

設計者：林玟伶 ( 清華大學客座助理教授、兒童文學作家 )

「上課分心」是許多小朋友常遇見的困擾，最近兒童版熱門話題以「上課定心術」為主題，邀請小朋友寫下如何讓自己不分心的祕訣。這些有意思的分享，也可以做為自己的參考唷！

### 📖 任務一：有趣的定心術

翻開 10 月 1-3 日的第 8、9 版，找找有標示「熱門話題—上課定心術」的文章，你找到了幾篇？為了方便，以下用英文字母代表這幾篇文章。

代表字母	A	B	C	D	E
日期	10/1	10/1	10/2	10/3	10/3
篇名	定心大法術	我有大絕招	專心上課學習	讓心回到教室	專心妙招

閱讀以上這五篇短文，作者們提供了哪些祕訣呢？把一個個重點記在下面，一個祕訣寫一張。寫在小卡片或便利貼更好唷！

A-1

把老師想像成  
偶像明星

A-2

把自己想像成  
課本 ( 駕駛  
員 )

B-1

擔任 ( 晨讀  
長 ) 先定  
心，給班級做  
( 榜樣 )

B-2

不和同學  
( 交頭接  
耳 )，積極  
( 舉手 ) 發  
言

C-1

對自己精神喊  
話，( 專  
心 ) 會讓時  
間過得更  
( 快 )

C-2

腦中浮現  
( 考好有獎  
勵 ) 的畫面

C-3

用特定顏色的  
( 螢光筆 )  
畫重點

D-1

( 坐正閉眼  
深呼吸，再  
握緊拳頭 )

■給師長的話：將 10/1~10/3 小作家們的定心術重點，一個個記下來。也可以小組合作一起整理。

## 📖任務二：定心術的分類

現在，你在【任務一】擁有了8張定心術祕訣卡。這些祕訣有什麼相同或不不同的地方呢？我們先來分類！

1. 如果8張祕訣卡分成以下兩大類，你會怎麼分？

類別	第一類 靠心理想像和鼓勵，讓自己專心	第二類 靠做出某些行為，讓自己專心
祕訣卡片編號	A-1 A-2 C-1 C-2	B-1 B-2 C-3 D-1

有人幫類別  
命了短一點  
的名稱，連  
連看！

調整行為類

腦中想像類

2. 如果8張祕訣卡分成三大類，你又會怎麼分？

類別	第一類 把上課想成好玩的事	第二類 自己提醒自己	第三類 運用工具或環境
祕訣卡片編號	A-1 A-2 C-2	B-1 B-2 C-1	C-3 D-1

3. 小芄繼續翻閱「上課定心術」的其他文章，他對以下三個祕訣很有興趣，你會分到上面第2題的哪一類呢？

E→第(三)類

保持桌面整潔

F→第(三)類

如果有人在小聲談天，舉手說：「老師，有人正在做其他事情。」

G→第(三)類

去廁所洗把臉

■給師長的話：分類沒有絕對的分法，只要學生能言之成理，把相近內涵的祕訣歸納在一起即可。

### 📖任務三：上課專注有方法

【任務二】玩了幾個分類活動，回答以下問題：

1. 將祕訣加以分類，有哪些好處？（複選）

- 分類歸納的時候，會仔細思考那個祕訣的真正意思
- 分類以後，可以看出哪些祕訣比較好、哪些比較差
- 分類以後，容易記住不同類別，知道在哪種情況下使用
- 分類以後，可以根據類別想出更多適合自己的祕訣
- （自己再想一個）

2. 小芄發現B-2「上課常舉手問問題」的同學，他們特別專心，為什麼？

（參考答案）

- （1）他們不只是「聽」老師上課，還會跟老師互動
- （2）為了問問題，要一直保持專注
- （3）不懂的地方問懂了，就能繼續上課，不會鴨子聽雷

3. 當你分心時，你比較常使用哪一類的祕訣幫助自己專心？

- 第一類 把上課想成好玩的事
- 第二類 自己提醒自己
- 第三類 運用工具或環境
- 第四類 其他\_\_\_\_\_

4. 接上一題，為什麼？

（參考答案）

我常使用第三類「運用工具或環境」。因為我在上課 20 分鐘以後就容易分心，這時我會舉手跟老師說「想上廁所」或「手黏黏的要洗個手」，等我再回到座位時，精神就好多了。

4. 你還有其他不同的上課定心術嗎？是什麼？你會分在哪一類呢？

（略）

■給師長的話：任務三運用前面所學，反思及運用定心術，讓自己更專注。