

# 在遊戲中訓練專注力

新竹市立馬偕兒童醫院

地址：

30070

新竹市東區建功二路 28 號

電話：

03-5719999

修訂: 2023/09/14

復健科

· 人工掛號電話：(03)5729595

週一~週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00



## 新竹市立馬偕兒童醫院

委託台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人興建經營

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹市立馬偕兒童醫院復健科 職能治療師 張凱芸

### 何謂注意力

注意力可分為廣度和四種類型，前者是持續的時間，後者包含持續性注意力、選擇性注意力、分離式注意力和交替式注意力。

持續性注意力	選擇性注意力	分離式注意力	交替式注意力
對於單一的目標執行注意力投注的行為。  例：一直盯著看小鳥築巢。	在多目標的環境中，可以忽略其他的目標，只注意單一目標。  例：在吵雜的客廳還是可以專心看電視。	在環境中選取多個目標，並依活動需求在多個目標間交替的將注意力投注在需要的目標上。  例：一邊煮飯一邊講電話。	在環境之中有多個目標，依序投注注意力在每個目標上。  例：一字一字讀書上的文章。

依據活動需求的不同，我們會使用不同的注意力，而不同的活動給予的挑戰也不同，故孩子在不同的活動下會有不一樣的功能表現。

## 訓練注意力的活動

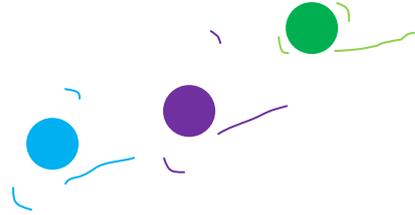


### ◇ 紅旗白旗舉起來

- 準備兩個不同的物品，讓孩子分別用左手和右手拿著，物品種類不拘，為增加趣味性及遊戲動機，也可選擇像是襪子、鍋勺、牙刷等平常不會拿來玩的物品。遊戲方式為家長下指令要求孩子舉起/放下左手/右手的物品，指令包含「襪子舉起來」「牙刷舉起來、襪子放下來」「牙刷襪子舉起來」等。孩子可正確執行不同指令後，也可轉換角色，讓孩子練習下指令。

### ◇ 滾球大賽

- 準備不同顏色的球數個，依序滾向孩子，並告訴孩子哪些顏色的球要接起來、哪些顏色的球不要接起來。孩子可正確接住指定顏色的球後，可增加難度，要求孩子哪些顏色的球要滾回來。



### ◇ 送氣球回家

- 準備一顆氣球、一塊巧拼墊/墊板、一間充滿障礙物的房間。請孩子用巧拼墊拍氣球，維持氣球不落地，並注意繞過障礙物，送氣球到對面的終點。若孩子一開始無法同時注意氣球和腳邊的障礙物，可先移除障礙物，先專注在拍氣球上。

### ◇ 顏色點點名

- 準備多種顏色的原點貼/花片，排成10個一列，請孩子依序喊出顏色。若孩子可依序喊出正確的顏色，可改變玩法為家長依序喊顏色，但其中一、兩個故意喊錯，請孩子在家長喊錯時舉手。

職能治療師透過遊戲，讓孩子經歷不同注意力型態的使用經驗，提升孩子在生活中的表現，活動須因應孩子的能力做難度的調整，若有相關問題，請進一步詢問您的職能治療師。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽新竹馬偕兒童醫院復健科~  
~新竹市立馬偕兒童醫院 關心您的健康~