

《大智慧過生活 II》教學設計

- 一、教學單元：第十二單元「如何處理心中的不平」
- 二、教材來源：《大智慧過生活 II》(財團法人法鼓山文教基金會)
- 三、教學重點：嚴以律己、寬以待人
- 四、適用年級：八年級
- 五、教學時間：45 分鐘
- 六、教學目標：
- 1、了解「嚴以律己，寬以待人」的意義。
 - 2、能欣賞並尊重別人的特質和能力。
 - 3、學習培養寬大的襟懷，為他人服務。
- 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、播放心靈環保兒童生活教育動畫 DVD-- 「黑天鵝與白天鵝」影片 https://www.youtube.com/watch?v=DEF0MCxbPO0</p> <p>2、提問：請分享你跟好友吵架後又和好的經驗。</p>	5 分鐘	PPT2	
<p>二、發展活動：</p> <p>1、熟悉課文</p>	25 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) 生活當中，你曾經看什麼不順眼？</p> <p>(2) 對於人、事、物看不順眼的原因是什麼？</p> <p>(3) 要如何做到嚴以律己，寬以待人？</p> <p>(4) 作者認為在團隊中真正的成功是什麼？</p> <p>(5) 作者教我們如何化解心中的不平？</p> <p>(6) 你是否能用放大鏡找出不喜歡的人的優點？想想他們的優點是什麼？</p> <p>(配合體驗與學習 P. 55)</p> <p>3、教師結語：分享「與你談心」欄</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、體驗與學習：（配合課文 P. 54）</p> <p>2、總結：道理是拿來要求自己，不是用來苛求他人。</p>	10 分鐘	PPT11-13 P. 53(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%5C02%5C02-12.pdf>
- 4、關鍵字：個人特質、完美主義、廣結善緣、放大鏡、欣賞他人