

《大智慧過生活 II》教學設計

- 一、教學單元：第二單元「拒絕整型的少女演員」
- 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：肯定自我、展現心靈之美。
- 四、適用年級：八年級
- 五、教學時間：45 分鐘
- 六、教學目標：
- 1、認知美的真義。
 - 2、肯定並接受自己的外表。
 - 3、培養自信的能力，歡喜做自己。
- 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、播放心靈環保兒童生活教育動畫 DVD—「天生我材必有用」影片 https://www.youtube.com/watch?v=7c9VfY050NA 2、你參加過演講比賽嗎?參加演講比賽須具備那些條件? 	5 分鐘	PPT2	
<p>二、發展活動：</p>	25 分鐘	PPT3-10	

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
1、熟悉課文 2、教師提問： (1) 攝影師要求女演員去整型，她如何回應？ (2) 女演員的哪些話最觸動你的心？ (3) 女演員如何展現她的自信心？ (4) 文中的「異樣魅力」指的是什麼？ (5) 女演員曾經獲得哪些榮耀？ (6) 從這文章中你能體會美的真義是什麼？ 3、教師結語：分享「與你談心」欄 三、統整活動： 1、體驗與學習:(參考課本 PP.10-11) 2、總結： (1) 如果心裡不誠懇，任何一個外表的禮儀， 做得再莊重都不能感動人。 (2) 請參考補充資料。	10 分鐘	PPT11-14 P. 9 《禪的世界》 PPT15	

【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%5C02-02.pdf>
- 4、關鍵字：堅持做自己、內在美、自信、特色、王溢嘉

【補充資料】

讓你立刻自信爆棚的三個小撇步(教師可視時間許可，當總結的一部分。)

<https://www.youtube.com/watch?v=wndV2uCIC48>