

《大智慧過生活 I》教學設計

- 一、教學單元：第四單元「守時精神」
- 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：負責與尊重
- 四、適用年級：七年級
- 五、教學時間：45 分鐘
- 六、教學目標：
 - 1、認識守時的重要。
 - 2、養成守時的習慣。
 - 3、學會自我管理與尊重他人。
- 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 5》—「遲到大王爭霸戰」影片 https://www.youtube.com/watch?v=KkGe2j530yg</p> <p>2、你曾有過遲到的經驗嗎？說說遲到造成的影響。</p>	8 分鐘	PPT2	
<p>二、發展活動</p>	22 分鐘	PPT3-7	

<p>1、熟悉課文</p> <p>2、教師提問：</p> <p>(1) 作者上學遲到，英文老師如何開導他？</p> <p>(2) 老師們的引導對作者有什麼影響？</p> <p>(3) 請試著舉例說明「守時」是「尊重他人」的表現。</p> <p>(4) 請敘述你遲到時如何處理。 (如上課遲到、跟同學約好出遊遲到、出席正式場合遲到……)</p> <p>(配合「體驗與學習」P. 18)</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：完成「體驗與學習」PP. 18-19</p> <p>2、總結：不論何時何地，不傷害人、不妨害人，就是保護自己，也保護他人。</p>	10 分鐘	PPT8-9 P. 17 (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%5C01-04.pdf>
- 4、關鍵字：守時、負責、尊重、遲到、團體精神