

《大智慧過生活Ⅲ》教學設計

- 一、教學單元：第十四單元「走鋼索的人」
- 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：舒解壓力，放鬆身心。
- 四、適用年級：九年級
- 五、教學時間：45分鐘
- 六、教學目標：
- 1、認識自身壓力的來源與反應。
 - 2、學會察覺自身壓力與釋放壓力的方法。
 - 3、學習妥善規劃生活，適時完成工作。
- 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>1、播放「鋼索人瓦倫達橫越摩天樓」影片 https://youtu.be/TnWBzo8FpRM?t=91 或參考補充資料一、二。</p> <p>2、在看走鋼索表演時，你的心情如何？</p>	5分鐘	PPT2	
<p>二、發展活動：</p> <p>1、熟悉課文</p>	33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)馬戲團演出「走鋼索」，為什麼是最觸動人心的表演？</p> <p>(2)不怕事「多」，只怕事「拖」。作者在壓縮時間的情況下趕工，產生什麼效應？</p> <p>(3)做事時如果不想面對因拖延而產生的壓力，該如何做？</p> <p>(4)在生活中每個人都有不同的壓力，你了解自己的壓力嗎？ (請配合 PP. 61-62 體驗與學習)</p> <p>(5)在你的生活中如何舒壓？ (請配合 P. 63 體驗與學習)</p> <p>3、教師結語：分享「與你談心」欄</p> <p>三、統整活動</p> <p>總結：應該忙中有序地趕工作，不要緊張兮兮地搶時間。</p>	2 分鐘	PPT11 P. 59(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%5C03-14.pdf>
- 4、關鍵字：善用時間、壓力、走鋼索、活在當下、辜琮瑜

【補充資料一】PPT12

吹氣球活動

教師拿一顆氣球及打氣筒，逐漸打氣讓氣球變大（也可打至氣球爆破），製造緊張氣氛並體會壓力。

【補充資料二】PPT13

- 1、播放影片：「心靈環保兒童生活教育動畫 2-22」 時間魔法（播放至 4：10）
https://www.youtube.com/watch?v=hsl_E6w9CFc
- 2、神燈精靈幫了翔翔的忙嗎？為什麼？