

# 2012/2013 學年教學設計獎勵計劃

如何利用遊戲提升 4 至 5 歲  
幼兒的專注力

參選編號：R028

## 摘要

本次研究是希望能透過專注力遊戲來提升 4 至 5 歲幼兒的專注力。本研究以幼低班幼兒作為研究對象，年齡介乎 4 至 5 歲，男、女生合共 35 人。研究者先在課堂上對研究對象進行觀察，找出他／她們專注力不足的原因及表現，然後自行編制適合 4 至 5 歲幼兒及本研究所需的專注力評量表。為了使評量結果能更具客觀性，所以研究者邀請了一位任教本班的科任老師一起參與評量。本次研究以量化方式取向為主，並採用實驗研究法中的單組前後測設計。在進行實驗研究法前，本人和一位科任老師利用自編的專注力評量表，分別對幼兒進行一次前測；然後介入由研究者所設計的六個專注力遊戲，實施為期兩週；最後本人和該位科任老師再分別對幼兒進行一次後測，研究者把所得的前後測之數據進行分析及比較後取得研究的結果，以探討專注力遊戲對研究對象專注力的影響。

經過研究結果顯示，證明了研究者所設計的專注力遊戲能成功提升 4 至 5 歲幼兒的專注力。從研究結果可看到研究對象在研究者和科任老師的評量表中，他／她們的專注力提升百分比是相近的，證明了這些遊戲確實能提升 4 至 5 歲幼兒的專注力。與此同時，亦提升了他／她們學習的成效。

關鍵詞：4 至 5 歲幼兒、專注力、專注力遊戲

## 目錄

摘要.....	1
目錄.....	2
表次.....	4
圖次.....	4
第一章 緒論.....	5
第一節 研究背景.....	5
第二節 研究目的.....	7
第三節 名詞釋義.....	7
第四節 研究範圍.....	8
第五節 研究限制.....	8
第二章 文獻探討.....	9
第一節 遊戲的定義.....	9
第二節 遊戲與幼兒成長之關係.....	9
第三節 遊戲在教學上的應用.....	10
第四節 專注力的定義和分類.....	10
第五節 幼兒專注力的發展.....	11
第六節 影響專注力的因素.....	12
第七節 專注力對幼兒學習之重要性.....	12

第八節 提升專注力的策略.....	13
第九節 實驗研究法之單組前測後測設計.....	14
第三章 研究方法與步驟.....	15
第一節 研究方法.....	15
第二節 研究對象.....	16
第三節 資料搜集工具.....	16
第四節 研究過程.....	17
第五節 資料處理及分析.....	17
第四章 結果、分析與討論.....	19
第一節 研究過程及報導和分析結果.....	19
第二節 討論專注力遊戲對研究對象專注力之影響.....	25
第五章 結論與建議.....	27
第一節 研究結論.....	27
第二節 研究建議.....	27
參考文獻.....	29
附錄.....	31
附錄一：4 至 5 歲幼兒專注力之評量表.....	31
附錄二：幼兒專注力表現的記錄表.....	32
附錄三：專注力遊戲簡介表.....	33

附錄四：連連看遊戲紙.....	33
附錄五：數字填色遊戲紙.....	34

## 表次

表 2.1. 專注力分類.....	11
表 3.1. 實驗教學研究設計表.....	15
表 3.2. 研究流程表.....	17
表 4.1. 專注力評量表中各個項目之劃分表.....	21
表 4.2. 研究對象在「自我控制」各評量項目中前測和後測總分之比較.....	23
表 4.3. 研究對象在「聽課」各評量項目中前測和後測總分之比較.....	24
表 4.4. 研究對象在「做作業」各評量項目中前測和後測總分之比較.....	25
表 4.5. 研究對象在各評量項目中專注力提升之百分比.....	25

## 圖次

圖 4.1. 研究對象前測和後測總分之比較.....	21
圖 4.2. 研究對象「自我控制」評量項目中前測和後測總分之比較.....	22
圖 4.3. 研究對象「聽課」評量項目中前測和後測總分之比較.....	23
圖 4.4. 研究對象「做作業」評量項目中前測和後測總分之比較.....	24

## 第一章 緒論

### 第一節 研究背景

研究者畢業於澳門大學教育高等專科課程學前教育專業，畢業後，一直於某學校幼稚園擔任班主任，至今已踏入第七年。研究者平日喜愛閱讀一些幼兒教養、幼稚園佈置等相關之書籍，並對紙雕手工製作感興趣。另外，為了增進更多教學方面的學術知識、教學技巧等能力，研究者現正修讀澳門大學學士學位課程，希望能為個人增進更豐富的知識。

研究者在任職學校擔任幼稚園幼低班班主任，學生年齡介乎 4 至 5 歲。所任職的學校是一所男女同校的非牟利天主教學校，設有十五年全日制中文正規教育。是一所從幼稚園、小學、初中到高中的學校。而幼稚園三年的幼兒教育為第一階段；由 K1 到 K3 年級，每級設有六班，合共十八班。各班人數約 35 人。

任職學校的教學理念是以宗教、仁愛、理智、積極而愉快的人生觀來教育學生，致力讓所有學生在輕鬆愉快的環境下學習，幫助他們認識自我，發揮潛能。同時注重學生的多元智能發展，鼓勵學生積極學習之餘，亦培養他們獨立自主的能力，發展健康的人際關係及價值觀，讓他／她們在德、智、體、群、美五育方面都獲得平衡的發展，從而作好準備，面對未來的挑戰。同時亦為學生提供二十一世紀豐富多樣的學習經驗，利用先進的資訊及通訊設備、嚴謹而多元化的教學活動，讓師生及家長共同參與教育。在這樣培育下的畢業生，必定能茁壯成長，為將來精彩的人生寫下最佳一頁。在課程設計方面，本幼稚園採用主題教學，用主題教學來統整幼兒各項的學習領域。課程內容貼近孩子的生活，符合學生的發展水準，為他／她們所能理解和接受。

在日常教學活動，老師會透過遊戲或各種靈活的方式調動起幼兒的積極性，從而幫助他／她們加深對主題的理解，也能提高學習興趣。亦透過不同主題的有趣故事，引導學生樹立正確的觀念。

但隨著社會及科技資訊的進步，在現今教學的過程中，老師比以往更多遇到一些專注力不足的幼兒，研究者認為這很有可能是因為受一些社會、家庭因素所影響：

- 社會因素—

幼兒的專注力受到生活環境因素所影響，比如隨時會響起來的手機、電子遊戲、多到數不清的電視節目等，這些對幼兒的專注力帶來很多的干擾，電子產品螢幕影像變動快，畫面過分豐富，大多幼兒若習慣觀看速度高的物件移動，很容易便缺乏耐性，使專注力下降，要培養專注力也越來越難了。

- 家庭因素—

- 單親家庭—隨著時代的發展，父母離婚率也逐步上升，從小就生活在單親家庭的幼兒在逐年增多。父母在離婚之後，為人父母者往往更加憐憫孩子，處處為他／她打理好一切，學習的機會減少，專注力的培養就更加困難；另一些父母則是過於緊張，失去配偶的家長，由於把幼兒作為唯一的精神支柱，所以對幼兒的期望值往往過高，在生活中對幼兒經常催促及嘮叨。當幼兒在做事情的時候，家長在旁邊往往比他／她們還焦急，一會兒說幼兒做得不對，一會兒說幼兒做得慢，這樣只會讓幼兒很難專注地把事情做完。
- 雙親家庭—由於現在很多家長雙方都需工作，有些幼兒由傭人所照顧，幼兒在回家後很多時候都是自己玩玩具，大多沒有家長陪同，缺乏家長在旁邊引導和督促，每一樣玩具他／她們都只玩一會兒，自然地在玩玩具時專注的時間也不長，專注力的培養也難有好的效果。
- 隔代照顧—有些幼兒大多時間都是由祖父母或外祖父母所照顧，他／她們總是過度寵愛孫兒，任何事都順著幼兒的要求，例如讓幼兒一邊吃飯一邊玩玩具，自然不容易專心了。

受上述因素所影響，幼兒在上課時更容易出現不專注的表現，研究者歸納個人和其他老師的經驗，專注力不足幼兒在課堂上的具體表現，主要有：

- 表現出東張西望、容易發呆的樣子。
- 多餘動作不斷：好動、坐不定。
- 未能專心聆聽老師說話。
- 在課堂活動或做工作紙時，沒做幾分鐘專注力就難以維持，很難專心投入，做工作紙表現馬虎、粗心，差錯也較多。
- 容易受到外界刺激的干擾，例如旁邊人的動作或聲音都容易引起他們注意力的轉移。

這些表現總是讓老師感到擔憂，因為如果幼兒的注意力弱，會直接影響到自己的學習成績和自身素質的提高，一個注意力較強的幼兒，他／她的成績以及本身素質都相對的高一些，相反，一個注意力較弱的幼兒，相應的他／她的學習成績和素質就會低。

另外，幼兒專注力不足也是很多家長常感困擾的問題，研究者常常聽到家長這樣說：「孩子在家中經常難以安坐、無法專心做功課。」，大多家長們都有這樣的擔心，覺得自己的孩子在學習上或是生活上，做事情都是三心兩意或只有三分鐘熱度，注意力很難集中，例如在家中做功課的時候，孩子容易出現東張西望，心不在焉的樣子，可能只需十分鐘完成的功課，卻花上一個小時還完成不了。因此，很多父母都關心如何能培養孩子更專心，從而促進孩子的學習成效。

學習是幼兒成長中不可缺少的元素，如果要他／她們有效地學習，首先必須要有足夠的專注力。專注力是完成事情或學習新事物重要的基礎，例如老師教幼兒寫字，幼兒必須專心看、專心聽、專心練習，才有可能在有效率的時間內學會寫字。但如果他們在很多學習上都缺乏專注力，結果就會影響學習及課堂表現。

幼兒時期是培養幼兒專注力的關鍵期，也是習慣形成的關鍵期，這個時期如果能幫助他們提升專注力，將使幼兒受益一生。

研究者於任教的班級亦進行了一星期的觀察，在教學活動中觀察幼兒專注的程度，當中發現部份幼兒常常出現專注力不足的行為表現。根據以上的原因，研究者以任教之班級幼兒作為本研究之研究對象，並利用本人設計的教學方法去提升他／她們的專注力。

## 第二節 研究目的

因為上述的研究背景，所以研究者希望透過本次研究達至以下目的：

- 瞭解在教學活動中幼兒專注力的情況。
- 瞭解幼兒專注力不足的表現。
- 瞭解幼兒專注力不足的原因。
- 探討專注力不足對幼兒的影響。
- 探討老師如何運用「培養專注力」的教學方法。
- 設計「培養專注力」的教學方法，讓幼兒進行練習。
- 探討利用「培養專注力」的教學方法去提升幼兒專注力的成效。

## 第三節 名詞釋義

本研究之重要名詞包括「專注力」、「遊戲」、「4 至 5 歲幼兒的專注力」：

- 專注力

根據學者萬家輝（2007）解釋，專注力就是能夠聚精會神的能力，特指能夠將思想和精神集中在一個項目或事物上，而對於這個項目或事物以外的事情一般不留心或在意的。這種朝向某個事物，而離開其他事物的能力，就叫做「專注力」。

- 遊戲

遊戲是幼兒喜愛的活動，它能引發幼兒的興趣，使幼兒心情愉快。而本研究所指的「遊戲」即培養幼兒專注力的教學方法。

- 4 至 5 歲幼兒的專注力

根據心理學研究資料指出，不同年齡的幼兒，專注力維持的時間長短也是不同，在正常情況下，4 歲至 5 歲幼兒的專注力為 10 至 15 分鐘左右，當他／她們專注的時間少於其年齡正常的時間時，就可能代表幼兒的專注力有不足的問題。

#### 第四節 研究範圍

本次的研究對象為某學校幼稚園幼低班的幼兒，年齡介乎 4 至 5 歲，全班人數為 35 人。研究範圍包括瞭解幼兒上課時出現專注力不足的原因，並透過研究者設計的教學方法，觀察幼兒進行「培養專注力」的教學方法前、後區別，嘗試提升他／她們的專注力。

#### 第五節 研究限制

由於研究者在幼稚園擔任 K2 的班主任。因此，只能以自己所任教之班級（年齡介乎 4 至 5 歲的幼兒）進行研究，未能對其他年齡階層的幼兒作出探討。

## 第二章 文獻探討

本章主要論述內容是由：第一節為遊戲的定義、第二節為遊戲與幼兒成長之關係、第三節為遊戲在教學上的應用、第四節為專注力的定義和分類、第五節為幼兒專注力的發展、第六節為影響專注力的因素、第七節為專注力對學習之重要性、第八節為提升幼兒專注力之策略及第九節為實驗研究法之單組前測後測設計共九節所組成。

### 第一節 遊戲的定義

對於遊戲的定義，學者們都有其對遊戲的看法，研究者參考了學者黃瑞琴（1992），歸納出以下幾個要點：

- 遊戲是由內在動機引起的，自動自發、自我產生的。
- 遊戲是自由選擇的。
- 遊戲需要熱烈的參與，帶有正面的喜樂情感，不是嚴肅的。
- 遊戲著重於方式和過程，而非目的和結果，遊戲的方式隨著情境和材料而隨意變換，其目的亦可隨時改變。
- 遊戲是有彈性的，隨著兒童和情境的不同而有差異。
- 遊戲不受外在規則的限制，但遊戲本身常有其非正式或正式的內在規則，由兒童自行協調訂定。
- 遊戲是不求實際的，在一個遊戲架構當中，內在的現實超越了外在的現實，兒童常運用假裝的方式扮演，而超越此地和此時的限制。
- 遊戲不同於探索行為，遊戲著重於自我。（黃瑞琴，1992）。

研究者綜合上述的要點，說明了遊戲是能夠讓幼兒獲得快樂、自由的活動，而且讓幼兒有自發、自願投入參與的行為。

### 第二節 遊戲與幼兒成長之關係

遊戲與幼兒成長之關係，研究者參考學者林風南（1990）和吳幸玲（2003）之作品，林風南（1990）認為遊戲在兒童的生活中，扮演著極重要的角色，對於兒童來說遊戲就是生活之全部，是最快樂，最自由的活動，也是給予無上喜悅和滿足的世界（林風南，1990）。而學者吳幸玲（2003）認為遊戲與幼兒成長的關係可以從三方面來分析：遊戲能夠反映兒童發展，被視為兒童發展之窗；遊戲增長兒童發展，被視為是兒童獲得行為技巧與知覺概念的媒介；遊戲促進發展的改變，是能促進身體功能與結構組織產生質性改變的工具（吳幸玲，2003）。

綜合上述兩位學者的看法，遊戲在幼兒生活中擔當重要的角色，對促進幼兒成長和各方面發展都起著重要作用。

### 第三節 遊戲在教學上的應用

遊戲在教學上的應用，研究者參考了學者許政濤(2001)和劉焱(2008)之作品，本人歸納他們的看法，認為遊戲在幼稚園經常被作為是一種教學的輔助手段，即作為引起幼兒對知識對象的好奇、注意，或作為調節情緒、消除練習枯燥乏味的手段（許政濤，2001）。遊戲是老師傳授知識技能的手段，是老師備課或編制課程實施時的“文本”的過程，實際上就是在編制各種有趣的，目的在於幫助幼兒掌握老師所傳授的知識技能的遊戲活動。利用遊戲形式與因素編制的教學遊戲因能調動幼兒學習的積極性而受到青睞（劉焱，2008）。

研究者綜合兩位學者所言，遊戲是教育工作者用作教學輔助的方法，這是因為遊戲具有趣味性，是幼兒所感興趣的。在教學過程中，如果老師以要求幼兒在課堂裡靜靜坐著聽課來獲取知識，這種教學方法是枯燥乏味的，對於成年人來說或許是可行的。但是，對於學前教育的幼兒來說，讓他／她們在遊戲中學習的效果可能遠勝於讓他／她們靜靜地坐著來聽課。因此，學前教育工作者在教學的過程中，配合有趣的遊戲，引發幼兒的好奇心，吸引幼兒的注意力，從而提高幼兒的學習積極性，使學習內容趣味性加強。

### 第四節 專注力的定義和分類

對於專注力的定義，各學者也有不同的看法，研究者參考學者銀巴杜（1989）、鍾聖校(1990)、楊文麗、葉靜月（2008）及鄧浩明（2010）之作品，研究者綜合學者們所言，專注是意識的本質；專注是感覺輸入的過濾器；專注是一種程度的問題；專注是輸入知識的綜合；專注是一個有限的處理容量(游恆山譯，1989)。而專注是一種專一的醒覺狀態，它把外界的某些部分帶入我們意識中，使我們能夠調整自己的行為。(鍾聖校，1990)。專注即是集中焦點，專注是將注意力聚集起來並且忽略干擾的因素（楊文麗、葉靜月，2008）。專注力的功能在於接收外界刺激；對接收到的刺激進行分析及認知；對同一時間接收的刺激作出優先順序；將精神集中在其中一項事物及安排順序與作出反應，這是一系列的連鎖過程，過程中只要其中一項出現問題，注意力便會受影響(鄧浩明，2010)。

研究者參考學者萬家輝（2012）之作品，指出專注力不足的問題似乎正在全世界漫延。美國國家健康統計中心(National Center of Health Statistics)指出，從 1998/2000 年至 2007/2009 年期間，專注力不足在美國的盛行率由 7% 上升至 9%，在十年間升幅為 28%。由此可見，專注力不足已經成為廿一世紀最需要關注的兒童問題了（萬家輝，2012）。

而研究者也透過國內網站參考了一些有關專注力之文章，報章記者朱國榮（2008）於 8 月 9 日在青島新聞網站新聞晨報中報導《大眾醫學》組織 100 多名兒童保健專家，由歷時兩個月的專項調查後得出的學齡前兒童十大問題行為，並公佈注意力差、容易分心被列為十大問題行為之首（朱國榮，2008）。香港新報

網站 (2012) 於 6 月 11 日在網絡新聞報導一則有關「港童專注差，八成坐不定」之文章，內容提及於 2012 年 5 月 11 至 5 月 25 日期間進行之專注力調查，當中訪問了 607 位育有 6 至 12 歲子女的香港市民，香港家庭教育學院董事余榮輝指出，調查顯示，超過九成兒童「易受環境、事情影響而分心」，八成多「難以專注同一件事上」。另外，近九成受訪家長指出，其子女在半年來較多出現三項專注力問題：包括容易分心、經常坐不定及不依指引做事（新報網站，2012）。

研究者綜合上述文章之內容，可見幼兒的專注力不足，不僅受老師們所關注，而且也是社會和家長們所關注的問題。

幼兒的專注力能讓他／她們更全心的去做事，研究者認為在培養幼兒的專注力之前，要先瞭解幼兒是屬於哪種專注力類型，然後才能對症下藥。對於專注力的分類，研究者參考學者萬家輝(2007)在作品中提出的專注力分類，本人並進行了歸納，參看表 2.1.，列出以下五點：

表 2.1. 專注力分類

專注力類型	特 性
選擇性專注力	把精神及思考集中在某一事件或對象上，而同時離開了其他事物的心理現象。
持久性專注力	是指專注力要維持一段較長的時間，亦是指在一定的項目或對象上保持集中的能力。
轉換性專注力	是把專注力從一個事物或活動中，轉移到另一個事物或活動上。
分散性專注力	是指在同一時間進行兩種或幾種活動的能力。
視覺／聽覺專注力	是指透過身體不同的感覺系統來接收訊息。

參考資料：(萬家輝，2007)

研究者透過學者萬家輝所述的專注類型和它們的特點，有助本人對研究對象進行觀察，觀察他／她們是在哪類型專注能力較弱，從而為他／她們去設計合適的專注力遊戲。例如幼兒在專注力之持久性能力較弱，研究者會設計一些觀察力方面的遊戲，在遊戲中讓他／她集中觀察一些身體、圖片或玩具的變化，從而提升他／她持久性專注力之能力。

## 第五節 幼兒專注力的發展

研究者參考學者鄧浩明 (2010) 和萬家輝 (2007; 2012) 之作品，指出學前階段的幼兒，大腦心智需時發展，所以專注力也隨著發展而變化。專注力會從外在刺激引起，開始會明顯地親近有興趣的刺激或事物，對較無興趣的事物，則相

對無法主動持續注意（鄧皓明，2010）。另外，在兩歲至六歲時候，幼兒的專注力慢慢地由外界主導轉化為內在主導。外界主導即是說他們看到什麼事物就想要做什麼，其專注力是很難集中及持久的，只要一個新奇、較強烈的刺激就足以使他們分心。內在主導則代表他們專心能力已加強，較不容易分心（萬家輝，2007）。幼兒專注力維持的時間也隨著年齡而影響，一般來說，兩歲幼兒的專注力可以維持的時間大約是 7 至 8 分鐘；三歲幼兒約為 9 至 10 分鐘，四歲幼兒大約為 11 至 12 分鐘；五歲幼兒可達到 15 分鐘。

## 第六節 影響專注力的因素

研究者參考香港學者蘇素（2009）對影響專注力之因素的說法，本人歸納出以下兩點：

- 先天因素——是指受到生理機能的影響，包括大腦皮層組織、前額葉功能、神經元連結發展等的個別差異，導致幼兒的注意力強弱不同及容易分心與否，而有著這樣特質的幼兒可能是來自父母的遺傳。另外，五官感應能力的強弱、情緒、年齡也是影響專注力強弱的重要部份，例如我們透過五官的接收和身體各部份的統合反應，對外界資訊作出收集、過濾、處理、反應和執行，整個過程都必須有注意力的投放才可以運行；在情緒方面，如果我們感到擔憂、害怕或緊張，都會使人難以專心；在年齡方面，年紀越小的幼兒專注力便越低。
- 後天因素——令幼兒出現用心散漫、容易分心的主要成因，大多是父母本身對幼兒耐性不足或經常對幼兒正在進行的活動作出干擾。而且幼兒的特性具有極強的模仿能力，幼兒經常接觸的人，以至電視看到的人物，都是他／她們模仿的對象，如果他們沒有耐性，經常打斷別人的說話，注意力不集中，幼兒很可能就此受到感染（蘇素，2009）。此外，研究者在研究背景中指出的社會因素和家庭因素可能也是影響幼兒專注力發展的因素。

研究者認為如果幼兒的專注力受上述因素影響，可能會使專注力出現不足的問題，並對他／她們的學習效率可能會造成很大的影響，這是因為專注力是幼兒學習的重要條件。

## 第七節 專注力對幼兒學習之重要性

專注力對學習的重要性，研究者參考學者吳忠魁、健生、凌豔（2000）、楊幸真（1992）、宋淑慧（1994）之作品。研究者歸納學者們在作品中的看法，指出注意是打開學習知識、進行思考的大門，使我們有選擇地看、聽、記、想，做好我們該做和要做的事情。注意不僅打開了學習活動的大門，引導我們去記、去想要學習的東西，同時，它就像人身上的「第三隻眼」，監視著我們的一舉一動，使我們

的精力能始終保持在這個要學習的東西上（吳忠魁、健生、凌豔，2000）。專注乃學習的第一步，我們必須先主動地去專注某事，才有學習發生的可能（楊幸真，1992）。因此，專注力是學習的必備條件，個體在從事學習時，不僅僅是刺激的被動接受者，而是含有主動的成分，專注的過程是個體從外界輸入的訊息中，選擇重要的訊息和排除不重要訊息的能力，若個體欠缺此能力，則很難有知覺或記憶（宋淑慧，1994）。

研究者對於學者們的說法，更深切明白專注力對幼兒學習起著重要的作用，專注力不僅是學習的第一步，也是完成事情或學習新事物重要的基礎，是幼兒學習和生活的基本能力，而且，專注力的強弱也直接影響幼兒的認知能力以及社會性情感等身心各方面的發展，也會影響他／她們入學後學業成績的高低。研究者參考作者陳念怡（2009）於 6 月 29 日在親子天下網站發佈一篇文章，文章內容指出在過去的研究證明：兒童的行為問題會影響學業表現，但不確定何種行為問題影響最劇。因此，該研究鎖定了攻擊行為、專注力不足以及內在行為（焦慮、情緒低落）三大常見的兒童行為問題。結果發現，孩童早期專注力不足的問題，對於學業的影響最為深遠。只有專注力不足的幼稚園學童，在閱讀和數學兩大學業測驗成績中明顯落後，影響可長達十年以上之久。由此可見，專注力對幼兒的學業似乎有著重大的影響力（陳念怡，2009）。

所以，研究者認為培養幼兒的專注力是非常重要的。研究者參考學者董媛卿（1998）之作品，認為任何學習都需要專注力來增進學習效果，透過專注力的練習，改善不專注的行為，感受專注力的重要，達到專注力的提升，增進學習自我效能（董媛卿，1998）。有好的專注力，孩子學習及做事都能事半功倍，更有效率，同時也因為專心投入的關係，就能處理更多具有難度的事情，將來成就自然比較高。因此研究者希望在是次研究中，幫助本人班級中專注力較弱的幼兒，為其設計合適的專注力培養遊戲，讓他／她們進行練習，嘗試提升他／她們專注之能力。

## 第八節 提升專注力的策略

研究者參考學者吳忠魁、健生、凌豔（2000）之作品，作品中提到注意力受影響的原因，其中指出幼兒是因為未有足夠的自律與自控能力，自控能力強的人能夠抵擋內心思緒或環境刺激的干擾，也能克服當前的困難或枯燥，好好完成要應付的事情（吳忠魁、健生、凌豔，2000）。研究者根據上述原因，瞭解到幼兒的專注力也是一種自控能力，透過加強專注力訓練活動，也就是訓練他／她們的自控能力。

根據研究者過往的經驗，發覺幼兒無論在學習時候出現注意力不集中、容易分心等行為時，但是當他／她們一旦投入到喜歡的玩意或者進行感興趣的活動時，注意力就變得集中而持久。研究者參考學者林風南（1990）和鄧浩明（2010）的看法，認為遊戲是幼兒最快樂，最自由的活動（林風南，1990）。在遊戲中去訓練幼兒的專注力，因為幼兒在遊戲中的注意力一般有較強的穩定性。遊戲的本質

往往能夠引發幼兒的興趣（鄧浩明，2010）。因此，研究者嘗試利用一些專注力培養遊戲，配合在教學活動上，讓幼兒來進行練習。

研究者參考了學者張旭鎧（2009）、許正典、林希陶(2008)、蘇素（2009）及盧明（2005）之作品：，研究者綜合上述學者的看法，然後自編制了六個專注力的遊戲，這些遊戲主要針對幼兒較弱的選擇性專注力及持久性專注力之能力，希望透過遊戲來提升幼兒的專注力。

而在本次研究中，研究者採用的專注力評量表，本人是參考了多個學者之作品：鄧浩明（2010）作品中提出的專注力不足可能出現的症狀；張旭鎧(2009)提供的評估孩子是否專心的問卷調查表；張靜慧等著（2008）指出注意力不集中之項目；陳清枝（2008）於個人部落格中所提供的學齡前幼兒專注力的評量表，研究者綜合上述學者提供的資料，然後自編制適合本次研究之專注力評量表。

## 第九節 實驗研究法之單組前測後測設計

本研究所採用的研究方法為實驗研究法，實驗研究法之意義，研究者參考學者王文科（2002）之作品，指出實驗研究法是唯一能真正考驗有關因—果關係之假設的方法，也是解決教育上理論的與實際的問題，以及推動教育成為一門科學的最有效途徑。在實驗研究中，研究者至少操縱一個自變項，控制其他有關變項，以及觀察一個或多個變項的結果（王文科，2002）。

研究者參考學者王文科（2002）的說法，在實驗研究法的前實驗設計中具有三種表現形式，包括：單組後測設計、單組前測後測設計和固定組比較設計。在本次研究中，研究者採用了單組前測後測設計作為研究方法，此項設計之原則，以圖示為： $O_1 X O_2$ ， $O_1$ 表示為前測； $X$ 表示為實驗變項； $O_2$ 表示為後測，這設計的優點是實施前測，可使同組的受試者在接受實驗變項的「前」、「後」表現，得以比較。而此項設計大致包括四項步驟：(1)實施前測以測量依變項；(2)施予受試者處理；(3)實施後測以再一次測量依變項；(4)應用適當的統計考驗，決定其間的差異是否顯著（王文科，2002）。研究者利用上述資料來協助進行本次研究方法與步驟。

### 第三章 研究方法與步驟

本次研究以量化方式取向為主，並採用實驗研究法中的單組前後測設計，目的旨在探討研究者如何利用遊戲提升 4 至 5 歲幼兒的專注力。而本章主要論述的內容是由：第一節為研究方法、第二節為研究對象、第三節為資料搜集工具、第四節為研究過程和第五節為資料處理及分析五個部份所組成。

#### 第一節 研究方法

在進行實驗研究法前，研究者透過觀察和利用專注力評量表，對全班幼兒課堂上的專注力表現進行一次前測，以了解他／她們專注力的強弱程度。而為了使評量結果能更具客觀性，因此，研究者邀請了一位任教本班的科任老師一起參與評量，對幼兒課堂上專注力的表現進行一次前測，而研究者因考慮研究對象 4 歲和 5 歲之年齡差距，因此研究實施的時間為期兩週，每週介入三個專注力遊戲，經過為期兩週培養專注力的遊戲之後，研究者和該位科任老師再分別向全班幼兒進行一次後測，然後研究者將前測和後測之數據進行比較及分析結果。

本次研究的前測及後測都是採用同一份專注力評量表，目的是作出前後對比。而評量表的設計，研究者參考多個學者之作品，然後自編制適合 4 至 5 歲幼兒專注力的評量表，這個量表是按照本研究所需而編制的，評量項目是研究對象在課堂上較多出現的不專注行為表現。在研究者和一位老師進行前測和後測後，本人對評量表進行對照及分析，而在研究期間研究者亦會觀察幼兒在進行實驗教學時他／她們專注力的表現，以用作研究後的反思和分析。

表 3.1. 實驗教學研究設計表

階段	前測	介入行動	後測
研究對象			
全班幼兒	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

● O<sub>1</sub>（前測）

研究者以切合 4 至 5 歲幼兒的專注力評量表為前測的工具，而評量的結果，是為瞭解幼兒在進行實驗教學前專注力的表現，並將數據和後測進行比較及分析。

● X（介入行動）

為期兩週的實驗教學，研究者於第一週先介入第一個至第三個的專注力遊戲，然後於第二週介入第四個至第六個專注力遊戲，在實施過程中，研究者會觀察幼兒的專注力表現。

● O<sub>2</sub>（後測）

研究者以切合 4 至 5 歲幼兒的專注力評量表為後測的工具，而評量的結果，將會與前測之數據進行比較及分析。

在本次研究中，研究者利用每週三節的識數堂，分別介入六個專注力遊戲。

研究者於第一週先介入遊戲一至遊戲三，包括：遊戲一「數字尋寶遊戲」是請全班幼兒手持數字卡，當老師喊出指定數字時，手持該數字的幼兒便要站起來，訓練幼兒的集中專注的能力。遊戲二「什麼東西不見了」：老師出示多種物件，請全班幼兒一起確認物件，然後請幼兒閉上眼睛，老師把其中一樣物件移走，最後請幼兒看看什麼東西不見了；遊戲三「連連看」：老師為幼兒準備每人一張連連看的遊戲圖，請幼兒集中注意按數字的順序來連線，直到圖案完成。然後於第二週介入遊戲四至遊戲六，包括：遊戲四「送形狀回家」：請全班幼兒手持各種形狀圖，老師分別於四張枱面上放上一個形狀圖，並播放音樂，當音樂停止時，幼兒需立刻走到正確的枱面前。遊戲五「數數遊戲」：老師準備不同的樂器，請幼兒用耳朵留心聽，並數出老師拍下樂器的次數。遊戲六「找數字填顏色」：老師為幼兒準備每人一張填顏色的遊戲圖，幼兒需根據數字要求填上指定的顏色。

## 第二節 研究對象

本次研究是以研究者所任教某幼稚園，2012／2013 學年的幼低班幼兒作為研究對象，學生年齡介乎 4 至 5 歲，分別有男生 18 人，女生 17 人，合共 35 人。研究者是針對在班級中幼兒出現專注力不足的情況，希望藉著本人設計的教學方法能提升他／她們的專注力。而鑑於研究者受著研究範圍的限制，所以只能以所任教的幼低班幼兒作為研究對象。

## 第三節 資料搜集工具

本次研究的工具包括：4 至 5 歲幼兒專注力評量表（附錄一）以及幼兒專注力表現的記錄表（附錄二）。幼兒專注力表現的記錄表，是研究者觀察研究對象在實驗教學過程中，對他／她們專注力的表現作觀察記錄，在記錄過程中，研究者利用文字作為字面的記錄。

而 4 至 5 歲幼兒專注力評量表，研究者參考了多個學者在作品中所提供有關的專注力評量／測試表，並加以整理自編制適合用作評估研究對象在課堂上專注力表現之評量表（附錄一）。在進行實驗研究前，研究者和一位科任老師先分別利用專注力評量表對研究對象進行一次前測，然後介入為期兩週共六次的實驗教學，最後和該位科任老師再分別對研究對象進行一次後測，以用作研究後的反思及比較。

本次評量表的評量項目，是研究者綜合研究對象在課堂上所出現的專注力不足表現，共編制了十二項評量項目，包括：視線無法追隨老師；無法專心聆聽老師的說話；上課時喜愛東張西望；容易受同學或外界刺激影響而分心；容易發呆；趴著來聽課；需要坐著的時候，常常坐不定；容易離開自己座位；無法按老師的指示把事情做完；老師提出問題，未能作出回應；做工作紙時，表現馬虎、粗心，差錯也較多；做工作紙時，需要老師多次提示或盯著才能集中注意來完成，共十

二項評量項目。

而評分的標準，是研究者與一位科任老師經過溝通後，設計了五個的評分標準，這些標準是針對在課堂上出現不專注行為的幼兒人數來編制的，包括：沒有、很少、有時、經常及總是。「沒有」表示全班幼兒沒有出現這項行為；「很少」表示約有 5 個或以下幼兒出現這項行為；「有時」表示約有 6 至 10 個幼兒出現這項行為；「經常」表示約有半數(約 11 至 15 個)幼兒出現這項行為；「總是」表示約有半數以上(約 16 個或以上)幼兒出現這項行為。

而評量表計分的標準會以以下的等級為標準，並以✓來評分和記錄。

- 沒有出現=0 分；
- 很少出現=1 分；
- 有時出現=2 分；
- 經常出現=3 分；
- 總是出現=4 分。

#### 第四節 研究過程

本研究由 2012 年 8 月開始進行資料搜集、擬定研究題目等工作，至 2013 年 3 月完成。本研究主要是透過六個課堂上的專注力遊戲來提升幼兒的專注力，這些遊戲包括：數字尋寶遊戲；連連看；什麼東西不見了；送形狀回家；數數遊戲；找數字填顏色。研究者在識數教學活動中介入專注力的遊戲，從而提升幼兒的專注的能力。

表 3.2. 研究流程表

實施時間	事項
2012 年 9 月	初定研究方向、撰寫研究動機、背景及目的
2012 年 10 月	資料搜集、參考相關文獻
2012 年 11 月	擬定研究方法、資料搜集及撰寫專注力評量表
2012 年 12 月	利用專注力評量表對研究對象進行前測
2013 年 1 月	介入第一個至第六個專注力遊戲活動並進行觀察
2013 年 2 月	利用專注力評量表對研究對象進行後測
2013 年 3 月	整理及分析研究的資料、並撰寫建議內容

#### 第五節 資料處理及分析

在進行實驗教學前，研究者和一位科任老師先進行溝通，去編制評量表的評分標準，然後研究者和該位科任老師，利用本人自編制的「4 至 5 歲幼兒專注力評量表」(附錄一)對幼兒進行一次前測，接著介入由研究者實施兩週的實驗教學，每週各介入三個專注力遊戲，最後，研究者和該位科任老師再利用「4 至 5 歲幼兒專注力評量表」(附錄一)進行一次後測。研究者在取得前測和後測的資料數據後，將利用 EXCEL 或 SPSS 進行資料處理及分析，以協助計算看看研究

對象的專注力在前測和後測之差異，同時也將研究者和該位科任老師完成的前測和後測專注力評量表作對照。在實驗教學過程中，研究者亦利用「幼兒專注力表現的紀錄表」(附錄二)，對全班幼兒的專注力作觀察記錄，以用作研究後的資料分析。

## 第四章 結果、分析與討論

本次的研究目的是利用專注力遊戲來提升研究對象的專注力，本次研究的對象是研究者所任教的幼低班學生，學生年齡介乎 4 至 5 歲，分別有男生 18 人，女生 17 人，合共 35 人。在進行實驗研究法前，研究者先利用專注力評量表對研究對象進行前測，而為了使評量結果能更具客觀性，研究者邀請了一位任教本班的科任老師一起參與，對幼兒課堂上專注力的表現進行前測。然後研究者在課堂上介入六個由本人所設計的專注力遊戲，看看經過六次遊戲後，研究對象專注力的變化。因考慮到研究對象 4 歲和 5 歲之年齡差距，因此研究實施的時間為期兩週。在實施兩週之後研究者和一位科任老師再對研究對象進行後測，研究者把所得的前後測之數據進行分析及比較後取得研究的結果，以探討專注力遊戲對研究對象專注力的影響。而本章主要是針對研究的結果，作出分析與討論。而論述內容是由：第一節為研究過程及報導和分析結果、第二節為討論專注力遊戲對研究對象專注力之影響兩部份所組成。

### 第一節 研究過程及報導和分析結果

研究者在 2013 年 1 月進行為期兩週的實驗教學後，把取得的前測和後測數據，利用 EXCEL 進行資料處理及分析，檢視研究對象的專注力在前測和後測之差異。以下研究者會以圖和表來對研究結果進行分析和比較。

#### 一、 研究對象專注力遊戲的內容及實施報導

在本次研究中，研究者因應他／她們出現的專注力不足的具體表現，在 2013 年 1 月 7 日開始，利用每週三節的識數堂，分別介入六個專注力遊戲（附錄三），實施時間為期兩週，藉此培養受提升他／她們能專心看、專心聽、專心做事情的能力，從而提升學習的成效。在研究期間，研究者會觀察研究對象在進行專注力遊戲時他／她們專注力的表現，並用文字在幼兒專注力表現的記錄表（附錄二）作記錄，作研究後的反思和分析之用。以下本人把研究對象在各個專注力遊戲中的表現進行報導及分析。

##### ● 遊戲一：數字尋寶遊戲

幼兒在上課時容易因外界刺激而表現分心，無法專心聆聽老師的說話，針對此點，研究者利用遊戲一「數字尋寶遊戲」，在遊戲中研究對象需每人手持一張數字卡，他／她們需要集中注意力去聆聽老師喊出哪個數字，並按要求盡快站起來，在遊戲過程中，可看到他／她們都非常投入。

##### ● 遊戲二：什麼東西不見了

在遊戲二「什麼東西不見了」中，研究者先在白板貼上不同的東西，請研究對象緊記白板上擺放的東西，然後閉上眼睛，研究者把其中一件物件藏起來，最

後請他／她們說出哪一樣物件不見了。這個遊戲需要幼兒集中注意力去記下每件東西，所以在遊戲過程中，看到他／她們非常專注，而且每當老師再調整擺放的東西時，他／她們都雀躍說出哪件東西不見了。

● 遊戲三：連連看

在遊戲三「連連看」中，研究者給研究對象派發連連看的遊戲紙，這個遊戲需要幼兒集中注意力去找出數字，並按順序 1—50 把點連起來，以完成圖畫。由於研究對象在課堂上較少進行這種連線遊戲，所以他／她們都非常感興趣，在完成連線後，遊戲紙上會呈現動物的樣貌，所以他／她們很想盡快完成。在遊戲過程中，他／她們都很專注地完成，當他／她們看到自己完成的遊戲紙上，呈現了動物的樣貌，他／她們都表現得很高興。

● 遊戲四：送形狀回家

在遊戲四「送形狀回家」中，研究對象每人手持一張形狀卡，在音樂停止的時候，需要用敏捷的反應，立刻走指定的枱旁邊。在遊戲中，研究對象都專心聆聽音樂何時停止，專心看自己需走到的指定位置，當音樂停止時，他／她們都迅速地走到指定的位置。在過程中，研究者會改變枱面上的形狀卡，以增加遊戲的趣味性。

● 遊戲五：數數遊戲

在遊戲五「數數遊戲」中，研究者請研究對象閉上眼睛，用耳朵專心聆聽老師拍下樂器的次數。當老師拍下樂器時，每一位幼兒都表現很安靜，他／她們閉上眼睛，很專心去聆聽樂器拍下的次數，並雀躍地回答出來。這個遊戲是培養他／她們專心聽的能力，另外，研究者為了增加遊戲的趣味性及難度，會改變樂器，使她們能更投入在遊戲中。

● 遊戲六：找數字填顏色

在遊戲六「找數字填顏色」中，需要根據工作紙上的數字要求填上指定的顏色，研究對象集中注意去看每個數字的位置，並填上指定的顏色，幼兒對這個遊戲都很感興趣，很投入去完成填色，雖然有些幼兒因忘記了一些數字所代表的顏色，因而開始出現心不在焉或東張西望的樣子，但經過研究者協助或提示他／她們後，他／她們也能迅速集中專注力完成工作紙。

研究者在課堂上介入上述六個專注力遊戲後，透過專注力評量表對研究對象進行後測，發現他／她們的後測總分都有明顯的下降，表示他／她們的專注力有所提升，証明了本次研究結果是成功的，利用專注力遊戲能夠幫助幼兒提升專注力。

## 二、研究對象在專注力評量表中前測和後測所得總分的比較

本次研究的專注力評量表(附錄一)，評量每項項目計分方式為 0 至 4 分，共有十二項評量項目，所以總分最高為 48 分，在專注力評量表中，評量標準為研究對象所得總分愈高即代表專注力愈弱，相反，所得總分愈低即代表專注力愈強。而研究者經過實施為期兩週的專注力遊戲之後，發現研究對象在研究者和科

任老師的評量表中所得後測總分都有著明顯的下降，詳見下圖 4.1.：

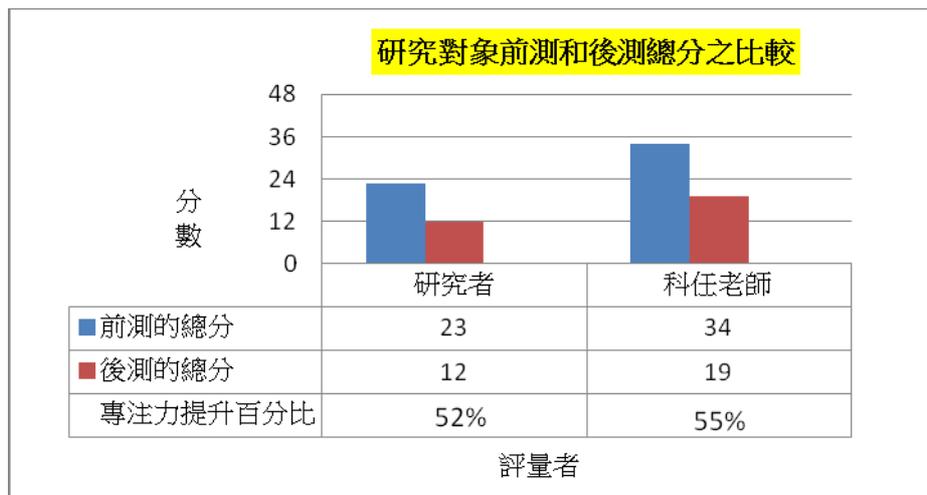


圖 4.1. 研究對象前測和後測總分之比較

從圖 4.1.可看到研究對象在研究者的評量表所得前測總分為 23 分，在後測總分則降至為 12 分；另外，在科任老師的前測總分為 34 分，在後測總分則降至為 19 分。如研究結果所示，研究對象在進行研究者所設計的專注力遊戲之後，他／她們在研究者及科任老師的專注力評量表中後測總分有明顯的下降，而專注力提升百分比達到 52%和 55%，可見他/她們在課堂上的專注力比在沒有介入遊戲時有著明顯的提升。

### 三、研究對象在專注力評量表中各個項目所得前測和後測分數的比較

本次研究是利用研究者自編制的「4 至 5 歲幼兒專注力評量表」(附錄一)對幼兒進行前測和後測。而評量表的評量項目，是研究者綜合研究對象在課堂上所出現的專注力不足表現，共編制了十二項評量項目。這十二項目可組成三個導向：包括「自我控制」、「聽課」及「做作業」，這樣分析會更精準。三個導向的組成詳見表 4.1.：

表 4.1. 專注力評量表中各個項目之劃分表

專注力	專注力評量項目
(一)自我控制	1.上課時喜愛東張西望
	2.容易受同學或外界刺激影響而分心
	3.容易發呆
	4.需要坐著的時候，常常坐不定
	5.容易離開自己座位
(二)聽課	6.視線無法追隨老師
	7.無法專心聆聽老師的說話
	8.趴著來聽課

	9.無法按老師的指示把事情做完
	10.老師提出問題，未能作出回應
	11.做工作紙時，表現馬虎、粗心，差錯也較多
(三)做作業	12.做工作紙時，需要老師多次提示或盯著才能集中注意來完成

在「自我控制」包括評量表中第一項至第五項的評量項目：上課時喜愛東張西望；容易受同學或外界刺激影響而分心；容易發呆；需要坐著的時候，常常坐不定；容易離開自己座位共五個評量項目。在「聽課」包括評量表中第六項至第十項的評量項目：視線無法追隨老師；無法專心聆聽老師的說話；趴著來聽課；無法按老師的指示把事情做完；老師提出問題，未能作出回應共五個評量項目。而在「做作業」包括評量表中第十一項至第十二項的評量項目：做工作紙時，表現馬虎、粗心，差錯也較多；做工作紙時，需要老師多次提示或盯著才能集中注意來完成共兩個評量項目。

研究者針對研究對象在評量表中「自我控制」、「聽課」及「做作業」三導向所得前測和後測分數，從研究對象在評量項目中前測和後測總分之比較、各個評量項目前測和後測分數之比較兩個部分進行比較和分析。

(一) 「自我控制」導向

- 在評量項目中前測和後測總分之比較

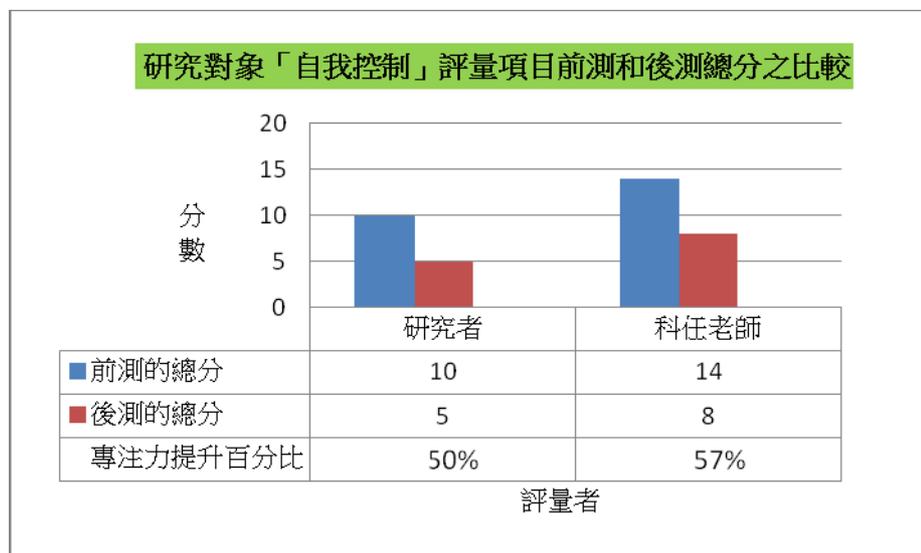


圖 4.2. 研究對象「自我控制」評量項目中前測和後測總分之比較

參看上圖 4.2.可看到研究對象在「自我控制」導向專注力之進步。他／她們在研究者的評量所得前測和後測總分由 10 分降至 5 分，專注力提升百分比為 50%；而在科任老師所得前測和後測總分則由 14 分降至 8 分，專注力提升百分比為 57%。研究對象專注力提升的百分比都達到 50%以上，表示他／她們在「自

我控制」的專注力有明顯的提升。

- 各個評量項目前測和後測分數之比較

研究者把研究對象在「自我控制」各評量項目中前測和後測的分數，用表 4.2. 列出來，以供參考。

表 4.2. 研究對象在「自我控制」各評量項目中前測和後測分數之比較

評量項目	研究者		科任老師	
	前測	後測	前測	後測
1.上課時喜愛東張西望	2	1	3	2
2.容易受同學或外界刺激影響而分心	3	2	3	1
3.容易發呆	2	1	2	1
4.需要坐著的時候，常常坐不定	2	1	3	2
5.容易離開自己座位	1	0	3	2

從上表 4.2.，可看到研究對象在「自我控制」的評量項目中，第一項至第五項的評量項目，在研究者和科任老師所得後測的分數都有下降，即表示他／她們在經過研究者介入專注力遊戲後，在課堂上的「自我控制」的專注力有所提升。

## (二) 「聽課」導向

- 在評量項目中前測和後測總分之比較

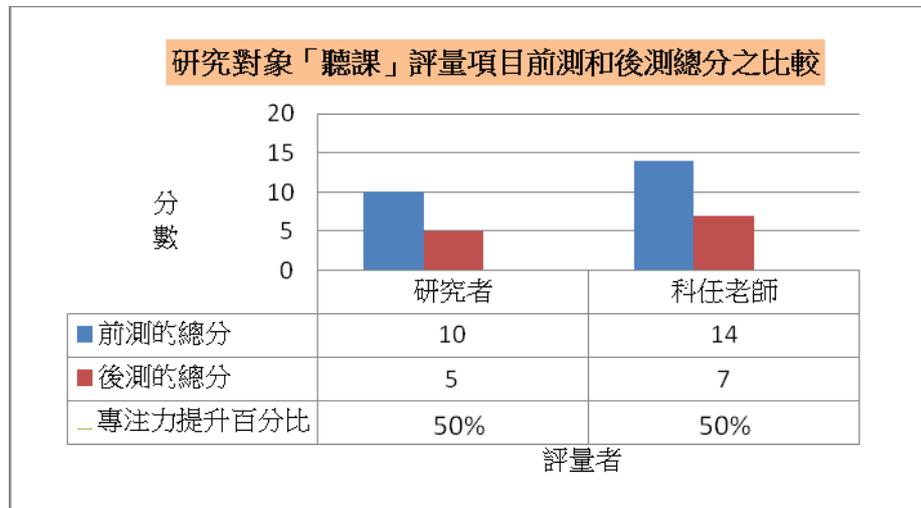


圖 4.3. 研究對象「聽課」評量項目中前測和後測總分之比較

參看上圖 4.3.，可看到研究對象在「聽課」導向專注力有所進步，他／她們在研究者的評量表中所得前測和後測總分由 10 分降至 5 分，專注力提升百分比為 50%；而在科任老師評量所得前測和後測總分由 14 分降至 7 分，專注力提升百分比為 50%。研究對象專注力提升的百分比都達到 50%，表示他／她們在「聽課」的專注力有明顯的提升。

- 各個評量項目前測和後測分數之比較

研究者把研究對象在「聽課」各評量項目中前測和後測的分數，用下表 4.3. 列出來，以供參考。

表 4.3. 研究對象在「聽課」各評量項目中前測和後測分數之比較

評量項目	研究者		科任老師	
	前測	後測	前測	後測
6.視線無法追隨老師	3	2	4	2
7.無法專心聆聽老師的說話	2	1	3	1
8.趴著來聽課	1	0	2	1
9.無法按老師的指示把事情做完	2	1	3	1
10.老師提出問題，未能作出回應	2	1	2	2

從上表 4.3.，可看到研究對象在「聽課」的評量項目中，第六項至第十項的評量項目，在研究者和科任老師所得的後測分數都有下降，即表示他／她們在經過研究者介入專注力遊戲後，在課堂上的「聽課」的專注力有所提升。雖然，在第十項評量項目中科任老師所評的前後測分數是一樣，但總括來說，研究對象在「聽課」的專注力是有所提升的。

(三) 「做作業」導向

- 在評量項目中前測和後測總分之比較

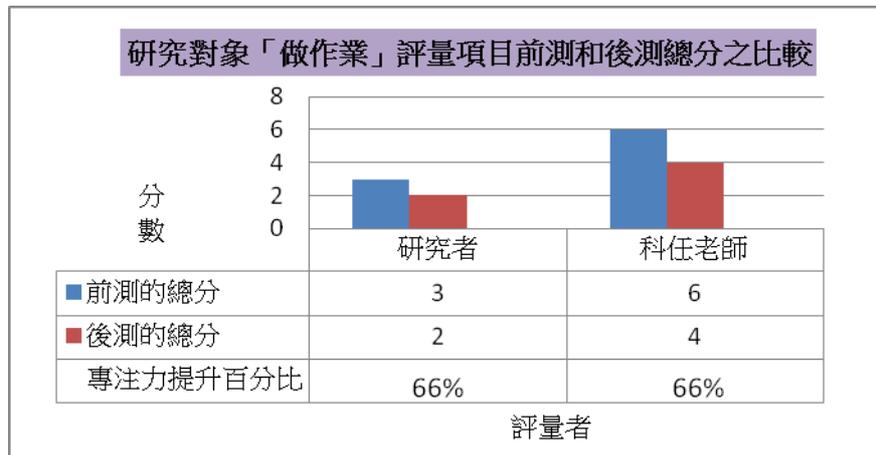


圖 4.4. 研究對象「做作業」評量項目中前測和後測總分之比較

參看圖 4.4.可分別看到研究對象在「做作業」導向專注力之進步，在研究者評量所得前測和後測總分由 3 分降至 2 分，專注力提升百分比為 66%；而在科任老師所得前測和後測總分由 6 分降至 4 分，專注力提升百分比為 66%。研究對象專注力提升的百分比都達到 66%，表示他／她們在「做作業」的專注力有明顯的提升。

#### 四、各個評量項目前測和後測分數之比較

研究者把研究對象在「做作業」各評量項目中前測和後測的分數，用表 4.4. 列出來，以供參考。

表 4.4. 研究對象在「做作業」各評量項目中前測和後測分數之比較

評量項目	研究者		科任老師	
	前測	後測	前測	後測
11.做工作紙時，表現馬虎、粗心，差錯也較多	1	1	3	2
12.做工作紙時，需要老師多次提示或叮著才能集中注意來完成	2	1	3	2

從上表 4.4.，可看到研究對象在「做作業」的評量項目中，第十一項至第十二項的評量項目在研究者所得的前測和後測分數雖然是一樣，但在科任老師所得後測分數是有出現下降，而在第十二項評量項目中，研究者和科任老師所評的後測分數都有出現下降，表示研究對象在「做作業」的專注能力有所提升。

研究者綜合以上各個表和圖的結果，顯示了研究對象在專注力評量表中各個項目的後測分數，大多都有出現下降，看表 4.5.：

表 4.5. 研究對象在各評量項目中專注力提升之百分比

	自我控制	聽課	做作業	總分
研究者	50%	50%	66%	52%
科任老師	57%	50%	66%	55%

從上表中，可看到研究對象在各評量項目中的專注力提升百分比都達到 50% 以上，而研究者和科任老師的專注力提升百分比相近，表示了研究對象經過進行研究者所設計的六個專注力遊戲後，他／她們在課堂上的專注力確實有著明顯的提升，證明了本次研究的結果是成功的。

### 第二節 討論專注力遊戲對研究對象專注力之影響

在本次研究中，研究者在課堂上介入專注力遊戲，透過這些遊戲來改善研究對象的專注力不足，結果是十分成功的。在未進行實驗教學之前，研究對象在課堂上容易出現專注力不足的表現，研究者根據這個原因而進行本次研究，希望透過遊戲練習能提升他／她們的專注力。經過為期兩週的實驗教學後，研究者從他／她們在專注力評量表前測和後測的分析及課堂上的表現，可看到專注力遊戲能夠幫助他／她們培養專注力。

遊戲是幼兒最喜愛的活動，在遊戲過程中幼兒都非常投入和感興趣的。在本次研究中，研究者利用專注力遊戲來培養幼兒的專注力，讓他／她們的專注力得

以逐步提升，減少了在課堂上容易出現的專注力不足表現。另外，從評量表中前測和後測分數的比較，也看到他／她們的專注力有著明顯的提升，証明了專注力遊戲能培養他／她們學習集中注意力和專注地去完成事情。所以在課堂上加入一些合適的專注力遊戲，不但讓幼兒非常感興趣，同時也能藉此慢慢提升／加強幼兒的專注力。

## 第五章 結論與建議

本章主要為本次研究作最後的總結，並作出相應的建議。而論述內容是由：第一節為研究結論、第二節為研究建議兩部份所組成。

### 第一節 研究結論

這次研究目的是探討利用「培養專注力」的教學方法去提升幼兒專注力的成效。而研究者所使用的教學方法，是在課堂上利用專注力遊戲來培養研究對象（4 至 5 歲幼兒）的專注力。這些專注力遊戲是由研究者所設計的，遊戲設計的目的是希望幼兒能從遊戲中培養注意看、注意聽、注意細節的專注能力，達到「玩遊戲，學專心」。研究者根據研究對象上課時出現的專注力不足表現，嘗試為他／她們設計了六個專注力遊戲，希望研究對象能透過遊戲來培養專注力。

根據本次研究的結果，証明了研究者所設計的專注力遊戲是成功的，研究對象的專注力確實比在沒有介入遊戲時有所改善及提升，証明了這些專注力遊戲有效地提升了他／她們的專注力，改善了他／她們在上課時出現專注力不足的表現，使上課時更專心聆聽老師的說話及集中精神去完成事情，達至學習的目的，使學習成效也得以提升。所以，總括而言這次研究的目的是達成了。在本次研究結果，也可看到研究對象在研究者和科任老師的評量表中，各人所給分數雖然有不同，其專注力提升百分比是相近的，即代表了他／她們在本人或科任老師的課堂上，他／她們的專注力都是有著明顯的提升。這現象亦可証明這些遊戲可由不同老師實施，效果可能也同樣有效。

研究者根據學者萬家輝(2007)的說法，認為幼兒要有效地學習，首先必須能有足夠的專注力（萬家輝，2007）。所以培養幼兒的專注力是非常重要的，研究者在日常教學活動中，可看到幼兒最喜愛和最感興的就是遊戲，所以透過遊戲的方式來提升他／她們的專注力，是最好的方法。本人透過這次研究，成功設計了適合 4 至 5 歲幼兒玩的專注力遊戲，並嘗試在課堂上讓幼兒進行練習。最後，研究結果也顯示這些遊戲的確有效地提升研究對象的專注力，亦証明由不同老師施行效果同樣顯著，讓本人感到很高興。

### 第二節 研究建議

經過這次研究之後，研究者得知在現今教學過程中，很多幼兒都有專注力不足的表現（詳見第一章，研究背景部份），上課時出現分心或注意力分散的樣子，以致影響了學習成效，讓老師感到所困擾。因此，老師在日常教學過程中，嘗試在課堂讓幼兒進行一些訓練專注力的遊戲，讓他／她們從中學習到專心做、專心玩，從而使他／她們在學習上能發展得更好。老師除了透過書籍或網絡參考一些專注力遊戲外，也可嘗試自行設計遊戲，因應自己班上幼兒的專注力不足表現，

去為他／她們設計合適的專注力遊戲，讓老師們日後作為參考，同時互相分享設計心得。

另外，要有效培養幼兒的專注力，除了老師在學校的幫助外，在日常生活中，家長的配合也是非常重要，在幼兒成長的過程中，如果要幼兒各方面得以充分發展，他／她們的專注力必須得到適當的培養，就如學者萬家輝(2007)所說，一般家長會對幼兒的專注力有不正確的觀念，以為幼兒的專注力會隨著年齡的遞增而慢慢增加，而年紀小而專注不足的幼兒是不須理會的。其實這個觀念是不正確的(萬家輝，2007)。所以家長在家中應以身作則，減少沉溺於電視、電動或網路，並且多陪伴幼兒一起玩遊戲（例如：紙筆遊戲），並適時給予一些鼓勵，讓幼兒玩得開心、玩得專心。

在本次研究中，研究者因受到研究的限制，只能設計適合 4 至 5 幼兒的專注力遊戲。因此，研究者希望在日後有機會能為其不同年齡階段的幼兒，設計更多的專注力遊戲，透過遊戲去協助幼兒提升專注力，從而提升學習的成效。而透過這次研究，增加了本人在教學設計上的經驗，而我也希望有這方面的學者和老師能多作指導及提點，在此，本人十分樂意與所有老師共享這次設計經驗。

## 參考文獻

- 王文科(2002)。教育研究法(七版)。台北：五南圖書出版股份有限公司。
- 吳忠魁、健生、凌豔(2000)。專注力培養之道，正展出版公司。
- 宋淑慧(1994)。專注力異常與評量。高市鐸聲，4(2)，21-26。
- 林風南(2001)。幼兒體能與遊戲。台北：五南圖書出版有限公司。第二版。
- 康健雜誌張靜慧等著(2008)。教出專心的孩子。台北：天下雜誌股份有限公司。
- 張旭鎧(2009)。5 分鍾玩出專注力。台北：新手父母出版。
- 許正典、林希陶(2008)。125遊戲，孩子注意力更集中。台北：新手父母出版。
- 許政濤(2001)。幼兒園遊戲與玩具，北京：北京師範大學出版社。
- 陳淑敏(1999)。幼兒遊戲。台北市：心理出版社。
- 游恒山譯，銀巴杜著（1989）。心理學。臺北：五南。
- 黃瑞琴(1992)。幼稚園的遊戲課程。臺北:亞太圖書出版社。
- 楊文麗、葉靜月(譯)(2008)。Petra Thorbrietz 著。專注力。台北：天下雜誌股份有限公司。
- 楊幸真(1992)。專注力與學習之相關探討。教師之友，33，28-30。
- 萬家輝(2007)。專心一點——兒童專注力提升手冊。香港：星島出版公司
- 萬家輝(2012)。專心一點(2)培養兒童專注力法則。香港：星島出版公司
- 董媛卿(1998)。補救教學：資源教室的運作。台北：五南出版社。
- 劉焱(2008)。幼兒遊戲通論，北京：北京師範大學出版社。第二版。
- 蔡春美、洪福財、邱瓊慧、盧以敏、張明傑(2008)。幼兒行為觀察與紀錄。台北：五南圖書出版股份有限公司。
- 鄧浩明(2010)。提升專注力——讓兒童學習更出色。香港：世界出版社。
- 盧明(2005)。嬰幼兒評量、評鑑及課程計畫系統IV——3歲至6歲的AEPS課程。台北：心理出版社股份有限公司。
- 鍾聖校(1990)。認知心理學。台北：心理。

蘇素(2009)。專注力解碼。香港：心訊傳播有限公司。

朱國榮(2008)。學齡前兒童十大問題行為，"注意力差"列榜首。青島新聞網。取

自 [http://qingdaonews.com/big5/content/2004-08/09/content\\_3481893.htm](http://qingdaonews.com/big5/content/2004-08/09/content_3481893.htm)

香港新報網站(2012)。「港童專注差，八成坐不定」。取自

<http://www.hkdailynews.com.hk/news.php?id=229351>

## 附錄

附錄一：4 至 5 歲幼兒專注力之評量表

日期：		評量者：				
評 量 結 果		(觀察多少幼兒有出現此項行為，並以✓來填寫。)				
	課堂上專注力不足的表現	沒有	很少	有時	經常	總是
	1.上課時喜愛東張西望					
	2.容易受同學或外界刺激影響而分心					
	3.容易發呆					
	4.需要坐著的時候，常常坐不定					
	5.容易離開自己座位					
	6.視線無法追隨老師					
	7.無法專心聆聽老師的說話					
	8.趴著來聽課					
	9.無法按老師的指示把事情做完					
	10.老師提出問題，未能作出回應					
	11.做工作紙時，表現馬虎、粗心，差錯也較多					
12.做工作紙時，需要老師多次提示或盯著才能集中注意來完成						
總分						

評分：沒有=0 分  
很少=1 分  
有時=2 分  
經常=3 分  
總是=4 分

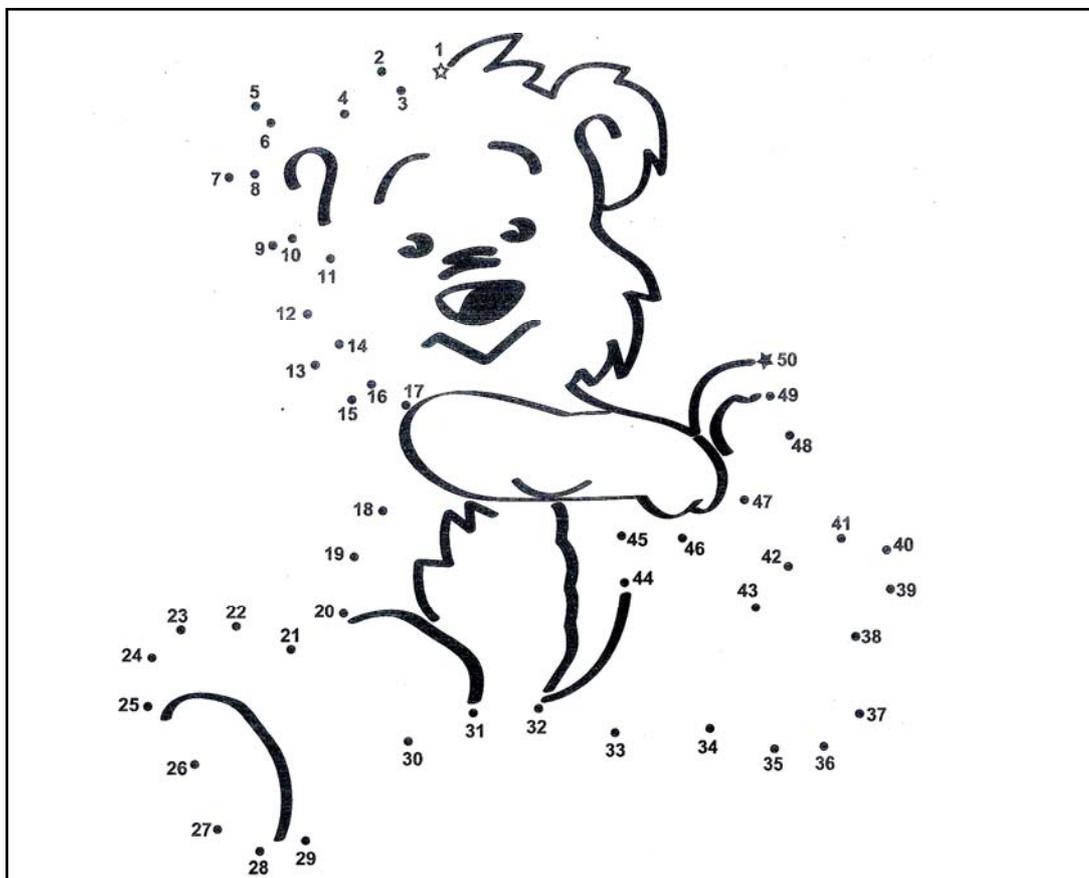
## 附錄二：幼兒專注力表現的記錄表

專注力遊戲	實驗教學中全班幼兒專注力的表現
數字尋寶遊戲	實施日期：
什麼東西不見了	實施日期：
連連看	實施日期：
送形狀回家	實施日期：
數數遊戲	實施日期：
找數字填顏色	實施日期：

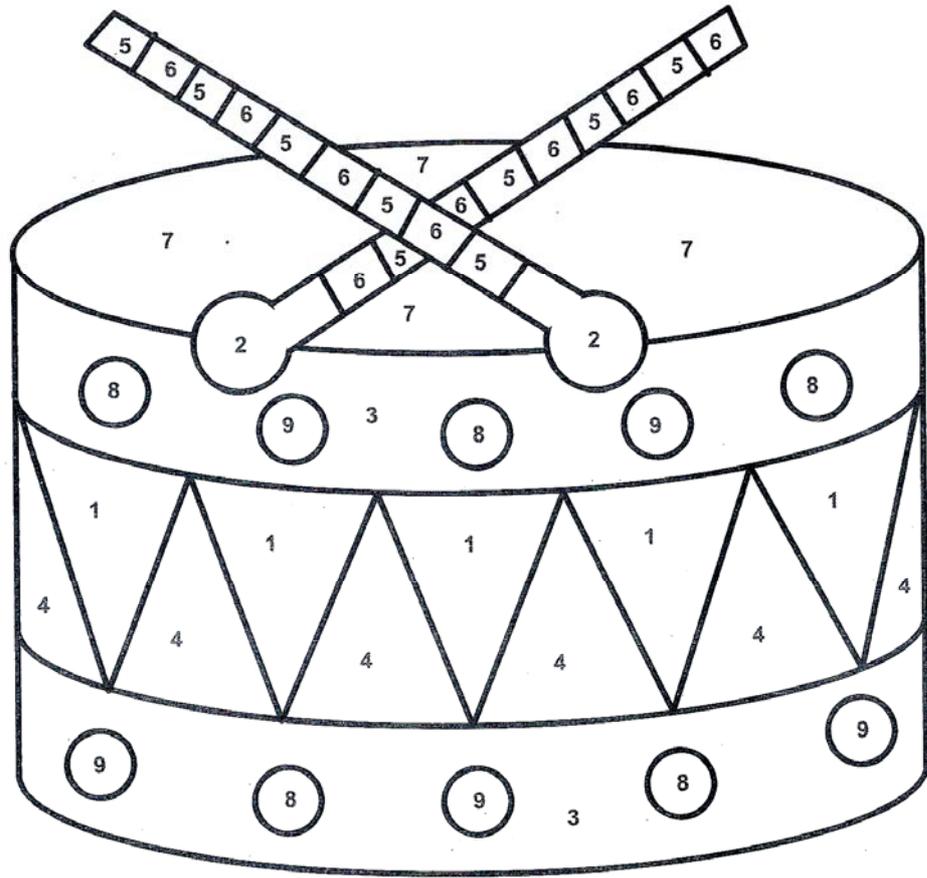
附錄三：專注力遊戲簡介表

實施日期	遊戲名稱	遊戲簡介
2013-01-07	數字尋寶遊戲	全班幼兒手持數字卡，當老師喊出指定數字時，手持該數字的幼兒便要站起來，訓練幼兒的集中專注的能力。
2013-01-09	什麼東西不見了	老師出示多種物件，請全班幼兒一起確認物件，然後請幼兒閉上眼睛，老師把其中一樣物件移走，最後請幼兒看看什麼東西不見了。
2013-01-11	連連看	老師為幼兒準備每人一張連連看的遊戲圖，請幼兒集中注意按數字的順序來連線，直到圖案完成。
2013-01-14	送形狀回家	請全班幼兒手持各種形狀圖，老師分別於四張枱面上放上一個形狀圖，並播放音樂，當音樂停止時，幼兒需立刻走到正確的枱面前。
2013-01-16	數數遊戲	老師準備不同的樂器，請幼兒用耳朵留心聽，並數出老師拍下樂器的次數。
2013-01-18	找數字填顏色	老師為幼兒準備每人一張填顏色的遊戲圖，幼兒需根據數字要求填上指定的顏色。

附錄四：連連看遊戲紙



附錄五：數字填色遊戲紙



- |         |         |
|---------|---------|
| 1---紅色  | 6---橙色  |
| 2---啡色  | 7---粉紅色 |
| 3---綠色  | 8---粉藍色 |
| 4---深藍色 | 9---黃色  |
| 5---紫色  |         |