



青少年生命教育

紫竹林精舍
香光志願服務隊

校園弘化





心智教學報導

香光志願服務隊
校園弘化組

報告人：陳棟樑



105/08



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



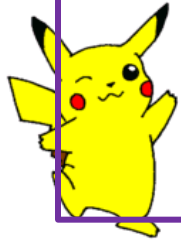


三. 教學特色

- 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——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，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——

- ①降低焦慮感與緊張感
- ②**培養觀照力**，進攻或防守更能專注
- ③強化**自信心與正向意念**
- ④與隊友或教練**相處融洽**
- ⑤擁有更佳的**團隊合作表現**
- ⑥參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

的誰是大怒神。



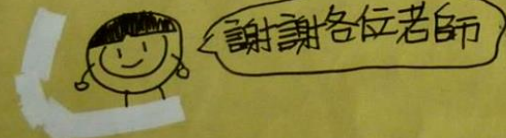
5、上課中..獲得一分收穫——讓我學會的走。

上課中讓我學會用靜坐數息讓自己的心情冷靜

生活囉



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 

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
上的小小青溫度記。



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，這讓我學會怎麼平
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

5、上課中..獲得一分收穫——讓我學會的是：

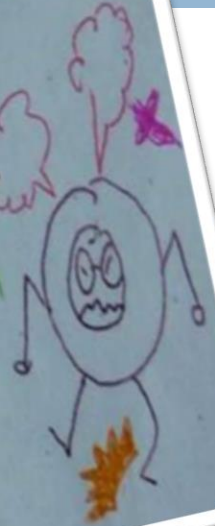
如何靜坐數息和要如
何控制心情。

眼睛要閉



坐 2/3

and



坐 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
我能聽見老師溫柔的聲音，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估文，做 this 讓
我的修業老師溫柔的聲音；彷彿是天使
說的話，它可讓從不開心到開心。

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

