



## 【菩提種子編輯委員會】111 學年度教材教案

核心素養	品德教育 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	灑下好命的種子
教案型態	靜思語教學
設計者	新竹區教師聯誼聯會
教學對象	小學版
教學時間	70 分鐘
教學目標	一、在生活中養成好習慣。 二、養成知善、樂善與行善的品德素養。
靜思語	每天灌溉心中愛的種子，每天付出一點善念助人。
教材來源	自編
教材教具	寶特瓶數個、套圈圈數個、品德字卡數張
其他資源	參考資料 1. 影片一：【唐朝小栗子】20141102-成為好命的孩子〈12 分鐘〉 連結： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vJkGu0_52-k&amp;t=4s">https://www.youtube.com/watch?v=vJkGu0_52-k&amp;t=4s</a> 2. 影片二：3 歲歡喜小菩薩 開口勸善聰明機智〈2 分鐘 24 秒〉 連結： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HgA9zj3QdW4">https://www.youtube.com/watch?v=HgA9zj3QdW4</a> 3. 影片三：美國善良少女 拯救百萬非洲小孩 連結： <a href="https://youtu.be/e2jlop3fTN4">https://youtu.be/e2jlop3fTN4</a> 4. 影片四：歌曲【慈濟小菩薩】〈3 分鐘 46 秒〉 連結： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-Q7jsEqxSwI">https://www.youtube.com/watch?v=-Q7jsEqxSwI</a> 5. 書籍《撒下好命的種子：寫給年輕人的祝福》 作者：釋證嚴 出版社：靜思人文志業股份有限公司
場地布置 簡圖	 
	寶特瓶字卡和場布參考

※教案簡介：	
<p>一、想成為好命的孩子的第一步就是要「做家事」！小時候好好訓練，將來長大，日子再苦也不怕啦！</p> <p>二、希望自己是好命，必須要養成好習慣，在生活中累積自己的福分，為自己灑下好命的種子，才能結出好命的果實。</p>	
教學步驟及內容	教學時間
<p>一、說明 4 個好命的種子，可參考下方附件二「慈濟弟子規」： 爭時間、重孝順、顧好心、善人生</p>	5 分鐘
<p>二、看影片一： 【唐朝小栗子】20141102-成為好命的孩子〈12 分鐘〉 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vJkGu0_52-k&amp;t=4s">https://www.youtube.com/watch?v=vJkGu0_52-k&amp;t=4s</a> 1. 問題省思：會做家事，對自己有什麼好處？ 2. 結語：會做家事可以養成獨立、負責和體貼的能力，能為自己灑下好命的種子。</p>	15 分鐘
<p>三、看影片二： 3 歲歡喜小菩薩 開口勸善聰明機智〈2 分鐘 24 秒〉 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HgA9zj3QdW4">https://www.youtube.com/watch?v=HgA9zj3QdW4</a> 1. 問題省思：宜年為自己灑下了那些好命的種子？ 2. 結語：一個懂得愛惜時間、恭敬師長、愛護動物和行善造福的孩子，一定是個好命的孩子。</p>	5 分鐘
<p>四、講述故事，可搭配影片三： 非洲蚊帳大使~凱瑟琳 美國善良少女 拯救百萬非洲小孩 <a href="https://youtu.be/e2jlop3fTN4">https://youtu.be/e2jlop3fTN4</a> 1. 凱瑟琳如何得知瘧疾訊息？小小年紀的凱瑟琳為什麼會引起全球矚目？她做了什麼事？ 2. 在助人的過程中，凱瑟琳發揮了那些創意？ 3. 請說一說凱瑟琳的故事，帶給你的啟發。 4. 結語：只要有愛心，有行動，人人都能成為拯救生命的英雄。無論幾歲，你都具有改變這個世界的能力。</p>	10 分鐘
<p>五、唱好歌：慈濟小菩薩〈3 分鐘 46 秒〉 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-Q7jsEqxSwI">https://www.youtube.com/watch?v=-Q7jsEqxSwI</a> 歌詞：</p>	5 分鐘

小菩薩 小菩薩 慈濟小菩薩

孝順父母 尊敬師長 做事自動自發

小菩薩 小菩薩 慈濟小菩薩

友愛兄弟 姐妹和同學 乖巧人人誇

感恩歡喜來慈濟 學習做菩薩

歡歡喜喜結好緣 幫助別人家

義行雖然小 善心一樣大

多做好事說好話 慈濟小菩薩

20 分

#### 六、套圈圈：

〈一〉數支寶特瓶各貼上有關品德的字卡。

〈二〉寶特瓶排列整齊，方便套圈圈。

〈三〉每人 3~5 個圈圈，輪流套圈圈。



〈四〉每個人都套完圈圈後提問：

1、完全沒套中的？你想套中的是什麼品德，為什麼？

2、套中 1 個以上的請舉手？你套中的是什麼品德？有哪些品德是你已經具備的？有哪些品德是你還要再加強的？

#### 七、靜思語：

<p>每天灌溉心中愛的種子，每天付出一點善念助人。永遠心中有愛，永遠用心付出。</p> <p>八、生活實踐：</p> <p>〈一〉在生活中養成做家事的好習慣。</p> <p>〈二〉養成知善、樂善與行善的品德素養。</p>	<p>5 分鐘</p>
<p>九、朗讀慈濟弟子規</p> <p>◎總論</p> <p>◎爭時間</p> <p>◎重孝順</p> <p>◎顧好心</p> <p>◎美人文</p>	<p>5 分鐘</p>

附件一

3 歲歡喜小菩薩 開口勸善聰明機智〈2 分鐘 24 秒〉

<https://www.youtube.com/watch?v=HgA9zj3QdW4>

唐嬋君 劉泓志 花蓮報導

3 歲 10 個月大的郭宜年，每天都過著規律的生活，清晨在家裡做早課，接著就會到靜思精舍，聞法、打掃、祈禱，為海地地震的災民勸募，經常笑容滿面的他，特別喜歡分享法語勸善，可愛懂事的模樣，是人見人愛的小菩薩。

3 歲多的郭宜年，從小跟著爸媽做志工。郭宜年的媽媽 陳彩霞：「他比較特別的是，他很小的時候，看到師父，就會去追師父，爬也會爬去找師父，很喜歡聽佛教的佛曲。」靜思精舍 德勇法師：「他之前比較不會掃，像現在，我都是先集中，先掃一堆的時候，他就會把它弄到畚箕裡面去。」小志工 郭宜年：「師父，這邊會有螞蟻，給牠們跑走。(對，都有螞蟻，所以我們要輕輕地掃，不要傷害牠喔。)要愛護眾生，我的掃把也不會傷害螞蟻。」小志工 郭宜年：「(你喜歡掃地嗎?)也喜歡。(掃到什麼?)有掃到樹葉，還有撿樹葉。」小志工 郭宜年：「路邊綠綠的(葉子)不會掉下來。(要撿乾淨喔。)這個要變成橘色的，才會掉下來。」郭宜年的媽媽 陳彩霞：「他現在這個每天的成長的過程，我都會有非常多的驚喜，我希望他很快樂。」志工早會前的祈禱，是宜年的固定行程。小志工 郭宜年：「師公早安。今天薰法香、做早課；祈禱，跟師公、師父抱抱。(為什麼喜歡做這些事?)因為師公跟師父都疼我耶。」耳濡目染，宜年還為海地地震災民勸募，心存善念，布施修行。小志工 郭宜年：「123456。(這個錢要做什麼的?)要投竹筒，願人心淨化社會祥和，天下無災無難，感恩。」童言法語，讓人印象深刻。小志工 郭宜年：「修行才是自己生生世世，人生最佳保障，感恩，好，我的故事講完了，謝謝大家。」

## 附件二 慈濟弟子規

### ◎總論

昔聖賢，作規戒，啟童蒙，行孝悌。  
今慈濟，開課堂，點心燈，授智慧。  
爭時間，重孝順，顧好心，美人文，  
入慈濟，做志工，說母語，善人生，  
明情緒，不吸毒，絕非行，顯佛法。  
盼學子，勤修習。

### ◎爭時間

爭時間，過秒關，不思前，不想後。  
想過去，是雜念，思未來，是妄想。  
把握住，這一刻，認真做，踏實過。  
世間壽，兩算法，逐年增，遞年減。  
用增法，想時間，盼明日，何其多。  
用減法，算世壽，是日過，命隨減。  
少水魚，斯何樂，當精進，勿放逸。  
惜時間，勤學業，守空間，護地球，  
人際間，重禮儀，此三間，當珍惜。  
人生權，無所有，當發揮，使用權。  
娑婆界，傳大愛，創分秒，為永恆。  
行功能，顯良能，學業進，志業全。  
既付出，心輕安，此感受，最勝妙。

### ◎重孝順

說孝順，曰能養，曰色難；  
父母在，不遠遊；  
保色身，不毀傷，此小孝，能竟全，世所希，當讚嘆。  
慈濟人，重孝道，大小孝，要並進。  
堂上親，恩深重，孝父母，當及時。  
此人身，父母留，多行善，即盡孝。

行善道，盡孝道，善與孝，不能等。  
做志工，多法喜，與父母，常分享。  
領父母，做慈濟，菩薩道，堅定行。  
上求法，下化眾，此是謂，真大孝。

#### ◎顧好心

造眾惡，行諸善，皆源自，一念心。  
世俗人，求聰明，勸學子，重智慧。  
聰明人，知識高，慢心盛，計較多；  
智慧人，心寬闊，念純真，不比較。  
轉聰明，為智慧，此人生，真價值。  
勸青年，修心地，養品行，正威儀。  
眾煩惱，及是非，不入心，即禪寂。  
應培養，三無心。  
天下人，無不愛，無不信，皆原諒。  
顧好心，做好事，說好話，行有禮，此是謂，能自愛。  
為眾生，勤付出，小奈米，大良能。  
人與人，不相輕，視眾生，皆平等。

#### ◎美人文

美人文，何所指？  
不染髮，不異服，衣得體，好形象。  
敬父母，尊師長，愛手足，重品德，  
知灑掃，懂進退，此是謂，美人文。  
地不掃，碗不洗，被不摺，衣不整，  
夜遲眠，晨晏起。貪享受，身邇邇，  
輕禮儀，失倫理，此輩人，有人形，無人倫。  
好青年，應互勉，淨人心，正非行，  
布大愛，展人文。

#### ◎入慈濟

說慈濟，訴緣起。

一灘血，啟悲心，三修女，論教義，  
為佛教，為眾生，比丘尼，創慈濟。  
四大者，曰慈善，曰醫療，曰教育，  
曰人文，再加四，做環保，入社區，  
捐骨髓，救國際，此八者，名八步。

鋸竹筒，三十支，集善款，做善行。  
有林曾，獨居婦，身染病，行不便，  
慈濟人，勤關懷，開慈善，第一例。  
開善門，志滅貧，細觀察，貧苦因，  
遽發現，貧病依。

要滅貧，先絕病，遂發心，建慈院。  
醫院成，又建校，護專起，大學立，  
復又設，中小學。

大愛台，傳法音，藉衛星，四秒內，  
美訊息，傳全球。

望學子，入慈濟，淨自己，化他人。

#### ◎做志工

做志工，須用心，耳觀色，眼聽音，  
眼耳根，互轉換，此是謂，真用心。  
有大林，囡仔仙，教病人，開心法。  
要歡喜，要快樂，笑咪咪，此三味，是良方。

做志工，以己心，入他心，見眾苦，知己福。  
既知福，會惜福，進一步，廣造福。  
云何是，造福法？  
入人群，勤付出，盡形壽，不退轉。

修慈悲，行喜捨，四無量，當圓滿。



從凡夫，到佛地，菩薩道，是橋樑。  
慈濟宗，教菩薩，入人群，濟眾苦。  
苦既拔，復說法，普令眾，入佛智。  
經一事，長一智，眾生苦，無盡量，  
救世法，亦無量，遂成就，無量智。

#### ◎說母語

台灣島，多族群，風俗異，言語別。  
勸學子，說母語。  
文化根，在語言，母語通，文化堅。  
祖孫間，要溝通，祖愛孫，孫敬祖，  
悉仰賴，母語通。  
青少年，務勉力，學母語，勿或忘。

#### ◎善人生

望學子，當鐵珠，慎勿做，草莓族。  
勉青年，守十戒。  
不殺生，不偷盜，不邪淫，不妄語，  
不飲酒，此五戒，佛所制。  
第六戒，不抽菸，不吸毒，禁檳榔。  
第七戒，不賭博，不投機，不取巧。  
第八戒，重孝順，調聲色。  
第九戒，交通法，須遵守。  
第十戒，不遊行，不示威，政治事，不參與。  
身持戒，心感恩，善人生，最幸福。

#### ◎明情緒

人之初，性本善，無明起，瑕疵成，  
習氣出，惡形現，逆緣中，復造惡。  
修習氣，在於心，並耐力，加忍力，  
及毅力，諸惡習，可除盡。

人際間，要和合，須知足，懷感恩，  
多善解，廣包容。

聲與色，要調柔，令聞者，心歡喜。  
勉學子，明情緒，調習氣，去無明。

◎不吸毒 絕非行

防錯誤，止惡行，勉學子，要謹記。  
觀念偏，要調整；行為偏，要改正。  
見現代，青少年，迷網咖，陷電玩。  
親長勸，大聲辯，說讀書，壓力大；  
雙親愛，壓力重，為減壓，去網咖。  
聽此言，思此論，青年輩，宜正念。  
求學期，讀書冊，是學生，本分事。  
勸學子，調心念，親書本，遠電玩；  
拒菸酒，不吸毒，絕惡友，親善友，  
欲念少，卡奴消。  
棄惡念，絕非行，災厄息，百善生。

◎顯佛法，

釋迦佛，大慈悲，講淨心，重利他。  
慈濟人，生活中，四攝法，普應用。  
何謂四？  
重布施，說愛語，利眾行，同事度。  
說布施，有財施，無畏施，法布施。  
人我間，說愛語，普令眾，心歡喜。  
凡所為，一切行，利於眾，為利行。  
帶同儕，做慈濟，引同學，入佛法，  
此皆為，同事度。  
慈濟宗，菩薩行，大悲心，救眾生，  
此佛道，速成班。

智慧課，講演畢，言在茲，宜勉力。

言入耳，法入心，願學子，身力行。