

108 自在語教學設計—05 渡假

- 一、教材來源：108 自在語(聖嚴教育基金會)
- 二、教學內容：聖嚴法師自在語——經常少欲知足的人，才是無虞匱乏的富人。
- 三、適用年級：國小中、高年級
- 四、教學時間：一節課(40 分鐘)
- 五、教學目標：
- 1、能了解知足常樂的意義。
 - 2、能在生活中落實欲望的管理。
 - 3、能愛物惜物。
- 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 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「經常少欲知足的人，才是無虞匱乏的富人」。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、你會羨慕別人擁有自己想要的東西嗎？ 2、看到喜愛的東西卻沒有錢買時，你會怎麼辦？ 	5 分鐘		• 課堂發言
<p>二、發展活動：</p> <p>1、播放 108 自在語 DVD—「渡假」單元。</p>	20 分鐘	• 108 自在語 DVD	• 課堂發言

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) 影片中的渡假有錢人是個怎樣的人？</p> <p>(2) 釣魚居民每天只釣需要的魚，為什麼還覺得很快樂呢？</p> <p>(3) 釣魚居民為什麼說「船和小島我都有了」呢？</p> <p>(4) 真正的富人是根據什麼來認定？</p> <p>(5) 想一想在生活上有哪些物質上的欲望可以減少？</p> <p>(由食、衣、住、行上發想)</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、省思：在生活中降低自己物質上的欲望，感恩自己所擁有的，生活不浪費、不比較，知足常樂才是不虞匱乏的人。</p> <p>2、教師講述陳樹菊省吃儉用，捐款行善卻很快樂的故事(請參考附件)</p> <p>3、教師結語：</p> <p>(1) 提出自在語：「經常少欲知足的人，才是無虞匱乏的富人。」</p> <p>(2) 鼓勵學生將少欲知足的觀念實踐在生活中。</p>	10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 本單元在 youtube (見備註 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • 課堂省思

【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=AUIHXxNJSj0&feature=c4-overview-v1&list=PLBD568AAACE46530D0>

【附件】陳樹菊知足行善的故事

民國 40 年出生的陳樹菊小學畢業，就因母親去世，協助父親在台東中央市場賣菜，照顧菜攤及弟妹。至今在市場賣了近五十年的菜，賺的雖然是蠅頭小利的辛苦錢，日積月累之下也積少成多，卻從不亂花。對生活要求低，對吃不講究，也不享受漂亮衣服或皮包，把賣菜衣服當制服。常常一天只吃一餐，買碗白飯，隨便配一點麵筋、醬瓜或豆腐乳等東西，呼嚕呼嚕下肚就解決了。吃得很差，也不覺得苦。

在市場工作很忙，早上一點多起來，兩點多出門去批發市場批菜，菜批來了整理、分類、包裝，耐心細心辛苦賣菜，馬不停蹄忙到中午，有時做到晚上十一、二點，甚至凌晨一、兩點才收攤，有時為了多賺點錢也曾不睡覺，因為她體會到「施比受更有福」。從民國八十五年開始，每年捐錢給台東的阿尼色弗兒童之家，認養孤兒，幫助他們上學。又捐錢給仁愛國小，捐錢蓋圖書館，及設立急難救助金，共捐了五百五十萬元給仁愛國小，迄今捐款已逾千萬。

在 2010 年獲選美國的《時代雜誌》最具影響力的百大人物，2012 年又獲頒麥格塞塞獎，她把這個獎獻給親人，把獎金五萬美元全數捐給台東馬偕醫院。她認為錢要給需要的人才有用，她在生活上少欲知足，捐款卻不停歇，這樣的慷慨行善行為帶動社會更多樂善好施的風氣。