

《大智慧過生活 II》教學設計

- 一、教學單元：第十三單元「溫馨的關懷」
- 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：學習傾聽
- 四、適用年級：八年級
- 五、教學時間：45 分鐘
- 六、教學目標：
- 1、了解傾聽的意義。
 - 2、認知他人的需求，給予適切的關懷。
 - 3、學習關懷傾聽的方法。
- 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>【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>老師敘述一段故事：</p> <p>母子出遊。孩子口渴，媽媽拿出二顆蘋果要孩子選擇，孩子把二顆蘋果都咬了一口！</p> <p>但是媽媽沒生氣，為什麼？</p> <p>（或參考附件）</p> | 5 分鐘 | PPT2 | |
| <p>二、發展活動：</p> | 25 分鐘 | PPT15 PPT3-11 | |

| 教學活動內容 | 教學時間 | 使用教材 | 評量方式 |
|---|-------|---------------------------------|------|
| <p>1、熟悉課文</p> <p>2、教師提問：</p> <p>(1) 作者認為溫馨的關懷是什麼？</p> <p>(2) 當友人訴苦時，作者認為該如何因應？</p> <p>(3) 一個好的聽眾該有的正確態度是什麼？ (參考補充資料一)</p> <p>(4) 作者為何說「不要將別人的垃圾當成自己的」？</p> <p>(5) 當你跟友人訴苦時，你希望對方如何做？</p> <p>(6) 除了傾聽外，還有哪些帶給人溫馨關懷的方式？(配合體驗與學習 P. 58)</p> <p>3、教師結語：分享「與你談心」欄</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、體驗與學習：(配合課文 P. 59，教師可另找時間進行此學習單)</p> <p>2、總結：要做無底的垃圾桶，要學無塵的反射鏡。 (參考補充資料二)</p> | 10 分鐘 | PPT12-14 P. 57 (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%5C02-13.pdf>
- 4、關鍵字：關懷、傾聽、心事、情緒垃圾。

【附件】PPT15

播放「傾聽，人際關係中的第一課」影片(播放到 1:05) (Ppt15)

<https://www.youtube.com/watch?v=AYrpIoksp3o>

【補充資料一】

[第一堂情緒管理的課] 用心聆聽別人的情緒

<https://www.youtube.com/watch?v=mnc753G5d5o>

【補充資料二】

慈悲的說話之道，從聆聽開始。(作者：釋常法)

[01 \(ddc.com.tw\)](http://01.ddc.com.tw)