

好的方法可以幫助老師

教室一片混亂中，是否有

裡，她想知道在真實教

儀（EEG）搬進教室

Gamble教授，把腦波

認知神經科學家Jill

分校（UCLA）發展

美國加州大學洛杉磯

Gamble教授進一步

探究，究竟什麼樣的教

學方法，能讓孩子保持

長時間的專注力呢？答

案是「互動」。腦波儀

發現當教學模式是單向

的「老師講，學生聽」

，所有孩子的專注力都

無法持續，尤其是注意

### 教室有對話有互動

腦科學的研究發現，結

論恰恰相反。

「好學生」的指標。但根據

也，因此成為所謂「好

黑板，就代表專心聽講

，保持安靜，眼神直視

認為學生若能挺胸坐直

師很嚴格的年代，普遍

舉例來說，在過去老

重要的角色。

活動的父母，更扮演了

班級的老師與安排課後

全掌握，事實上，經營

的責任，並非由學生完

命。然而，保持專注力

上，若無法在課堂上專

，占據了一天八小時以

孩子在校學習的時間

成「長路」

「醫同行」

# 幫助孩子找回學習專注力

文／黃琮寧（馬偕兒童醫院兒童感統科主治醫師） 圖／達志影像



抓住孩子的專注力與學習力不集中過動症的孩子，專注力急速下滑。但只要老師開啟簡單的對話，允許學生回應、提問、討論，甚至加上簡單的語助詞「你們覺得呢？」「這樣懂了嗎？」與眼神的對視，就能拉回學生的注意力。

實施三策略效果佳

專家提出三個具體的

策略，供老師使用。

- 減少環境的刺激
- 提供學習架構，然後放手打破框架

比如老師可以將教學進度給學生看，先讓學生熟悉架構，再慢慢「拆除」，讓學生漸進的主導學習步調，最後甚至打破框架，放手讓學生從頭規畫並執行學習任務。過程中，老師不必給標準答案，而是幫助學生反思：這次的方

後放手打破框架

比如老師可以將教學

進度給學生看，先讓學

生熟悉架構，再慢慢「

拆除」，讓學生漸進的

主導學習步調，最後甚

至打破框架，放手讓學

生從頭規畫並執行學習

任務。過程中，老師不

必給標準答案，而是幫

助學生反思：這次的方

法有效嗎？下次可以怎

麼改進？

● 善用「可以試試A

或B」的對話技巧

僵化的答案是專注力

最大的敵人，因此當孩

子遇到困難時

，直接告訴他

唯一的路徑，

就很難保持專

心。如果用一

點小巧思，對

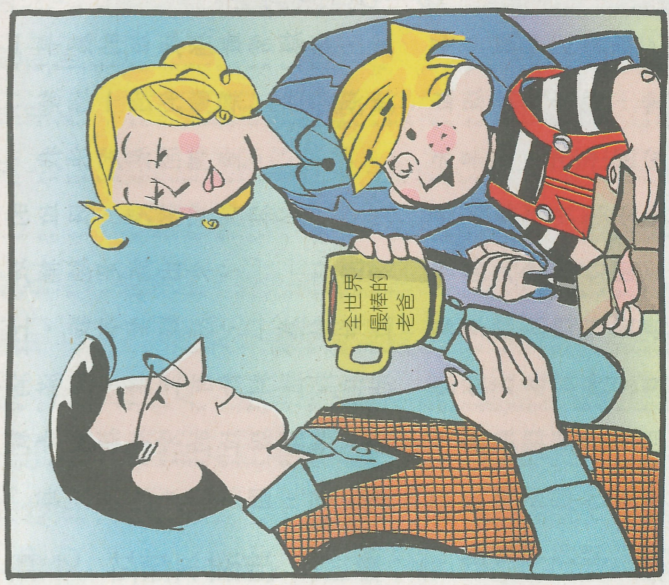
學生說：「你

可以試試A或

B，或許有一

招會成功。」

這樣的對話技



「這種大量製造的杯子真的很愛說謊。」

淘氣的阿丹 譯／蔡宜蓉

案，之後可以鼓勵學生設

計備案，這些經驗有助於

提高耐挫力。

鼓勵參與課後活動

專注力的培養並不限

於課堂上，也在課後的運

動和音樂活動。運動指的

並非機械式的跳繩或超慢

跑，而是那些須預測、即

時反應，以及擬定策略的

項目，例如球類運動、競

技活動，或團體遊戲。這

些活動中，孩子必須觀察

對手的動向，預測球的落

點，在瞬間決定下一步行

動，是鍛鍊認知能力，控

制衝動，以及工作記憶的

好機會。

除此之外，學習樂器，

參加合唱團等音樂活動，

有類似提升專注力的效果

，孩子須記憶樂譜，協調

動作，還有團隊合作，過

程中不知不覺得到寶貴的

能力。

課後不運動，也不參與

音樂活動，而是選擇走進

更擁擠，更流於單向灌輸

的補習班環境，等於是與

科學研究的方法背道而馳

，學習成效當然也無法提

升。

如果想提升學習效果，

試著把補習時間變成運動

項目，然後請樂於和孩子

互動的家教小老師幫忙，

加上睡飽一點，肯定比坐

在補習班聽課更有效。