

提升學習能力-專注力及記憶力

彭潔嫻校長 (Ms. Pang)



為未來作好準備



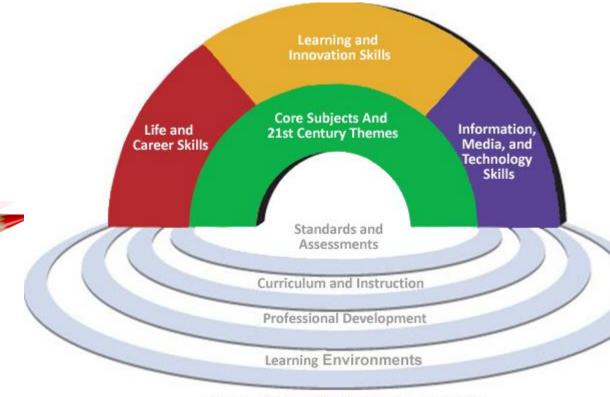


Figure 1 - P21 Framework for 21st Century Learning

教育學家Michael Fullan及 Maria Langworthy於2013年提出「6Cs」架構

- 1. 批判思考及解難能力 (Critical Thinking and Problem Solving)
- 2.創意及想像力 (Creative Thinking and Imagination)
- 3. 溝通能力及合作精神 (Communication and Collaboration)
- 4. 領導才能與個人發展 (Leadership and Personal Development)
- 5. 公民意識 (Citizenship)
- 6. 運用科技的能力 (Digital Literacy)

21世紀技能



兒童專注力發展階段

不同人的發展略有不同

提升學習能力-專注力及記憶力

兒童專注力發展階段表



16-24個月嬰幼兒

- 會主動看正發生的人事物
- 會被外界刺激吸引,如拍手、叫名字
- 有興趣的,可以漸漸持續玩3-5分鐘

2-3歲幼兒

- 可以聽懂大人給他的單一指令
- 能主動看著人説話
- 玩玩具,可以持續7-9分鐘以上
- 會自己去探索不同的玩法



4-5歲幼兒

- 可以安靜坐著聽故事或介紹
- 跟別人有共同話題,可以對答
- 可以跟從3個指令或多重步驟
- 可以注意到別人在注意的目標
- 活動中可以持續12-15分鐘以上

6-7歲兒童

- 在靜態活動中,減少分心話語
- 不會常因干擾而停下手邊工作
- 可以聽到他人交待的一連串任務
- 不會任意離開座位或活動
- 活動可以持續20-30分鐘以上



註:小學生專注力長度可維持40分鐘 資料來源:天才領袖感統・情緒教育中心

為何我的小孩未能?





Tips 1.百忍成金





提升學習能力-專注力及記憶力

https://www.youtube.com/watch?v=u6wjAl-405k

小朋友在玩耍時家長要忍。



Tips 2. 食

日本有研究指小朋友如果早餐能有充足時間,仔細咀嚼食物,能夠刺激腦部前額葉(prefrontal cortex)集中力和運動意欲都會因而增加!

- 多飲水
- 少吃添加糖
- **多吃**Omega-3及DHA食物
- 保持健康的體重
- .攝取足夠維他命 D
- 吃抗氧化食物



Tips 3. 睡眠

許多醫學研究顯示沒有充足睡眠的孩子 在學習過程中容易產生精神不濟的狀況 像是白天上課不停打瞌睡,或是清醒時 思緒難以集中,導致注意力頻頻下降, 進而影響到學習成效。

- 睡眠在記憶鞏固中起著重要的作用,在這個過程中,短期記憶得到強化並轉化為持久的記憶,如果睡眠不足,可能會對記憶產生負面影響。.
- 生長激素是由腦下垂體分泌的荷爾蒙,70 %生長激素在睡眠中分泌,長期睡不好也容易有肥胖問題。生長激素可以修補全身的器官組織、肌肉、骨骼,否則隨著年齡增長,可能會出現許多原因不明的不適症狀,例如疲勞、體力差、膚質老化等。



Tips 4. 學習方法

學習有法

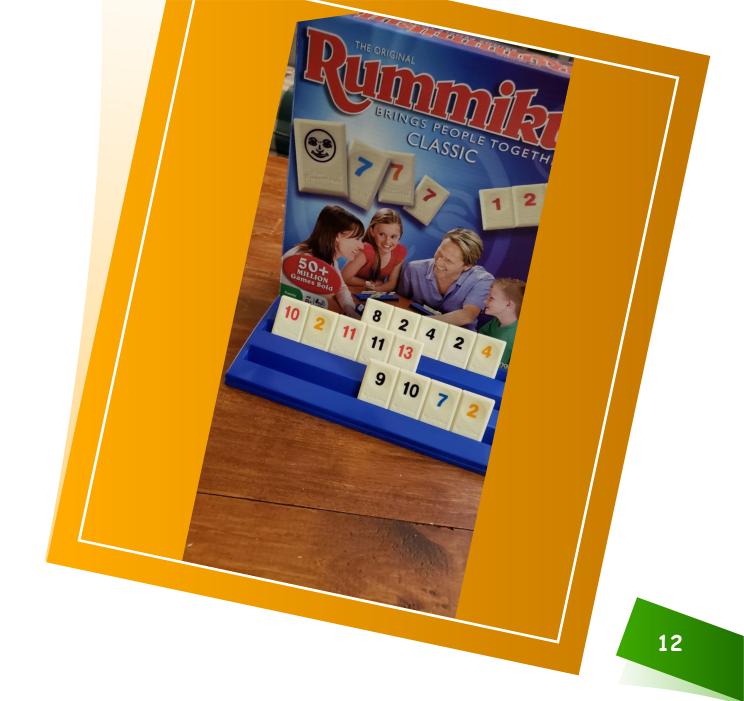
- 長期記憶 = 資訊x情緒
- 主動回想
- 間隔重複
- 視覺化
- 故事化
- 保持專注力(專注一事,去除旱擾



Tips 5. 遊戲中學習

遊戲比較純粹,不需要處理文字理解,因為成績不好的孩子大多左腦發展都不太好,當他們面對文字便會產生恐懼情緒和逃避困難,所以抗拒學習。但當他們來到我的課堂上感覺只是在玩玩具即使面對題目上的困難也會輕鬆一點去克服,從而提升他們的逆境智商。。

- 桌上遊戲
- 接龍
- 十秒大考驗



Tips 6. 運動

運動也能促進多巴胺(Dopamine 的分泌,達到改善情緒、增加幸 福感與提振注意力的目的。

- Brain Gym 小口喝水 (Sipping Water) 交叉爬行 (Cross Crawl) 翻揉耳廓 (The Thinking Cap) 卧8 (Lazy 8s)
- 帶氧運動



CHILD IN THE WAY HE SHOULD GO

教養孩童, 使他走當行的道,

就是到老他也不偏離。

箴言22:6



感謝參加!

中華基督教會基真小學

鳴謝

www.digitalyoming.com

https://topick.hket.com/article/2749135

www.leaderkid.com.tw

https://popa.qa/home.html

