

【見聞現場】

# 定學課程 理念與設計

青少年弘化志工團  
程建華

心智教學的目的，在使佛法生活化，幫助孩子們建立向內覺知、正向而積極的人生觀。看看志工老師們如何利用「三段式」思考、「四步驟」的活動設計，圓滿這一堂堂教學相長，內容深入淺出、豐富而多元的課程。

## 前言

心智教學的教材內容，是由志工團老師們每週集會，互相研討，將所學的佛法經過一番咀嚼後，融入教材，從教學目標到教案設計一系列的研討過程，目的在將佛法生活化，落實內心改造工程，讓同學可以獲得佛法的利益，活出快樂人生。本文以拋磚引玉的心情，概要敘述快樂三部曲中定學單元的教學理念，就教於讀者。

## 培育自我覺察的教育



心智教學的宗旨是：啟發覺知的能力，建立正向積極的人生觀，讓孩子快樂的成長。一旦建立覺知與洞察的能力，才能轉化內在的痛苦與煩惱，獲得真正的快樂。因此，定學的教學目標設定在藉由認識身心，進而調攝身心，培養澄淨、專注及自我覺察的能力。

## 「定」的學習

定學單元的教學主題是「靜坐與身心調理」。要調攝身心，從靜坐的基本功夫開始學起，而這對蹦蹦跳跳的同學來說，是比較枯燥，需要相當長的時間慢慢引導。所以，因應同學的學習狀況，本單元的教學設計強調：一、盡量以故事或活動取代說教。二、延伸教學：請同學回家練習



◎志工老師們參與「教學技巧與班級經營講座」，不斷地充實各項教學知能。（照片提供：紫竹林精舍）

「靜坐數息」，但為避免同學排斥，在作業的設計上有特別引導。

定學單元教學的最高目標，是希望能夠教導同學觀察並調攝自己的心，但透過靜坐調心，不適宜花費太長的時間。因此，心智教學另從教導同學認識六根運用，藉由收攝六根於一處，再配合靜坐數息，培養同學覺知的能力，進一步能覺察情緒的反應，觀察內心的起伏，進而控制自己的情緒，成為「高」高手。教學次序有時也會因應情況，調整為由覺察及處理情緒入手，再教靜坐方法。

## 三段式的教學思考

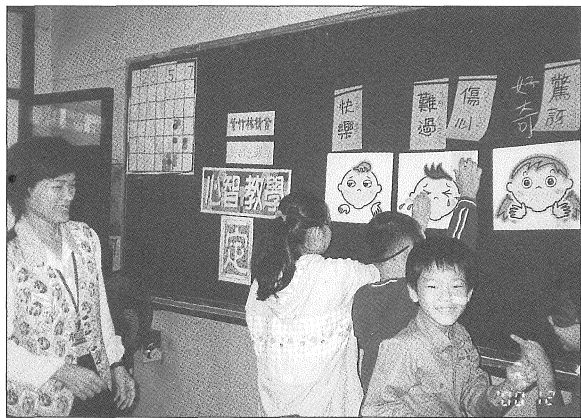
心智教學的教學單元以WHAT(教什麼)、WHY(為何教)及HOW(如何教)三段式的方法來考量，今就定學單元分享佛法中調理身心與現代情緒管理，在教學上的思考過程：

◎教什麼：在知道教什麼之前，得先問：「學生要學什麼？」看似簡單，往往卻是最易被忽視的部分，所以心智教學就從志工老師對教學單元的認識開始。首先在小組研討時，志工老師先了解相關法義內容及目標。譬如定學的「認識六根」單元，認識「眼、耳、鼻、舌、身、意」的重點在那裡？若在「認識」二字，要引導同學重新認識六根及其彼此間的關聯，這可能是之前未曾注意過的；那麼六根中那一根最重要？為什麼？討論時我們會將



共識列出一條條的「要點」。(有關志工研討定學的詳細內容可參考本期教育「看佛陀說情緒」單元，頁96)

◎為何教：「為何」就是學習本單元的原因、理由或目的，亦即所謂的教學動機。動機的考量一般常從教導者的角度來說，老師們自覺某個單元很好，學生應該要學，卻老是「老王賣瓜，自賣自誇」，台上說得口沫橫飛，台下卻是死氣沈沈，毫無學習的動力與興趣。所以，在教學動機部分，我們常以學生的角度來看「為何」要學這個單元，找出他們可以接受的原因或理由，誘導學生的學習興趣。譬如「覺察情緒」單元，大人們覺得太好了，應該要教；那就小學生而言，為什麼要學？有這個需要嗎？我們可能會跟同學說：「隨著年齡的增長，生活中會有更多的煩惱及複雜的人際關係，無法解決，這時怎麼辦？覺察情緒可能是一個可以根本解決問題的方法哦！」研討時列出所有可以引起學生學習動力的可能，可能不



◎以學生的角度來設計教學，誘導他們的學習興趣。  
(照片提供：紫竹林精舍)

只一個，每一個想法都將是教案資料蒐集的方向。

◎ 如何教：如果說「教什麼」和「為何教」是理論部分，那麼「如何教」就是實際教學的設計。「如何」是找出方法，如何去教。所以，教學方法的設計便以學生能接受、能做到的為範圍，多數以故事、歌曲、小活動、手語等方面，引發學習興趣，再導入理則。

三段式的思考是教案設計的前準備，也是志工老師的課前訓練，平常所蒐集的資料可以列在相關的「要點」之後，等設計教案時再加以組織，即是完整的教案。

## 四步驟的教案設計

◎ 引起動機：雖然以「為何教」的內容較易引起學習動機，但在教案設計上困難度較高，因此，常會以「教什麼」的內容作為動機。

◎ 發展活動：可從學習的四個步驟來設計：(1)客觀的認識：看到、發現什麼？這是六根的初步認知。(2)主觀的分辨：加上個人的經驗或情感，如有沒有印象深刻的、感動的。

(3)思辨分析：相異處，或從不同的方向觀察。(4)新的發現：學到以前所不知道的。茲舉一例如下：小時候學得一句童詩「山高月遠覺月小，便道此山大於月，若人有眼大如天，還見山高月更闊。」第一句「山高月遠覺月小」是客觀的認識，有眼睛（山高月遠）及心（覺月小）



## 快樂三部曲 ——定學單元架構

主題：靜坐與身心調理

子題：

1. 認識身心的作用與主從
2. 調身調息的學習
3. 調心的學習

單元課程

- ◎單元一：靜坐數息
- ◎單元二：認識六根
- ◎單元三：心是魔術師
- ◎單元四：專注力的學習
- ◎單元五：放鬆一下
- ◎單元六：心情溫度計
- ◎單元七：快樂的key
- ◎單元八：反省力的培養

的認知；第二句「便道此山大於月」是主觀的分辨，有了大小的比較；第三句「若人有眼大如天」是從不同的立足點（有眼大如天）重新觀察；第四句「還見山高月更闊」是有了新的發現。(1)(2)兩項是引導從世間的角度去認識事物，(3)學習從不同的角度、方向重新認識世間，即引導學生可以從「慈悲」「認識內心」「緣起」等佛法的角度重新認識世間，開發更寬廣的視野。透過四個層次，我們將深奧難懂並需要親證的定學，轉化為小學生感到親切並受用的課程，冀能啟發純真心靈，活化生命。