

《大智慧過生活 II》教學設計

- 一、教學單元：第七單元「愛與自覺修養」
- 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：了解自己，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、認知「認識自我」的重要性。
 - 2、了解自己的優缺點。
 - 3、學習接受並改進自己的缺點。
- 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> <p>說說看你最喜歡的星座是甚麼?為什麼? (可參考補充資料)</p>	5 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： <p>(1) 作者認為瞭解星座對於自身有何幫助？</p>	32 分鐘	PPT3-9	

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>(2) 作者的星座特質為何？他接受自己星座的特質嗎？</p> <p>(3) 以星座來了解自己或判斷他人的性格要抱著怎樣的態度？</p> <p>(4) 說說自己具備星座上的哪些優缺點？要如何看待或改進它？ (配合體驗與學習 P. 32)</p> <p>(5) 選一到三位同學，寫出他們的星座及欣賞的特質。(完成後張貼或發表分享) (配合體驗與學習 P. 33)</p> <p>3、教師結語：</p> <p>(1) 分享「與你談心」欄</p> <p>(2) 星座對我們判斷別人的性格有一定的幫助，但最大的意義不是在觀察別人，而是檢討和警惕自己。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>總結：自我肯定必須是肯定自我的優點，也肯定自己是有缺點的，肯定了自己的優點和缺點之後，就能夠獲得自我的成長。</p>	3 分鐘	PPT10 P. 31 (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%5C02-07.pdf>
- 4、關鍵字：星座、性格、自覺、修養

【補充資料】

- 1、一針見血！12 星座隱藏的性格特點，[天天星座]
<https://www.peakme.cc/post/695897>
- 2、12 星座的性格 (優點&缺點)
<https://www.youtube.com/watch?v=zEzIBYRfxyM>