

## 【菩提種子編輯委員會】 分站活動教材教案

教案主題	知足—克己復禮 知足常樂
教案名稱	知足最快樂
設計者	花蓮區教育功能團隊
教學對象	小學版
教學時間	20 分鐘
學習目標	1. 了解知足快樂多的意思。 2. 能明白多慾望多煩惱，進而培養知足的好習慣。
主軸	《人有二十難》忍色忍欲難 見好不求難
靜思語	心能知足則有福，心不知足則招禍。
搭配教案	行善
教材來源	1. 網站名稱：慈濟全球資訊網 網址： <a href="http://www.tzuchi.org.tw/">http://www.tzuchi.org.tw/</a> 2. 音樂歌名：知足 專輯名稱：有禮·真好兒童專輯 出版者：靜思人文志業股份有限公司
教材教具	生日願望清單、筆、有重量且有一定體積的球 20 個(例如排球或籃球…)
其他資源	無
人力資源	站主二名；助手 二名。
場地布置 簡圖	長桌上擺放有重量且有一定體積的球約 20 顆。(例如排球或籃球)  A 隊 OOOOOO……  (終點)起點     終點(起點)  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">桌上擺放籃球或排球或足球等， 各式球類或單一球類皆可。</div>  (終點)起點     終點(起點)  B 隊 OOOOOO……
※教案簡介：	一、分兩小組進行，每人一張願望清單，學生勾選自己的願望。 二、兩組同時進行，每次一人到桌上拿球，依照願望清單的數量拿取相同數量的球抱在手上，完成指定路線，並以整組完成後秒數最少者為優勝。 三、探討優勝原因並歸納統整。

教學步驟及內容	教學資源	教學時間	備註
<p>一、生日願望清單 發給每位學生一人一張「生日願望清單」，請學生勾選他們想要的生日願望項目。</p>	生日願望清單、筆	4 分鐘	
<p>二、欲望變負荷 兩組同時進行，每次一人，站主依學員勾選的數量發球，讓學員抱在手上，按指定路線行走。 合計該組所花費的時間，以較少者為優勝。</p>	有重量且有一定體積的球(例如排球或籃球…)	7 分鐘	
<p>三、歸納統整</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你拿到的球有幾顆？在行走的過程中，抱不同球數的人感受有何差別？</li> <li>2. 球 vs. 慾望 球就像是我們的欲望，多欲望造成多煩惱-欲望變負荷（例如有了一雙鞋，還要收集不同款式，心思都在想辦法得到不同款式的心念上，造成無法專注在學習。若擁有很多球鞋，出門時會產生選擇的困擾。）</li> <li>3. 檢視自己的生日願望清單，重新選擇你的願望，依然想要的請打✓，不需要的請打×。</li> <li>4. 你的願望變多還是變少？說一說你的想法。放下的願望，如果你有能力得到它，你願意和他人分享嗎？</li> </ol>	生日願望清單、筆	5 分鐘	

<p>四、靜思語 心能知足則有福，心不知足則招禍。。</p>		1 分鐘	
<p>五、《知足》歌曲唱跳 想要的東西總是太多 得不到的時候就會難過 原來欲望像個漩渦 掉進去很難掙脫 抱怨零用錢總是不夠 羨慕別人又買了什麼 如果想要什麼就有什麼 又怎麼會珍惜你擁有 仔細想想 真正需要的是什麼(夠用了就好) 仔細想想 其實你擁有的很多(要與你分享) 知足的人最快樂 在他心裡有原則 不讓欲望變負荷 每一天都滿足活著 知足的人最快樂 你也能這麼快樂 別去追求一時的享樂 珍惜擁有的一切 才最值得</p>		3 分鐘	