

《大智慧過生活 II》教學設計

- 一、教學單元：第四單元「情緒管理讓手足和睦」
- 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：情緒管理
- 四、適用年級：八年級
- 五、教學時間：45 分鐘
- 六、教學目標：
- 1、能認識情緒管理的重要。
 - 2、能學習抒發情緒的方法。
 - 3、能建立良好的的人際關係。
- 七、融入議題：生活、家庭倫理 -- 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【心情微電影】影片</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=kaof0ooh_Ts</p> <p>（播放到 2 分 16 秒）</p> <p>2、你們家中是否遇到過這種狀況？你怎麼辦？</p>	5 分鐘	PPT2	
<p>二、發展活動：</p> <p>1、熟悉課文</p>	15 分鐘	PPT3-7	

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) 文中的哥哥是用什麼方法避開可能與弟弟的爭吵？</p> <p>(2) 為了避免「怒向膽邊生」的後果，作者勸這位同學怎麼做？</p> <p>(3) 你覺得文章裡有哪些方法很受用，能幫你紓解生氣的情緒？</p> <p>(4) 你有過被誤解或受委屈的經驗嗎？會用什麼方法抒發情緒？（配合體驗與學習—抒發情緒的方法 P. 18）</p> <p>3、教師結語：分享「與你談心」欄 （教師可參考補充資料）</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、體驗與學習：（配合課本 PP. 18-19） 完成「我訊息、你訊息」的表達方式</p> <p>2、總結：遇到不舒服、不愉快的事要調心，調心是調我們自己的心，不是調別人的心。</p>	20 分鐘	PPT8 - 11 P. 17 (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%5C02-04.pdf>
- 4、關鍵字：手足、吵架、情緒管理、兄友弟恭、轉念、洪蘭

【補充資料】

放一段影片：「以柔制暴！面對語言霸凌 沉著冷靜讓對方罵不出口」

<https://www.youtube.com/watch?v=B8xTBKtvKRQ>