

《大智慧過生活 I》教學設計

- 一、教學單元：第十七單元「用你的微笑去幫助別人」
- 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：微笑的力量
- 四、適用年級：七年級
- 五、教學時間：45 分鐘
- 六、教學目標：
 - 1、能了解微笑的真正意義。
 - 2、學習以微笑建立良好的互動關係。
 - 3、能以實際行動體驗微笑的力量。
- 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 | PPT 1 | |
| <p>一、引起動機：</p> <p>1、播放影片</p> <p>《心五四兒童生活教育動畫》09-- 笑臉阿婆 https://www.youtube.com/watch?v=w-oM17MfIvc</p> <p>2、賣車輪餅的阿婆生意為什麼會變好？ （教師也可參考附件圖片來引起動機）</p> | 8 分鐘 | PPT2 | |
| <p>二、發展活動：</p> <p>1、熟悉課文</p> | 30 分鐘 | PPT3-11 | |

| 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) 作者在美國訪友時，在街頭有什麼經驗？</p> <p>(2) 從這次經驗當中，他得到什麼啟發？</p> <p>(3) 微笑帶來什麼力量？</p> <p>(4) 請分享你微笑的經驗。</p> <p>3、進行「體驗與學習」活動（課本 PP. 74-75）</p> <p>4、教師結語：</p> <p>(1) 分享「與你談心」欄</p> <p>(2) 微笑可以帶給別人溫暖，更可放鬆自己，這是利人利己的事，當然要來做啊！請大家一起來微笑！</p> <p>三、統整活動：</p> <p>總結：身心常放鬆，逢人面帶笑，放鬆能使我們身心健康，帶笑容易增進彼此友誼。</p> | 2 分鐘 | PPT12 P73(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%5C01-17.pdf>
- 4、關鍵字：微笑、傾聽、禮貌、互動、關懷

【附件】PPT13-17

以微笑圖片讓學生先放鬆心情

