

## 108 自在語教學設計—模型比賽

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：忙而不亂

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、能規劃工作上優先順序的安排。

2、能放鬆心情，專心當下的工作。

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><b>【體驗放鬆】</b></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><b>一、引起動機：</b></p> <p>教師發問，學生回應，說明「忙而不亂」的做事態度。</p> <p>1、你玩過拼圖遊戲嗎？最多有幾片？花了多少時間？</p> <p>2、在拼圖的過程中遇到困難，你怎麼辦？</p> <p>3、要完成複雜且難度高的拼圖，需要哪些配合條件？</p> <p>(教師可根據學生的經驗或當地的素材，如積木、樂高、七巧板……等具有組合性的遊戲來發問)</p>	5 分鐘		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=k9kPGSfRktM&list=PLBD568AAACE46530D0>

4、關鍵字:模型比賽、欲速則不達、忙而不亂、鎮定、亂中有序