

《大智慧過生活 I》教學設計

- 一、教學單元：第十二單元「有財富名望就會幸福嗎？」
- 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：幸福的真諦
- 四、適用年級：七年級
- 五、教學時間：45 分鐘
- 六、教學目標：
- 1、能了解「幸福」的真正意義。
 - 2、能培養珍惜擁有，知足常樂的態度。
 - 3、能學習過快樂又有意義的生活。
- 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>【引導放鬆】</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「自在神童一渡假」影片 https://www.youtube.com/watch?v=AUIHXxNJSj0</p> <p>2、漁夫與富人的快樂有何差別？</p>	5 分鐘	PPT2	
<p>二、發展活動：</p> <p>1、熟悉課文：</p> <p>2、教師提問：</p> <p>（1）作者認為「幸福」是什麼？</p>	30 分鐘	PPT3-9	

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>(2) 課文中的富翁幸福快樂嗎？為什麼？</p> <p>(3) 你喜歡郵差的生活態度嗎？為什麼？</p> <p>(4) 從故事中你體會到什麼？</p> <p>(教師引導：知足常樂，珍惜擁有，幸福的真諦。)</p> <p>3、進行「我是大富翁」遊戲 (配合「體驗與學習」PP. 52-53)</p> <p>4、請數位同學上台分享心得 (配合「體驗與學習」P. 54)</p> <p>5、教師結語：分享「與你談心」欄</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、完成「體驗與學習」P. 55</p> <p>2、總結：現在擁有的，就是最好的。擁有再多也無法滿足，就等於是窮人。</p>	5 分鐘	<p>請教師自行準備擲點工具</p> <p>PPT10-11</p> <p>P. 51 (108 自在語)</p>	

【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%5C01-12.pdf>
- 4、關鍵字：幸福、名望、大富翁、目標、物質享受