

彰化縣內安國小 110 學年度公開觀課教案

主題名稱	與自己同在-禪繞畫	教學節數	1 節(40 分鐘)
教材來源	1. 翰林版五年級上學期綜合活動教師手冊 2. 【孩子的簡單正念：60 個靜心練習，陪孩子專注應對高壓世界】遠見天下文化出版股份有限公司		
品德主題	品德發展層面 品 E3 溝通合作與和諧人際關係		
學習階段	第三學習階段		
能力指標	1-2-3 辨識與他人相處時自己的情緒。 3-2-1 參加團體活動，並能適切表達自我，與人溝通。		
學習目標	能接受人有情緒波動，並說出如何處理情緒「生氣」。		
參考資料	1. 【孩子的簡單正念：60 個靜心練習，陪孩子專注應對高壓世界】遠見天下文化出版股份有限公司 2. 【腦活·釋壓·靜心纏繞曼陀羅】佐藤心美著，睿其書房出版		

學習目標	教學歷程(時間)	教學資源	教學評量
能覺察當下的自己	<p style="text-align: center;">【引起動機】(5 分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師提問：現在你的心在哪裡？ 	PPT	口頭評量
能認識理解大腦的運作功能	<p style="text-align: center;">【發展活動】(30 分鐘)</p> <p style="text-align: center;">活動一：大腦結構功能介紹(10 分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師講述：介紹大腦。 ● 海馬迴：掌管記憶。 ● 島葉：同理心。 ● 杏仁核：戰鬥、逃跑或僵住。 ● 前額葉：總指揮大隊長、專注力 		口頭評量
能接受人有情緒波動，並說出如何處理情緒。	<p style="text-align: center;">活動二：禪繞畫(20 分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師拿出「圖樣紙」，並說明： 人在生氣的時候很難做出好的判斷，如果再生氣的情緒下處理事情，常常會讓事情變得更複雜，或是有更多誤會的產生。但如果真的很生氣的時候該怎麼辦呢？我們可以利用禪繞畫來幫助我們「靜止-知足-氣在-心在此刻」把生氣的情緒慢慢消化，等待到了平靜時再處理事情。 「先處理情緒，再處理事情」 		

<p>能保持內心平靜 專注當下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 說明禪繞畫的基本元素與練習： 材料：圖樣紙、細黑簽字筆、鉛筆。 基本元素： <ol style="list-style-type: none"> 1. 點 · 2. 直線 3. 曲線 S 4. 弧線 c 5. 圓 ○ 練習： <ol style="list-style-type: none"> 1. 先將桌面整理乾淨，只放工具材料。 2. 感謝和深呼吸專注當下。 3. 標上記號點-不使用尺、圓規、橡皮擦修改。 4. 落款簽上姓名與日期。 5. 再次感謝深呼吸。 <p style="text-align: center;">綜合活動（5分鐘）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師總結課程： 老師希望可以透過禪繞畫來幫助大家，面對情緒風暴時先與自己同在「停一停、活在當下」再行動，活化大腦迴路，讓自己更專注學習效果也會更好。 	<p>紙張、筆</p>	<p>操作評量</p> <p style="text-align: right;">口頭評量</p>
-------------------------	--	-------------	--