



Green Glade 小森林雙週刊

2025/05/15 課輔老師 Grace

孩子「不專心」怎麼辦？8招提升專注力

作者：天才領袖團隊

孩子常被老師反映上課不專心，開始寫功課就扭來扭去，坐不住！專注力就像肌肉一樣，可以被訓練和強化，讓我們一起幫助孩子逐步建立良好的專注能力！

大腦中的三大注意力網絡

警醒注意力(Alerting attention)：包含警覺、持續性注意力，也就是能維持一段長時間注意力的能力。

導向注意力(Orienting attention)：包含選擇性注意力分散型注意力，指的是大腦能反射性或有目的性的，從高感覺刺激的情境中，選擇特定感覺訊息的能力，也就是有能力將注意力侷限於特定部分。

執行注意力(Executive attention)：包含衝突偵測、注意力轉移，指的是在相互競爭認知需求的情境中，有能力調整注意的優先順序，包括調節想法、情緒和行動。

孩子「不專心」該怎麼辦？

1、上課不專心 → 提升視覺搜尋能力 有些孩子在課堂上容易分心，是因為視覺專注力不足，可能看一看就分心、或對細節不敏感。可利用「找不同」、「隱藏圖形尋找」、「圖像配對」等遊戲，提升他們的視覺注意力與辨識能力。這不僅能幫助閱讀理解，也有助於考試時更快抓重點。

2、會發呆恍神 → 增加感官刺激 發呆和恍神有時與感官刺激不足有關，建議增加感官刺激，可以透過吃有口感的食物（例如：芭樂），從咀嚼中得到大量的刺激，多咀嚼能還幫助孩子大腦開機，增加覺察力與清醒度。

3、寫功課不專心 → 改善讀寫問題 有些孩子在寫功課時容易分心，可能是因為書寫能力和視知覺能力不足，導致他們難以專注於書本作業，可以透過練習連連看、迷宮、圖形模仿、描圖等視知覺遊戲，來增強他們的視覺處理能力，不僅能提升孩子的作業效率，更能幫助他們更專心投入學習。

4、坐不住、不持續 → 10-15分鐘短訓練 坐不住孩子容易急躁、耐性不足，可以透過「短目標訓練」來建立他們的等待能力，例如：設定計時器，讓孩子在等待玩具或零食的時候逐漸延長等待時間，慢慢訓練他們的持續力與自我控制力。

5、動來動去 → 給前庭覺活動 孩子在椅子上坐不住、扭來扭去，不一定是故意搗蛋，可能是身體需要更多前庭覺刺激。可以在家安排「前庭活動」，前庭覺活動有幾個原則，例如改變頭部位置、加速度、旋轉等，這些活動可以幫助孩子提神醒腦，增加警醒度後，學習效果一定會更好！

6、寫考卷分心 → 考試前放鬆活動 有些孩子遇到考試就容易緊張、分心，難以穩定作答，這時考前的「放鬆活動」很重要。可以在考試前做幾分鐘的深呼吸、手部按摩或聽輕音樂，幫助孩子安定情緒、進入狀態。平時也可以練習模擬考環境，讓孩子熟悉節奏，降低壓力源，提升專注表現。

7、閱讀問題 → 默念、朗讀 若孩子看書時眼睛在動、腦卻沒跟上，很可能是閱讀理解與專注出現問題。這時可以引導孩子「默念」或「朗讀」，讓語音和視覺同步，有助於提升理解力與注意力。也可以練習邊讀邊畫重點，透過手眼協調幫助不分心。

8、不專心聽 → 工作記憶訓練 有些孩子你跟他講話，他點頭但轉頭就忘，這其實是「工作記憶」不足。可以讓孩子「覆誦任務」：像是請他幫忙拿三樣東西，讓他先說出要拿什麼再去執行。也能玩「記憶遊戲」像是依照順序記物、數字記憶挑戰等，訓練聽覺記憶與專注力。



校園動態



5月訊息

國小部專線請打 356-6668*206 謝謝。

5/26(一)~5/27(二)青溪畢業考

5/27(二)~5/28(三)大業、會稽畢業考

5/28(三)~5/29(四)大有、快樂畢業考

5/30(五)端午節放假

藝文訊息

2025 救援小英雄波力特展

活動日期：2025/4/1~2025/6/15

地址：臺北市兒童新樂園

售票網站：[Klook](#) / [KKday](#)

- 北台灣唯一 超巨型充氣遊樂氣墊 ，驚喜登場！
- 全新互動裝置，帶你體驗救援小英雄的日常！
- 小小駕駛員！駕駛超跑遊覽小鎮的風光！
- 展間不定期 POLI 拍照會，一睹救援小英雄們的風采！
- 堅持每日現打麵糊！當日賣完不放隔夜！天然無添加造型 POLI 雞蛋糕！
- 來自國內外 POLI 週邊商品齊聚一堂，吃喝玩樂應有盡有！
- 兒童新樂園一日樂 Fun 券獨家套票優惠，大小朋友一同玩翻新樂園！！



