

《大智慧過生活 II》教學設計

- 一、教學單元：第十七單元「種花的郵差」
- 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：行善的人快樂
- 四、適用年級：八年級
- 五、教學時間：45 分鐘
- 六、教學目標：
- 1、覺知自己情緒與想法的變化。
 - 2、學習轉換心情樂觀生活。
 - 3、在日常生活中培養愛心，堅持行善。
- 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:(或參考補充資料一、二)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、播放自在神童 29--「時時感恩」 https://www.youtube.com/watch?v=FFvPulbTUxM 2、影片中的情境你經歷過嗎?你的反應呢? 	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: 	33 分鐘	PPT3-10	

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>(1) 小郵差被分配到距離總部往返約五十公里的小村莊，當時心情如何？他又如何處理？（配合 P. 74 體驗與學習—心情改變的關鍵 1）</p> <p>(2) 小郵差在往返的途中做了什麼美事？</p> <p>(3) 雖然小郵差的作法大家都不看好，但是為什麼後來他還是成功了？</p> <p>(4) 你覺得讓小郵差心情改變的重要關鍵是什麼？（配合 P. 74 體驗與學習—心情改變的關鍵 2）</p> <p>(5) 你從小郵差的身上發現了什麼可貴的事？</p> <p>(6) 請分享日常生活中，你有因轉換想法而改變心情的例子。（配合 P.75 體驗與學習）</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：布施的人有福，行善的人快樂。</p>	2 分鐘	PPT11 P. 73 (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%5C02-17.pdf>
- 4、關鍵字：轉念、不計較、利人利己、堅持、布施、大愛小故事

【補充資料一】(ppt12)

「我感恩」 幾米的逆向思考

https://www.youtube.com/watch?v=AUi8_xtXlq4

【補充資料二】(ppt13)

聽過「垃圾人定律」嗎？看完影片你會有所感悟。

<https://www.youtube.com/watch?v=26kro31PUEI>