

《大智慧過生活 II》教學設計

- 一、教學單元：第六單元「向小露珠看齊」
- 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：欣賞別人，肯定自己
- 四、適用年級：八年級
- 五、教學時間：45 分鐘
- 六、教學目標：
- 1、了解自我肯定的意義。
 - 2、學習自我肯定並欣賞他人的優點。
 - 3、能在日常生活中善用自己的特質。
- 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--「看見你的好」影片 https://www.youtube.com/watch?v=5ldZJKIW3Y 2、你曾在什麼情況下對朋友批評或讚美? 	9 分鐘	PPT2	
<p>二、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、熟悉課文 2、教師提問： <ol style="list-style-type: none"> (1) 文中的女作家為什麼稱讚小露珠? (2) 小露珠為何很有自信? 	30 分鐘	PPT3-11	

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>(3) 仙貝聽了作家演講，她做了什麼？</p> <p>(4) 仙貝從小露珠的故事獲得什麼啟示？</p> <p>(5) 這世上真有所謂遜咖、A 咖的區別嗎？為什麼？</p> <p>(6) 想一想你自己有哪些優點值得欣賞肯定？你如何在日常行為中顯現自己的優點？（配合體驗與學習 PP. 28-29）</p> <p>(7) 當你看見別人的好時，會以什麼方式來讚賞對方？（配合體驗與學習 P. 29）</p> <p>3、教師結語：分享「與你談心」欄</p> <p>三、統整活動：</p> <p>總結：不要自以為是，也不必小看自己。</p>	1 分鐘	PPT12 P. 27 (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%5C02-06.pdf>
- 4、關鍵字：小露珠、荷葉、平等心、自我肯定