

## 《大智慧過生活 II》教學設計

- 一、教學單元：第八單元「縮短情緒的公里數」
- 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、了解情緒管理的重要性
  - 2、能覺察自己情緒的變化。
  - 3、能學習管理自己情緒的方法。
- 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><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> <p>1、播放《自在神童》第二輯--釘子.03 的影片  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MM1ChDD32Ps">https://www.youtube.com/watch?v=MM1ChDD32Ps</a>          提問：影片故事在告訴我們甚麼？</p> <p>2、講述大禹治水（故事內容可參考附件）          提問：<u>鯀</u>治水和大禹治水，有什麼不同呢？          （以上二則教師依時間二選一）</p>	5 分鐘	PPT2  PPT11	
<p><b>二、發展活動：</b></p>	25 分鐘	PPT3-8	

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) 作者處理壞情緒的第一個步驟是什麼？第二個步驟又是什麼？ (2) 什麼叫做「跳脫自我到更高的情境來看待自己的作為」？ (3) 情緒「冷處理」的意思是什麼？ (4) <u>愛斯基摩人</u> 如何處理壞情緒？你覺得值得學習嗎？ (5) 你有壞情緒的時候嗎？如果一直陷在壞情緒中，會發生甚麼事？ (6) 當壞情緒來臨時，你如何面對？你覺得你的方式恰當嗎？ 3、教師結語：分享「與你談心」欄  三、統整活動： 1、體驗與學習：配合課本 PP. 36-37 2、總結： 化解不愉快的方法，是要誠懇、主動、明快，不要猶豫、被動、等待。	10 分鐘	PPT9-10  P. 35 (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%5C02-08.pdf>
- 4、關鍵字：情緒、冷處理、跳脫自我、轉化、

### 【附件】PPT11

大禹治水的故事 (<http://www.epochtimes.com/b5/5/2/13/n811181.htm>)

大禹姓姒 (si 四)，名文命，因治水有功，後人稱他為大禹，也就是偉大的禹的意思。

相傳距今約四千多年前，中國是堯、舜相繼掌權的傳說時代。那時，有些大河每隔一年半載就要鬧一次水災。

部落聯盟首領堯，為解除水患召開了部落聯盟會議，請各部落首領共商治水大事。大家公推禹的父親鯀 (gun 滾) 去辦理。堯不贊成，說：「他很任性，可能辦不成大事。」但是，首領們堅持讓鯀去試一試。按照當時部落的習慣，部落聯盟首領的意見與大家意見不相符，首領要聽從大家的意見。堯只好採納大家的建議，讓鯀去治水。

鯀到治水的地方以後，沿用了「**水來土擋**」的辦法。他把人們活動的地區搞了個像圍牆似的小土城圍了起來，洪水來時，不斷加高加厚土層。但是由於洪水兇猛，不斷衝擊土牆，結果鯀治水九年，勞民傷財，一事無成，並沒有把洪水制服。

舜接替堯做部落聯盟首領之後，親自巡視治水情況。他見鯀對洪水束手無策，耽誤了大事，就把鯀辦罪，處死在羽山。隨後，他又命鯀的兒子禹繼續治水。

大禹領命之後，帶領契、棄等人和徒眾助手一起跋山涉水，把水流的源頭、上游、下游大略考察了一遍，並在重要的地方堆積一些石頭或砍伐樹木作為記號，便於治水時作參考。這次考察是很辛苦的。據說有一次他們走到山東的一條河邊，突然狂風大作，烏雲翻滾，電閃雷鳴，大雨傾盆，山洪暴發了。有些人在咆哮的洪水中淹沒了、失蹤了。大禹的徒眾受了驚駭，因此後來有人就把這條河叫徒駭河（在今山東禹城和聊城縣一帶）。

考察完畢，大禹對各種水情作了認真研究，最後決定用**疏導**的辦法來治理水患。大禹親自率領徒眾和百姓治水。他們一心撲在治水上，露宿野餐，粗衣淡飯，風裡來雨裡去，扎扎实實地勞動著。尤其是大禹，起早貪黑，兢兢業業，從不懈怠。

大禹用疏導的辦法治水獲得了成功。原來，黃河水系有主流、支流之分，如果把主流加深加寬，把支流疏通，與主流相接，這樣就可使所有支流的水，都歸主流。同時，他們把原來的高處培修使它更高，把原來的低地疏浚使它更深，便自然形成了陸地和湖澤。他們把這些大小湖澤與大小支流連結起來，洪水就能暢通無阻地流向大海了。

據考證，當時大禹治水的地區，大約在現在的河北東部、河南東部、山東西部、南部，以及淮河北部。大禹指揮人們花了十年左右的功夫，鑿了一座又一座大山，開了一條又一條河渠。他公而忘私，據說大禹幾次路過家門，都沒有進去。第一次他路過家門口，正好遇上妻子生孩子，大家勸他進去看一看，照顧一下，他怕影響治水，沒有進去；又有一次，他的孩子看見了父親，非常高興，要大禹到家裡看一看，他還是沒有進去。他把整個身心都用在開山挖河的事業中了。