

108 自在語教學設計—心安平安

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：專注當下

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、能了解什麼是奉獻，什麼是修行。

2、能了解安住自己的心，才能將事情做好。

3、能對他人與環境付出關懷與奉獻。

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「歡喜奉獻」是做事的正確態度。</p> <p>1、你平常在家裡會做家事嗎？做事時的心情如何？</p> <p>2、你喜歡幫助別人嗎？為什麼？</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—「心安平安」單元。</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>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1)師父為什麼叫小和尚做這麼多事？</p> <p>(2)小和尚用什麼心態在做事？</p> <p>(3)他的朋友勸他應該用什麼態度來做事？</p> <p>(4)為什麼打掃、擦桌椅、洗衣服也是修行？</p> <p>(提示：靜下心、專注的完成每件事就是修行)</p> <p>3、進行「心安平安」體驗活動</p> <p>(1)教師說明活動全程保持安靜，以身在哪裡心在哪裡，清楚自己的每一個動作的方法進行體驗。</p> <p>(2)教師規劃課堂內每位學生清掃的區塊。</p> <p>(包含自己座位及周圍公共區域)</p> <p>(3)每位學生依照教師說明(1)的方法，在分配的範圍進行清理。</p> <p>(教師提醒不要忽略桌椅腳、抽屜邊緣、細縫等小地方)</p> <p>(4)教師選數位學生上台發表清掃心得。</p> <p>4、教師說明：「奉獻」是不求回報的付出，以歡喜心對他人與環境付出關懷與奉獻，就是修行。</p> <p>三、統整活動</p> <p>1、在生活中，遇到不順心的事，不要抱怨，先安定自己的心，心安定了，事情就容易做好。</p> <p>2、以自己的時間、能力、金錢來奉獻，關懷周遭的人與事，更能顯現生命存在的價值。</p> <p>3、教師結語：</p> <p>(1)提出自在語：「奉獻即是修行，安心即是成就。」</p> <p>(2)鼓勵學生在生活中，時時修正自己的行為，樂意為他人付出。</p>	5 分鐘	(見備註 3)	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=NrcLfWJwHXU&list=PLBD568AACE46530D0>

4、關鍵字:心安平安、專注當下、奉獻即修行、樂意付出