

《大智慧過生活 I》教學設計

- 一、教學單元：第九單元「牛奶糖穿透椰子殼」
- 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：認識個人特質，發揮潛力。
- 四、適用年級：七年級
- 五、教學時間：45 分鐘
- 六、教學目標：
 - 1、認識自己的各種特質。
 - 2、能了解善用自己的優缺點。
 - 3、能學習在適當的時機發揮潛力。
- 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>播放「Matchstick hanging elephant 螞蟻吊大象」影片</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=V_a-HY0BiNk</p> <p>從影片中你看到、想到了什麼？</p> <p>(物理原理請參考附件)</p>	5 分鐘	PPT2	
<p>二、發展活動：</p> <p>1、熟悉課文</p>	33 分鐘	PPT3-7	

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) 作者鼓勵我們要用什麼心態面對自己的點？</p> <p>(2) 柔軟的牛奶糖戳破椰子硬殼背後的意義是什麼？ (播放「矛盾對決! 牛奶糖斷開椰子?!」影片中視新聞 20170814) https://www.youtube.com/watch?v=bV5v092EERo</p> <p>(3) 想一想，自己是什麼樣的人？ (配合 P. 38 「體驗與學習」第一題) 註：除了必寫「自己眼中的我」外，老師可視時間要求任選兩小格來寫。</p> <p>(4) 你曾經做過哪些受人肯定或讚許的事情，它們又帶給你什麼感受？ (配合 P. 39 「體驗與學習」第三題)</p> <p>3、教師結語： 分享「與你談心」欄</p> <p>三、統整活動： 知道自己的缺點愈多，成長的速度愈快，對自己的信心也愈堅定。</p>	2 分鐘	PPT8 P. 37(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%5C01-09.pdf>

4、關鍵字：肯定自我、潛力、人盡其才、以柔克剛、四兩撥千金、吳若權

【附件】PPT9

說明「引起動機—螞蟻吊大象」原理的影片

<https://www.youtube.com/watch?v=wtrx6JadaJm>