

108 自在語教學設計—哈哈鏡

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：微笑的力量

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、能體驗身心放鬆的感受。

2、能了解放鬆使身心健康，面帶微笑容易增進友誼。

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>【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，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「身心緊張和放鬆的差別」。</p> <p>1、請數位學生上台表演「生氣」的表情。 再請數位學生上台表演「微笑」的表情。</p> <p>2、請學生發表「生氣」和「微笑」的時候，哪種表情是緊張的？哪種表情是放鬆的？</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—「哈哈鏡」單元。</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p>	25 分鐘	108 自在神童 DVD 本單元在 youtube	

4、關鍵字：哈哈鏡、樂觀、放鬆、微笑

【附件】微笑標誌參考圖

