

## 《大智慧過生活Ⅲ》教學設計

- 一、教學單元：第十九單元「我們都是畢業生」
- 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：認識自己、超越自己
- 四、適用年級：九年級
- 五、教學時間：45分鐘
- 六、教學目標：
- 1、能認識「畢業」的真正意義。
  - 2、培養自我的能力，不斷地自我成長與超越。
  - 3、能在面臨抉擇時，勇於走自己的路。
- 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><b>【體驗放鬆】</b></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><b>一、引起動機：</b></p> <p>播放「風箏」合唱曲 （風箏正式版MV-2012十五所高中同學大合唱完整首播） <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BMqvtUt6SPw">https://www.youtube.com/watch?v=BMqvtUt6SPw</a></p>	5分鐘	PPT2-3	
<p><b>二、發展活動：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、熟悉課文</li> <li>2、師生共同探討名人名言內涵：           <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 戴爾：「在人生旅途的起點，丟掉店裡買的地圖，自己畫一張。」——走自己的路。</li> </ol> </li> </ol>	25分鐘	PPT4-11	

<p>(2) 貝索斯：「試了卻失敗我不後悔，沒試我一輩子不安。」——勇於嘗試新的挑戰。</p> <p>(3) 比爾蓋茲：「上天給你最多，對你的期待也最多。」——用我們的大腦做大事。</p> <p>(4) 佩吉 google 創辦人「對不可能的事有『健康的輕視』」——在他的字典裡沒有「不可能」三個字。又說：「你要為那些令你興奮到不舒服的夢想拚命。」——勇於追夢，義無反顧的熱誠。</p> <p>(5) 孟格說：「你能走多遠，不是取決於畢業前學的，而是取決於你畢業後學的。」——成功來自於經驗累積與終身學習。</p> <p>(6) 歐巴馬說：「別像華盛頓的政客一樣，贏了都是自己的功勞，輸了就怪別人。」——要有「不怨天、不尤人」的態度與「成功不必在我」的胸襟。</p> <p>(7) 賈伯斯說：「死亡是世上最好的發明。時間有限，別浪費時間去實踐別人的想法或期望。」——愛惜生命，把握有限時間，勇於追夢。</p> <p>3、教師提問：</p> <p>(1) 歷年來名人對畢業生的勉勵有哪些共同點？</p> <p>(2) 賈伯斯說：「被蘋果 fire 掉是他人生最美的經驗」，為什麼？</p> <p>(3) 讀了這篇文章，你了解到「畢業」的意思是什麼？</p> <p>(4) 這些名人所說的名言，你最喜歡哪位名人說的？為什麼？</p> <p>(5) 這七份不同的勉勵禮物，你想要帶著哪些禮物，和你未來的人生共度呢？</p> <p><b>三、統整活動：</b></p> <p>1、完成「體驗與學習」穿越時空的一封信</p> <p>2、總結：人生不可能一帆風順，身體難免有病痛，工作難免受阻礙，自然環境難免起災害；只要心安，就有平安。</p>	10 分鐘	PPT12-13 P. 83 P. 81 (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%5C03-19.pdf>

4、關鍵字：人生價值、畢業、王文華、夢想

【附件】名人佳句原文

1. As you start your journey, the first thing you should do is throw away that store-bought map and begin to draw your own. – Michael Dell
2. I didn't think I'd regret trying and failing. And I suspected I would always be haunted by a decision to not try at all. – Jeff Bazos
3. From those to whom much is given, much is expected. – Bill Gates
4. Their slogan is to have a “healthy disregard for the impossible.” –Larry Page
5. It's about the daily labor, the many individual acts, the choices large and small that add up overtime, over a lifetime, to a lasting legacy.– President Obama
6. Always work hard on something uncomfortably exciting. –Larry Page
7. Information becomes a distraction, a diversion, a form of entertainment, rather than a tool of empowerment, rather than the means of emancipation. – President Obama
8. You are not going to get very far in life based on what you already know. You are going to advance in life by what you are going to learn after you leave here. – Charlie Munger
9. The heaviness of being successful was replaced by the lightness of being a beginner again, less sure about everything. – Steve Jobs
10. Don't mimic Washington by making excuses... take responsibility for failure as well as success. We see it every day out in Washington, with folks calling each other names and making all sorts of accusations on TV. – President Obama
11. Death is very likely the single best invention of life. Your time is limited, so don't waste it living someone else's life. – Steve Jobs