

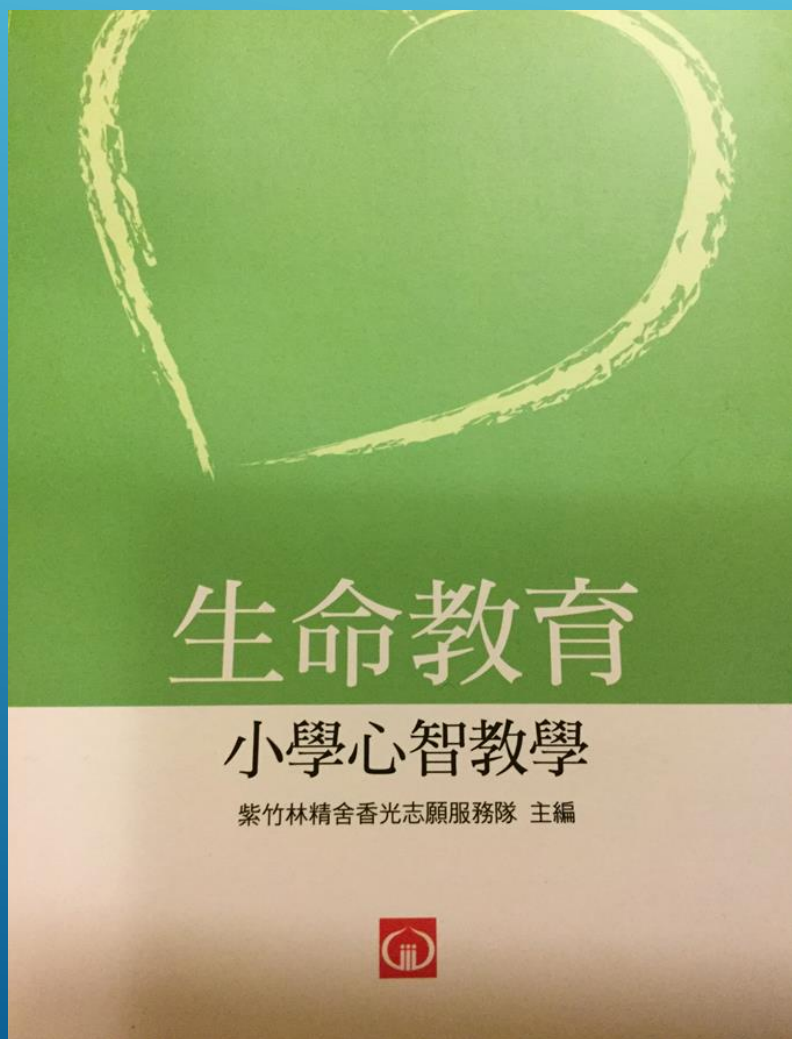


青少年生命教育

紫竹林精舍
香光志願服務隊

校園弘化

利益眾生的生命教育





內容

- 一. 緣起
- 二. 弘化宗旨與目標
- 三. 教材與設計方向 -----
- 四. 弘化教學內容
- 五. 教學時間
- 六. 班級現況
- 七. 課程介紹
- 八. 教學團隊
- 九. 結語
- 十. 願景



(教學特色)



三. 教學特色

- 不是理論性，以生活實踐為導向。
- 以故事, 遊戲, 歌曲, 討論等帶動教學, 讓孩子在輕鬆愉快下自然學習。
- 特別加入: 每節課均有靜坐(練功時間), 期學生心智潛移默化, 培育出良善世界公民的素養。



練功時間

► 特別設計加入：課前3~5分鐘靜坐數息)



正確的坐姿

專心的數息

心靈的沉靜

七支坐法

- ▶ 兩腳平放地板上
- ▶ 雙手放在大腿上
- ▶ 脊背自然挺直（不彎腰駝背）
- ▶ 雙肩自然垂下、放鬆
- ▶ 頭擺正，收下顎，嘴巴輕輕閉上
- ▶ 舌尖抵住上牙齦（上排牙齒的後面）
- ▶ 眼睛輕輕閉上



靜坐數息

校園弘化教學活動



心智教學·品格教育

快樂三部曲

戒 ➡ 愛護力

定 ➡ 專注力

慧 ➡ 抉擇力

壹竹林精舍
普光社會福利基金會

練功時間



提升專注力
陳貞鳳老師

20000	1500	13100	12000
+200	+200	+500	+200
+200	+200		+200
1500	+500		+200
			+500









靜坐數息，好處是…

醫學的角度—增強免疫、幫助專注、
抗壓良方、肌肉放鬆、
緩解肩頸痠痛、
降低焦慮、良好睡眠品質

靜坐數息，好處是…

科學的驗證—穩定情緒、矯正行為、改善人際關係

(明尼蘇達州的靜水監獄)—幸福感. 道德感. 正向人生觀

(德國吉森大學：社會認知與情感神經科學)

—提升記憶力. 覺知力

(德國杜塞道夫籍森大學：歐洲神經科學)

—慈悲心. 願意為大眾付出

運動員體驗靜坐——

- ❶降低焦慮感與緊張感
- ❷培養**觀照力**，進攻或防守更能專注
- ❸強化**自信心與正向意念**
- ❹與隊友或教練**相處融洽**
- ❺擁有更佳的**團隊合作表現**
- ❻參與奧運或其他大型賽事有更亮眼**成績**



鳳翔國小 104 學年第二學期心智教學品格教育
快樂三部曲～課程回饋與分享

1、我是 四 年 三 班 姓名 王



2、這學期的心智教學主題中，我比較喜歡或印象深刻或最有收穫的是：(可複選喔)

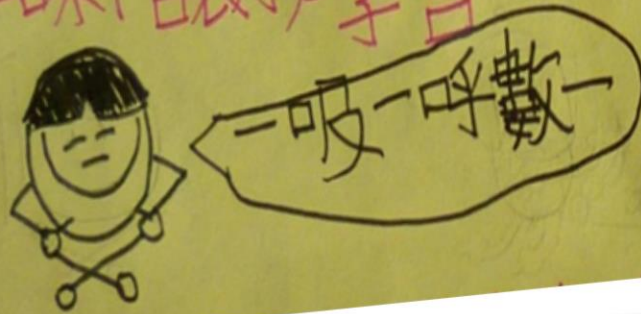
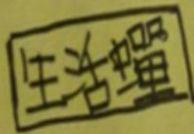
- | | | |
|---|--|---|
| ☒ 珍惜自然 | ☒ 善解包容 | ☒ 靜坐數息 |
| ☒ 心情溫度計 | ☒ 夢翔 | ☒ 慧 Happy |
| ☒ 歡喜來逗陣 | ☒ 反省力的培養 | |

3、上課中..找到一項歡喜——讓我最喜歡的是：我最喜歡的是曾珍老師上的

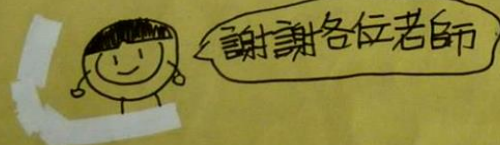


上課中..獲得一分收穫——讓我學會的是：

上課中讓我學會用靜坐數息讓自己的心情冷靜



我還想說的是.....謝謝各位老師志願且犧牲自己的時間來教我們，謝謝各位老師。



鳳翔國小 104 學年第二學期心智教學品格教育
快樂三部曲～課程回饋與分享

1、我是 四 年 三 班 姓名 孫 [REDACTED]

2、這學期的心智教學主題中，我比較喜歡或印象深刻或最有收穫的是：(可複選喔)

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ 珍惜自然 | ☒ 善解包容 | ☒ 靜坐數息 |
| ☐ 心情溫度計 | ☐ 夢翔 | ☒ 慧 Happy |
| ☒ 歡喜來逗陣 | ☒ 反省力的培養 | |

3、上課中..找到一項歡喜——讓我最喜歡的是：我最喜歡欠的事曾王珍老師
上的心情溫度記。



4、上課中..找到一項歡喜——

5、上課中..獲得一分收穫——讓我學會的是：

上課中的每一位老師教的靜坐數息，讓我學會怎麼平
靜下來。

因為我平常遇到困難就容易緊張但學了靜坐數息
就不會那麼緊張了。

6、我還想說的是.....

何解決生活周遭的問題。



謝謝

鳳翔國小 104 學年第二學期心智教學品格教育
快樂三部曲～課程回饋與分享

1、我是 4 年 3 班 姓名 郭 



2、這學期的心智教學主題中，我比較喜歡或印象深刻或最有收穫的是：(可複選喔)

☒ 珍惜自然

☐ 善解包容

☒ 靜坐數息

☒ 心情溫度計

☐ 夢翔

☐ 慧 Happy

☒ 歡喜來逗陣

☐ 反省力的培養

3、上課中..找到一項歡喜——讓我

聰明

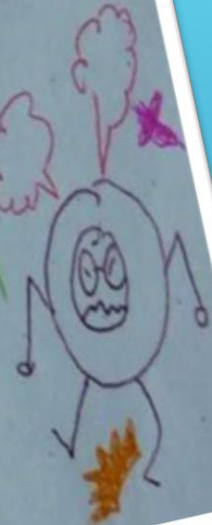
5、上課中..獲得一分收穫——讓我學會的是：
如何靜坐數息和要如
何控制心情。

眼睛要閉上



坐 $\frac{2}{3}$

and



坐 $\frac{2}{3}$

and



6、我還想說的是……

我想謝謝老師教我們和他們的小禮物。



3、上課中..找到一項歡喜——讓我最喜歡的是：

每堂課老師都讓我們靜坐數息，讓我們心情平靜，上課也更認真。

4、上課中..找到一項感動——讓我最感動的是「靜坐數息」。

因為這是每節課前都會做，做 this 讓我
能聽到老師溫柔的聲音，彷彿是天使
說的話，它可讓你從不開到開心。

5、上課中..獲得一分收穫——讓我學會的是：

想歡喜來逗陣的話，要有「隨份」和「隨喜」才行～

如果要心情平下來，可上靜坐數息～

4、上課中..找到一項感動——讓我最感動的是「靜坐數息」。

因為這是每節課前都會做，做 this 讓
我聽覺老師溫柔的聲音；彷彿是天使
說的話，它可讓從不開、到開心。

5、上課中..獲得一分收穫——讓我學會的是：

生氣時心要靜下來，做靜坐數息。

5、上課中..獲得一分收穫——讓我學會的是：

上課中，志工叔叔阿姨會叫我們「靜坐數息」，把心靜下來，把
心靜下來能做好很多事，他們教的東西都很有幫助，

謝謝他們！



十. 願景

- ▶ 祈願啟發青少年健康快樂的成長
- ▶ 帶給全世界愛與光明