

《大智慧過生活 I》教學設計

- 一、教學單元：第五單元「一念」
- 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：心平氣和，常保善念
- 四、適用年級：七年級
- 五、教學時間：45 分鐘
- 六、教學目標：
- 1、了解自己的想法與情緒的變化。
 - 2、學習心存善念，修正自己的行為。
 - 3、能養成心平氣和待人處事的態度。
- 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> <ol style="list-style-type: none"> 1、播放心靈環保兒童生活教育動畫—「NG 蛋糕」影片 https://www.youtube.com/watch?v=Mgi_juq_2bVI 2、丁丁和珍珍在買蛋糕途中發生了什麼事？ 	7 分鐘	PPT2	
<p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、熟悉課文： 2、教師提問： 	18 分鐘	PPT3-9	

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>(1) 犍陀多是個怎樣的人？</p> <p>(2) 犍陀多跟蜘蛛之間發生了什麼事情？</p> <p>(3) 蜘蛛有哪些地方值得你學習？</p> <p>(4) 你要如何跟像犍陀多這樣的人相處？</p> <p>(5) 一個瞬間的念頭會帶給我們什麼影響？ 請舉例說明。</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「體驗與學習」PP. 22-23</p> <p>2、總結：只要心平氣和，生活便能快樂。</p>	15 分鐘	PPT10-12 P. 21 (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%5C01-05.pdf>
- 4、關鍵字：一念、犍陀多、慈悲、轉念、發願