

投稿類別：教育類

篇名：

搶救「專注力」大作戰

作者：

周庭萱。樹德家商。高三 21 班

汪慧婷。樹德家商。高三 21 班

姚佳辰。樹德家商。高三 21 班

指導老師：

杜淑美老師

壹、前言

一、研究背景

專注力是有效學習的基礎，影響個人的學習，甚至影響人際關係和行為適應，每一個人都有專注的能力，只是是否能在該專注的時候，持續專注力。專注力不足及過度活躍症，在2007年研究顯示，全球的盛行率（Prevalence）已經達到5.29%。由此可見，專注力不足已經成為需要關注的兒童問題（萬家輝，2012）。

二、研究動機

影響專注力的原因，包括生理、心理和環境的因素，例如：缺乏親子互動時間、過量上網及觀看電視，都對孩子的情緒及行為出現負面的影響，而影響專注力，尤其在幼兒階段，因為幼兒期是學習的萌發期。

對於專注力不足的幼兒而言，那些無法刺激感官，或者符合立即滿足的事項，他們是很難持續專注的。當孩子不專心的時候，家長不應強迫幼兒坐在位子上表現專心，因為即使坐在位子上幼兒也無法真正專注。如果這時候家長過分責怪幼兒不專心，反而會破壞了親子間的關係。當我們一直關注孩子不專心造成的負面影響時，是否可以想想還有什麼方法，可以增進幼兒的專注力，提升孩子的學習效果？所以，研究者共同研討設計一份能增進幼兒專注力的自製教具，藉以觀察自製教具對幼兒學習力提升之成效。

三、研究目的

專注力不足的幼兒已經成為最需要被關注的兒童問題，本研究指出三項研究目的：

- (一) 探討自製教具對幼兒學習互動之功能。
- (二) 探討幼兒專注力不集中的原因。
- (三) 探討自製教具對幼兒學習專注力之成效。

貳、正文

一、專注力的定義

哲學家佛洛姆曾描述：「專心的真義是能夠和自己相處。只有能夠自律、忍耐與專注的人，才可能發展出愛人、付出的能力。」（楊文麗、葉靜月，2008）。專注就是將注意力焦點放在一件事情或一個目標上，透過串起相關經驗、能力、技巧與策略，從頭到尾把任務做好，達到應有的目標（楊文麗，2013）。

二、專注力的類型

根據 Sohlberg 與 Mateer 將注意力區分成五種向度，基於此論述，將專注力的類型分述如下表(劉允寰，2017)：

專注力的類型	專注力的定義
集中型注意力 (focused attention)	指將注意力聚焦，讓活動及目標更清楚。
持續性注意力 (sustained attention)	指個體在活動過程中，能夠保持一致的行為能力。
選擇性注意力 (selective attention)	指個體不受外在因素影響，維持行為或認知設定的能力。
交替性注意力 (alternating attention)	指個體可以從一項活動順利的轉移至另一項活動，並且擁有在不同認知需求之任務間移動的心智彈性能力。
分配性注意力 (divided attention)	指個體可以同時對不同活動產生適當反應的能力。

表一、專注力的類型 (表一資料來源：劉允寰，2017)

三、導致專注力不集中的因素

(一) 睡眠不足

專注力與人的腦部結構及分泌有莫大的關係，因此要提升或維持專注力在最佳的狀態，我們必須先從作息時間入手(萬家輝，2012)。睡眠對腦部來說有重要的機能，若是睡眠不足，傷害最大的就是孩子的腦，而人類的生理時鐘會因自然環境改變作出調節。睡眠對身體機能的健全運作是必要的，睡眠不足會導致嚴重的學習障礙，注意力無法集中、問題的解決能力會降低、完成任務的效率也變遲緩。

(二) 家庭生活作息不正常

家庭是孩子出生後第一個接觸的社會，一個家庭的價值觀、生活習慣、和別人相處的方式等，都影響著孩子出社會後的行為基礎。生活習慣看似和學習沒有什麼太大的關係，卻會影響孩子的發育、精神和體力，間接影響孩子專心學習的能力，因此，家裡的生活作息也會間接影響孩子的學習效果和專注能力。調整好生活作息，全家過著規律的生活，幼兒自然可以養成良好的生活習慣。

(三) 3C 產品帶來的不良影響

由於現代科技逐漸發達，從電視、電腦到智慧型手機，讓這些由螢幕陪伴長大的學齡前孩子變成大家口中的「S 世代」，兒童聯盟在 2012 年的調查報告，發現 3C 電子產品逐漸有「低

齡化」、「保母化」、「成癮化」現象。現在父母過度使用 3C 產品給幼兒學習，導致親子關係疏離、EQ 下降及早期近視等問題。幼兒沉迷於 3C 產品的世界，容易使幼兒在學習時想要使用 3C 產品，而在學習上無法專注。

(四) 飲食習慣

飲食行為或飲食習慣在生命早期即已成形，而且許多飲食習慣一旦形成就不易改變，所以，學者均強調良好飲食習慣的重要性。避免專注力不集中，應該建立良好飲食習慣：少油、少鹽、少糖、少吃食品添加物，而且要均衡飲食，一定要吃早餐。

四、自製教具對幼兒專注力之影響

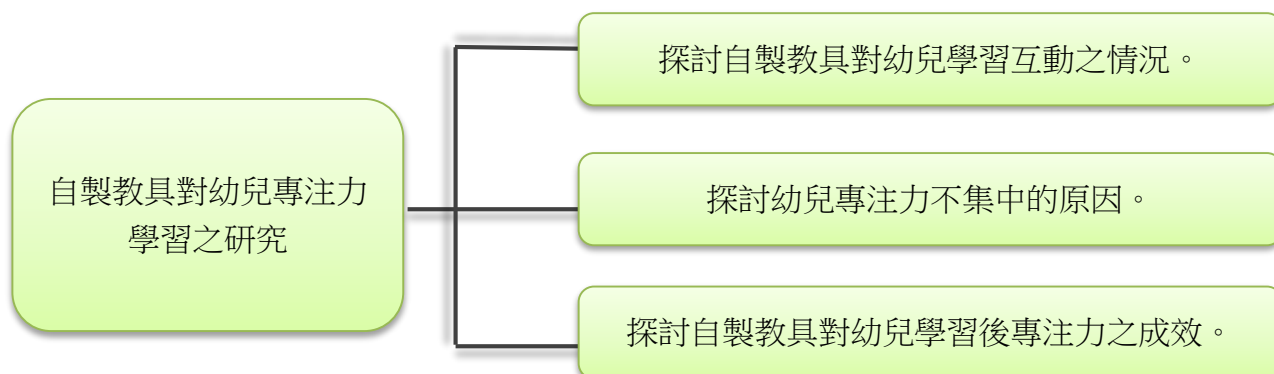
一般教具的功能包含：

- (一)促進幼兒身心發展。
- (二)激發學習興趣。
- (三)啟發思考且容易了解抽象概念。
- (四)注重個別差異及需要。
- (五)自我學習及自我糾正。
- (六)充實經驗加深印象（蔡延治，2018）。

依據教具功能，研究者設計自製教具--「專注力大考驗」，內容包含「立方體拼圖」、「大家來找碴」，操作過程中，幼兒需要手眼並用，全神貫注，才能順利過關，透過遊戲有助於幼兒的學習興趣及學習動力的提升，並增進幼兒的專注力。

五、研究方法

(一) 研究架構



圖一、研究架構

(圖一資料來源：研究者繪製)

(二) 研究工具

1、自製「專注力大考驗」教具

		
大家來找碴	立體拼圖的解答卡	立體拼圖與解答卡
		
拼圖轉盤	教具完成品	教具完成品
		
說明遊戲方法	說明遊戲方法	說明遊戲方法
		
小組進行遊戲	小組進行遊戲	小組進行遊戲
		
小組進行遊戲	小組進行遊戲	幼兒玩自製教具

表二、自製「專注力大考驗」教具（表二資料來源：研究者繪製）

2、觀察記錄檢核表

幼兒性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 年齡：()歲	非常同意	部分同意	同意	不同意	非常不同意
(1)幼兒能專注聆聽教具使用方法。					
(2)幼兒能理解遊戲規則。					
(3)研究者能清楚解說遊戲規則。					
(4)過程中幼兒能依照遊戲規則正確操作教具。					
(5)遊戲過程中幼兒會主動協助別人。					
(6)遊戲過程中幼兒能專注完成活動。					
(7)遊戲過程中幼兒會干擾別人。					
(8)自製專注力教具能引起幼兒興趣。					
(9)遊戲活動過程中幼兒感到愉快。					
(10)遊戲過程中讓幼兒覺得遊戲困難。					
特殊行為紀錄與補充：					

表三、觀察記錄檢核表（表三資料來源：研究者整理）

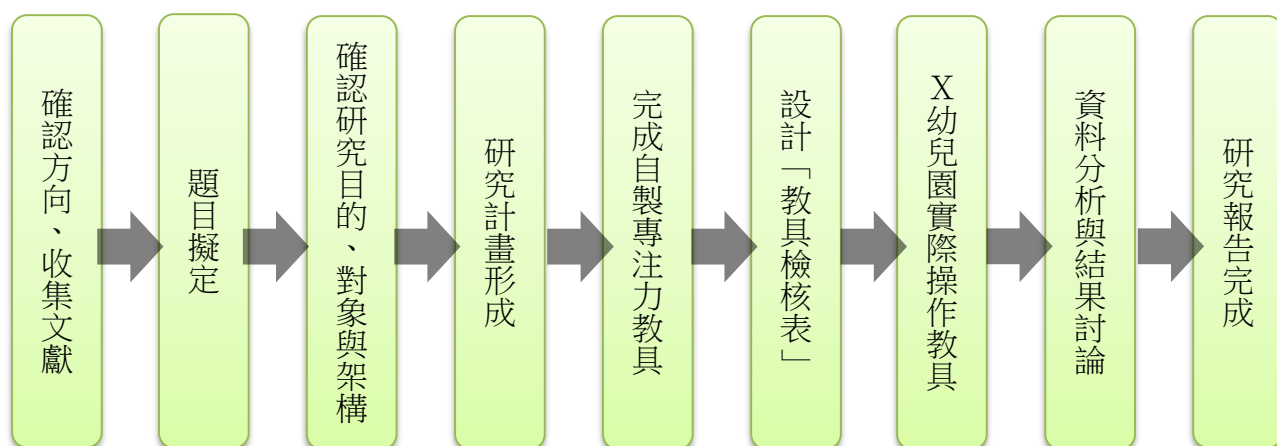
3、活動教案

活動名稱	專注力大考驗	課程領域： 身體動作與健康領域課程
		活動型態： 小組
		適用年齡： 5~6 歲
		課程目標：身-1-2
		模仿各種教具的操作
		學習指標：身-大-1-2-2
		覺察手眼協調的精細動作

搶救「專注力」大作戰

活動目標	能專注操作自製教具
活動教材	一份專注力的自製教具、五份不同的自製教具
活動內容	<p>1.引起動機：大姊姊以手指搖「娃娃睡著了」引起動機，大姊姊先示範一次「搖一搖，拍一拍，娃娃睡著了，噓~~~。」，大姊姊：「小朋友跟大姊姊一起做一次吧。」</p> <p>2.活動過程：</p> <p>(1)引起完動機，請幼兒專心聆聽教具的操作過程。</p> <p>(2)先介紹「專注力大考驗」的操作方法</p> <p>a.大家來找碴： 先從收納袋裡抽出一張底板，再從另外一個收納袋裡拿出與底板相對應的顏色的小卡。依照小卡上的圖案，放到與底板相對應的圖案上，例如：在「我們這一家」的底板上有剪刀，找到有剪刀的小卡後，放到相對應的位置上。</p> <p>b.立方體拼圖： 先把拼圖從盒子裡拿出來。轉動轉盤，轉到「神奇寶貝球」就從收納袋裡拿神奇寶貝的答案卡出來。開始拼拼圖，拼完後，就對照答案卡，檢查有沒有拼對。玩完後，把答案卡收進收納袋，拼圖和底板收進盒子裡。</p> <p>(3)介紹其他五份教具的操作方法。</p> <p>(4)請幼兒排隊抽取小卡後，依照小卡上的顏色分別找到與教具盒子上的相同顏色後，排隊操作較具。</p> <p>(5)請操作完教具的幼兒，到「專注力大考驗」排隊。</p> <p>(6)提醒幼兒 5 分鐘後，就要收拾教具。</p> <p>(7)請幼兒幫忙收拾教具後，座回自己得位子上。</p>
活動評量	透過觀察法，能專心操作較具。

三、研究流程



圖二、研究流程

(圖二資料來源：研究者繪製)

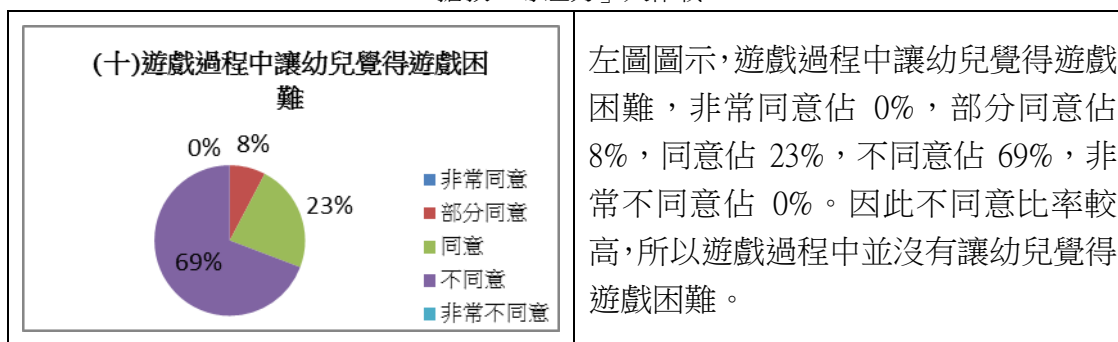
參、結論

一、檢核表分析結果

教學結束後，將檢核表觀察紀錄登錄電腦進行分析，採用 Excel 之統計軟體進行資料處理與分析，並針對結果加以說明及討論。

<p>(一)幼兒能專注聆聽教具使用方法</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常同意</td> <td>72%</td> </tr> <tr> <td>部分同意</td> <td>12%</td> </tr> <tr> <td>同意</td> <td>8%</td> </tr> <tr> <td>不同意</td> <td>8%</td> </tr> <tr> <td>非常不同意</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table>	Response	Percentage	非常同意	72%	部分同意	12%	同意	8%	不同意	8%	非常不同意	0%	<p>左圖圖示，幼兒能專注聆聽教具使用方法，非常同意佔 72%，部分同意佔 12%，同意佔 8%，不同意佔 8%，非常不同意佔 0%。因此以非常同意比率較高，所以幼兒能專注聆聽較具的使用方法。</p>
Response	Percentage												
非常同意	72%												
部分同意	12%												
同意	8%												
不同意	8%												
非常不同意	0%												
<p>(二)幼兒能理解遊戲規則</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常同意</td> <td>60%</td> </tr> <tr> <td>部分同意</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>同意</td> <td>12%</td> </tr> <tr> <td>不同意</td> <td>8%</td> </tr> <tr> <td>非常不同意</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table>	Response	Percentage	非常同意	60%	部分同意	20%	同意	12%	不同意	8%	非常不同意	0%	<p>左圖圖示，幼兒能理解遊戲規則，非常同意佔 60%，部分同意佔 20%，同意佔 12%，不同意佔 8%，非常不同意佔 0%。因此以非常同意比率較高，所以幼兒能理解遊戲的規則。</p>
Response	Percentage												
非常同意	60%												
部分同意	20%												
同意	12%												
不同意	8%												
非常不同意	0%												
<p>(三)研究者能清楚解說遊戲規則</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常同意</td> <td>88%</td> </tr> <tr> <td>部分同意</td> <td>8%</td> </tr> <tr> <td>同意</td> <td>4%</td> </tr> <tr> <td>不同意</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>非常不同意</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table>	Response	Percentage	非常同意	88%	部分同意	8%	同意	4%	不同意	0%	非常不同意	0%	<p>左圖圖示，研究者能清楚解說遊戲規則，非常同意佔 88%，部分同意佔 8%，同意佔 0%，不同意佔 0%，非常不同意佔 0%。因此以非常同意的比率較高，所以研究者能清楚解說遊戲規則。</p>
Response	Percentage												
非常同意	88%												
部分同意	8%												
同意	4%												
不同意	0%												
非常不同意	0%												
<p>(四)過程中幼兒能依照遊戲規則正確操作教具</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常同意</td> <td>80%</td> </tr> <tr> <td>部分同意</td> <td>8%</td> </tr> <tr> <td>同意</td> <td>4%</td> </tr> <tr> <td>不同意</td> <td>8%</td> </tr> <tr> <td>非常不同意</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table>	Response	Percentage	非常同意	80%	部分同意	8%	同意	4%	不同意	8%	非常不同意	0%	<p>左圖圖示，過程中幼兒能依照遊戲規則正確操作較具，非常同意佔 80%，部分同意佔 8%，同意佔 4%，不同意佔 8%，非常不同意佔 0%。因此以非常同意比率較高，所以過程中幼兒能依照遊戲規則正確操作較具。</p>
Response	Percentage												
非常同意	80%												
部分同意	8%												
同意	4%												
不同意	8%												
非常不同意	0%												

<p>(五)遊戲過程中幼兒會主動協助別人</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常同意</td> <td>8%</td> </tr> <tr> <td>部分同意</td> <td>32%</td> </tr> <tr> <td>同意</td> <td>36%</td> </tr> <tr> <td>不同意</td> <td>24%</td> </tr> <tr> <td>非常不同意</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table>	Response	Percentage	非常同意	8%	部分同意	32%	同意	36%	不同意	24%	非常不同意	0%	<p>左圖圖示，遊戲過程中幼兒會主動協助別人，非常同意佔 8%，部分同意佔 32%，同意佔 36%，不同意佔 24%，非常不同意佔 0%。因此以同意的比率較高，所以幼兒在遊戲過程中幾乎會主動協助別人。</p>
Response	Percentage												
非常同意	8%												
部分同意	32%												
同意	36%												
不同意	24%												
非常不同意	0%												
<p>(六)遊戲過程中幼兒能專注完成活動</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常同意</td> <td>80%</td> </tr> <tr> <td>部分同意</td> <td>12%</td> </tr> <tr> <td>同意</td> <td>8%</td> </tr> <tr> <td>不同意</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>非常不同意</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table>	Response	Percentage	非常同意	80%	部分同意	12%	同意	8%	不同意	0%	非常不同意	0%	<p>左圖圖示，遊戲過程中幼兒能專注完成活動，非常同意佔 80%，部分同意佔 12%，同意佔 8%，不同意佔 0%，非常不同意佔 0%。因此以非常同意比率較高，所以遊戲過程中幼兒能專注完成活動。</p>
Response	Percentage												
非常同意	80%												
部分同意	12%												
同意	8%												
不同意	0%												
非常不同意	0%												
<p>(七)遊戲過程中幼兒會干擾別人</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常同意</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>部分同意</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>同意</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>不同意</td> <td>76%</td> </tr> <tr> <td>非常不同意</td> <td>24%</td> </tr> </tbody> </table>	Response	Percentage	非常同意	0%	部分同意	0%	同意	0%	不同意	76%	非常不同意	24%	<p>左圖圖示，遊戲過程中幼兒會干擾別人，非常同意佔 0%，部分同意佔 0%，同意佔 0%，不同意佔 76%，非常不同意佔 24%。因此以不同意比率較高，所以遊戲過程中幼兒不會干擾別人。</p>
Response	Percentage												
非常同意	0%												
部分同意	0%												
同意	0%												
不同意	76%												
非常不同意	24%												
<p>(八)自製專注力教具能引起幼兒興趣</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常同意</td> <td>72%</td> </tr> <tr> <td>部分同意</td> <td>16%</td> </tr> <tr> <td>同意</td> <td>12%</td> </tr> <tr> <td>不同意</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>非常不同意</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table>	Response	Percentage	非常同意	72%	部分同意	16%	同意	12%	不同意	0%	非常不同意	0%	<p>左圖圖示，自製專注力教具能引起幼兒興趣，非常同意佔 72%，部分同意佔 16%，同意佔 12%，不同意佔 0%，非常不同意佔 0%。因此以非常同意比率較高，所以自製專注力教具能引起幼兒興趣。</p>
Response	Percentage												
非常同意	72%												
部分同意	16%												
同意	12%												
不同意	0%												
非常不同意	0%												
<p>(九)遊戲活動過程中幼兒感到愉快</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Response</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>非常同意</td> <td>68%</td> </tr> <tr> <td>部分同意</td> <td>16%</td> </tr> <tr> <td>同意</td> <td>12%</td> </tr> <tr> <td>不同意</td> <td>4%</td> </tr> <tr> <td>非常不同意</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table>	Response	Percentage	非常同意	68%	部分同意	16%	同意	12%	不同意	4%	非常不同意	0%	<p>左圖圖示，遊戲活動過程中幼兒感到愉快，非常同意佔 68%，部分同意佔 16%，同意佔 12%，不同意佔 4%，非常不同意佔 0%。因此以非常同意比率較高，所以遊戲活動過程中幼兒感到愉快。</p>
Response	Percentage												
非常同意	68%												
部分同意	16%												
同意	12%												
不同意	4%												
非常不同意	0%												



表四、檢核表分析結果（表四資料來源：研究者整理）

二、研究者省思

- (一)在檢核表分析結果中，教具是否能引起幼兒興趣？填答非常同意佔 72%，遊戲活動過程中幼兒是否感到愉快？非常同意者佔 68%，此外，遊戲過程中是否讓幼兒覺得遊戲困難？填答不同意者佔 69%。因此，研究者發現，自製教具要能夠吸引幼兒的興趣、符合幼兒的操作能力，並且具備趣味性，才能有效增進幼兒的專注力。
- (二)其他有助於專注力的因素，包括：周遭的環境必須要排除干擾幼兒的事物，還有講解操作方法時，要適時的讓幼兒回饋，並且清楚解說示範操作方法，讓幼兒知道要怎麼操作教具，如此，才能讓幼兒專心的操作教具。
- (三)研究者經過這次專題製作，發現專注力確實是學習的重要能力，希望未來能更深入有關於幼兒的專注力之研究。

肆、引註資料

- 1、萬家輝(2012)。專心一點--培養兒童專注力法則(第二版)。香港：星島出版有限公司。
- 2、楊文麗、葉靜月(2008)。專注力：幫助孩子更輕鬆有效的學習。台北：天下雜誌。
- 3、楊文麗(2013)。專注力訓練，自己來!。台北：張老師文化事業股份有限公司。
- 4、蔡延治(2018)。教學媒體設計與應用。台北：龍騰文化事業股份有限公司。
- 5、劉允寰(2017)。何謂注意力？注意力該如何提升才好？。取自 <http://ndhulovekids.blogspot.com/2017/01/attention-attention-83-posner-boies.html>