

九龍塘學校(小學部)

## 專題講座 學習動機與專注力

香港小童群益會  
全方位校園支援計劃  
何嘉勵姑娘  
2014年10月24日

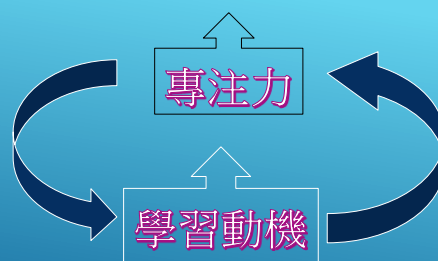
專注小遊戲

# 拍拍手

專注小遊戲

運用了什麼技巧去完成任務？

- 眼睛、耳朵、手



專注力與學習動機的關係

- ▶ 提升學習動機與孩子專注力息息相關
- ▶ 提升閱讀的流暢度有助提升孩子耐性 (Binder C, 1990)
- ▶ 學習上獲得成果，有助提升專注力，而專注力提升了，亦有效提升學習動機

專注力是什麼？

- ▶ 是認知功能的一種
- ▶ 從環境選取資料，加以注意、處理或整合的過程
- ▶ 與生俱來已經擁有
- ▶ 可以透過後天訓練

▶ 感覺分類

▶ 雙眼注視

▶ 留心聆聽

**專注力**

功能分類

- ▶ 持久專注力
- ▶ 選擇性專注力

- ▶ 理解、內化
- ▶ 反應
- ▶ 眼到、手到、心到

最佳的學習果效

- ▶ 專注力對生活和學習有關鍵性的影響
- ▶ 當資訊澎湃時，容易被分散注意，無法習中學

大腦如何協助我們專注？

- ▶ 專注力涉及多個大腦區域的協調
- ▶ 包括：維持警覺性、集中注意力、分配資源和抑制/過濾不相關訊息的系統
- ▶ 系統正常運作和彼此協調很重要
- ▶ 神經細胞之間的訊息傳遞有關
- ▶ 神經遞質：多巴胺及去甲腎上腺素

小測試---了解孩子的狀況

專注力項目	未能做到	已能做到
能專注完成已開始的工作或遊戲	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
能專注一段較長的時間	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
遵從指示	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
做事整齊，有調理	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
留心，不容易分心	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
完成所委派的工作	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

若分數越少的項目越多，表示孩子的專注力須有進一步的關注。

孩子的專注時間

- ▶ 七至九歲 約20分鐘
- ▶ 十至十二歲 約25分鐘
- ▶ 十三歲或以上 約30分鐘

跌WATT...

## 執行功能 (EXECUTIVE FUNCTION)

- ▶ 執行功能是**Mental process** – 幫助把過往經驗與現在行動聯繫起來
- ▶ 人們用以預算、計劃、組織、專注、記憶詳情、管理時間及空間
- ▶ 腦部發育 + 人生經驗 = 執行功能發展完備

## 執行功能如何影響學習?

- ▶ 計劃活動
- ▶ 管理時間 · 按時完成
- ▶ 管理同一時間多項工作
- ▶ 有意義地把過去學到的知識應用於討論
- ▶ 檢視意見 · 反映於工作
- ▶ 改變意見
- ▶ 尋求協助或尋找多方面資訊
- ▶ 參與小組
- ▶ 等待老師邀請才說話

## 常見的執行功能 (EXECUTIVE FUNCTION)

1. 工作記憶 (Working memory)
2. 行為制約 (Behavioral inhibition)
3. 任務展開 (Task initiation)
4. 自我對話 (Internalized speech)
5. 轉移變通 (Switching Focus)
6. 情緒控制 (Self-regulation of affect)
7. 堅持達標 (Goal-directed persistence)
8. 規劃與優次排定 (Planning and Prioritization)
9. 組織 (Organization)
10. 時間管理 (Time Management)

## 工作記憶 (WORKING MEMORY)

- ▶ 記憶系統中重要的功能
- ▶ 猶如大腦的Post-it, 把資料記憶 · 消化及儲存。
- ▶ 孩子應用此功能於算術 · 或聽故事之上 · 例如要記得數字 · 再加以計算; 要記得故事情節才能理解故事

## 如何協助工作記憶弱的孩子?

- ▶ 了解其學習的強處及弱點
- ▶ 補足弱點
- ▶ 強處著眼, 加以鼓勵
- ▶ 一步一步計劃活動
- ▶ 訓練
- ▶ 運動

## 提升動機和專注小貼士

- ▶ 先休息、後工作
- ▶ 減少干擾
- ▶ 視覺提示
- ▶ 簡潔的溝通

那兒會令子女做功課時分心~



### 減少干擾

- 窗外的風景 / 聲音
- 電話
- 月曆
- 玩具
- 書包
- 獎杯
- 節日卡
- 過多文具
- 美勞作品
- 學校通告
- 課本
- 有輪書桌椅

### 提升動機和專注小貼士

#### 善用獎勵計劃

項目	能夠	有時	未能
做功課時能安坐			
做功課時嘴巴閉上			
能自行收拾功課			
放好文具			
完成功課後自行對手冊			

\*\*\*獎勵計劃事項不可多於五項

### 其他有關提升專注力遊戲

- ▶ 數獨
- ▶ 迷宮
- ▶ 簡單心算遊戲
- ▶ 家居 / 生活遊戲
- 砌圖
- 穿珠
- 棋類遊戲
- 拋接球

### 提升專注遊戲

- ▶ Mind Games  
<http://www.mindgames.com/>
- ▶ Memory Trainer (Apps)
- ▶ Memory Training (Apps)  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appquiz.memory.training>

### 找不同遊戲

## PHOTO HUNT GAME

<http://www.katgames.com/5spots/5spots.html>