

提高學習動機 增強專注力

張旭鎧 職能治療師

台灣雷特氏症病友關懷協會副理事長

適健復健科診所副院長

台北市職能治療師公會常務理事

台北市青少年暨兒童關懷福利協會秘書長

台灣兒童潛能發展協會秘書長

中華民國先天及代謝疾病關懷之友協會監事



張旭鎧
akai.org.tw

從接收感官來分類

視覺專注力

- 有沒有看著老師?
- 面向著媽媽
- 一目十行
- 走馬看花
- 看了 有懂嗎?
- 視知覺

聽覺專注力

- 有沒有聽老師說?
- 耳朵向著媽媽?
- 洗耳恭聽
- 左耳進右耳出
- 聽了 了解嗎?
- 聽知覺

張旭鎧阿凱老師
akai.org.tw

從內外區分

外在專注

- 外觀專注
- 對外在環境有專注互動
- 眼睛仔細看

內在專注

- 思考專注
- 處理內心思緒
- 等待與判斷最佳時機

張旭鎧阿凱老師
akai.org.tw

腦波與專注力

α 波

- 作白日夢。
- 想像力的來源
- 身體放鬆、心不在焉、開放心胸。

β 波

- 智力的來源。
- 邏輯思考、計算、推理
- 努力地想解決問題。
- 壓力很大、心理不適、緊張、憂慮、不自在。

張旭鎧阿凱老師
akai.org.tw

自律神經與專注力

交感神經

- 油門
- 心跳加速、血壓上升、呼吸變快、體溫增高，讓人體保持警覺、提高專注力

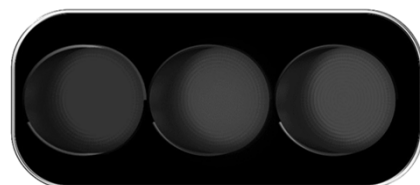
副交感神經

- 煞車
- 鬆弛休息、保存體力、促進消化、睡眠啟動

張旭鎧阿凱老師
akai.org.tw

集中性專注力

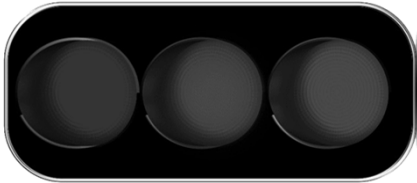
- 個體能夠直接對於視覺、聽覺或觸覺刺激產生反應的能力



張旭鎧阿凱老師
akai.org.tw

選擇性專注力

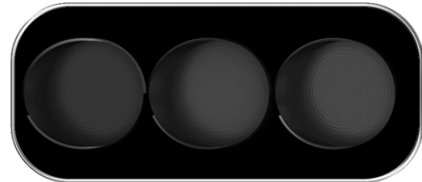
- 面對干擾物或刺激的情況，可以維持行為或認知的能力



張旭鎧阿興老師
akai.org.tw

交替性專注力

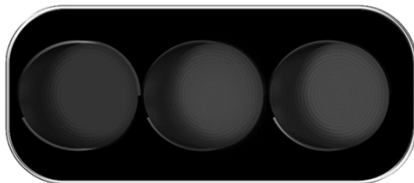
- 根據不同認知需求，可以轉換注意焦點，已完成任務的心智彈性能力



張旭鎧阿興老師
akai.org.tw

持續性專注力

- 個體在連續或重複的活動中，可以維持一致行為反應的能力



張旭鎧阿興老師
akai.org.tw

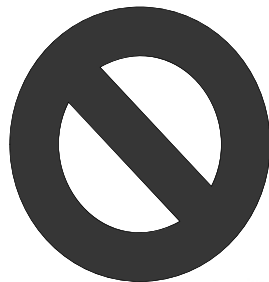
根據文獻研究結果

	注意力	專注力
3歲	15分鐘	6分鐘
6歲	30分鐘	8分鐘
9歲	45分鐘	10分鐘
12歲	60分鐘	15分鐘

張旭鎧阿興老師
akai.org.tw

請念出以下數字

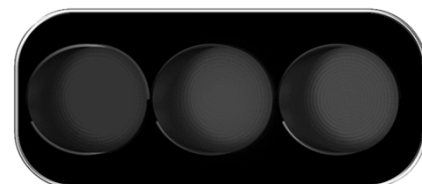
- 3.141592653589793238
4626433832795028841
9716939937510582097
4944592307816406286
2089986280348253421
1706798214808651328
2306647093844609550
5822317253594081284
8111745028410270193
8521105559644622948
9549303819644288109
7566593344612847564



張旭鎧阿興老師
akai.org.tw

分配性專注力

- 同時針對多重任務產生適當反應的能力

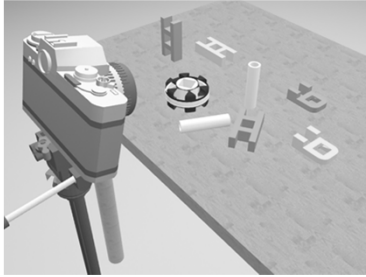


張旭鎧阿興老師
akai.org.tw



大家來找碴

- 器材
 - 相機
 - 腳架
 - 被拍照物品
- 目標
 - 觀察力
 - 視覺搜尋技巧
 - 視覺記憶
 - 交替性專注力



生理需求(physiological need)

- 此需求包括維持個體生存及延續種族所需要的資源，和促進使個體處於平衡狀態，如：食、衣、住行的滿足，需要運動、休息、休閒和睡眠等。
 - 考卷寫完就可以在背面畫畫



安全需求(safety need)

- 此需求主要在免於害怕、焦慮、混亂、緊張、危機及威脅，使個體能在安全、穩定、秩序下，獲得依賴和保護。
 - 上課坐好，下課就可以出去玩



愛與歸屬需求(belongingness and love need)

- 此需求主要在被接納、愛護、關注、鼓勵及支持，避免孤獨、陌生、寂寞、疏離，使個體能成為團體中的一份子，與他人建立親密的關係。例如：避免孤獨、寂寞、陌生，並進而成為團體中的一份子，與他人建立親密的關係。
 - 把功課訂正好就可以跟大家一起玩



自尊需求(self-esteem need)

- 此項需求分有兩種，一為**成熟需求**，二為**威望需求**。前者指尊重自己，例如：相信自己有能力、有自信、獨立及勝任感。後者則指需要受人尊重，例如：有聲望、有地位、受人注意及受人賞識。整體而言是指獲取或維護個人自尊心的一切需求。
 - 上課不講話的人可以擔任小班長



知識和理解需求(need to know)

- 此需求又稱為認知需求，旨在探討、分析瞭解事情的真相(也就是當遇到不理解的人、事、物，有希望理解的需求)，例如：充滿好奇心、瞭解和求知的衝動
 - 把作業寫完的人我就先告訴他魔術怎麼變





自我實現需求(self-actualization need)

- 此需求意指完成個人目標、發揮潛能，充分成長，最後趨向統整的個體。例如：具接納自己、面對問題、自動自發的思考、富創造力、幽默感、民主價值等特質的人 – 完成科展



19



環境—人的因素

- 媽媽在炒菜
- 弟妹旁走動
- 姐姐打電動
- 爸爸看電視



環境—事的因素

- 除了該專心的事
- 玩具玩到一半
- 玩具會被破壞



環境—時的因素

- 早上精神好
- 放學後如何提振精神



環境—地的因素

- 固定的專心地點
- 考慮光線、通風
- 盡量單純，但並非絕對條件



環境—物的因素

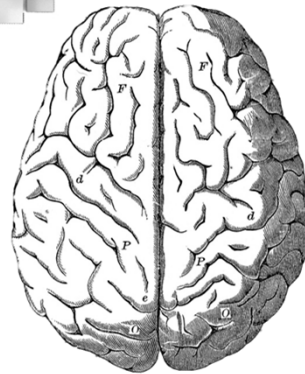
- 收起不需要的物品
- 避免「不專心」的食物



我的專注力檢查表

不專心項目	寫數字	疊積木	畫畫	收玩具
找人聊天	√	√	√	√
咬手指頭	√			√
趴在桌上	√			√
去喝水				√
喊累		√		
坐不住	√	√		√
上廁所				
玩頭髮				√
挖鼻孔	√			

學習風格



右腦：整體的、隨機的、直覺的、主觀的、綜合的

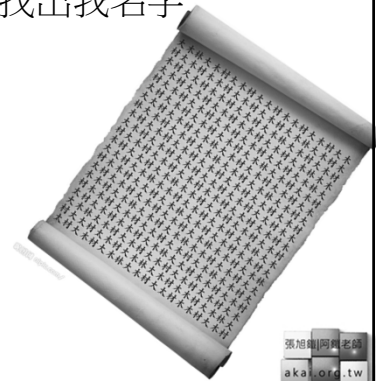
左腦：分析的、邏輯的、
按照次序的、逐步的、
理性的、從局部到整體

學習風格

- 視覺
 - 圖片、影片、圖形、圖表、模型
- 聽覺
 - 聽講、聽錄音、講故事、音樂、談話、提問
- 體覺
 - 活動、角色扮演、製作陶土模型

找出我名字

- 器材
 - 紙/筆
- 目標
 - 選擇性專注力



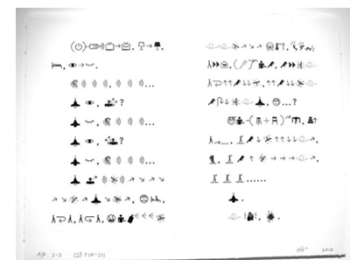
找出我的名字

http://otk.idv.tw/myname

- [illegible]

解碼遊戲

- 器材
 - 紙
 - 筆
- 目標
 - 交替性專注力



解碼遊戲

≡	∩	⊗	⊥	∪	⊥	Ψ	◁	△
1	2	3	4	5	6	7	8	9

<http://otk.idv.tw/vpgame01/>

張旭鎧阿鎧老師
aka.org.tw

自己做迷宮

- 器材
 - 紙/筆/投影片
 - 電腦
- 目標
 - 持續性專注力

張旭鎧阿鎧老師
aka.org.tw

<http://otk.idv.tw/?p=1205>

張旭鎧阿鎧老師
aka.org.tw

數三角形

- 器材
 - 紙
 - 筆
- 目標
 - 形狀背景
 - 選擇性專注力
 - 觀察力

張旭鎧阿鎧老師
aka.org.tw

解題方法

- 1
- 2
- 3
- 4
- 1+2
- 2+3+4
- 2+4

張旭鎧阿鎧老師
aka.org.tw

感謝聆聽 敬請指教

Facebook 阿鎧老師
Website <http://akai.org.tw>
Email akai.office@gmail.com
Line mrakai

阿鎧10天就看到成效的老師 感謝遊戲

1本統整
1本統整
1本統整