

课程蓝图

课程发展

课程内容

评量方式

课程展望

# 课程架构/活动:

概念通则：佛学智慧帮助个人培养正念，使他们在数字化世界中保持情绪稳定与心理健康。

课程主题：  
新世代·心世代：  
佛学与现代道德观

概念：责任、正念、平衡

核心素养：  
积极态度与正面价值  
品德素养与人文关怀  
身心平衡与美感素养

学习总目标

核心问题：

事实性：数字化世界如何影响Z世代的道德观？

概念性：佛学智慧如何帮助现代年轻人在社交媒体和网络世界中保持内心的宁静，避免情绪波动与焦虑？

辩论性：在当前社会，Z世代如何透过佛学智慧践行爱人爱己的价值观，并在现实生活中付诸实践？

A 态度：

结合现代道德观与佛学智慧，反思个人价值观，做出符合伦理的选择。

认识佛学基本理论

了解数字时代的焦虑&情绪波动

禅坐 & 禅绕画  
静心活动

“爱人爱己”  
公益行动计划

表现任务

S 技能：

掌握禅修、禅绕画等方法，提高自我觉察，调整身心状态。

学习活动：

讲授：佛学基础知识  
实地考察：参访极乐寺

学习活动：

案例讨论：数字时代对Z世代的影响  
角色扮演：模拟网络不当行为

学习活动：

沉浸式学习：培养专注力、创造力与内在平衡。

学习活动：

制定并实施公益行动计划，以实践“爱人爱己”的精神。

1. 口头、文字、图像表达
2. 沟通表达
3. 禅坐与心静实践记录
4. 社会实践

K 知识：

结合实践活动，了解现实社会中的道德议题，并探索如何在日常生活中践行善行。

学习评量：

通过学习单检验对佛学基本理论的理解。

学习评量：

善用网络结合佛学智慧传播正能量，缓解数字焦虑。

学习评量：

透过实践反馈与展示评量专注力与情绪调适能力。

学习评量：

通过行动实践、反思报告与成果分享评量公益计划的成效。