

《大智慧過生活Ⅲ》教學設計

- 一、教學單元：第十六單元「阻力就是助力」
- 二、教材來源：《大智慧過生活Ⅲ》（財團法人法鼓山文教基金會）
- 三、教學重點：化逆境為轉機
- 四、適用年級：九年級
- 五、教學時間：45 分鐘
- 六、教學目標：
- 1、能了解阻力和助力的關係。
 - 2、能學習面對逆境，將阻力化為助力。
 - 3、能養成鍥而不捨的處事態度
- 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、播放影片「對麵粉過敏！<u>吳寶春</u>化阻力成助力奪冠軍」 https://www.youtube.com/watch?v=JJtdeCL440w 2、<u>吳寶春</u>最可貴的精神是什麼？ 	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	PPT3-11	

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) <u>約翰·戈登</u>最值得你學習的地方是什麼？</p> <p>(2) 敘述文中<u>聖嚴</u>師父的學習過程。</p> <p>(3) 你曾經有過<u>寒山</u>禪師所問的類似經驗嗎？你如何處治它？</p> <p>(4) 你還知道那些化阻力為助力的例子嗎？說說看。(請參考補充資料)</p> <p>(5) 這些令人敬重的人物有甚麼共同點？</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 70 頁)</p> <p>2、總結：</p> <p>反對、阻撓的聲音並不可怕，能夠面對、包容反而是幫助自己成長的一種助力。</p>	10 分鐘	PPT12-13 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%5C03%5C03-16.pdf>
- 4、關鍵字：轉化、阻力、助力、以勤補拙、毅力

【補充資料】

1、陳俊翰的故事

俊翰是陳家第一個孩子，民國 72 年出生於新竹市。生下來時是個白胖可愛的孩子，但是到了四個月大，連坐也坐不穩，一直到滿週歲時都無法站立，更不會走路。被臺大醫院診斷出來，俊翰罹患的是脊髓性的肌肉萎縮症。2012 年在病友及媒體歡送下，由媽媽陪同赴美國哈佛大學法學研究所求學，如今學成、考取律師執照歸國。(記者黃世傑／整理報導 2014-11-23)

2、約翰·戈登 (John Gurdon)

約翰·伯特蘭·格登爵士，FRS，(英語：Sir John Bertrand Gurdon，1933 年 10 月 2 日－)，英國發育生物學家。他主要以在細胞核移植與複製方面的先驅性研究而知名。2009 年與日本成體幹細胞專家山中伸彌獲拉斯克基礎醫學獎。2012 年獲得諾貝爾生理學或醫學獎。

zh.wikipedia.org · CC-BY-SA 授權下的文字

出生：1933 年 10 月 2 日 (83 歲) · 哈特區

獎項：諾貝爾生理學或醫學獎（2012年 - 2012年）· 拉斯克基礎醫學研究獎（2009年 - 2009年）· 沃爾夫醫學獎（1989年 - 1989年）· 科普利獎章（2003年 - 2003年）

教育：牛津大學 · 伊頓公學 · 牛津大學基督教堂學院

(<https://www.bing.com/search?q=%E7%B4%84%E7%BF%B0%E6%88%E7%99%BBJohn+Gurdon%E7%85%A7%E7%89%87&q=n&form=QBRE&sp=-1&pq=%E7%B4%84%E7%BF%B0%E6%88%E7%99%BBjohn+gurdon%E7%85%A7%E7%89%87&sc=0-17&sk=&cvid=E2BAC295F8454FD496E98A88CD075F70>)

3、聖嚴師父(法鼓山創辦人)

聖嚴法師 1930 出生於江蘇，13 歲出家，後因戰亂投身軍旅，並隨軍隊來到台灣。十年後再次披替出家，曾在高雄美濃閉關六年。隨後留學日本，獲得博士學位。1975 年應邀赴美弘法。1989 年創立法鼓山。聖嚴法師曾獲台灣《天下》雜誌遴選為「四百年來台灣最具影響力的五十位人士」之一，中英日文著作百餘種並且獲得諸多獎項。（節錄法鼓山全球資訊網）