

《大智慧過生活 I》教學設計

- 一、教學單元：第二單元「在檀香山，為『我是誰』而苦惱」
- 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：肯定自我，包容他人。
- 四、適用年級：七年級
- 五、教學時間：45 分鐘
- 六、教學目標：
 - 1、能認識自己的特質。
 - 2、能了解並接納自己的優點和缺點。
 - 3、學習包容尊重他人與自己的差異性。
- 七、融入議題：族群倫理——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、播放自在神童—「司機」影片 https://www.youtube.com/watch?v=qZS_DZz_NDk</p> <p>2、影片中提到「色彩繽紛的花朵不多是由黑色的種子長出來的嗎？」這句話提醒了我們什麼？</p>	5 分鐘	PPT2	
<p>二、發展活動：</p> <p>1、熟悉課文：</p>	25 分鐘	PPT3-9	

<p>2、教師提問：</p> <p>(1) 請簡述<u>歐巴馬</u>的家庭背景。</p> <p>(2) 複雜的家庭背景對<u>歐巴馬</u>造成什麼樣的煩惱？</p> <p>(3) 高中畢業後，<u>歐巴馬</u>有何轉變？</p> <p>(4) <u>歐巴馬</u>成功的關鍵在於什麼？</p> <p>(5) 在陌生的環境中，你要如何介紹自己？又該如何去接納他人呢？</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</p> <p>(1) 完成體驗與學習一(參考課本 P.10) (請學生不了解的部分回家問家長)</p> <p>(2) 完成體驗與學習二(參考課本 P.11):</p> <p>a. 教師發給各組一張世界地圖。</p> <p>b. 請各組學生使用不同顏色標籤紙一一標出家人的出生地。</p> <p>c. 請各組將地圖展示在黑板上，並分享尋根的心得。 (教師視時間決定是否完成此活動)</p> <p>2、總結：能夠與自我和諧相處，就能夠深切地了解自我，包括自我的優點和缺點。</p>	10 分鐘	PPT10-12	<p>世界地圖數張、 顏色標籤紙 (參考體驗與學習 活動第一項)</p> <p>P.9 (108 自在語)</p>
---	-------	----------	---

【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%5C01-02.pdf>
- 4、關鍵字：接納自己、歐巴馬、對立、和諧、身分認同、王溢嘉

【參考資料】

《亂世佳人》下架始末

<https://dq.yam.com/post.php?id=12630>

從逃跑移工到人權英雄

<https://dq.yam.com/post.php?id=11946>