大專教聯．生命教育課程．教案規劃表

請就該主題與其他相關主題，勾選1-3個關鍵字 (參考教案最下方) \_B\_D H\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  主題名稱 | 真正快樂的來源-心靈與物質的差別 | 撰寫人 | 王朝興 | 研討時間 | 兩節課 |
| 理念說明 | 人都有趨樂避苦的本能，因此每個人都會用自己的方法追求快樂遠離痛苦，如果方法不對，結果得到的不是快樂反而是痛苦，如果能了解真正快樂的來源是來自心靈，而非物質，故正確的方法是以追求心靈快樂為主，物質為輔，方能求得真正圓滿且無副作用的快樂。 |
| 教學目標 | 1.知悉人都有趨樂避苦的本能2.了解苦樂感受的來源3.知道如何從轉念獲得快樂4.瞭解訓練大腦可以使人更樂觀更快樂5.認清物質快樂的副作用，與心靈快樂的優點 |
| 流程 | 教學活動/課程內容 | 時間 | 資材運用 |
| 前行引導引起動機 | **影片欣賞-你不是真正的快樂(五月天)****問題:你是真的快樂嗎? 同學問問自己****最後，男主角跟女朋友說什麼?🡺賣關子** | 8分 | PPT+影片 |
| 教學內容 | * 趨樂避苦的本能
1. 解釋”人都有趨樂避苦的本能”
2. 調查同學平時做什麼會覺得快樂?請同學寫在黑板
3. 分析調查結果
* 苦樂感受的來源
1. 探討苦樂的來源-切換心情的開關
2. 體驗一念之間轉念的奇妙-練習1與練習2
* 快樂之鑰
1. 影片欣賞-多少才夠 +回顧三層次的快樂來源
* 快樂與大腦的關係
1. 講說:幸福公式
2. 講說幸福感與大腦楔前葉的重要關係
* 從心靈與物質的角度看苦樂
1. 分別物質的快樂與心靈快樂之差別
2. 講說霍華德∙金森 博士論文
3. 影片欣賞-聖誕禮物
4. 結語
 | 2分10分2分8分10分10分5分5分5分10分5分5分 | PPT+影片+參考書籍:侯文詠-一場與內在對話的旅程 |
| 總結與回饋 | 1. 請學生自由分享
2. 課後作業：寫每週反思心得
 | 15分 |  |
| 引導者省思 |  同學從“獲得”得到快樂比較多?還是從“給予”得到快樂比較多?為何常聽說”助人為快樂之本”? 原因何在?要完全捨棄物質的需求嗎?我沒有賺錢(或我沒有能力)，要如何幫助別人?  |

* 請就該主題與其它相關主題，勾選1-3個主要關鍵字 (以英文數字填寫)

如: 物質世界的真相: B F D

A 新世紀生命價值觀 B 建立生命典範 C 無限生命 D 業果法則 E 生命中的導師

F 物質與心靈 G 物質世界的真相 H 觀功念恩 I 環境倫理 J 有機心生活 服務利他