



4遊戲增專注力

坊間的專注力訓練活動，大多需要兒童「坐定定」、「用用腦」，以學習如何「專心」完成導師提供的訓練活動。究竟這些訓練是否真有其效？

其實，腦神經的發展狀況，會直接影響兒童的專注力、學習能力、大小肌肉發展、語言能力、社交能力等。有很多研究亦指出，適當的感覺肌能活動，可以提升兒童的專注力及學習能力。

腦神經 新發現

我們的思想、行為和情緒等，都是受大腦控制的。正常的大腦運作如同一間大公司，有不同的部門共同合作，全都是以通訊系統來傳遞資料和信息。如果通訊系統無法正常運作，資料和信息就無法傳遞，各部門亦無法正常運作。幸運地，我們的腦部是富有彈性的，透過一些感覺肌能活動，我們的神經系統可以偵測外在的感覺，從而「學習」對於不同的感官作出適當的回應或反應。

認識 感覺肌能活動

感覺肌能活動包含不同的感官，如視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺、關節感覺及前庭平衡感覺，並與精確的肌能協調動作配合的活動。從不同的感官渠

道和運用有趣味的活動，以提升孩子的專注力及學習能力。

4活動 令孩子專注

以下會提供4個遊戲，助父母有效地提升孩子的專注力：

1. 平衡數字球

目標：提升專注記憶力及平衡能力

玩法：4位孩子分別坐在雪糕椅上，成人替每位孩子安排一個數字以代表他們，如1、2、3、4。成人可隨意說出數字次序，如4、2、1、3，孩子需要留心並記着數字的次序傳波。

學習重點：孩子需要在不平穩的雪糕椅上，學習一邊平衡自己的身體，一邊運用專注記憶力完成遊戲。

2. 聽一聽、動一動

目標：增強聽覺專注力

玩法：成人先預備3種不同的樂器，如搖鈴、沙槌、搖鼓等，以及3種不同顏色的地墊，並分開放在課室的不同位置。成人先說明不同的樂器代表不同顏色的地墊，如搖鈴代表紅色地墊。當

成人搖動樂器時，孩子需要走到指定顏色的地墊上。

學習重點：孩子需要運用聽覺專注，及因有目標地走動而得到大量的前庭及本體感覺的刺激，提升腦部的協調及專注。

3. 眼睛畫鬼腳

目標：增強視覺專注能力

玩法：成人先預備A3大小的「鬼腳」圖畫，再請孩子選擇一個數字，用眼睛依線條向下及橫行到終點。

學習重點：孩子只用眼睛追蹤線條到終點，增強其持續追視的專注力。

4. 扔拋接接

目標：提升選擇性專注力

玩法：成人先預備3個籃，分別放在前中後的位置，再預備3張分別寫上前、中、後的字卡。請孩子站在籃前，成人舉起其中一張字卡孩子需要按字卡的位置，把豆袋拋入相對應的籃內。

學習重點：孩子需要留意字卡，再選擇把豆袋拋到那一個籃內，增強其選擇性專注力。□