

108 自在語教學設計—幸運

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：惜福、發願

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、能珍惜自己目前所擁有的一切。

2、能體悟有智慧、健康、平安、自由、富足，就是幸運。

3、能發願為他人付出，多做好事。

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，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「珍惜自己目前所擁有的一切」。</p> <p>1、你覺得現在的生活中，擁有什麼是讓你覺得幸福的？</p> <p>2、讓你覺得幸福的人、事、物，你該如何珍惜？</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—「幸運」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	

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>(1)根據影片調查統計，請學生舉手表達：</p> <ul style="list-style-type: none"> *有營養不良現象的請舉手。 (全世界有 50%營養不良) *不認識字的請舉手。 (全世界有 70%文盲) *家裡沒有電腦的請舉手。 (全世界只有 1%有個人電腦) <p>(2)根據以上統計，請學生判斷自己是「幸運」還是「不幸運」，發表自己的感想。</p> <p>3、進行「脖子接力」感恩體驗活動：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1)男女分開，分成數組。 (2)每人雙手扣在背後，用脖子將接力棒傳給下一位，體驗沒有手的感覺。 (3)討論：如果你失去慣用的雙手會對生活造成什麼不便？ (4)請學生對自己健全的身體說句感恩的話。 <p>4、教師說明：世界上 75% 的人沒有吃的、沒有住的，我們比他們幸運、富足、健康、平安、自由，面對世界上這些苦難的人，要生起慈悲心。並發願伸出援手給需要幫助的人。</p> <p>5、教師帶領全班學生一起發願。 (發願文請參考附件)</p> <p>三、統整活動：</p> <ul style="list-style-type: none"> 1、我們很有福氣生長在台灣，要學習懂得感恩：感恩天地給我們食物、空氣、水；感恩我們目前擁有的一切。所以我們要盡心盡力去幫助他人，多做好事。 2、教師結語： <ul style="list-style-type: none"> (1) 提出自在語：「人生的目標是來受報、發願、還願。」 (2) 鼓勵學生時時心存善念，惜福感恩。 	5 分鐘	(見備註 3) 接力棒	課堂發言 小組合作

【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=5HzM2jiseD8&list=PLBD568AAACE46530D0>

4、關鍵字：幸運、幸福、惜福、感恩、知福

【附件】發願文

我○○○，願以我的身體、智慧、能力、體力，盡心盡力幫助他人，讓世界更美好。