

# 專注力開發教師研習營

## ■研習目的

「專注力」是一切事情成功的重要關鍵。掌握專注力可以讓人有效率的完成一切事及發揮學習成效。本研習營的舉辦，特別邀請神經科學、運動、藝術、閱讀等各領域專家學者，一起探討「專注力」的開發，以瞭解專注力的理論與實踐，並引介專注力開發的方法，協助教師教學，以提升教學品質與成效，促進學生學習成長。

## ■研習議題

1. 專注力的理論與實踐
2. 專注力的學習與開發
3. 閱讀、藝術、運動與專注力的關係

■指導單位：嘉義市政府、嘉義縣政府、雲林縣政府教育處

■主辦單位：財團法人伽耶山基金會

■協辦單位：嘉義大學人文藝術學院視覺藝術學系、香光寺

■承辦單位：財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心

■參加對象：凡對本主題有興趣之全國教師，本課程可登錄教師研習時數

■研習時間：民國 106 年 8 月 4 日(星期五)上午 9 時 30 分至 8 月 6 日(星期日)下午 1 時

■研習地點：香光寺（嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49 之 1 號）

（主辦單位有提供住宿，學員可以自由登記）

■報名日期：5 月 1 日起受理報名，名額 100 人，額滿為止

■報名方式：請利用網路報名 <https://goo.gl/O7OsfE>

■費用：免費；歡迎隨喜贊助

■備註：若有研習相關問題請洽伽耶山基金會圖書資訊中心

電子郵件 [libsteacher@gmail.com](mailto:libsteacher@gmail.com) 電話 05-2542824

■課程內容：

### 【專注力理論】

- ◎大腦、閱讀與專注力/ 洪蘭教授（中央大學認知神經科學研究所所長）
- ◎藝術之精神性智能與專注力培養/ 劉豐榮教授（嘉義大學視覺藝術學系暨研究所）
- ◎運動與專注力/ 洪嘉文教授（臺灣體育運動大學）

### 【專注力開發實務分享】

- ◎培育兒童專注力：以紫竹林精舍推展「小學心智教學為例」/ 自晟法師（香光志願服務隊召集人）
- ◎透過藝術之專注力實例分析（一）/ 王婉玲老師（嘉義縣竹村國小教師）、張淑玲老師（嘉義大學視覺藝術系研究生）
- 透過藝術之專注力實例分析（二）/ 高玉娟老師（嘉義市大同國小教師）、呂文雅老師（嘉義大學附小教師）
- 透過藝術之專注力實例分析（三）/ 沈勻慕老師（嘉義大學視覺藝術系研究生）
- ◎由運動展現專注力/ 林晉榮教授（國家運動訓練中心執行長）
- ◎正念與專注力/ 見杰法師（香光禪修中心）
- ◎珠心算展現專注力/ 林敏發老師（臺灣商業會珠算委員會副主任委員）
- ◎提升學習力：從腸腦到頭腦/ 徐麗雅老師（健康諮詢講師）
- ◎興趣是閱讀的敲門磚/ 江連君校長（前嘉義縣太保國小校長）
- ◎閱讀意象教學法/ 見參法師（香光尼眾佛學院意象教學法教師）

## 專注力開發教師研習營課程表

8 月 4 日 (五)	8 月 5 日 (六)	8 月 6 日 (日)
從家出發	5:30~6:00	起床/盥洗
	6:00~6:30 慈心靜坐 / 見杰法師	6:00~7:20 後山經行、早餐
	6:30~7:50 早餐/出坡	
	8:00~9:30 <b>【實務分享 1】</b> 透過藝術之專注力實例分析 / 王婉玲老師、張淑玲老 師、高玉娟老師、呂文雅老 師、沈勻慕老師	7:50~8:40 <b>【閱讀與專注力】</b> 興趣是閱讀的敲門磚/ 江連 君校長
9:00~10:00 報到		8:50~9:40 <b>【聚焦分享】</b> 閱讀意象教學法/ 見參法師
	9:30~9:40 休息	9:40~9:50 休息
	9:40~10:30 <b>【小組時間】</b>	9:50~10:40 專注力座談會 李錫津前副市長主持
10:00~10:30 開營、環境介 紹		
10:40~12:10 <b>【專題講座 1】</b> 大腦、閱讀與專注力/ 洪蘭 教授	10:40~12:10 <b>【實務分享 2】</b> 培育兒童專注力：以紫竹林 精舍推展「小學心智教學為 例」/ 自晟法師	10:50~11:30 結業/分享
		11:40~13:00 午餐/賦歸
12:10~13:20 午餐/午憩		
13:30~14:20 <b>【小組時間】</b> 相見歡	13:30~14:20 <b>【實務分享 3】</b> 珠心算展現專注力/ 林敏發 老師	
14:30~16:00 <b>【專題講座 2】</b> 藝術之精神性智能與專注 力培養 劉豐榮教授	14:30~16:00 <b>【實務分享 4】</b> 由運動展現專注力/ 林晉榮 教授	
16:20~17:20 <b>【專注力練習】</b> 正念與專注力/ 見杰法師	16:10~17:40 <b>【飲食與專注】</b> 提升學習力：從腸腦到頭腦/ 徐麗雅老師	
17:30~18:20 晚餐	17:50~18:30 晚餐	
18:30~20:00 <b>【專題講座 3】</b> 運動與專注力/ 洪嘉文教授	18:40~20:00 <b>【祈願祝福】</b> 無盡燈之夜/ 悟因法師	
20:10~21:10 <b>【小組時間】</b>	20:00~21:00 <b>【小組時間】</b>	
22:00 熄燈就寢		