

《大智慧過生活 II》教學設計

- 一、教學單元：第十六單元「誰惹誰生氣」
- 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：穩定情緒、平息煩惱
- 四、適用年級：八年級
- 五、教學時間：45 分鐘
- 六、教學目標：
- 1、了解生氣的根源來自於自己。
 - 2、覺察自己生氣時身心的反應。
 - 3、學習在生氣時，透過練習，用智慧化解負向情緒。
- 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 DVD 動畫-- 「美味泡芙」影片 https://www.youtube.com/watch?v=YDihdd60P0o</p> <p>2、<u>珍珍</u>發現泡芙只剩一口時，心理反應為何？</p>	8 分鐘	PPT2	
<p>二、發展活動：</p> <p>1、熟悉課文</p>	20 分鐘	PPT3-8	

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) 我們為什麼會生氣，是誰惹誰生氣？</p> <p>(2) 你生氣時，身心上有何反應？ (配合體驗與學習 P. 71)</p> <p>(3) 放任自己生氣，會給自己造成什麼影響？</p> <p>(4) 當問題發生時，生氣可以解決問題嗎？請分享個人的經驗。</p> <p>(5) 當你感覺要生氣時，如何用智慧來化解它？</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：(配合課本 PP. 70-71)</p> <p>2、總結：煩惱心需要透過方法的練習、觀念的疏導，才能使我們的情緒平穩、心靈平靜、煩惱平息。</p>	12 分鐘	PPT9-10 P. 69(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%5C02-16.pdf>
- 4、關鍵字：煩惱、生氣、智慧、情緒管理、修養、體諒