

## 《大智慧過生活》教學設計

- 一、教學單元：第一單元「用感恩的心消除怨恨」
- 二、教材來源：《大智慧過生活Ⅲ》（財團法人法鼓山文教基金會）
- 三、教學重點：感恩
- 四、適用年級：九年級
- 五、教學時間：45 分鐘
- 六、教學目標：
- 1、能學習用感恩的心看待周遭人、事、物。
  - 2、能常懷感恩，讓人際關係更和諧。
- 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><b>【體驗放鬆】</b></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><b>一、引起動機</b></p> <p>1、播放：自在神童「時時感恩」  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FFvPuIbTUxM">https://www.youtube.com/watch?v=FFvPuIbTUxM</a>            或參考補充資料：「沒有四肢的力克」影片</p> <p>2、當你遇到不喜歡的事,是如何改變自己的想法,請舉例說說看。</p>	5 分鐘	PPT2	
<p><b>二、發展活動</b></p> <p>1、熟悉課文</p>	20 分鐘	PPT3-7	

<p>2、教師提問：</p> <p>(1) 不懂感恩的人會有哪些心態？ (引導學生從1-4段中找一找，有很多答案。)</p> <p>(2) 承上題，這些人會快樂嗎？為什麼？</p> <p>(3) 要怎麼消除這些不好的心態？</p> <p>(4) 一個人快樂的關鍵是什麼？ (自己心裡的感覺及看待事情的角度。)</p> <p>(5) 為什麼對周遭的人、事、物都要心存感恩？(人不能離開萬物獨自生存，必須互助合作；生活中的每一樣東西，都是許多人付出心力所創造出來的，我們才能輕鬆地擁有及使用。)</p> <p>3、教師結語：分享「與你談心」欄</p> <p><b>三、統整活動：</b></p> <p>1、完成體驗與學習(PP. 6-7)</p> <p>2、總結：用慚愧心看自己，用感恩心看世界。</p>	15 分鐘	PPT8-10  P. 5(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%5C03%5C03-01.pdf>
- 4、關鍵字：惜福感恩、恩將仇報、消除怨恨、聖嚴法師

## 【補充資料】(PPT11)

- 1、播放「沒有四肢的力克」影片  
(力克說：「我們可以常常感恩，可以常常喜樂。」縱使沒有手、沒有腳，他還是感謝上天。)  
<https://www.youtube.com/watch?v=h3bRhZCdRaE>
- 2、看完影片後你有甚麼想法？