

## 《大智慧過生活 I》教學設計

- 一、教學單元：第三單元「來一杯甜蜜熱可可」
- 二、教材來源：《大智慧過生活 I》(財團法人法鼓山文教基金會)
- 三、教學重點：找出熱愛生命的動力
- 四、適用年級：七年級
- 五、教學時間：45 分鐘
- 六、教學目標：
  - 1、能認識生命中困境的意義。
  - 2、能學習在困境中找到支撐的力量。
  - 3、能培養勇氣，面對困難。
- 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>播放「自在神童 3D 動畫-面對它」影片  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qlv3hJ-5d4U">https://www.youtube.com/watch?v=Qlv3hJ-5d4U</a>          看完影片你得到了什麼啟示？</p>	3 分鐘	PPT2	
<p><b>二、發展活動：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、熟悉課文</li> <li>2、教師提問：           <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 布丁阿姨面臨了什麼逆境？</li> </ol> </li> </ol>	35 分鐘	PPT3-9	

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>(2) 如果你像布丁阿姨一樣，受到身體的折磨，你心中會有什麼抱怨？ （配合「體驗與學習」P.14）</p> <p>(3) 護士的一杯熱可可帶給布丁阿姨怎樣的改變？</p> <p>(4) 布丁阿姨的「甜蜜熱可可哲學」是什麼？</p> <p>(5) 每個人的人生都是高低起伏的，當你需要支持的時候，你期待的「甜蜜熱可可」會是什麼呢？（配合「體驗與學習」P.15）</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>總結：快樂，並不是來自名利的大小多少，而是來自內心的知足少欲。</p>	2 分鐘	PPT10 P.13 (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%5C01%5C01-03.pdf>
- 4、關鍵字：知足、轉念、生命熱情、劫後餘生、幸福、陳幸蕙。