

《大智慧過生活Ⅲ》教學設計

- 一、教學單元：第二單元「親情」
- 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：親子溝通
- 四、適用年級：九年級
- 五、教學時間：45分鐘
- 六、教學目標：
- 1、能學習傾聽，聽懂別人說話真正的意思。
 - 2、能適切表達，讓他人聽懂自己的心意。
 - 3、能學習用和悅而懇切的態度與家人溝通。
- 七、融入議題：家庭倫理--禮儀環保
- 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> <ol style="list-style-type: none"> 1、播放影片「阿貴動畫-家庭糾紛」(1分39秒) https://www.youtube.com/watch?v=IXC9wTsA-QI 2、看完影片有沒有感覺很熟悉呢？想想你平時和爸爸媽媽或家人的溝通情形又如何？ 	5分鐘	PPT2-3	
<p>二、發展活動：</p>	32分鐘	PPT4-11	

<p>1、熟悉課文</p> <p>2、教師提問：</p> <p>(1) 從給長耳兔的一封信中，你看到了甚麼？</p> <p>(2) 你們是否覺得父母親的話傷害了自己？ 是否會覺得明明沒有這個意思，但是卻得到反效果？（請完成P.10的體驗學習單）</p> <p>(3) 當受到委屈時，你要如何表達你的情緒與想法？ （播放影片「青少年幸福家庭教育影片-親子衝突」） https://youtu.be/TfSpYgS4oNk?t=45 （影片重點：可利用『事件、感受、需要』三個層次來表達自己心裡的想法。）</p> <p>(4) 當你與父母意見衝突時，要如何化解彼此緊張的關係？ （播放影片「青少年幸福家庭教育影片-學習和好」） https://youtu.be/dJ9x2q6os_E?t=31 （影片重點：和好的三步驟，a. 跟對方認錯 b. 說出對方的感受 c. 承諾改進。）</p> <p>3、教師結語：分享「與你談心」欄</p> <p>三、統整活動： 總結：家庭的溫暖在互敬互愛，家庭的可貴在互助互諒。</p>	3 分鐘	PPT12 P.11(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%5C03-06.pdf>
- 4、關鍵字：愛情、昇華、感情、愛恨、煩惱

【附件】

長耳兔簡介：

有一隻長耳兔，他的耳朵不斷變長。他開始被同伴認為不吉祥，他苦惱極了。在成長的路上，我們也曾經像長耳兔一樣，為著自己與他人的不一樣，為課業、為與父母的關係、為死黨、為青澀的戀情深深煩惱著。

作者李崇建先生藉由寫了一封封的信給長耳兔的過程中，以同理心、尊重以及放下身段的傾聽，凝聚成一股強大的認同與陪伴的力量，一一化解長耳兔的憂慮時，孩子的心也在充滿溫暖與支持的氣氛中被撫慰了。

(取材自「金石堂網路書店」《給長耳兔的 36 封信：成長進行式》

http://www.kingstone.com.tw/book/book_page.asp?kmcode=2011730167985)

【補充資料】 PPT13

播放心靈環保兒童教育動畫影片--「溝通的遊戲」

<https://www.youtube.com/watch?v=ijpl7QTloT0>