

《大智慧過生活 I》教學設計

- 一、教學單元：第十六單元「同理心」讓你更受歡迎
- 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：同理心
- 四、適用年級：七年級
- 五、教學時間：45 分鐘
- 六、教學目標：
 - 1、了解同理心帶來良好的人際關係。
 - 2、能傾聽對方所說的話，適當且關心地回應。
 - 3、學習設身處地為他人著想，與人和諧相處。
- 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、說說看受歡迎的人具有什麼特質。 2、播放「用同理心去體會對方的情緒」影片。 https://www.youtube.com/watch?v=G-DIBa5ZlHI 提問：想看看，影片要告訴我們什麼？ 	5 分鐘	PPT2	
<p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、熟悉課文 2、教師提問： 	33 分鐘	PPT3-10	

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>(1) 請簡述約翰和老闆當時互動的情形。</p> <p>(2) 約翰和傑克都去買報紙，為何結果不同？</p> <p>(3) 何謂同理心？</p> <p>(4) 同理心在生活上有什麼助益？</p> <p>(5) 分享你在生活中應用同理心的例子。</p> <p>3、進行「體驗與學習活動」(課本 P. 70) (教師也可參考附件的方式)</p> <p>4、教師結語：</p> <p>(1) 分享「如何學習同理心」(課本 P. 71)</p> <p>(2) 分享「與你談心」欄</p> <p>三、統整活動：</p> <p>總結:以禮讓對方來成就自我，以尊重對方來化解敵意，以稱讚對方來增進和諧。</p>	2 分鐘	PPT11 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%5C01%5C01-16.pdf>
- 4、關鍵字：同理心、禮讓、尊重、稱讚、人際關係

【補充資料】

同理心的力量

https://www.youtube.com/watch?v=E-AfeaRD_IA