

《大智慧過生活 I》教學設計

- 一、教學單元：第一單元「大鴨與小鴨」
- 二、教材來源：《大智慧過生活 I》(財團法人法鼓山文教基金會)
- 三、教學重點：肯定自己，發揮專長
- 四、適用年級：七年級
- 五、教學時間：45 分鐘
- 六、教學目標：
- 1、能發掘自己的特質，發揮所長。
 - 2、肯定自己，天生我材必有用。
- 七、融入議題：生活倫理 -- 心靈環保
- 八、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!在閱讀課文之前，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>調整我們的身體把姿勢坐正，以最放鬆的方式坐好，雙手輕輕的放在大腿上，眼睛輕輕的閉上，頭皮放鬆，頭腦放空，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，手臂放鬆，手掌手指放鬆，胸部肌肉放鬆，小腹不用力，背部肌肉放鬆，腰部放鬆，臀部放鬆，大腿放鬆，小腿放鬆，腳掌、腳趾放鬆，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 | PPT1 | |
| <p>一、引起動機：</p> <p>1、播放心靈環保兒童生活教育動畫 DVD—「天生我材必有用」影片 https://www.youtube.com/watch?v=cEKRe9R3pPE (播放到 7 分 21 秒)</p> <p>2、看完影片，你有什麼感想？</p> | 7 分鐘 | PPT2 | |
| <p>二、發展活動：</p> <p>1、熟悉課文</p> <p>2、教師提問：</p> | 23 分鐘 | PPT3-6 | |

| 教學活動內容 | 教學時間 | 使用教材 | 評量方式 |
|--|-------|-----------------------------|------|
| <p>(1) 聖嚴法師從父親的話裡體會到什麼道理？</p> <p>(2) 法師的母親說了哪些智慧語言，對他影響很大？</p> <p>(3) 法師父母親所說的話，啟發了你什麼想法？</p> <p>(4) 請舉出班上同學因努力而受到肯定的實例。</p> <p>3、教師結語：分享「與你談心」欄</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、體驗與學習：（完成課本 PP. 6-7）</p> <p>2、總結：踏實地走一步路，勝過說一百句空洞的漂亮語。</p> | 10 分鐘 | PPT7-9 P. 7(108 自在語) | |

【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。
- 3、《大智慧過生活》教材出處：<https://life.ddm.org.tw/wisdom2011/%5Cpdf%5C01%5C01-01.pdf>
- 4、關鍵字：自我、腳踏實地、專長、走自己的路、