

如何培養孩子專注力 --專注力訓練的探討

高明智

2019年4月11日

Agenda

- 前言:專注力來自規律平衡的生活
- Game:觀察力與注意力
- Game:算術力與注意力
- Game:文字力與注意力
- Game:對比力與注意力
- 專注力訓練——記憶
- 專注力訓練——專心玩
- 逐步加強的專注遊戲
- 個人心得分享——生活中學習
- 專注力的定義與實務探討
- 你學到什麼？



前言

- 培養孩子專注力先培養父母自己的專注力
- 現在孩子是由手機、網路、社群等養大的
- 研究孩子的專注力發現回歸規律平衡生活
- 時間管理、目標管理、拒絕3C、運動、睡眠、
孩子長大過程中會有自覺能力(需要平時播下
心靈種子，愛他)，有正常的人互動關係

人格形成

- 人格形成的四個執行者：
- 家庭
- 學校
- 同儕團體
- 大眾傳媒
- 以上四者，已經徹底的產生量變與質變

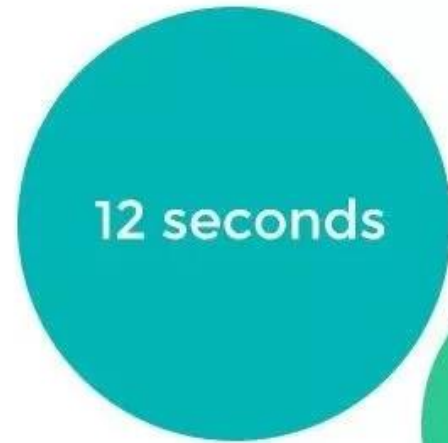


生活能力形成



- 生活能力，以玩為例
- 爬樹要專注、抓蟬要專注、走鐵軌要專注、爬屋頂要專注、偷摘芭樂要專注、烤番薯要專注、打彈珠要專注、打紙牌要專注、打陀螺要專注、玩殺刀遊戲要專注、玩躲避球要專注、比賽賽跑要專注、玩跳房子要專注、玩任何互動的遊戲都要專注
- 如今這些習以為常的環境已經沒有，父母所安排的環境是不足的，有缺漏的，問題在此。

根據微軟針對2000名參與者所做的調查，受3C時代影響，現代人專注於一件事物的時間愈來愈短，由2000年的12秒，降至2015年的8秒



THE AVERAGE
HUMAN
ATTENTION
SPAN IN
2000



THE AVERAGE
HUMAN
ATTENTION
SPAN IN
2013



THE AVERAGE
ATTENTION
SPAN OF A
GOLDFISH

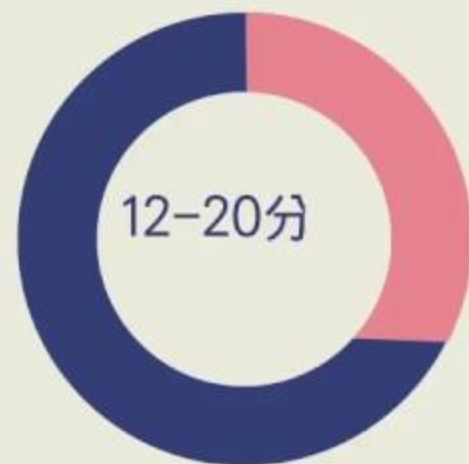
2-3歲



3-4歲



4-6歲



四至六歲的孩子專注力約十二至二十分鐘

不同年齡層專注時間不同

年齡層	專注持續時間	做作業時間長度
低年級	15 分鐘	30 分鐘
中年級	20 分鐘	45 分鐘
高年級	30 分鐘	90 分鐘
國中以上	30 分鐘以上	120 分鐘以上

孩子不專心，爸媽要從小關心

- 中 不專心吃飯
- 中 不專心坐好
- 中 不專心學習
- 中 不專心聽媽媽說
- 中 不專心寫功課

教養的秘密

無敵實教OUT，科學育兒IN
兒童發展專家王宏哲，新世代教養術



超過10萬冊 親子教育書出版
2017年度最佳育兒書籍
2017年度十大影響力好書
2017年度十大影響力好書
2017年度十大影響力好書
2017年度十大影響力好書

孩子不專心，爸媽要從小關心

中

不專心吃飯

中

不專心坐好

中

不專心學習

中

不專心聽媽媽說

中

不專心寫功課



天才領袖

孩子不專心，爸媽要從小關心

中

不專心吃飯

中

不專心坐好

中

不專心學習

中

不專心聽媽媽說

中

不專心寫功課

禪：

吃飯時吃飯，
睡覺時睡覺

父母要專心：
在第一時間，
第一次要求

關心代替擔心
教導陪伴代替
訓練治療吃藥

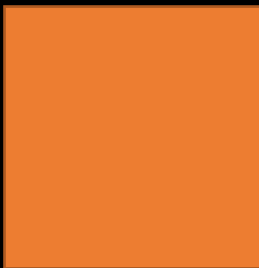
Game:觀察力與注意力

- 找到10種圓形的東西



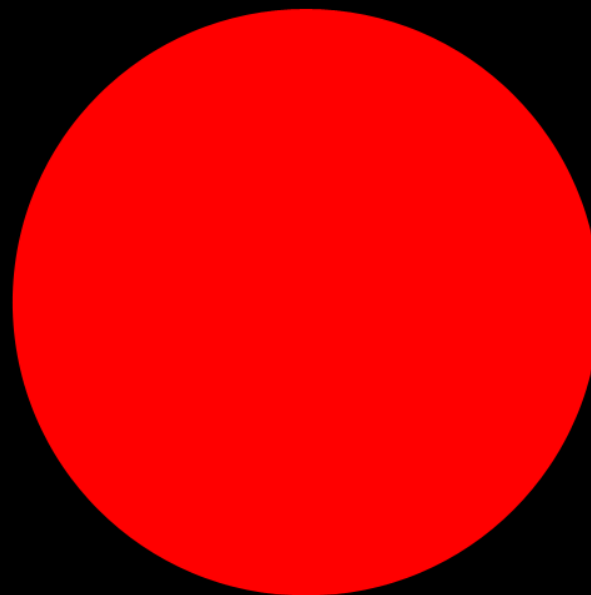
Game:觀察力與注意力

- 找到10種方形的東西



Game:觀察力與注意力

- 找到10種紅色的東西



Game:觀察力與注意力

- 找到10種綠色的東西



Game: 算術力(分析邏輯)與注意力

Can you solve this?

$$\text{Red Flower} + \text{Red Flower} + \text{Red Flower} = 60$$

$$\text{Red Flower} + \text{Blue Flower} + \text{Blue Flower} = 30$$

$$\text{Blue Flower} - \text{Yellow Flower} = 3$$

$$\text{Yellow Flower} + \text{Red Flower} + \text{Blue Flower} = ?$$

Share & see if your friends can.

$$\text{Cup} + \text{Cup} + \text{Cup} = 30$$

$$\text{Cup} + \text{Burger} + \text{Burger} = 20$$

$$\text{Burger} + \text{Fries} + \text{Fries} = 9$$

$$\text{Burger} + \text{Fries} \times \text{Cup} = ?$$

$$\text{cup} + \text{cup} + \text{cup} = 30$$

$$\text{cup} + \text{burger} + \text{burger} = 20$$

$$\text{burger} + \text{fries} + \text{fries} = 9$$

$$\text{burger} + \text{fries} \times \text{cup} = 15$$

$$\text{shoe} + \text{shoe} + \text{shoe} = 30$$

$$\text{shoe} + \text{cat} + \text{cat} = 20$$

$$\text{cat} + \text{fish} + \text{fish} = 13$$

$$\text{shoe} + \text{cat} \times \text{fish} = ?$$

$$\text{shoe} + \text{shoe} + \text{shoe} = 30$$

$$\text{shoe} + \text{cat} + \text{cat} = 20$$

$$\text{cat} + \text{fish} + \text{fish} = 13$$

$$\text{shoe} + \text{cat} \times \text{fish} = 16$$

$$\text{Graduate Bear} + \text{Graduate Bear} + \text{Graduate Bear} = 21$$

$$\text{School Bus} + \text{School Bus} + \text{Graduate Bear} = 19$$

$$\text{Graduation Cap} + \text{School Bus} + \text{Graduate Bear} = 15$$

$$\text{Happy Bear} + \text{Graduation Cap} \times \text{School Bus} = ?$$

$$\text{Graduate Bear} + \text{Graduate Bear} + \text{Graduate Bear} = 21$$

$$\text{School Bus} + \text{School Bus} + \text{Graduate Bear} = 19$$

$$\text{Graduate Cap} + \text{School Bus} + \text{Graduate Bear} = 15$$

$$\text{Happy Bear} + \text{Graduate Cap} \times \text{School Bus} = 9$$

Game:文字力(理解)與注意力

- 成語接龍(Group)
- 馬到成功(Group)
- 1-25報數(全體)
- 拍手報數(全體)
- 竹筍竹筍蹦蹦出
- 神奇的棍子



Game:專注力訓練——記憶

- 用象棋玩釣魚(用暗棋找到兩個一樣的為釣到魚)

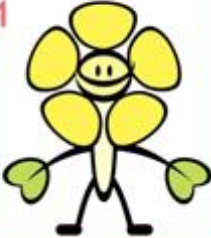


Game:觀察力(比較)與注意力

- 找出差異
- 找出相同
- 找出隱藏

學齡前 花仙子

請從下面的花仙子中，找出兩個花仙子，只有兩個不同的地方，然後將她們的編號寫在空格中。例如：1、2花仙子的花瓣、姿勢這兩個地方不同。

1		2		3		4		5	
---	--	---	---	---	---	---	---	---	---



答案一(,)
答案二(,)
答案三(,)

學齡前

花仙子



請從下面的花仙子中，找出兩個花仙子，只有兩個不同的地方，
然後將她們的編號寫在空格中。例如：1、2花仙子的花瓣、姿勢
這兩個地方不同。



答案一(,)

答案二(,)

答案三(,)

學齡前

花仙子

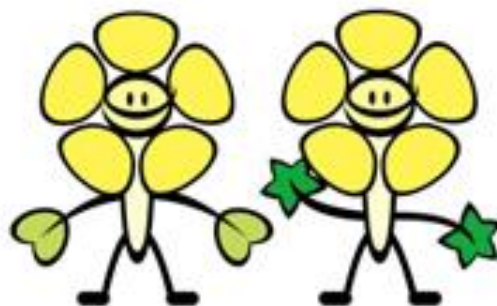


答案一 (1, 3)



花瓣和葉子不同

答案二 (1, 5)



姿勢和葉子不同

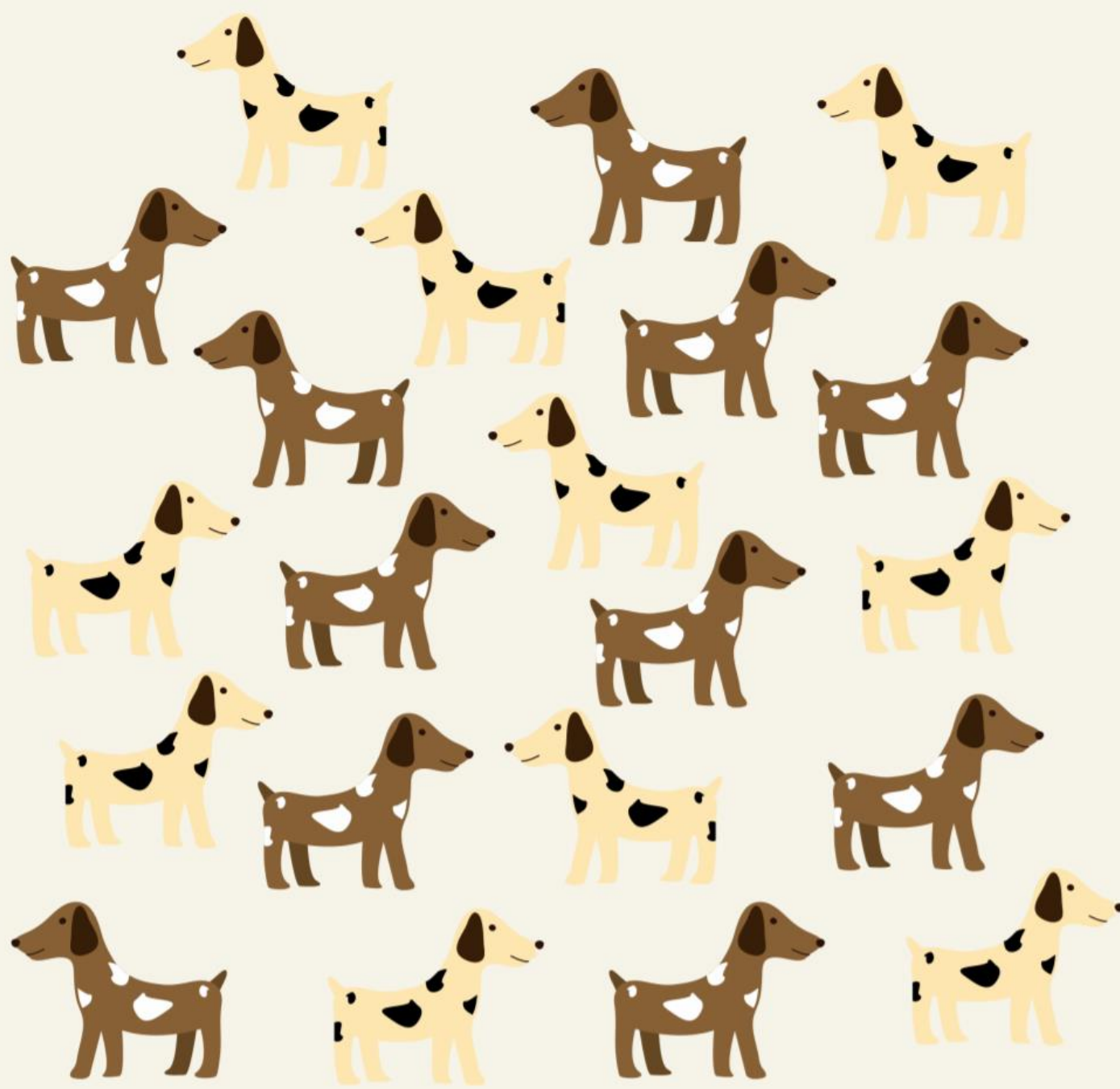
答案三 (3, 5)



花瓣和姿勢不同



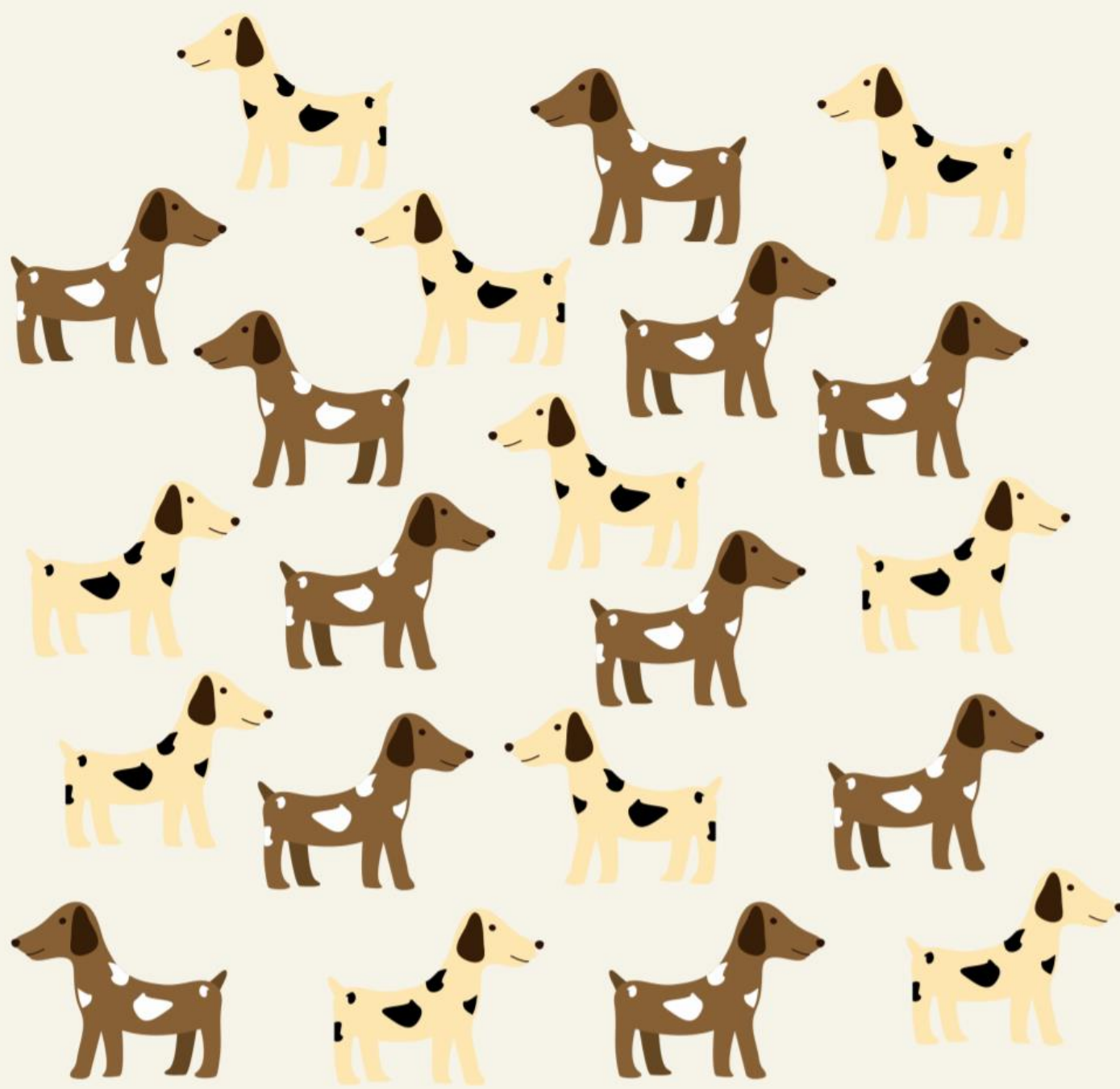
小朋友，找找看，
是不是還有其他解答呢？



Q1:
請問

喜歡吃雞腿的狗有幾隻？

喜歡跟兔子玩的狗有幾隻？



Q1:

喜歡吃雞腿的狗有幾隻？

8隻

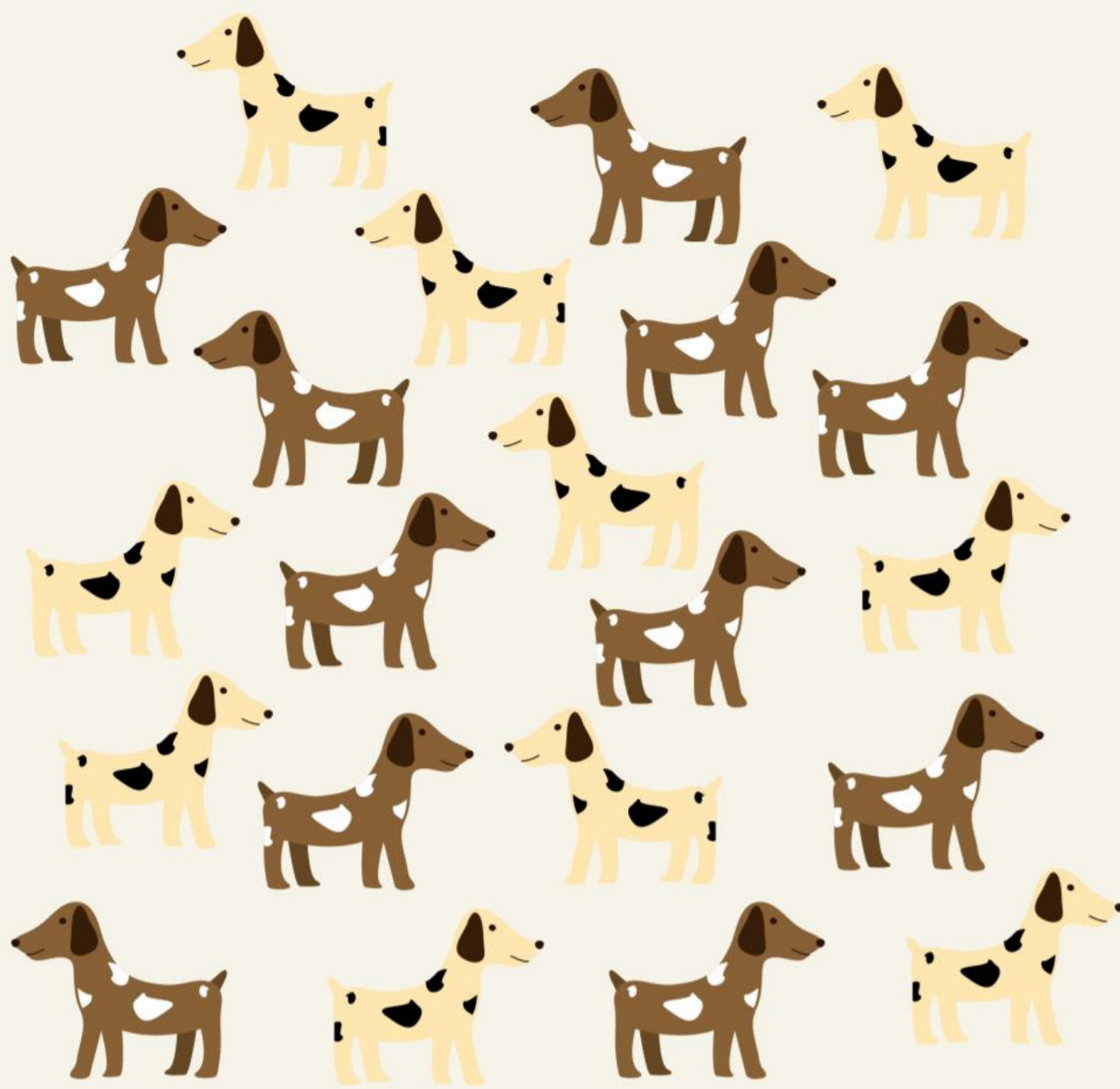
喜歡跟兔子玩的狗有幾隻？

13隻

Q2:
請問

咖啡色的狗有幾隻？

乳白色的狗有幾隻？



Q2:

咖啡色的狗有幾隻？

11隻

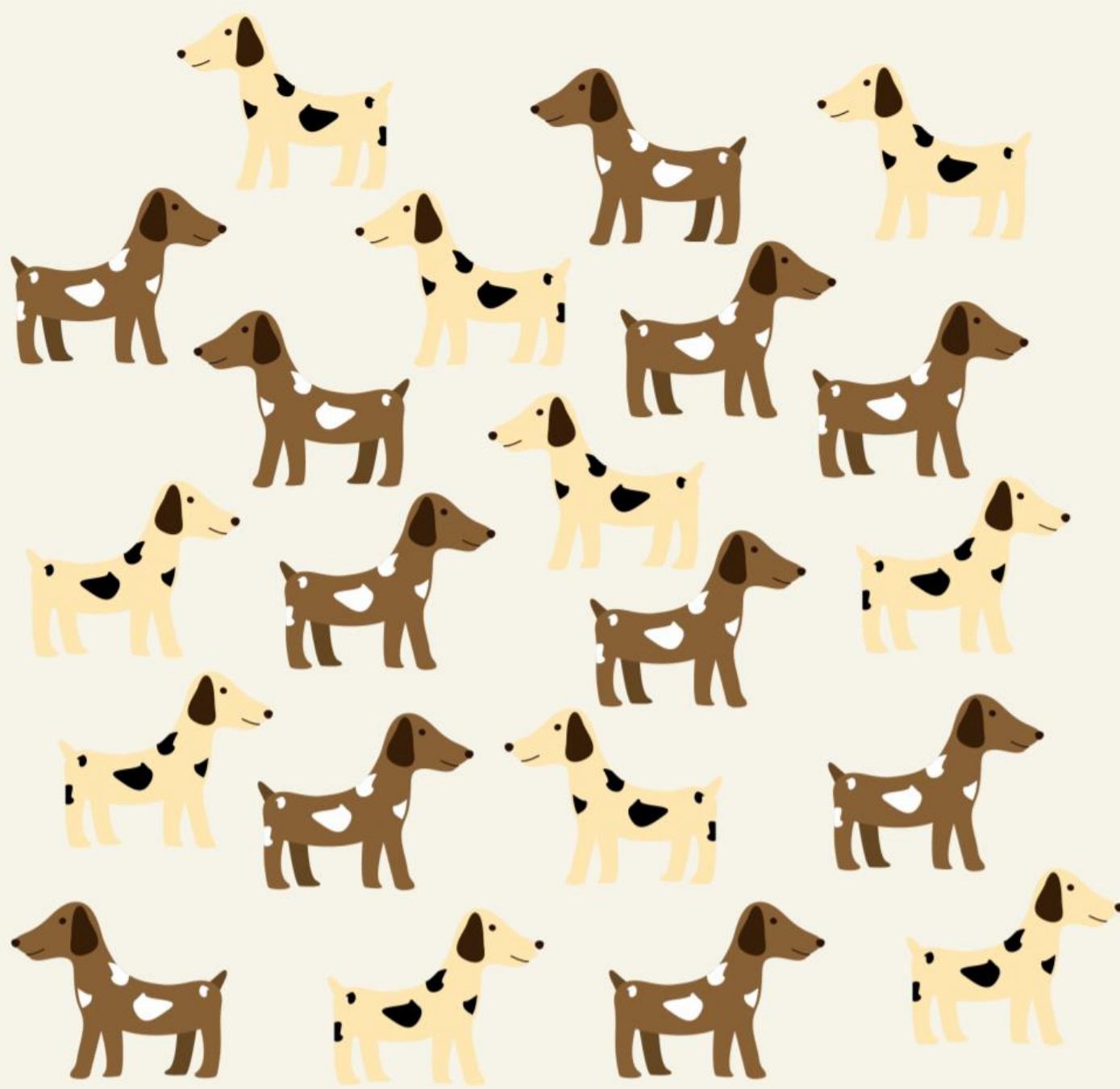
乳白色的狗有幾隻？

10隻

Q3:
請問

咖啡色的狗腳上有斑紋的有幾隻？

喜歡乳白色的狗腳上有斑紋的有幾隻？



Q3:

咖啡色的狗腳上有斑紋的有幾隻？

6隻

喜歡乳白色的狗腳上有斑紋的有幾隻？

7隻

專注力訓練——專心玩

- 專心做一件事就是專注力
- 甚麼遊戲專心玩就是專注力訓練
- 訓練專心做事，專心玩遊戲的能力
- 專注力要從日常生活訓練起
- 要常常玩，常常練，練到熟練，潛意識般熟練

專心玩，提升孩子的專注力

- 對準籃框投籃
- 組合樂高積木
- 玩手機遊戲
- DIY手作活動
- 桌遊
- 閱讀
- 下棋
- 各種適合的運動
-



專家認證，玩劍玉培養專注

- 「劍玉」是一項看似簡易的玩具，其實需重複練習技巧才能上手，日本小學課間會練習劍玉，藉此提高學童的專注力，學者也相當認同劍玉對大腦的訓練！
- 日本運動員訓練時，習慣輪流讓球落在大皿與小皿，來培養選手的專注度和動態視力，包含自由式摔跤、沙灘排球、柔道等體育項目，經常可見這樣的練習。而日本小學的也常有鍛鍊專注力的練習，道具則是使用劍玉！有小學老師就發現，能集中練習劍玉的學童，上課的集中程度也比較佳。
- 專家認證，玩劍玉培養專注
- 對此，諏訪東京理科學教授也指出，練習劍玉時，大腦決策台「前額葉皮質」的活動被壓抑到極致，只專注於一件事；因此，配合一定的節奏，重複訓練低難度的技巧，直到漸漸習慣上手，就可以培養大腦的專注力！



《挑戰觀察力:旅途中的神秘事件》

- 《挑戰觀察力:旅途中的神秘事件》不僅僅是單純的考眼力，更是將有趣的搜圖遊戲與驚險的偵探故事完美融合。在挑戰觀察力的同時，鼓勵孩子開動腦筋，從周圍環境中找出事物的邏輯關係，破解最終謎題。精明勇敢的偵探狗，指引孩子發現謎圖中暗藏的500多個目標！全新挑戰模式，藏圖技巧巧妙，難度逐步升級，讓孩子在衝破重重關卡的同時，收穫快樂與自信。《挑戰觀察力:旅途中的神秘事件》突破簡單的特定範圍查找模式，帶領孩子在樂此不疲的偵察過程中，穿越時空、環遊世界，回顧世界歷史、熟悉各國地理，不知不覺間開闊視野、增長知識。

獨家

MAV專注力遊戲訓練法

視覺

東西找不到
漏字漏行少一撇
不能好好看

聽覺

好像都沒在聽
不回應
要媽媽講很多遍

動覺

坐不住
持續力差
愛講話、分心

MAV
遊戲訓練法

 **天才領袖**

Game:逐步加強的專注遊戲

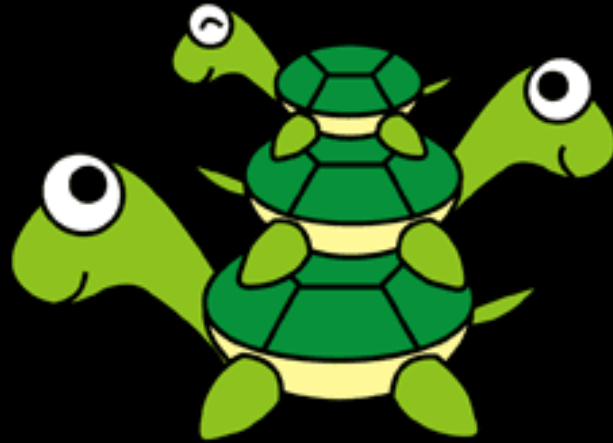
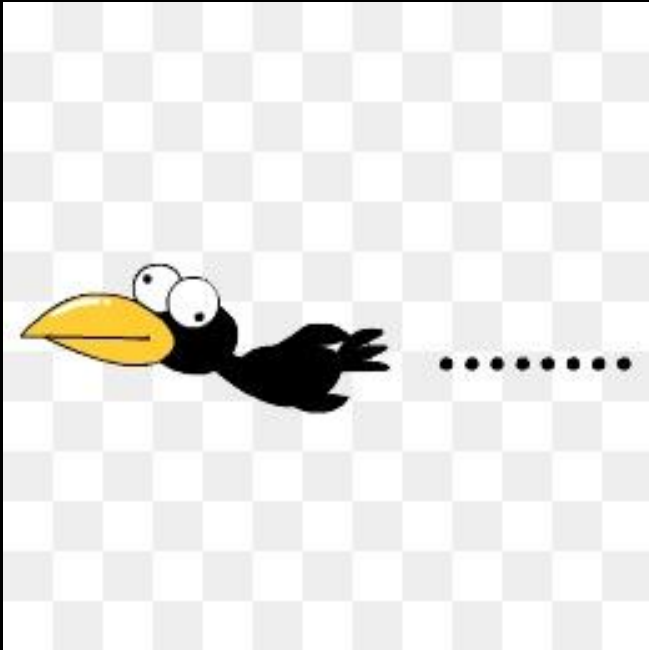
- 傳杯子(注意看與注意感受)
- 烏鴉與烏龜(注意聽與動作)
- 傳密碼(注意看與動作)
- 賑災之路(眼手腳平衡)
- 蜜蜂蝴蝶蜻蜓(注意聽)
- 月亮球(全部身體動作專注)
- 旋轉桌子(說話表達與思想的專注)



傳杯子



烏鴉與烏龜



傳密碼



旋轉的桌子

- 【旋轉的桌子】〈Turn Table〉
- 一組有6人，一號座位當主席負責計時；二三號贊成；四號中立；五六號必須堅決反對。每次發言，每人限定20秒。
- 一輪結束則人人往左(逆時鐘)移動座位(兩個)，換成不同的角色
- 說出所坐位置是贊成、反對或中立的觀點，位置轉變必須换位思考。真心說出自己的看法與感想，腦筋必須快速轉動思考。
- 可以聽到許多不同的想法，也訓練自己的表達能力，是一個很刺激的大腦體操。
- 最後抽一組到上台分享，請放輕鬆，說就對了。

個人心得分享—生活中學習

- 追蹤旅行
- 自助旅行
- 大型活動
- 全天活動
- 長期活動(數年)
- 才是培養專注力的關鍵
- 包括讓他自行完成一件事
- 家庭教育與學前教育很重要
- 生活教育與習慣的養成是關鍵



專注力的定義

- 專注力是一種認知的心理歷程，像個過濾器，能過濾掉不需要的刺激，將重要的外界訊息帶入意識中，讓大腦更精細處理這些訊息，才能調整自己的行為，或做出有效且快速的反應。

德國幼兒啟蒙教育的核心宗旨

- 「讓孩子勇於嘗試各種可能」是德國幼兒啟蒙教育的核心宗旨。對德國人來說孩子最終仍需依靠自己的力量長大，與其讓他們在未來的挫折中徬徨無助，倒不如從小就一邊嘗試、一邊找出問題的答案。這樣的理念讓一個來自台灣的幼教老師，在深入教學現場後感受到前所未見的德式震撼教育。

成為德國幼教老師後才明白的6種可能性

- 目前任職於德國漢堡市區雙語（德/英）幼兒園教師兼教學組長的莊琳君，在德國已從事幼兒教育將近三年。這段不短不長的三年德國經驗，卻讓莊琳君打破自己過去在台灣對於幼兒教育的想法，甚至在腦海中重新思索了關於「教育」的另一種可能性。
- 1. 養成一個快樂小孩是最重要的事
- 2. 大膽嘗試才能夠學到真正的獨立
- 3. 懂得做選擇比乖乖聽話來得重要
- 4. 所有的孩子都是跌跌撞撞中長大
- 5. 激發孩子的潛能才是幼兒園老師的任務
- 6. 學習擺一邊，會玩才是真本事！

培養孩子專注力：父母的3個該做與不該做

該做的是

- 讓孩子知道什麼是專心
- 先滿足孩子的好奇心
- 排除生理、心理干擾因素

不該做的是

- 過度介入，一直打斷孩子
- 常責罵孩子不專心，貶抑孩子
- 3C成癮，習慣強烈刺激

<https://www.neptune-it.com/wisdom-pkids/3dos-3donts>

四招讓孩子專心寫功課

- 1. 找出不專心的真正原因
- 2. 引導孩子把功課分割成小份
- 3. 給予陪伴但別過度涉入
- 4. 規定「完成時間」就好



四招讓孩子專心寫功課

- 孩子上學後，父母最常見的困擾就是要盯功課。若覺得孩子寫功課不專心、希望能該善，不妨試試以下方法。
- 1. 找出不專心的真正原因：陳宜男說，孩子不專心，通常有其他原因，比方說，有新鮮事想跟父母分享、想先做別的事情、人際關係令孩子煩心……等等。先釐清原因後，若是可以立刻解決的（例如有新鮮事想跟父母分享），就先解決；如果需要花比較長時間解決（如人際困擾），也可以先承諾孩子功課做完後一定跟他聊聊，讓孩子先把心情安定下來。
- 2. 引導孩子把功課分割成小份：有些孩子寫作業不專心，是因為無趣或太難，這時候不妨引導孩子分配時間，把功課切割成小份。陳伯峰舉例，如果孩子能專心的時間就是10分鐘，那要孩子連續寫30分鐘的國語作業確實不容易，不妨先寫10分鐘國語、再寫10分鐘數學，交替安排，試著延長孩子的專注時間。
- 3. 給予陪伴但別過度涉入：陳宜男建議，孩子寫功課時，家中其他人最好也靜下來讀讀書、做點靜態的活動，千萬別在旁看電視、玩電腦、滑手機，這樣孩子不分心也難。李顯文則說，在陪伴孩子寫功課時，不要過度涉入；孩子有問題時，最好請他繼續寫、把問題留到最後，然後一次問完、一次解決完，以免寫一下、問一下，一直中斷，也切記別一直嫌孩子字醜，要孩子擦掉重寫。
- 4. 規定「完成時間」就好：有些孩子每天都因為寫功課，延後睡覺時間。對此李顯文建議，與其規定孩子幾點開始寫功課，不如規定孩子幾點寫完功課，例如希望孩子每天晚上九點半上床睡覺，扣掉洗澡、睡前聊天時間之後，可以規定孩子每晚八點半之前寫完功課。萬一真寫不完，也要讓孩子自己承擔後果。

4項原則玩出專注力

- 1. 把選擇權還給孩子
- 2. 學齡前→多感官體驗
- 3. 低年級→加強視覺與聽覺的專注
- 4. 中、高年級→強化邏輯思考



4項原則玩出專注力

- 腦神經科學家認為，遊戲是最好的認知功能訓練，玩耍時，也是大腦額葉最有創造力的時刻。在遊戲中，孩子能拿回專注力的主控權，並感受自我效能及成就感。那要怎麼陪伴孩子玩耍呢？可以掌握以下四點原則。
- 1. 把選擇權還給孩子：吳欣怡指出，有國外研究顯示，讓孩子自己選擇要進行的任務，確實能增加孩子專注的時間。例如，讀繪本時，比起大人直接拿起繪本就唸，或孩子自己去書架挑書，後者的專注時間較長。如果擔心孩子挑選不適當的書籍，不妨先把書架上的書篩選過。
- 2. 學齡前→多感官體驗：小小孩的家長，要多費心理解孩子的發展階段，予以呼應。例如0到3歲處於感覺動作階段，可以帶孩子觸摸各種物品來玩觸覺的專注。吳欣怡舉例，可以摸摸毛巾，感覺軟軟的、粗粗的還是毛毛的，用不同手指頭摸毛巾布，或用毛巾碰臉，看看有什麼不同感覺。
- 畫畫亂塗鴉、串珠珠、捏土，都是很棒的感覺動作專注遊戲；玩慢動作比手畫腳，可以體會不同姿勢下身體平衡、控制身體的感覺。若孩子玩一下就想換別的，也別擔心，因為學齡前孩子的專注持續時間本來就是為4到30分鐘不等。
- 3. 低年級→加強視覺與聽覺的專注：孩子6歲以後，可以多些視覺和聽覺的專注力訓練，為上學做準備。吳欣怡舉例，最常玩的視覺專注遊戲像是尋找威利、找一找不同、連連看、拼圖等等，若要增加持續專注的時間，只要增加遊戲的難度即可。
- 聽覺方面，可以善用家裡現有的東西，例如敲打不同物件，猜猜敲了幾聲，或正在敲什麼物件；或者唸出書中一段小故事，讓孩子注意聽裡面有幾個「的」字或「你 / 我 / 他」。
- 4. 中、高年級→強化邏輯思考：孩子愈長愈大，可以多一些邏輯思考的活動及桌遊。吳欣怡說，臨床上也常運用推理尋找的遊戲，例如把物品藏在某個角落，用手機拍下周遭線索，讓孩子根據線索，觀察環境四周尋找出寶物等等。

專注力的訓練(種子講師課程)-1

- ◎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)
- ◎培育兒童專注力：以紫竹林精舍推展「小學心智教學為例」/ 白晟法師 (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)

專注力的訓練(種子講師課程)-2

- ◎益智與專注/許秋田助理教授(中正大學)
- ◎音樂治療與專注力/梁庭老師(音樂心靈推廣協會執行長)
- ◎薩提爾模式運用於師生之間的專注溝通
- ◎纏繞畫與專注力
- ◎慈心靜坐
- ◎感恩練習
- ◎釋放身體壓力
- ◎實踐美心:提起與放下
- ◎身心健康與專注力
- ◎深玩與專注力

造成不專心的地雷食物

精緻加工
食物

糖果、蛋糕、冰淇淋、
色素餅乾

地雷飲料

含糖果汁、奶茶、紅茶、
可樂、汽水、巧克力飲品

油炸食物

炸雞、薯條、洋芋片、泡麵

我的學習

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---

- ---

Q&A 雙向交流



結語

- 最被忽視的學習力：真正厲害的人，都能長時間專注
- 學佛，修禪，心寬念純，都能增加專注力
- 做好時間管理，壓力調適，身心調適，可以提升專注力
- 大人要自己先修練專注力、定力、情緒力、智慧，再教孩子
- 家庭教育與學前教育很重要，父母(老師)要用心也要用功
- 生活教育與習慣的養成是關鍵，要做一個有智慧的父母(老師)
- 甚麼遊戲專心玩就是專注力訓練
- 訓練專心做事，專心玩遊戲的能力
- 不要頭痛醫頭，要全面地去看待教育，也要進行全人的教育