



## 【菩提種子編輯委員會】111 學年度教材教案

核心素養	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。</p>		
教案名稱	專心—專注用心		
教案型態	體驗式		
設計者	台南區市南大愛媽媽		
教學對象	小學		
教學時間	63 分鐘		
教學目標	<p>一、能了解專心對學習的助益。</p> <p>二、能培養專心做事的態度。</p>		
靜思語	心不專，念不一，做事難以成就。		
搭配教案	<p>1. 唐朝小栗子-散亂的心 <a href="https://youtu.be/okq9kC9Y-io">https://youtu.be/okq9kC9Y-io</a></p> <p>2. 《有禮不亦樂乎》專心 <a href="https://youtu.be/NtXNMAj2BeI">https://youtu.be/NtXNMAj2BeI</a></p> <p>故事內容參閱附件 1</p> <p>3. 106 學年度菩提種子—正定—分站活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 靜坐數息 <a href="https://pse.is/4c39xd">https://pse.is/4c39xd</a></li> <li>➤ 鏡思勤行道 <a href="https://pse.is/4bp48u">https://pse.is/4bp48u</a></li> </ul>		
其他資源	<p>1. 做事專一 持之以恆 <a href="https://youtu.be/8b3of8tLMYo">https://youtu.be/8b3of8tLMYo</a></p> <p>2. 罹患妥瑞氏症，被嘲笑鬼附身的國際花藝鬼才-吳尚洋</p> <p><a href="https://youtu.be/mo00IG04PQ4">https://youtu.be/mo00IG04PQ4</a></p>		
	教學步驟及內容	教學資源	時間
	<p><b>一、 體驗：</b></p> <p><b>活動一：小實驗，大發現</b></p> <p>取清澈透明的水 1 瓶，在水中慢慢加入各種物質（細沙、泥土、細石子、小紙屑、迴紋針、圖釘各少許），並</p>	<p>透明的水 1 瓶</p> <p>細沙、泥土、</p>	30 分

搖一搖，看水有什麼變化？如果讓加了各種物質的水靜放 5 分鐘，會有什麼結果呢？我們視目以待

細石子…等

【在靜待中繼續進行下述活動體驗】

### 活動二：靜坐數息

自古以來大家都知道呼吸的重要性，呼吸不但可以維持生命，還能調整我們的身心靈，只要透過簡單的方法，就可以幫我們降低壓力和焦慮，提高專注力，讓心情獲得平靜。現在大家放鬆心情不要有壓力，大家一起來做。

(一) 請將手指頭置於鼻孔下方，感覺鼻孔呼吸氣息進出的感覺。

(二) 一吸一呼就數「1」，再一吸一呼就數「2」，再一吸一呼就數「3」，如此依序數到「10」，數完再重覆從「1」數到「10」，中間如果數亂了，就從「1」開始數，如此重覆從「1」數到「10」，直到站主喊停才停止。

### 活動三：鏡思勤行道

(一) 所需材料：大鏡子、彩色筆、遮板（或遮盒）、鏡思勤行道迷宮圖。

大鏡子、彩色筆、遮板（或遮盒）、鏡思勤行道迷宮圖

(二) 一位學員拿鏡子，一位學員拿遮板（可輪流拿或請自願的學員拿鏡子及遮板）。

(三) 執行的學員須透過鏡子的畫面，選擇一條要走的路（如附件），用彩色筆將這條路畫出來，直到到達房子的地方。從起點到終點，過程所畫的線，以不超出線外為原則。

### 問題與討論：

1. 請問在「小實驗，大發現」中原來混濁的水有什麼變化？為什麼會有這樣的變化？
2. 在「靜坐數息」活動中有沒有數亂的時候？為什麼？
3. 在「鏡思勤行道」中到達目標（房子）有沒有遇到困難？（你如何克服？）

在畫的過程中，你聽到甚麼聲音？這些聲音對你有影響嗎？

4. 日常生活中有沒有讓您心亂的時候？我們可以怎麼做？可以不讓心繼續亂下去。

### 結語：

我們的心太容易受外面環境的影響了，就像在清淨的水中加入各種物質，水變混濁一樣，

透過靜坐可以讓我們心沉澱下來，使得精神集中，腦筋清楚，有智慧能找到好方法解決問題。靜坐的過程中，靜心是緩慢的，就像要讓混濁物沉澱，是需要時間的，動心卻是很快的，就如拿筷子將已沉澱的水再攪拌，很快又混濁了，所以靜心需要訓練。

在電視、電影上有沒有經常看見出家人或一些練功的人在「打坐」，打坐就好像是在數息，為什麼呢？他們就是在「增加功力」。「增加功力」這個「功力」就是增進專注力，透過數息，集中注意力，在讀書時會比較專注，讓成績進步喔！透過今天的活動，學到「增加功力」的方法，回去多練習，讓我們養成專心的習慣，「成績」自然會進步，做任何事情也都會成功喔！

**靜思語：心不專，念不一，做事難以成就。**

## 二、 故事綱要：

當曾爸爸檢查曾巧的功課時，發現曾巧把功課寫錯。曾巧寫功課的時候，不但玩筆，玩橡皮筋，甚至把橡皮筋射到爸爸，讓曾爸爸很生氣。隔天，媽媽買了拼圖希望訓練曾巧的專注力，但是曾巧拼了一下下，就耐不住性子，到外面打籃球。

後來，曾巧因為學校朝會時不專心出了糗。回到家，曾媽媽就跟曾巧分享：「如果凡事都能專心，就不會發生這種領錯獎的糗事囉！」於是曾媽媽希望曾巧練習寫書法，培養定力。

## 三、 省思問題：

1. 曾巧為什麼會寫錯功課，還在朝會上出糗？
2. 你覺得曾媽媽提出練習專心的方法有效嗎？為什麼？
3. 你覺得不專心，可能會帶來什麼樣的影響與後果？
4. 你有什麼好方法可以培養專心的態度嗎？

## 四、 靜思：

我上課常常不專心，有一次和同學講話並傳紙條，結果老師問我問題時，我無法回答，讓老師很生氣，最後還被老師處罰「增加功課」，結果我因為沒有專心上課，回家還要花很多的時間複習，才能完成功課。

經過那一次之後，讓我覺得專心真的很重要，因為若不專心，我就不知道老師在教什麼，就要花很多的時間才能寫完功課。所以現在我上課時，不會找同學講話，如果同學找我講話，我就比手勢告訴他們現在在上課。這樣我回家複習功課時就能事半功倍，節省許多時間。

20 分

5 分

5 分

結語：

做任何事情，只要能夠專心投入，一心一意，不但能減少錯誤發生，還能提升做事的效率，讓事情順利完成。

五、生活實踐：

1. 寫功課前，會將書桌整理乾淨，讓自己專心學習。
2. 會要求自己做事要專一，不會想東想西，半途而廢。

3 分

## 故事內容

### 專心

曾巧拿著點心到客廳，媽媽正看著曾巧學校聯絡本上老師的叮嚀。老師提及，曾巧在學校上課很不專心，和同學傳紙條、講話，屢勸不聽。曾巧辯解地說：「我哪有上課不專心？今天的功課我在學校也都寫完了。」而當媽媽檢查曾巧的作業本時，發現曾巧將第六課課文重覆寫了兩次，與老師交待的功課不一樣，就請曾巧回房間重寫。曾巧緊張地從椅子上跳下來，拿了本子仔細翻看，不相信課文重覆寫，耍賴地說：「我才不要重寫，我要看電視」，曾爸爸把電視遙控器拿走，並要曾巧與他一起回房間，由爸爸陪他重做功課。

曾巧一邊寫功課，一邊玩機器人，被爸爸提醒後，又玩弄起手上的筆，見媽媽進房來，又想起身說話，媽媽提醒他：「有什麼話等一下再說，先專心寫好功課。」不久後，曾巧卻拿起橡皮筋把玩。曾巧的不專心，讓曾爸爸和曾媽媽十分傷腦筋。

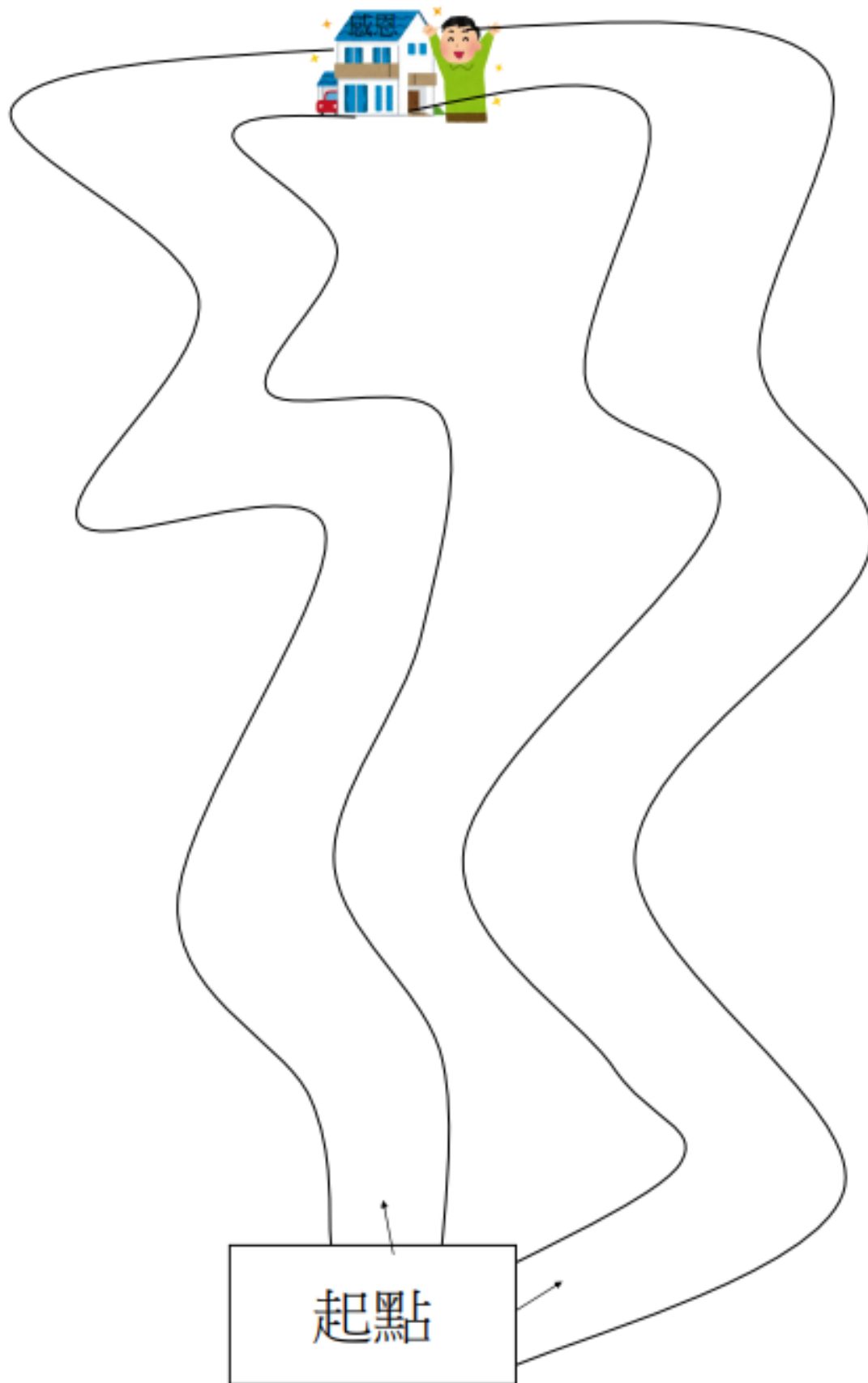
隔天，媽媽下班，帶回一組拼圖，希望藉由拼圖拼湊的過程，提升曾巧的注意力，為了讓曾巧有耐心地完成拼圖，媽媽用心良苦，特別找來大智和鑫鑫兩位同學，一起陪曾巧玩；他們三人很快地開始動手拼拼圖，曾巧拼了一下子，就耐不住性子，邀大智一起到外面打籃球。曾媽媽希望曾巧專心完成拼圖，曾巧卻認為拼圖晚點拼沒關係，打籃球天黑就不能打了。於是，一溜煙地就跑出去了。

有一天，爸爸下班回來，看到鑫鑫和曾巧在門口，鑫鑫禮貌地和曾爸爸打招呼後，說出曾巧在學校發生的糗事。原來，朝會時，校長頒發孝親獎，得獎的是另一個班級的「鄭巧」同學，結果，曾巧卻衝到司令台上大叫：「我得獎了！我得獎了！」曾巧覺得是校長沒有說清楚，但鑫鑫卻提醒他，校長將得獎的班級都報告出來，曾巧與鄭巧是不同的班級。於是，爸爸跟曾巧說：「一定是你沒有專心，才會連校長在講什麼都沒聽到。」

曾巧和爸爸進入客廳後，看到媽媽正在寫毛筆字，媽媽提起小時候，外公教她練毛筆字的情形，一練就是一小時，也說寫書法是練習專心最好的方法。媽媽說曾巧其實很聰明，但若不能擁有定力，專心學習，再聰明都無法發揮作用，於是鼓勵曾巧一起練習書法，學習專心。

影片參考：<https://youtu.be/NtXNMAj2BeI>

可放大至 A3



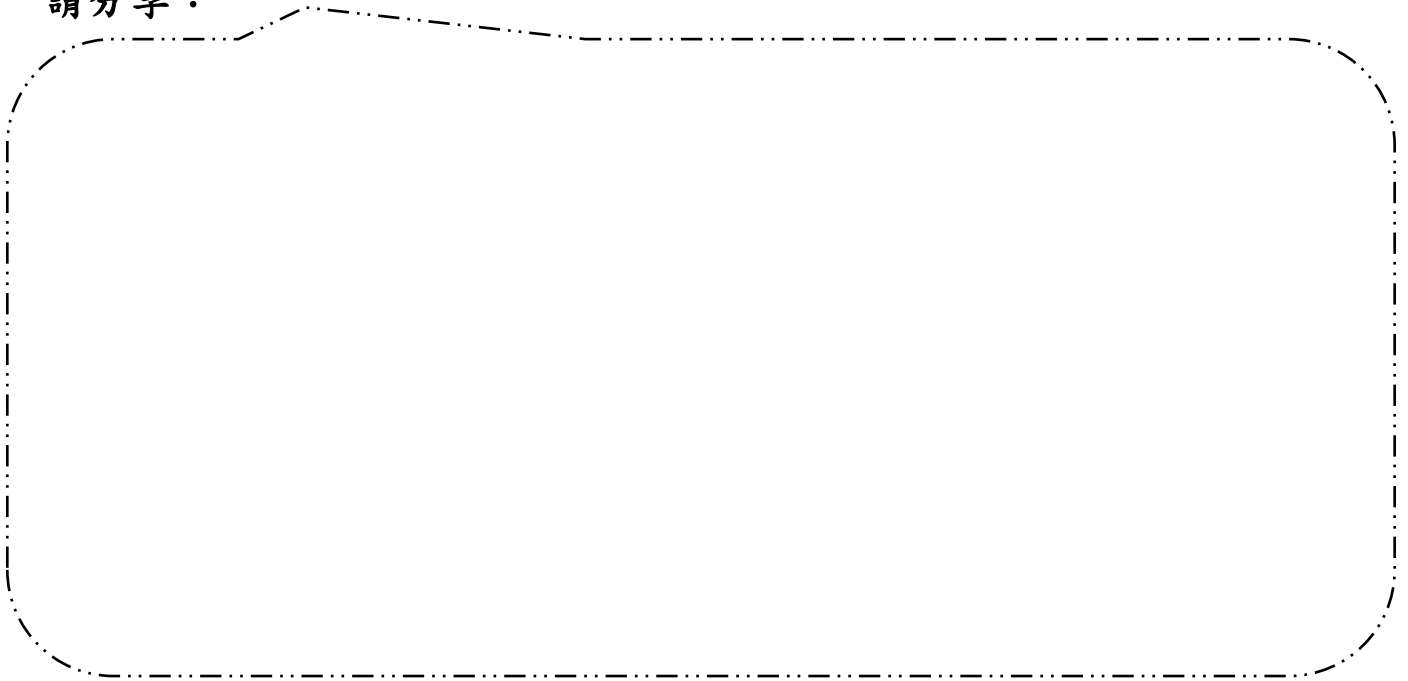
# 專心，好做事

班級：

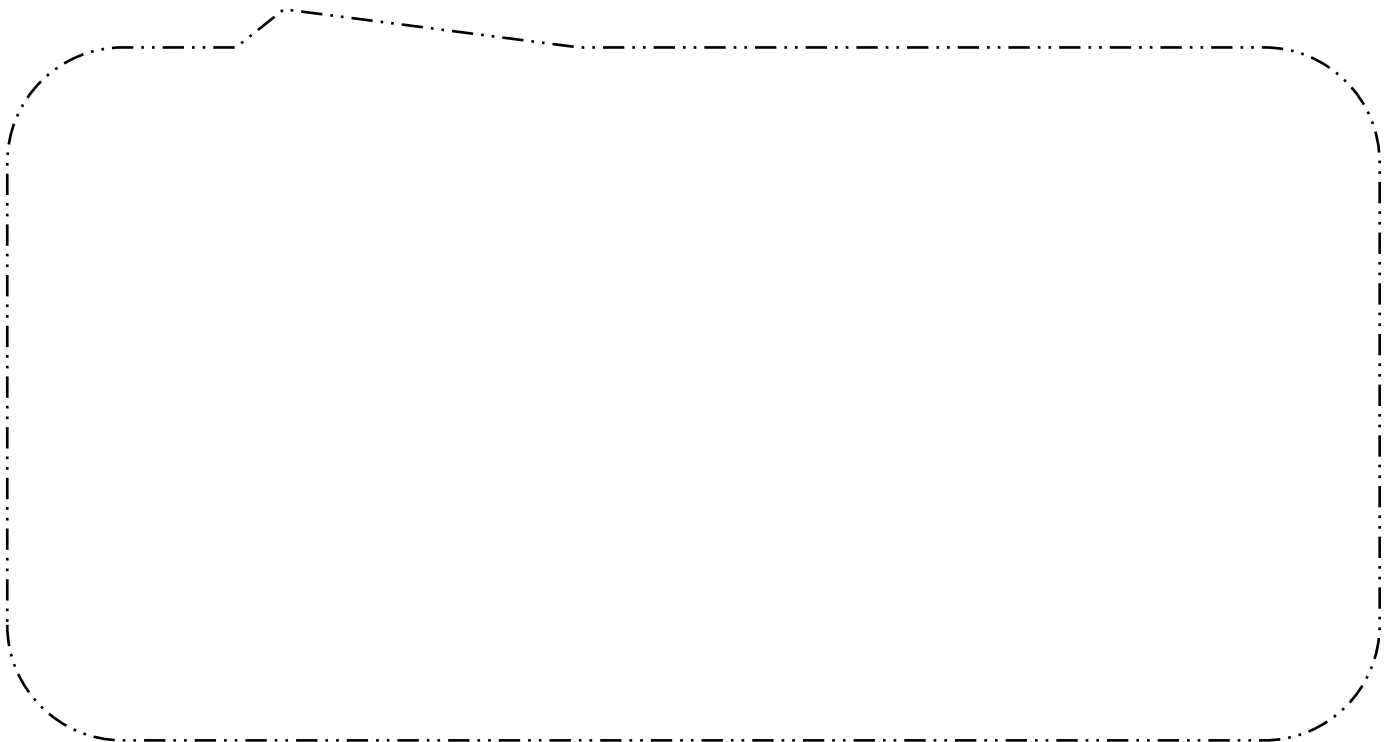
姓名：

♥請問你有沒有因為「心不專、念不一」，而將事情做不好的經驗？

請分享：



♥你有好方法能修正「心不專、念不一」的習慣嗎？請分享：



靜思語：心不專，念不一，做事難以成就。