



## 【菩提種子編輯委員會】110學年度教材教案

|                                                                                                                                        |                                                                |      |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------|------|
| 核心素養                                                                                                                                   | 品德教育<br>增進道德發展知能；了解品德核心價值與道德議題；養成知善、樂善與行善的品德素養。                |      |      |
| 教案名稱                                                                                                                                   | 幸福魔法師                                                          |      |      |
| 教案型態                                                                                                                                   | 分站式體驗活動                                                        |      |      |
| 設計者                                                                                                                                    | 台南教育功能團隊                                                       |      |      |
| 教學對象                                                                                                                                   | 全                                                              |      |      |
| 教學時間                                                                                                                                   | 40分鐘                                                           |      |      |
| 教學目標                                                                                                                                   | 1、 透過活動體驗引導學童正確的情緒宣洩管道。<br>2、 學習靜思惟，妙觀察，體悟生活是道場，煩惱即菩提，火燄也能化紅蓮。 |      |      |
| 靜思語                                                                                                                                    | 用法解煩惱，用愛拔苦難。(靜思語典藏版p.338)                                      |      |      |
| 教材來源                                                                                                                                   | 自編                                                             |      |      |
| 教材教具                                                                                                                                   | 舊報紙、膠帶、剪刀                                                      |      |      |
| 其他資源                                                                                                                                   | 歌名：《別生氣》<br>專輯名稱：《面對過錯》兒歌專輯<br>出版者：靜思人文志業股份有限公司                |      |      |
| 人力資源                                                                                                                                   | 站主1人、助教3人(視隊數而定)                                               |      |      |
| 場地布置簡圖                                                                                                                                 | 寬敞的空間，約容納50人而不擁擠。                                              |      |      |
| ※教案簡介：<br>1、每人發給2~3張舊報紙，站主引導每人將報紙視為自己心中令人不愉快的人、事、物，盡情的撕碎、盡情的丟。<br>2、情緒發洩完畢後，引導學員觀察地上的景象。<br>3、經過一番妙觀察後，請將地面的「負能量」轉化成藝術創作。<br>4、藝術分享與欣賞 |                                                                |      |      |
| 教學步驟及內容                                                                                                                                |                                                                | 教學資源 | 教學時間 |
| 站呼                                                                                                                                     | 喜怒哀樂平常心 靜定思惟妙觀察<br>轉化煩惱有法度 常住快樂最幸福                             |      | 3分   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|
| <p>活動一</p> <p>活動規則或注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、 請拉開人與人之間的距離，每人發給2~3張舊報紙，站主引導每人將報紙視為自己心中令人不愉快的人、事、物，盡情揉捏報紙，過程中請嘗試放寬心胸。</li> <li>2、 將手上的被揉捏的報紙高舉過頭，用力甩下，同時也請注意自己與他人的安全。</li> <li>3、 兩人一組，互相協助，一起腦力激盪，用任何可行且不傷害自己及別人的方式將報紙用破。</li> </ol> <p>結語：有任何不快樂、不順心的時候，可以嘗試藉由不傷害自己及別人的方式或是尋求他人的協助，紓解不好的情緒。</p> <p>靜思語：用法解煩惱，用愛拔苦難。</p> | 舊報紙      | 10分 |
| <p>活動二</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、 所有人圍成圓，每人抱起一把報紙，向圓心拋擲。</li> <li>2、 站主引導大家靜下心來看看眼前滿地的報紙碎片，並觀察這心中的負能量產生出來的一堆垃圾。</li> <li>3、 引導學員轉念，收拾情緒<br/>2~3人一組，經過討論後，用膠帶將報紙綑綁、組合成一件藝術作品，並為其命名。</li> </ol> <p>結語：宣洩出的負面情緒，如同滿地雜亂的報紙，令人感覺不舒服，需要好好梳理一翻。</p> <p>靜思語：用法解煩惱，用愛拔苦難。</p>                                                         | 膠帶<br>剪刀 | 17分 |
| <p>活動三</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、 分享活動的歷程，有無感受情緒的變化，其中最深刻的是哪一個部分？如何因應？</li> <li>2、 介紹創造的藝術作品，為何如此命名？</li> </ol> <p>結語：負面情緒能夠經由適當的方法進行轉化，學習觀察自己情緒的成因，嘗試用冷靜、溫柔的心自我觀照，從認識它、了解它、接受它，進而學習與情緒自在平和共處。</p> <p>靜思語：用法解煩惱，用愛拔苦難。</p>                                                                                                   |          | 10分 |