

## 《大智慧過生活 II》教學設計

- 一、教學單元：第一單元「利人便是利己」
- 二、教材來源：《大智慧過生活 II》（財團法人法鼓山文教基金會）
- 三、教學重點：學習奉獻
- 四、適用年級：八年級
- 五、教學時間：45 分鐘
- 六、教學目標：
- 1、了解利人利己的意義。
  - 2、能樂於奉獻、服務他人。
  - 3、養成積極參與公益活動的習慣。
- 七、融入議題：生活倫理 -- 生活環保
- 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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、播放影片『自在神童 2-15 誰是白衣天使』 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NIM09k3Xfig">https://www.youtube.com/watch?v=NIM09k3Xfig</a></li> <li>2、提問：為什麼天使飛得起來？</li> </ol>	5 分鐘	PPT2	
<p><b>二、發展活動：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、熟悉課文</li> <li>2、教師提問： (1) 文中的小和尚照顧行腳僧有何收穫？</li> </ol>	32 分鐘	PPT3-10	

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>(2) 文中的小弟為什麼願意分擔二哥的辛勞？</p> <p>(3) 作者為什麼覺得軍中生活很充實？</p> <p>(4) 為什麼說「利人便是利己」？</p> <p>(5) 請分享你曾經參與的社會公益活動。</p> <p>(配合體驗與學習 PP. 6-7)</p> <p>3、教師結語：分享「與你談心」欄</p> <p><b>三、統整活動：</b></p> <p>總結：好人不寂寞，善人最快樂，時時處處助人利己，時時處處你最幸福。</p>	3 分鐘	PPT11 P. 5 (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%5C02%5C02-01.pdf>
- 4、關鍵字：利人利己、奉獻、公益、自我成長