



晴空計劃：如何提升孩子專注力

家長講座筆記(1)

什麼是專注力？

專注力具有情境的特定性。而情境中的任何環境刺激物都可能會影響個體的專注情況。

不同專注力的需求 (Sohlberg & Mateer, 1987)

1. 分散性專注力(Divided)
2. 轉換性專注力(Alternating)
3. 選擇性專注力>Selecting)
4. 持久性專注力(Sustained)
5. 聚焦性專注力(Focused)

孩子專注力發展 (麥希齡，2004)

年齡	專注力時間
12 個月	1 分鐘
24 個月	7 分鐘
36 個月	9 分鐘
4 歲	13 分鐘
5 歲	15 分鐘
7-10 歲	20 分鐘
成人	45-60 分鐘



晴空計劃：如何提升孩子專注力

家長講座筆記(2)

培養專注力策略：

1. 提供寧靜的工作環境，盡量消除不必要的騷擾
2. 開始工作前，把需要的用品都準備妥當，避免中途打斷工作
3. 預先訂下工作時間表，把需要的用品都準備妥當，避免中途打斷工作
4. 孩子在精神飽滿、身體狀況良好的情況下工作
5. 孩子有適量的休息時間(如 30 分鐘小休)，以避免過長時間工作
6. 避免在孩子工作時間教訓或斥責他，情緒困擾便難集中精神
7. 增加工作趣味，讓孩子感覺到該工作充滿樂趣和滿足感
8. 父母在旁輔導，教導孩子處理干擾
9. 讓孩子知道時間的限制，明白盡快完成的重要。
10. 運用視覺、聽覺或動作提示，適當地配合獎勵計劃。

資料來源：《親職教育多面體(學前篇)》