

《大智慧過生活》教學設計

- 一、教學單元：第三單元「舞出不一樣的自己」
- 二、教材來源：《大智慧過生活Ⅲ》（法鼓山文教基金會）
- 三、教學重點：自我認識與自我肯定
- 四、適用年級：九年級
- 五、教學時間：45分鐘
- 六、教學目標：
- 1、能了解生命的價值與意義
 - 2、能知道自己的特質並自我肯定
 - 3、能在生活中發揮所長
- 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、播放影片：心靈環保「不放棄的鼓聲」 https://www.youtube.com/watch?v=hZk9HVtbnTI</p> <p>2、從影片中，你看到甚麼？</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)許芳宜怎麼發現「舞蹈」是自己的興趣？</p>	25分鐘	PPT3-8	

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>(2) 她決定投考華岡藝校，但芭蕾只考了三分，她怎麼解決「落於人後」的問題？</p> <p>(3) 許芳宜遇到哪位貴人？他對許芳宜有何影響？</p> <p>(4) 許芳宜有什麼與眾不同的特質？</p> <p>(5) 甚麼是「自律的精神」？</p> <p>(6) 她的生命故事對我們有甚麼啟示？</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（完成課本 P.14-15）</p> <p>2、總結：不跟自己比，不跟他人比，只知努力於現在，隨時準備著將來。</p>	10 分鐘	PPT9-11 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%5C03%5C03-03.pdf>
- 4、關鍵字：自我、許芳宜、肯定、吃苦、吃補、鞭策

【補充資料一】(PPT12)

- 1、播放影片「身體要快樂，翻轉尖山國中」（3分05秒）
<https://youtu.be/Fxhh452P8Zk?t=3>
- 2、從影片中，你看到甚麼？

【補充資料二】(PPT13)

- 播放影片「台灣的力量：許芳宜，來自台灣瑪莎葛蘭姆傳人」（1分57秒）
<https://www.youtube.com/watch?v=rddrJzuKM24&index=1>

【補充資料三】

- 播放影片「聖嚴法師的頑皮童年(三)走自己的路」
<https://www.youtube.com/watch?v=N249Dt0faFk>