如何提高孩子的專注力

導師：葉錦熙

www.yipsir.com.hk

1

講座內容

1. 專注力定義
2. 3個學習專注力不足的關鍵原因及解決方法
3. 3個一般專注力不足的普遍原因及解決方法
4. 提高孩子專注力的遊戲、活動、練習

2

Nature Smart (Naturalist)　People Smart (Interpersonal)　Number Smart (Logical/Mathematical)　Picture Smart (Spatial/Visual)　Word Smart (Linguistic)

專注力 - 定義

可以專注且持續地進行

同一項活動

Body Smart (Bodily-Kinesthetic)　Self Smart (Intrapersonal)

3

專注力 - 定義

可以專注且持續地進行一項活動

兒童平均專注長度

年齡	專注時間(平均分鐘)
2歲	約7分鐘
3歲	約9分鐘
4歲	約12分鐘
5 - 7 歲	約15分鐘
8歲或以上	20分鐘或以上

4

對學習事務上缺乏專注力的關鍵成因

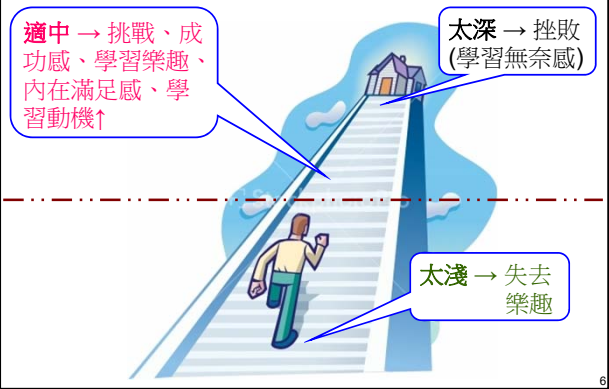
學習內容的深淺程度

學習內容的趣味程度

學習經驗的豐富程度

5

1. 學習難度太深或太淺



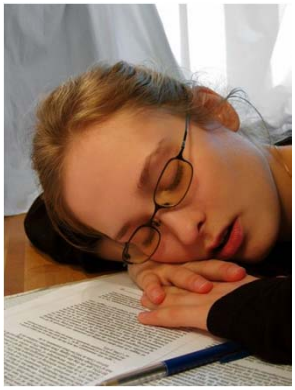
6

解決方法：配合學習孩子的程度 →稍高於能力↑

7

2. 學習方法太沈悶

缺乏靈活的學習方法，只懂死記或機械式地反覆練習，容易對學習失去興趣。



8

解決方法：學習趣味化 (加入視、聽、動元素)

1. 坐定定 → 動作化 (背課文、記生字)
2. 多字少圖 → 圖像化 (課文內容)
3. 靈活學習方法 → 多元記憶法

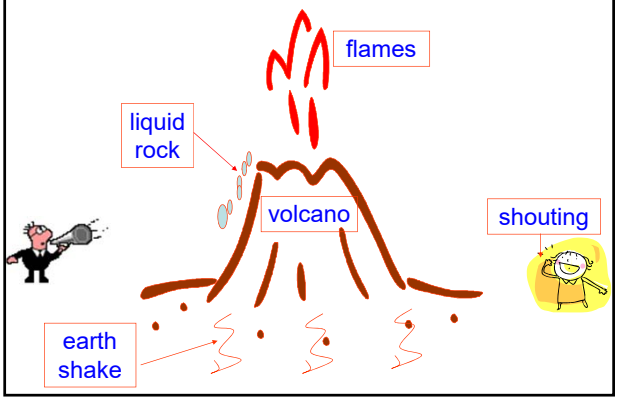
9

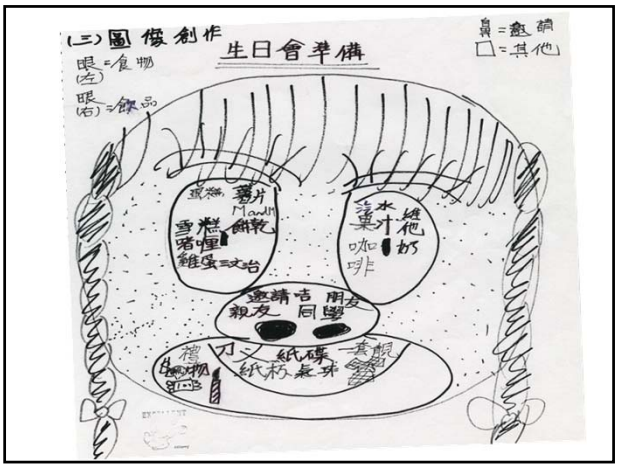
圖像化

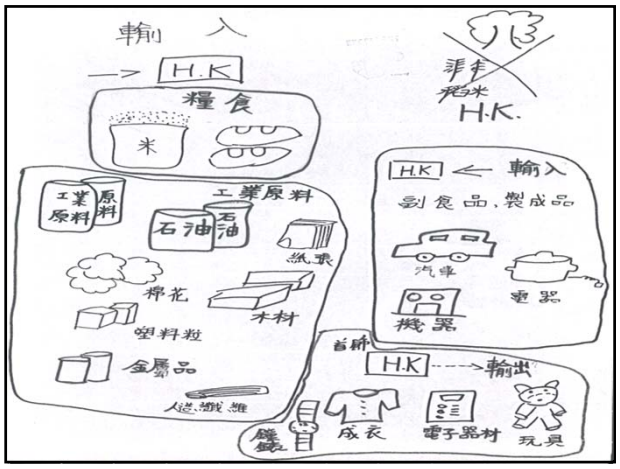
圖像化

The earth shook. Flames shot from the top of the mountain. A stream of liquid rock ran down the side of the volcano. People ran about shouting. Then the volcano blew up making a huge hole. The sea rushed into the hole and the whole island disappeared. The Island of Atlantis was no more.

圖像化







動作化

957米

鬼鬼祟祟

走出綠色的地獄

樹林裏長著密茂的植物，樹葉摭蓋了天空，看不見太陽。四週一片靜寂，只有偶然傳來一陣陣雀鳥和野獸的叫聲，十分可怕。早上，便去尋找河流，饑了便摘野果充飢，晚上便走進山洞裏睡眠。

動作化

1. Giraffe
2. Moth
3. Climb
4. Dive
5. Catch
6. Bow
7. Wants
8. Hit
9. Tiny
10. Rudolph

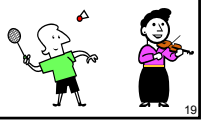
3. 學習經驗太貧乏

缺乏豐富的學習經驗，如看電影、話劇、馬戲、旅行宿營、興趣課程、康樂活動、參觀(科學館、博物館)等課外活動。

18

解決方法：擴濶學習經驗

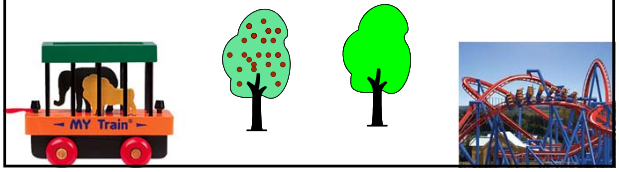
1. 多參加課外活動
   - 興趣班、制服團體、義工、交流團
2. 多進行感官集中訓練
   - 視覺 (物件的形狀、顏色、花紋…)
   - 聽覺 (環境聲音)
   - 動覺 (創作、模倣)



19

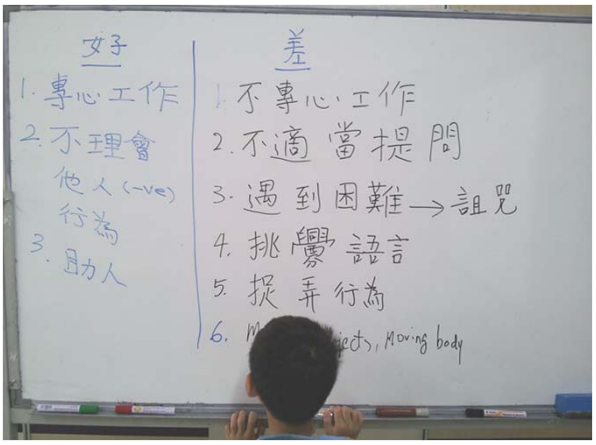
感官專注訓練 (視、聽、動覺)

1. 進行大量充滿樂趣的視聽動覺活動
2. 活動帶有難度、挑戰性 → 建立成功感、感足感
3. 產生條件反射作用 → 學習上轉移 (做家課、計數...)



其它

1. 劇烈運動 → 意志力訓練、遵守規則、學習等待
2. 守護天使：「深呼吸、飲啖水、冷靜D、不要理會他」。
3. B-mod (行為修法) –
   - 「視覺化」負面行為
   - 「視覺化」標準行為



小组内常出现的正负面行为		
1.	安靜留心	喧嘩滋擾
2.	耐心聆聽	干擾別人發言
3.	積極參與	不當提問
4.	創意想法	無裡頭
5.	欣賞/稱讚	挑釁別人
6.	主動助人	投訴、捉弄別人
7.	快速完成任務	遇到困難時咀咒發洩
8.	習作水準優秀	坐立不安、干擾物件

其它

1. 劇烈運動 → 意志力訓練、遵守規則、學習等待
2. 守護天使：「深呼吸、飲啖水、冷靜D、不要理會他」。
3. B-mod (行為修法) –
   - 「視覺化」負面行為
   - 「視覺化」標準行為
4. 強化正面行為

《如何培養孩子的專注力》

活動安排方面

1. 以興趣培養注意力
   - 給孩子多接觸及嘗試不同興趣活動的經驗，以找出孩子的興趣所在，然後多讓孩子從事其所喜好的興趣活動，以培養專注力。
   - 多給孩子親手做事的機會，以增強其對做一件事的集中力。

2. 利用遊戲 / 活動訓練孩子的專注力
   - 與孩子一起玩拼圖、走迷宮、唱兒歌、背詩歌、聽音樂、聽故事、猜謎語、鬥考 IQ 等。

生活習慣方面

3. 規律性的生活習慣
   - 與孩子一起訂立一個有規律的生活時間表，並要切實執行。

學習環境方面

4. 安排一個良好的學習環境
   - 過份嘈雜的環境，如電視聲，或干擾物過多，如玩具，會令孩子無法專注于身邊的事。

家庭環境方面

5. 建立和諧的家庭氣氛
   - 家庭氣氛會影響孩子的情緒(恐懼、焦慮、平靜….)，而情緒又會影響孩子的專注力。

6. 身教 (Modelling)
   - 父母宜經常在孩子面前，尤其當他在做功課或溫習時，父母同時也有閱讀及工作習慣，營造學習氣氛，這種身教的威力甚大。

自我激勵與控制方面

7. 確立目標
   - 加強自我激勵和自我監察能力
   - 如：「每週要讀完一本書」
     「計算數學題的命中率要達 80%或以上」
     「我要知道飛機為什麼會飛?」
     「我要每天在兩小時內完成所有功課，然後去玩」

培養專注力的 3 大介入範疇

1. 心理
2. 生理
3. 環境

心理介入方法

1. 自設期限
2. 想像懲罰後果
3. 報酬效果
4. 分段溫習 (迴圈再做)

環境改善

1. 選擇合適自己的讀書場所 (書房、圖書館、自修室…)
2. 適量的燈光
3. 流通的空氣
4. 四周的色調 (暖色：紅、燈、粉紅 → 雜念 û

   冷色：藍、白、灰 → 嚴肅 →專心 ü)
5. 四周的聲音
6. 去除物件、聲音、事物的干擾
7. 書桌、椅子
8. 增強適應力

生理因素

1. 掌握生理規律 (生理時鐘)
2. 感官集中訓練
   - 視覺 (物件的形狀、顏色、花紋…)
   - 聽覺 (環境聲音)
   - 觸覺 (物件的凹凸花紋、質感)
3. 利用緊張情緒 (視考試測驗為正面壓力)
4. 徹底的鬆弛 (如放假、消遣、喝茶、運動等，有助集中力的回復)

《提高孩子專心做功課和溫習的技巧》

處理家課

1. 把所有的功課和預計需時完成之時間寫在紙上
2. 把做功課的次序作妥善排列

§ 中 → 高 → 低 (難度) 原則

§ 減低情緒干擾原則

§「左右腦」交替運用原則

§3小休原則 (能極大化記憶效能)

3. 每當完成一項作業，用顏色筆劃去 (製造視覺刺激、成功感)。
4. 必須有一個固定的做功課與溫習時間表，並要落實執行；如果孩子不依從既定之時間表學習，家長可運用「預告」技巧。

善用環境

5. 孩子最好有自己的書桌、房間、溫習角落、文具等。
6. 光線充足、空氣流通、遠離任何聲浪。

其它

7. 家庭和睦 (因為會影響孩子的學習情緒；有健康、正面、關心的父母，才能有健康、正面、有學習動力的子女)。
8. 身體健康 (忌吃過量高糖粉之食物，因為這為影響生理系統反應，導致血糖偏低，影響情緒、影響學習效能)。
9. 善用孩子「低專注力」的特性，容許把一樣功課分兩次「迴圈再做」。

3

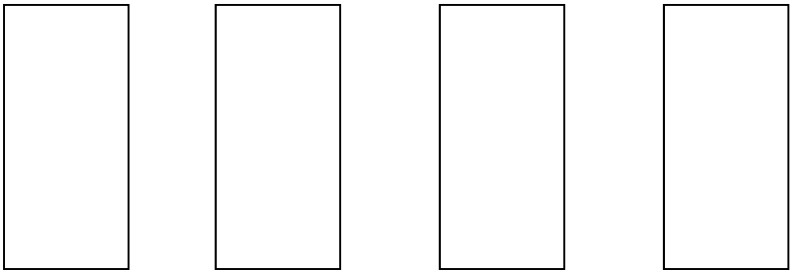
提高孩子專心聽課的技巧

聽課技巧的大原則是為被動的聽課模式加入主動性，只有經過主動加工，吸收率才會大大提升，以下是一些有效的聽課技巧：

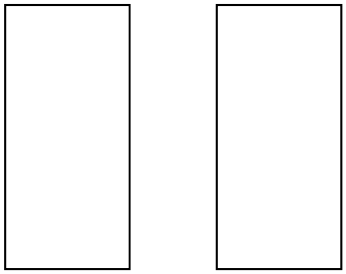
1. 猜猜老師接著會說什麼？如課文內容是一個故事，便猜猜故事的結局；如看一輯教育電視，亦可猜猜下一個情節會發生些甚麼？
2. 心裡和老師辯論；
3. 邊聽課邊把重點用文字或圖畫記下；
4. 把重點按性質分類，如人物、時間、地點、情節、結局、天氣、人口、問題、原因、解決方法等...
5. 用關係線 (箭咀、符號或標誌) 把重點連上，令自己融會貫通；
6. 待老師授課完畢後，把不明白的地方向老師發問。

《小學生專注力訓練活動範本》

圓點位置 (1)



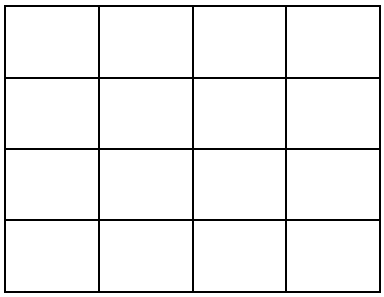
答對了： _____ 個



圓點位置 (2)

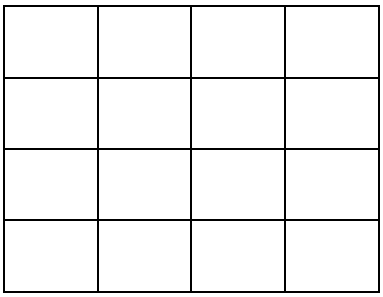
答對了： _____ 個

數字位置 (1)



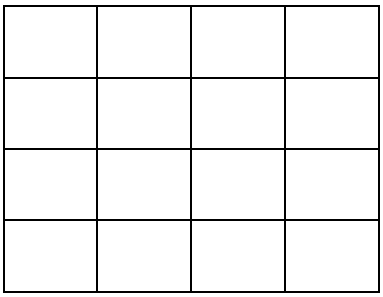
答對了： _____ 個

數字位置 (2)



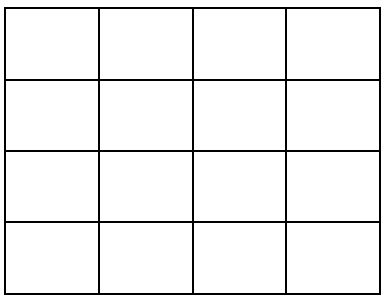
答對了： _____ 個

數字位置 (3)



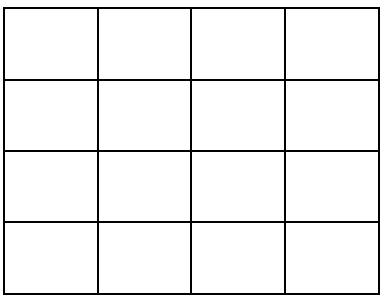
答對了： _____ 個

字母位置 (1)



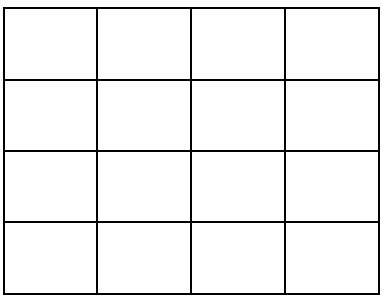
答對了： _____ 個

字母位置 (2)



答對了： _____ 個

字母位置 (3)



答對了： _____ 個

對稱塗鴉 (1 → 9)

對稱塗鴉 (上、大、人、孔、乙、己...)

1 分鐘快快寫 (0 1 2 3 4 5 6 7 8 9)

黑白排列 【黑 = ・ 白 = ○】

	聆聽	改正
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

許特爾圖訓練

15	1	20	16	10
17	14	13	2	7
9	11	4	6	19
3	12	18	5	8

時間 _____

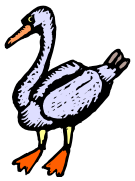
A	**S**	**P**	**C**	**E**
O	**B**	**M**	**J**	**R**
N	**Q**	**T**	**L**	**D**
H	**F**	**I**	**G**	**K**

時間 _____

※急口令 ※

牆上落下一個瓜
打著小娃娃
娃娃叫媽媽
媽媽抱娃娃
娃娃罵瓜瓜

我是我　　鵝是鵝
我不是鵝　鵝不是我
鵝肚餓　　我喂鵝
我愛鵝　　鵝親我



3 分鐘身心鬆弛法

【放鬆身體、精神集中】

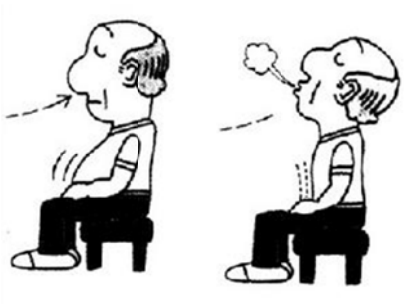
準備的坐姿

1. 坐在椅子靠後的位置
2. 腳後跟緊貼地面
3. 兩膝放鬆，略微張開
4. 不要駝背，挺胸抬頭
5. 背部不要向後靠，挺直上半身，要感覺好像有根繩子把頭吊在天花板上一樣
6. 頭部略向前傾
7. 兩手掌心朝上，輕輕平放在大腿上

專注力訓練 (1) – 腹式呼吸法

作用：放鬆身體、提高集中力、消除疲勞、不安情緒

步驟



1. 閉上眼睛，開始舒緩地進行深呼吸
2. 慢呼慢吸，先呼後吸
3. 呼氣 6 秒，腹部收縮
4. 吸氣 3 秒，腹部擴張
5. 閉氣 3 秒，腹部靜止
6. 吸氣時，肩膊緩緩上升
7. 呼氣時，肩膊隨隨下降

專注力訓練 (2) – 數字倒數法

作用：放鬆身體、提高集中力、訓練「內視」能力

步驟

1. 腹式呼吸
2. 眼前上方虛擬螢幕
3. 從 10 開始倒數數字
4. 呼氣時在大腦中呈現出數位的影像，依次倒數：10, 9, 8....
5. 每數一個數字，深呼吸一次
6. 倒數淡出

專注力訓練 (3) – 生活事件想像法

作用：提高想像力、體會放鬆的感覺

步驟

1. 腹式呼吸
2. 想像走進自己家中或公眾地方的情境：四周的環境、物件、光暗、顏色，做些什麼...
3. 留意呼吸、心跳
4. 倒數淡出

專注力訓練 (4) –物件幻化法

作用：提高集中力、想像力

地點：公車、公園、家裡、課室、洗手間...

步驟

1. 腹式呼吸
2. 集中觀察一嚇眼前所見的一件對象
3. 閉上眼睛, 在腦海中清晰地再現該物件
4. 對現在的圖像進行有趣而自由的變化 (視覺、聽覺、觸覺、味覺、感覺)
5. 留意呼吸、心跳
6. 倒數淡出

專注力訓練 (5) – 快樂事件回憶法

作用：透過回憶快樂經驗，體會身心鬆弛的感覺

步驟

1. 腹式呼吸
2. 回憶一件快樂的事情, 把情境放在前方螢幕上
3. 留意畫面的影像、聲音、捕捉當時的感覺
4. 畫面變淡、變暗、向中心慢慢縮小、消失
5. 留意呼吸、心跳
6. 倒數淡出

專注力訓練 (6) – 揉紙團法：快速消除雜念

作用：提高集中力、消除雜念

步驟

1. 腹式呼吸
2. 想像眼前有一個螢幕, 螢幕下有一個有蓋垃圾箱。
3. 在想要集中注意力的時候, 將腦海裡出現的各種雜念, 如玩具、活動、電子遊戲等畫面，都揉成廢紙團, 打開垃圾箱的蓋子, 將廢紙團扔進去, 蓋上蓋子。
4. 留意心跳、呼吸
5. 倒數淡出

專注力訓練 (7) – 漸進式肌肉鬆弛練習

作用：透過放鬆身體的肌肉來幫助消除緊張的感覺

步驟

1. 腹式呼吸
2. 雙手: 握拳 → 雙手屈起 → 手腕盡量貼近膊頭, 維持拉緊動作 8 秒 → 慢將雙手放下及放鬆; 重覆 1 次
3. 頭部: 盡量向後拗 → 慢慢放回原位及放鬆 → 頭部盡量向前拗→ 返回原位及放鬆
4. 口部: 盡量咬緊牙關 → 用力合唇 → 盡量擴張胸部 → 還原放鬆
5. 膊頭: 用力向上推, 盡量貼近耳朵 → 還原放鬆
6. 雙腳: 離地伸直 → 腳板向下拗 / 向上拗 →還原放鬆

— 完 —