

《大智慧過生活 I》教學設計

- 一、教學單元：第七單元「自知之明的自信」
- 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：了解自己，建立自信。
- 四、適用年級：七年級
- 五、教學時間：45 分鐘
- 六、教學目標：
 - 1、能了解自信的意義。
 - 2、能學習了解自己，改進缺點，成長自己。
 - 3、能培養自信心展現優點。
- 七、融入議題：心靈倫理 -- 生活環保
- 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「小鴨子爬樓梯」影片 https://www.youtube.com/watch?v=wVkkU3xFic0</p> <p>2、小鴨子是如何成功爬上樓梯？</p>	5 分鐘	PPT2	
<p>二、發展活動：</p> <p>1、熟悉課文</p> <p>2、教師提問： (1) 作者認為有自信心的人處事為何？</p>	25 分鐘	PPT3-11	

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>(2) 自負驕傲、大聲講話、動作誇張是自信嗎？為什麼？</p> <p>(3) 作者教我們如何建立自信？有沒有其他的方法可參考？（可參考補充資料）</p> <p>(4) 作者認為要如何改善自己的缺點？</p> <p>(5) 你知道自己有哪些優點嗎？ （配合體驗與學習 P. 30）</p> <p>(6) 別人眼中的你又有哪些的優點呢？ （配合體驗與學習 P. 30）</p> <p>(7) 你自己有哪些缺點？你怎麼看待這些缺點？（配合體驗與學習 P. 30）</p> <p>3、教師結語：分享「與你談心」欄</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、完成體驗與學習 PP. 30-31。</p> <p>2、總結：有信心，有希望，就能有未來。</p>	10 分鐘	PPT12-14 P. 29(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%5C01-07.pdf>
- 4、關鍵字：自信心、自知之明、自我成長、轉念

【補充教材】：

讓你立刻自信爆棚的三個小撇步（中文字幕） | 翻譯影片
<https://www.youtube.com/watch?v=wndV2uC1C48>