

《大智慧過生活 I》教學設計

- 一、教學單元：第十三單元「綠色的垃圾車」
- 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：處理情緒
- 四、適用年級：七年級
- 五、教學時間：45 分鐘
- 六、教學目標：
- 1、認知垃圾情緒的來源。
 - 2、學習處理情緒，保持好心情。
 - 3、能以穩定的情緒，面對人際關係。
- 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> <ol style="list-style-type: none"> 1、 播放「做好情緒管理」短片 https://www.youtube.com/watch?v=OFwm9TMScWA 2、 生活中你「釘釘子」的次數多，還是「拔釘子」的次數多呢？ （教師亦可參考補充資料，當引起動機影片。） 	5 分鐘	PPT2	
<p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、熟悉課文 	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) 什麼是「綠色的垃圾車」？</p> <p>(2) 為何只有作者看得見「綠色的垃圾車」？</p> <p>(3) 作者把什麼東西丟進「綠色的垃圾車」？</p> <p>(4) 為什麼作者喜歡這部「綠色的垃圾車」？</p> <p>(5) 你有屬於自己的「綠色大垃圾車」嗎？</p> <p>(6) 當情緒來時，有哪些處理情緒的好方法呢？請提出來和大家分享。</p> <p>3、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：（配合課本 PP. 58-59）</p> <p>2、總結：如果我們平時情緒穩定、思想開明、心胸豁達，對自己、對別人，自然都會有安定的作用。</p>	10 分鐘	PPT11-13 P. 57 (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%5C01-13.pdf>
- 4、關鍵字：垃圾車、情緒、快樂、心情垃圾

【補充資料】PPT14

播放心靈環保兒童生活教育動畫 DVD--「美味泡芙」影片

<https://www.youtube.com/watch?v=wXXPNfCmmKA>