

《大智慧過生活 I》教學設計

- 一、教學單元：第八單元「積極思考」
- 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：逆向思考，正面解讀。
- 四、適用年級：七年級
- 五、教學時間：45 分鐘
- 六、教學目標：
 - 1、能了解積極思考的意義。
 - 2、能學習在挫折中逆向思考，從容以對。
 - 3、能學習積極、冷靜、樂觀面對問題。
- 七、融入議題：心靈環保--生活倫理
- 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「13.自在神童 3D 動畫」-黑點 https://www.youtube.com/watch?v=2UxO6angfnE 或參考補充資料影片</p> <p>2、看完影片你的想法是什麼？</p>	5 分鐘	PPT2	
<p>二、發展活動：</p> <p>1、熟悉課文 (可參考附件一、二)</p>	25 分鐘	PPT3-10	

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>2、教師提問：</p> <p>(1) 作者服替代役被派往何處？</p> <p>(2) 面對未知的未來，同袍間各有何想法和行動？</p> <p>(3) 作者如何看待未知的未來？</p> <p>(4) 你覺得作者的哪些想法對你最有啟發性？</p> <p>(5) 我們為什麼要學會積極思考？</p> <p>(6) 在生活中是否曾有過一些挫折、擔心的經驗？你如何去化解、應對？</p> <p>3、教師結語：</p> <p>(1) 分享「與你談心」欄</p> <p>(2) 如果你能夠「相信自己」，同時培養平靜的心靈、積極、樂觀面對問題，相信你一定能克服挫敗，擁有快樂的生活。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、完成體驗與學習 PP. 34-35</p> <p>2、總結：自在的人生，並不是沒有挫折，而是在有挫折的狀況下，仍能保持身心平穩，從容以對」。</p>	10 分鐘	PPT11-14 P. 33(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%5C01-08.pdf>
- 4、關鍵字：積極思考、勇敢面對、轉念、替代役、連加恩

【附件一】PPT15

替代役

(維基百科)[zh.wikipedia.org](https://zh.wikipedia.org/zh-tw/替代役) > zh-tw > [替代役](https://zh.wikipedia.org/zh-tw/替代役) (中華民國)

是中華民國《兵役法》中所規定的服役方式之一，其服役期間於政府或公共機關（構）中服務，並以內政部役政署為主管機關。同時，替代現役役男不具備現役軍人身分（無軍人身份證）、不受軍事審判、不屬國防部管轄屬於內政部管轄，但仍可享有部分軍人福利，例如軍警票、國軍英雄館住宿優惠等；而其退役後身分為替代役備役，須接受主管機關召集服勤，首次召集於 2013 年 7 月 12 日在臺中市實施。

2018 年起，1993 年以前出生之役男全面轉服替代役，並取消 1994 年以後出生之役男一般、專

長及研發替代役申請，但仍可以家庭、宗教因素申請服替代役。

內政部役政署 <https://www.nca.gov.tw/chaspx/content.aspx?web=161>

研發替代役	
一般替代役	警察役
	消防役
	社會役
	公共行政役：含外交役、文化服務役、體育役、原住民族部落役。

【附件二】PPT16

連加恩

- 介紹連加恩影片：<https://www.youtube.com/watch?v=1hSljKmRaaM>
- 是臺灣醫師、基督教傳教士。第二十六屆醫療奉獻獎得主。回國任醫職。又進入疾病管制局擔任花蓮防疫醫師。
- 2001 年，加入台灣醫療團，駐西非布吉納法索服替代役。
在當地蓋孤兒院、發動垃圾換舊衣，獲頒布國的「騎士勳章」。
- 30 歲不到就成為「外交睦誼獎章」最年輕得主。經歷改編成公視連續劇《45°C 天空下》。

【補充資料】

「觀念與態度」影片

<https://www.youtube.com/watch?v=iLLmLLfjHcQ>