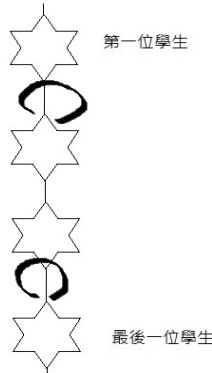
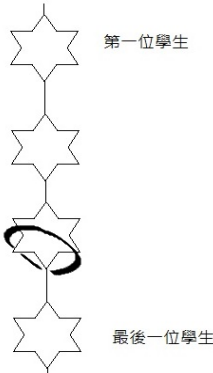
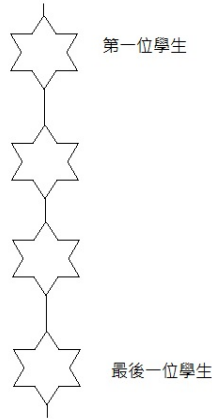
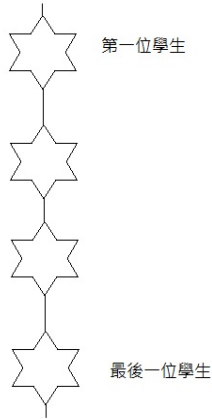
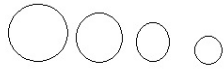


## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	品格教育	冊數	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	自信圓融	主題內容	謙卑自省	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟基金會: 慈濟全球資訊網-從謙卑出發 發現生命的價值			教學時間	40 分
靜思語	調伏自心，與他人配合，達到「無我」的謙卑，就能展現奈米良能。				
單元目標	一、能感受謙卑的意涵及其重要性。 二、能主動縮小自己，與他人配合。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
<p>一、 教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)電腦、單槍、教學簡報、學習單。</p> <p>(二)童軍繩數條(童軍繩兩端綁起成圓圈的形狀，製作四種不同大小的圈。)</p> <p>二、學生方面(準備物品)：無。</p>					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<p><b>壹、體驗：</b></p> <p>一、活動說明:</p> <p>(一)約 7 至 10 人一組。</p> <p>(二)請同組學生排成一排，手牽手。</p> <p>(三)在各組前都放置四種大小不一的童軍繩圈。</p> <p>(四)穿越繩子的任務</p> <p>1.請排頭學生，用沒握手的手，撿起繩子套過自己身體。</p> <p>2.傳遞時，同學們的手需牽著。童軍繩須穿過每位同學的身體，並依序傳遞下去，到最後一位。</p> <p>3.當四條繩子都傳遞至最後一位同學手上，即完成任務。</p> <p>二、活動圖示:</p>				<p>教學簡報</p> <p>童軍繩</p>	15 分



### 三、問題討論

- (一) 團隊如何才能順利而快速地完成任務呢?
- (二) 什麼樣的合作經驗曾讓你印象深刻? 為什麼?

### 結語：

在活動中，為了要完成任務，彼此難免會感受到擠壓跟碰撞，此時需彼此溝通，縮小自己，發揮包容的精神，才能克服小圈圈的限制，順利克服難關。

### 貳、講述故事：從謙卑出發

- 一、建議呈現方式:教師講述
- 二、故事大綱：

陳璽文年紀輕輕，就有三十幾項專利，他說：「我曾經想進入台大就讀，也曾夢想成為醫生，跟所有人一樣夢想有一份高薪，這樣才算是成功的人生，但是經過一些事的洗禮，我的夢

故事內容 10分

<p>想改變了。」他第一次到世光教養院做關懷，一進門就看到流著口水的院童，加上院內瀰漫著一股餿水味道，讓有潔癖的璽文退避三尺，遲遲不敢踏進去，同伴的鼓勵，他硬著頭皮走進去。一次一次和院童接觸，他發現這些外界棄之如敝屣的孩子，心竟如此天真單純，只渴望得到一份愛。璽文被感動了，從這些身體有缺陷的孩子身上他學會縮小自己，謙卑待人。璽文自小功課就很好，於是生出驕傲的心，當他來到某國小輔導學生課業時，他請小朋友各自畫一張媽媽的畫像，其中有個小女孩畫了一張大章魚，璽文當場忍不住大笑起來，此一舉動惹來小女孩嚎啕大哭，璽文驚嚇的同時也警覺到傷到小女孩的心了，馬上收起笑容向女孩道歉！從那次起他就非常細心的說話，因為他從這件事情了解到「尊重」二個字，是要發自內心，包容、無私的去愛。</p>		
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、陳璽文因為哪些事情而轉變個人的心態？</p> <p>二、從哪些地方可以看到陳璽文調整自己，從他人的角度思考？</p> <p>三、你覺得謙卑的具體態度是什麼呢？</p> <p>四、請分享哪些人令你感受到其謙卑讓人樂於與他相處？請舉出具體的事例。</p>	教學簡報	7分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>這堂課我感受到如果不縮小，就無法順利通過小的圈圈。就像在生活中，若不懂得縮小自己，同學也不會喜歡接近你。之前打籃球時，我總是自以為是，覺得自己球技最好，大家一定要把球傳給我，才能得分，所以如果比賽勝利，我就會把功勞往自己身上攬，會認為自己的付出最多、功勞最大，也造成一些同學不開心。現在我明白謙虛的重要，懂得要縮小自己，同學才願意與你一起合作；懂得要把球傳出去，幫助隊友得分，這不僅能順利贏球，還能給自己帶來很多好友。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>在團體中，當我們能調伏自己的情緒，學習與人配合，不只能讓團隊合作順暢，自己也能從中放下執著與框架，進而看到別人身上的優點。縮小自己，不爭功，能盡力為團隊付出，才是真正有才能又有氣度的優秀人才。</p>	教學簡報	4分
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、團體中會縮小自我，主動與他人配合。</p> <p>二、願意和同學合作，一起學習、互相成就。</p>	學習單	4分

## 附件二:故事內容

### 從謙卑出發

陳璽文年紀輕輕，就有三十幾項專利，他說：「我曾經想進入台大就讀，也曾夢想成為醫生，跟所有人一樣夢想有一份高薪，這樣才算是成功的人生，但是經過一些事的洗禮，我的夢想改變了。」璽文回憶還是大學時，第一次到教養院做關懷，一進門就看到流著口水的院童，加上院內瀰漫著一股餿水味道，讓有潔癖的璽文退避三尺，遲遲不敢踏進去，同伴都鼓勵他：「都來了，就試試看吧」，於是就這樣硬著頭皮，一次一次和院童接觸，才發現這些外界棄之如敝屣的孩子，他們的心竟如此天真單純，只渴望得到一份愛。璽文被感動了，從這些身體有缺陷的孩子身上他學會縮小自己，謙卑待人。

還有一次，璽文來到新竹尖石國小帶活動，上洗手間時看到有四位小學生自動拿起掃把和抹布，在清掃廁所，璽文很納悶的問了那幾個學生：「你們被罰掃廁所喔！」小學生爽朗的回答：「掃廁所是我們自動來掃的呀！因為看到廁所髒了。」咦！答案就這樣簡單，璽文內心很震撼，原來做好事是不需要理由的，因為那本來就是本分事。

陳璽文自小功課就很好，於是生出驕傲的心，當他來到某國小輔導學生課業時，他請小朋友各自畫一張媽媽的畫像，其中有個小女孩畫了一張大章魚，他當場忍不住大笑起來，此一舉動惹來小女孩嚎啕大哭，璽文驚嚇的同時也警覺到傷到小女孩的心了，馬上收起笑容向女孩道歉！從那次起他就非常細心的說話，因為他從這件事情了解到「尊重」二個字，是要發自內心，包容、無私的去愛。璽文從助人的過程中，看到了縮小自我，發揮生命價值的意義，於是他選擇將人生的精華奉獻給需要幫助的人。

## 謙卑的力量

班級:

姓名:

- 一、請尋找一位你覺得能展現謙卑，讓人樂於與之親近的典範人物，請將能展現他謙卑特質的事件寫下來：  
(此人物可以是同學、家人、公眾人物等)

◆ 我覺得能代表謙卑特質的典範人物:

◆ 能具體展現謙卑力量的事蹟如下:

- 二、你覺得自己可以將從此位人物身上感受到的特質，如何運用於自己的生活中:

調伏自心，與他人配合，達到「無我」的謙卑，就能展現奈米良能。