

108 自在語教學設計—未來

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：腳踏實地

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、能了解過去、現在、未來的定義。

2、能學習在生活中把握現在，不沉迷於過去，也不好高騖遠。

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「把握現在」的重要性。</p> <p>1、在黑板上寫下「努力請從今日始」七個大字。</p> <p>2、教師請同學分享：曾經當天的事情未完成，拖延至隔天的經驗。</p> <p>3、事情可以留到明天再做嗎？如果今天不做完今天的事情，會有什麼後果？</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—「未來」單元。</p>	25 分鐘	108 自在神童 DVD	

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)暴龍不想參加練球的原因是什麼？</p> <p>(2)做事時，眼睛只眺望遠方卻不注意腳下的人，會有什麼後果？為什麼？</p> <p>(3)分享自己的夢想，你要怎麼做才能達成夢想？</p> <p>3、進行「步步踏實」活動</p> <p>(1)教師發給每人一張「步步踏實」學習單。</p> <p>(2)請學生先在學習單的左上方「夢想實現」區，寫下自己的未來夢想。</p> <p>(3)在「把握現在」區的腳印裡，寫下達成夢想的具體做法。</p> <p>(4)數位學生上台分享。</p> <p>4、教師說明：不要幻想虛妄的未來，沉迷風光的過去，要把握現在，做好計劃，努力耕耘，才是達成未來夢想的好方法。(請參考附件)</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、我們固然要有理想，對未來要有規劃，但是，在實踐上一定要在當下步步踏實，這才是追求理想的正確態度。</p> <p>2、教師結語：</p> <p>(1)提出自在語：「過去已成虛幻，未來尚是夢想，把握現在最重要。」</p> <p>(2)鼓勵學生做事盡心盡力，將把握現在的態度落實在生活中。</p>	5 分鐘	<p>本單元在 youtube (見備註 3)</p> <p>學習單</p>	課堂發言

【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=HX0Jz5e81-U&list=PLBD568AAACE46530D0>
- 4、關鍵字:自負、腳踏實地、白日夢、盡心盡力、好高騖遠

【附件】

昨日歌 (明) 文嘉

昨日兮昨日， 昨日何其少！
昨日過去了， 今日徒煩惱。
世人但知悔昨日， 不覺今日又過了。
水去日日流， 花落日日少，
成事立業在今日， 莫待明朝悔今朝。

今日歌 (明) 文嘉

今日復今日， 今日何其少，
明日又不為， 此事何時了。
人生百年幾今日， 今日不為真可惜；
若言姑待明朝至， 明朝又有明朝事；
為君聊賦今日詩， 努力請從今日始。

明日歌 (明) 錢飛福

明日復明日， 明日何其多，
日日待明日， 萬事成蹉跎；
世人皆被明日累， 明日無窮老將至；
晨昏滾滾水東流， 今古悠悠日西墜，
百年明日能幾何， 請君聽我明日歌。

【學習單】

步步踏實

班級：_____ 姓名：_____

