



106.03.04

您想過……
『注意』與『專注力』的關聯嗎？



一起來玩玩 “專注力”





遊戲結束

Q&A：您玩遊戲時，您運用到哪些感官？

視、聽、嗅、味、觸

1

『注意』在哪裡？





資料來源：注意力好棒棒 What is attention?
(Eng subtitle/中英字幕)

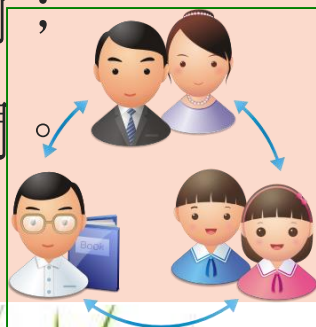
專注力=注意力嗎？

「注意力」

注意是指人的心理活動對外界一定事物的指向和集中具有注意的能力稱為注意力。

要素是：

- 1、人的心理對外界事物的響應；
- 2、關注、集中的指向；
- 3、要能持續一段時間。



「專注力」

是自發做事的專心能力。

這裡面存在幾個要素：

- 1、自主自發（≠執行力）
- 2、用心去做
- 3、持續有耐心，能長時間專研
- 4、勇於挑戰，自信不氣餒。

如果有畏懼心理、畏難情緒，那也不能看做是專注了。

「專注力不佳」或「容易分心」的小朋友 怎麼說？

有個六年級的小朋友曾經跟我抱怨：
「我也想專心上數學課呀！但是看到黑板
上密密麻麻的數字和轉來轉去的圖形符號，
我就頭昏眼花。」
這些都可能是基礎沒打好所衍生的專注力
問題，而這個**基礎就是「視知覺」能力。**

小朋友，
也許他們也不想被冠上這些不好的名詞。

自我覺察的力量

上課發呆

會不會是他根本聽不懂上課內容或無法有效吸收黑板上密密麻麻的字呢？

看書
會跳行

會不會是他缺乏有效率的瀏覽方式？

寫功課
很慢

會不會是他在手眼協調方面出了問題呢？

小結

視知覺追蹤

自我覺察

適當的壓力

2

物以稀為貴～

注意力是有限的

會不會是他根本聽不懂上課內容或無法有效吸收黑板上密密麻麻的字呢？



會不會是他缺乏有效率的瀏覽方式？



會不會是他在手眼協調方面出了問題呢？



討論時間：
如何解決？



注意力
和肌肉一樣是可以鍛鍊的！

爸爸媽媽就是最佳金牌教練～

◎**進化遊戲**：可依孩子的發展階段逐漸設計較具挑戰性的活動，例如從爬行、走路，到跑步、單腳跳，再到敏捷度和韻律活動。

◎**調節遊戲**：由孩子自己決定他們的活動速度，從快一點，然後慢一點，再超級慢，然後再由超級慢回到快速。

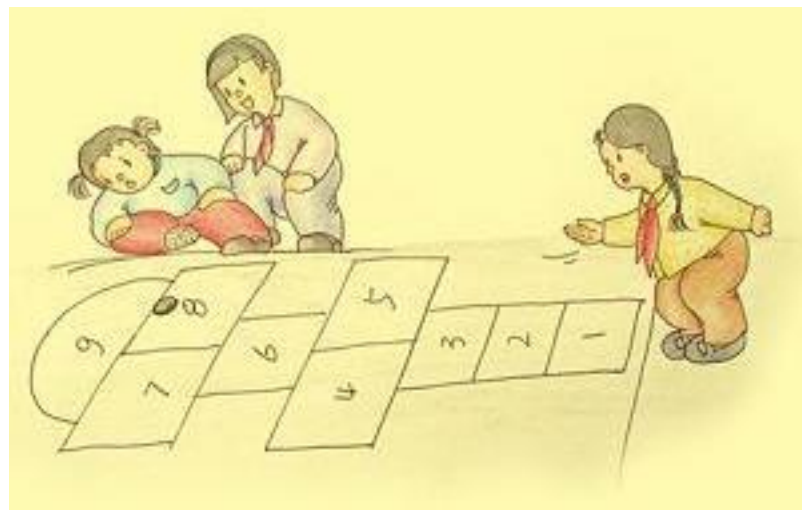
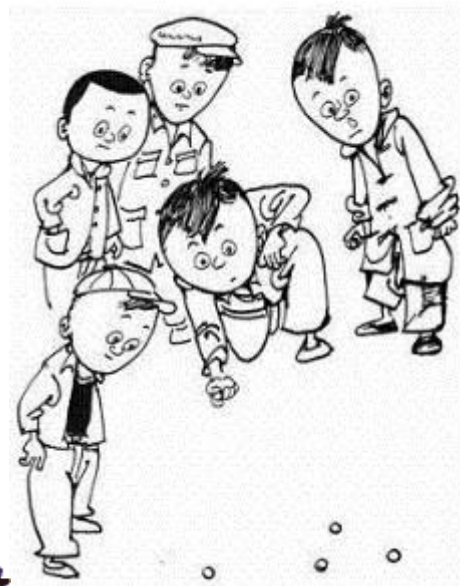
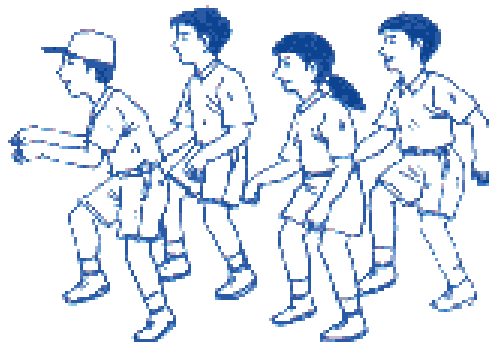
◎**平衡與協調遊戲**：

這類遊戲在專注力方面，是非常重要的因素。

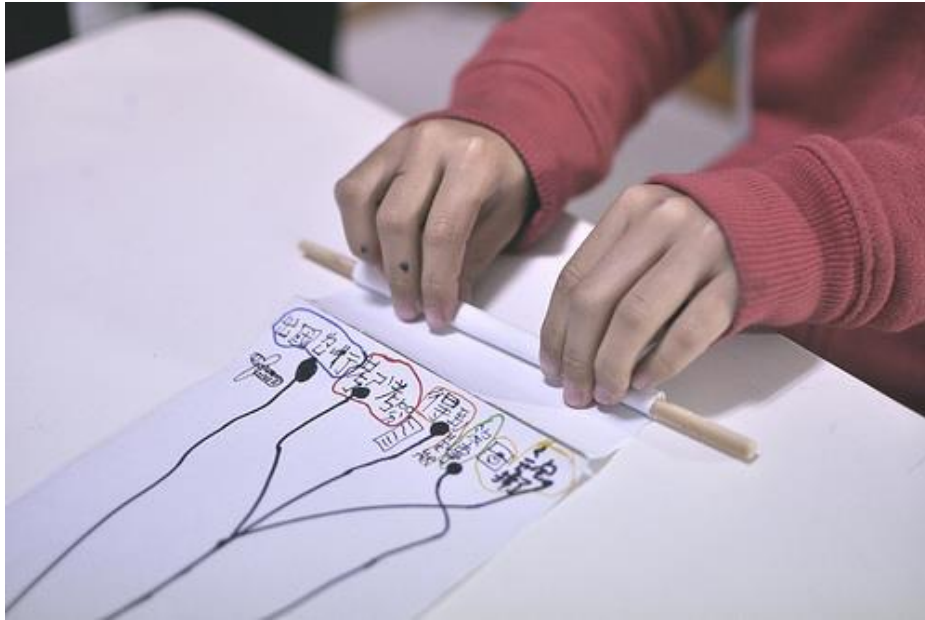
◎**我說你做或模仿遊戲**：與運動相關的模仿遊戲和韻律活動，例如搭配音樂行進或跳舞。

◎**尋寶遊戲**：這類遊戲可以逐步增加到提供複雜度的語文或視覺線索，讓孩子最後找到想要的獎品。

居家遊戲



居家遊戲



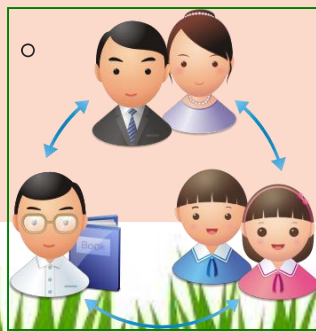
顏色、位置、號碼對應、手撕貼紙、貼紙貼上木棍

「注意力」

注意是指人的心理活動對外界一定事物的指向和集中具有注意的能力稱為注意力。

要素是：

- 1、人的心理對外界事物的響應；
- 2、關注、集中的指向；
- 3、要能持續一段時間。



「專注力」

是自發做事的專心能力。

這裡面存在幾個要素：

- 1、自主自發（≠執行力）
- 2、用心去做
- 3、持續有耐心，能長時間專研
- 4、勇於挑戰，自信不氣餒。

如果有畏懼心理、畏難情緒，那也不能看做是專注了。

相關資源

http://www.melodyliao.com/2014/05/blog-post_4.html

