

精品教案 - 專注

定義：專心一意以表對人對事的重視。

教學目標

- 使學生初步理解什麼是專注。
- 讓學生知道什麼是專注，怎樣才能做到專注。
- 將專注的品格澆灌給學生，使學生專注、心無旁騖地努力學習
- 塑造可以改變生命的品格特質。

教學方法

- 借助聽故事、看圖片，讓孩子們瞭解專注的重要性
- “傳遞信號”遊戲

玩法：兩組小朋友，坐成兩列。首位的兩名睜眼睛，其他的閉上眼睛。後面的小朋友既拉著前面的人的一隻手，又被更後面的人拉著另一隻手，並低著頭。最後的兩名小朋友中間放著一只用來敲對方的充氣小榔頭。

規則：老師作為裁判，擲一枚硬幣。兩名最前排睜著眼睛的小朋友要非常認真地看那枚硬幣最後的狀態。如果擲的是正面（有字的一面），就要立即傳出信號：用力握一下後面小朋友的手！感受到手被握的小朋友也要立刻握一下後面人的手——傳遞信號。當信號到達最後一位小朋友時，他就可以拿起中間的小榔頭（當然，是充氣的）敲對方最後小朋友的頭。被敲的組就輸了。贏的組可以換人，輸的不行。如果擲的是反面，絕對不能傳遞任何信號！如果傳了錯誤信號，裁判就要來敲打犯錯的小朋友哦。

注意：

1. 除了最前面的人，其他人不能睜眼睛。
 2. 只有正面硬幣時才能傳遞信號，反面不能傳遞！
 3. 同時拿到小榔頭的，就平局了。
- 在日常學習生活中培養專注的習慣

情感、態度與價值觀

學生在校學習的過程中，一些學生上課會分神、心神恍惚、神不守舍、注意力分散，這都會影響學習效率，因此抓住適當時期培養、塑造孩子良好的品格和正確的觀念，就顯得尤其重要。

教學重點難點

- 重點：使學生知道什麼是專注，並讓學生全心貫注於所做的事物上
- 難點：把專注融入自己的生命，對待任何事情都專心、專意、專神

課時安排

- 1 課時：45 分鐘

創設情景，趣味導入

小朋友們，好消息，好消息！聽說今天小兔子要到我們這裏來做客，好高興呀！我們快去看看吧——



課件

小兔子說：“我設了四道關，哪個愛動腦筋認真思考的小朋友闖關成功我就收他為徒，教他‘超級跳’的本領。”

第一關

小朋友們，誰知道有我們動物界有哪些小動物們或植物有專心、專意、認真的品質呀？

備註：學生自由講述，教師傾聽，說得好的地方簡短復述，表示認同

明確：激發學生興趣，引導學生思考

提示：適時地鼓勵引導學生開動腦筋，並聯繫動植物思考

點撥

出示有專注這一品質的動植物的圖片

動物的圖片：狗、螞蟻、蜜蜂、鹿

專注的植物：藤、小草、向日葵

輕鬆聽故事

小朋友們真聰明，輕輕鬆松就闖過了第一關，爲了獎勵大家，小兔子要給大家講故事，而且是關於小兔子自己的真實的故事呢，大家可一定要認真聽呀，第二關還在後面呢——

精彩故事開始啦

有一隻兔子，身材很修長，天生就很會“跳躍”，那就是我，我一直因“跳遠第一名”的榮譽，感到無比自豪和光榮。一天，小森林的國王宣佈，要舉辦運動大會，來提倡全民運動。

於是，我就報名參加“跳遠”項目；果然我又成功擊敗了雞、鴨、鵝、小狗、小豬等動物，再次得到“跳遠金牌”。



第二關

問題：哪個小朋友知道我成功的秘訣呢？

明確：做個“跳遠第一名”的兔子 —— 專注，才是成功的秘訣。

故事繼續——

後來，有一隻老狗告訴我：“兔子啊，其實你的天份資質很好，體力也很棒，你只有得到跳遠一項金牌，實在很可惜；我覺得，只要你好好努力練習，你還可以得到更多比賽的金牌啊！”

“真的啊？你覺得我真的可以嗎？”我受寵若驚。

“沒錯啊，只要你好好跟我學，我可以教你跑百米、游泳、舉重、跳高、推鉛球、馬拉松……你一定沒問題啊！”老



狗說。

在老狗慫恿之下，我開始每天練習“跑百米”、早晚也跳下水“游泳”，遊累了，又上岸，開始“練舉重”；隔天，跑完百米，趕快再“練跳高”，甚至撐著竿子不斷往前沖，也想在“撐竿跳”中奪魁。接著，又推鉛球，也跑馬拉松……

第二屆運動大會又來了，我就報名了很多項目，可是我跑百米、游泳、舉重、跳高、推鉛球、馬拉松……沒有一項入圍，連以前我最拿手的“跳遠”，成績也退步了，在初賽就被淘汰了。



第三關

小朋友們，加油，你們已經闖到第三關了，快開動腦筋：我為什麼後來成績退步了呢？

備註：學生自由講述，教師傾聽，說得好的地方簡短復述，表示認同，最後教師總結原因。

明確：兔子“跳遠第一名”，就是專注在跳遠領域的“頂尖成就”，不必要還去跑百米、游泳、跳高、舉重、推鉛球、跑馬拉松……貪心地什麼都要拿第一名，結果一事無成。



情感昇華

- 復述小兔子成功和失敗的過程。
- 你從小兔子成功和失敗得到了什麼啓示？
- 你喜歡小兔子嗎？為什麼？

備註：學生通過討論，請一兩個學生起來代表分享。

拓展延伸

小兔子直誇大家聰明呢！最後一關是什麼呢？大家再接再厲，準備衝刺吧！你在學習和日常生活中遇到過需要你用專注的心去對待的事情嗎？聽了我的故事你有什麼想法嗎？

實際運用

讓學生把事情和想法寫在準備好的彩紙上，課後做成卡片送給學生。希望學生能從這些事情著手，從而培養專注的品格。

課時小結

老師期待著你們兩隻眼睛都“專注”、“心無旁騖”地努力學習！就會像原本的兔子一樣，擁有獲得“跳遠金牌”的自豪和喜悅。相信你們一定能做到！

品格成就一生。品格教育就在我們平時生活的點滴之中。“精品教案”欄目廣泛徵集適合學校、家庭、社會等多方面的品格教育教案。如果您認同品格教育理念，關心品格教育，正在研究或實施品格教育，希望您能與我們分享。

以上關於“專注”的品格教案來自于北京晨星學校。