

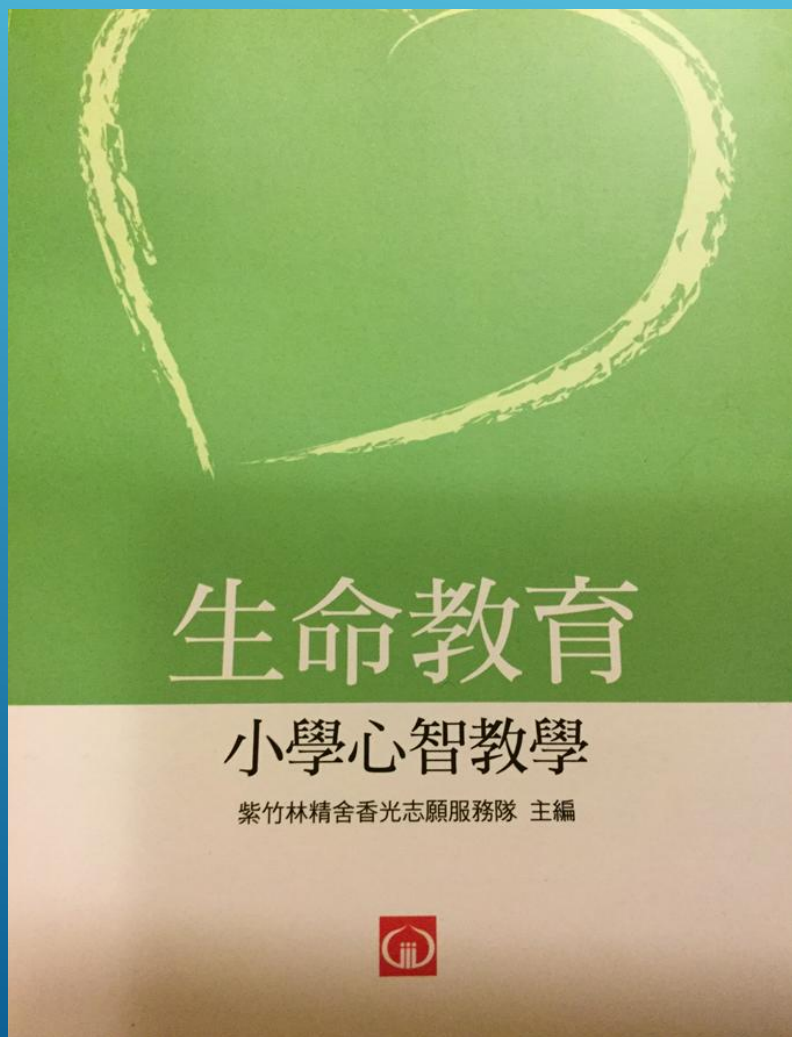


# 青少年生命教育

紫竹林精舍  
香光志願服務隊

校園弘化

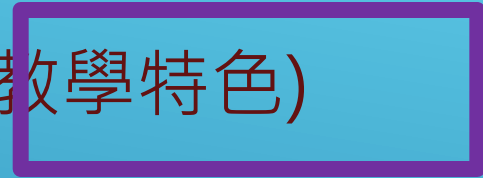
# 利益眾生的生命教育





# 內容

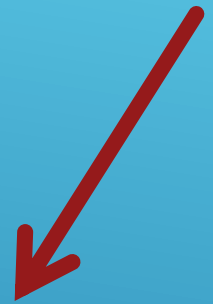
- 一.緣起
- 二.弘化宗旨與目標
- 三.教材與設計方向 ---- (教學特色)
- 四.弘化教學內容
- 五.教學時間
- 六.班級現況
- 七.課程介紹
- 八.教學團隊
- 九.結語
- 十.願景





## 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**



# 感謝您



紫竹林精舍

光武404  
製作

# 感謝



紫竹林精舍

# 紫竹林精舍

## 老師

## 戒定慧

我學到靜坐數息  
它幫助我能冷靜下來。 (5)(15)(11)

我學到身體的努力，  
他幫助我要愛惜我們的  
身體。

我學到：(遇到考試時我們不能  
嘲笑他們，因為他們生活很艱苦)  
它幫助我(讓自己更有愛心)  
，可以幫助更多人。

我學到要感謝家  
人，因為他們給我生命。  
才有六根。

我學到了黑白球故事  
讓我學到了要多做好事，  
少做壞事。

我學到要正向思考因為  
它幫助我不會負面思考不會亂想  
一些不好的事情。

我學到要多定心情，不要  
亂發火氣。  
它幫助我要多定心情，才可以把事  
情做好。

我學到六根是很重  
要的，他幫助我管理  
情緒和感情。

我學到專注力要  
集中，這樣可以  
把每件事做好。



光武國小. 409



# 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