學生依序寫出在生活中最煩惱的三件事，並寫下解決的方法。<br/>(3)教師歸納班上學生最為煩惱的一件事，與全班共同討論各種正向的處理方法。</p> <p>4、教師說明：解決問題的方法有很多種，在討論「最煩惱的一件事」的過程中，專注傾聽，分享接納，吸取他人的經驗，加以融會貫通，就能以智慧解決問題，成為真正有智慧的人！</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、在生活中每個人都有煩惱，當煩惱來時，能「面對」、「接受」，盡心「處理」，不管處理結果如何，都能學著「放下」它，就是有智慧的人。</p> <p>2、能和其他人分享生活經驗，使別人減輕煩惱，就是慈悲的行為。</p> <p>3、教師結語：<br/>(1)提出自在語：「煩惱消歸自心就有智慧，利益分享他人便是慈悲。」<br/>(2)鼓勵學生能用智慧處理事情；能以慈悲對待他人。</p> | 5 分鐘 | 學習單  |      |

### 【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=X-j-kXACabg&list=PLBD568AAACE46530D0>
- 4、關鍵字:利益分享、駱駝與遺囑、智慧處事、酋長與三兄弟

## 【學習單】

## 大智慧過生活

班級： 姓名：

◎根據國內多篇研究報告資料統計，國小高年級學生最煩惱的十件事為：

- |            |             |
|------------|-------------|
| *聽不懂老師教的內容 | *被同學亂取綽號    |
| *學業成績不滿意   | *不滿意自己的身材   |
| *害怕被老師處罰   | *同學不願和我做朋友  |
| *功課太多做不完   | *不想上安親班或才藝班 |
| *考試多、壓力大   | *認為別人都比自己聰明 |



◎你是否也有這些煩惱或其他困擾的事呢？請寫下來，並想一想該如何解決。

| 我的煩惱 | 我的解決方法 |
|------|--------|
| 1.   |        |
| 2.   |        |
| 3.   |        |

◎從全班共同討論出的解決方法中，我覺得很棒的方法有哪些？

聖嚴法師自在語----煩惱消歸自心就有智慧，利益分享他人便是慈悲。