108 自在語教學設計—越減越肥

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：持之以恆
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、能了解精進的定義。
　2、能建立精進是努力不懈的正確觀念。
六、融入議題：生活環保
七、教學流程：

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
【體驗放鬆】 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？ 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。	5 分鐘		
一、引起動機： 教師發問，學生回應，說明「精進就是努力不懈」的態度。 1、教師播放「<u>龜兔賽跑</u>」故事影片。 （備註 4；若無法連結請教師或同學講述） 2、動作遲緩的烏龜竟然能跑贏身手矯捷的兔子，原因是什麼？	7 分鐘		課堂發言
二、發展活動： 1、播放 108 自在神童 3D 動畫－「越減越肥」單元。	23 分鐘	108 自在神童 DVD 本單元在 youtube	

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
2、教師提問，請學生發表看法： (1) BB 想要打籃球的原因是什麼？ (2) 她用什麼心態打籃球？這麼做結果如何？ (3) 你覺得 BB 應該要用什麼方法來減肥比較正確呢？ 3、教師補充說明： 持久、低強度的運動，才能消耗多餘的脂肪，運動強度增大，脂肪消耗的比例反而相對減少。因此，輕鬆平緩、持續的低強度運動效果最好。 4、進行「蜘蛛結網」看圖編故事活動 (1) 教師發下「蜘蛛結網」學習單，每組一張。 (2) 小組根據四格連環圖畫編寫努力不懈的故事一則。 (3) 選數組派代表上台報告故事內容。		(見備註 3) 學習單	課堂發言 小組合作
三、統整活動： 1、懂得精進的人會擅於規劃時間，量力而為，並且以積極認真，持續不懈的態度，努力達成理想與目標。 2、教師結語： (1) 提出自在語「精進不等於拚命，而是努力不懈」。 (2) 鼓勵學生將積極認真，持之以恆的態度落實在生活中。	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

3、youtube 網址：http://www.youtube.com/watch?v=3ChbyQ2lmjM&list=PLBD568AACE46530D0

4、龜兔賽跑的故事：http://www.youtube.com/watch?v=GUG4YYDCdNM (本資料取自 youtube)

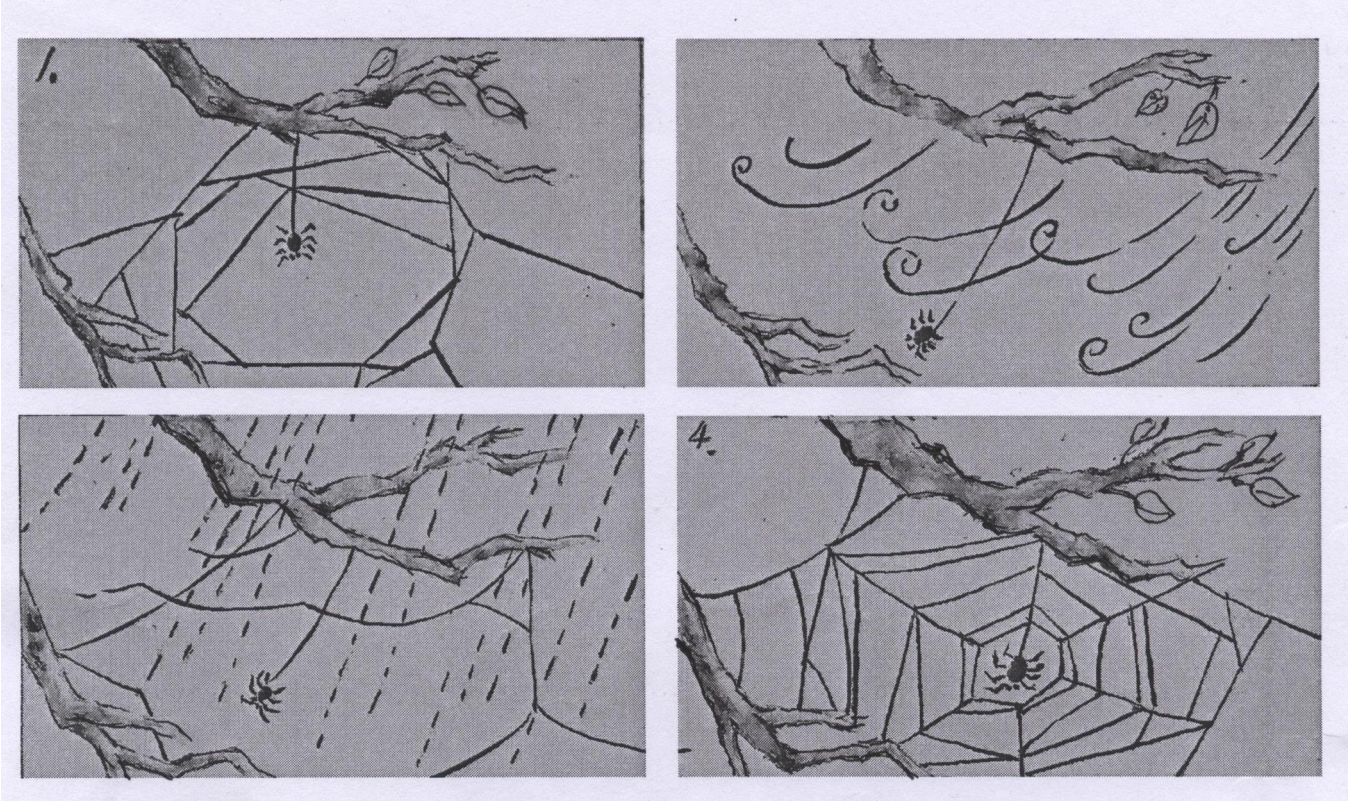
5、關鍵字:減肥、運動、恆心、欲速則不達

【學習單】

蜘蛛結網

班級：　　組別：

請根據四格圖畫，發揮創意，編寫努力不懈的故事一則。(圖 2、圖 3 請自行編序號)



故事編寫的內容：(可續寫到背面)