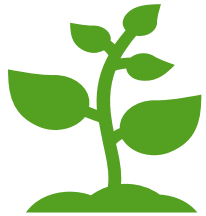
提升專注力的課堂活動教學設計

天主教培聖中學　沈達明老師

協助學生建立活躍及健康的生活方式



協助學生建立活躍及健康的生活方式

不同層面的學生為對象

一般學生 / 動機較低學生

特殊學習需要的學生

- 專注力不足
- 過度活躍症

聲音刺激 VS 專注力的研究

不同類型的**聲音刺激**對腦波影響

(林財吉、林耀豐，2009)

聲音刺激機率變換對於**專注力**及大腦認知功能的影響

(趙文鴻，2019)

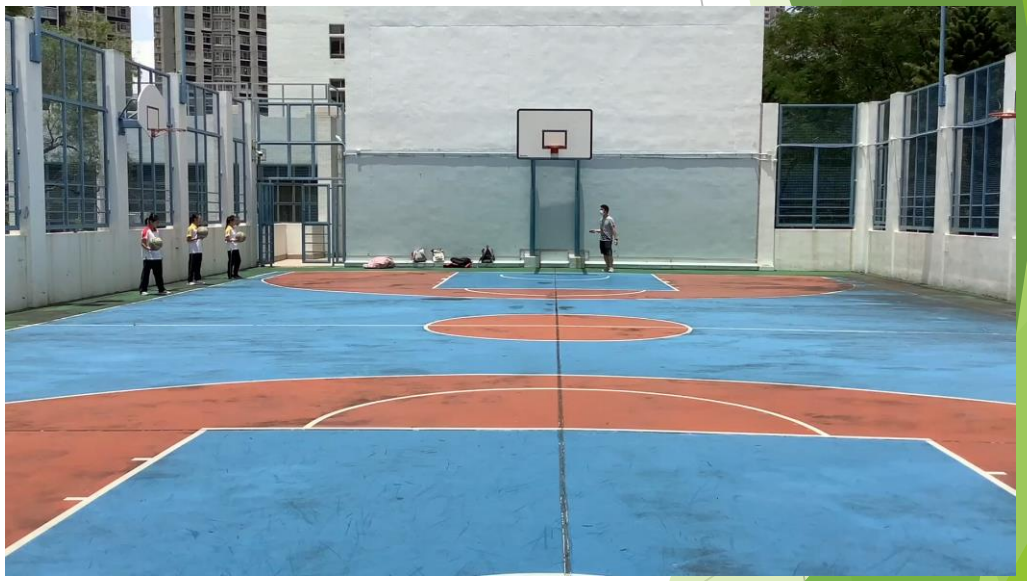
聲音刺激對於腦波專注力影響之研究(趙文鴻，2015)

在教學過程中適當運用哨子訊號

- 哨子訊號
- 初中學生（尤其是專注力不足）
- 籃球技術教學，運球、走籃
- 學生聆聽哨子訊號進行學與教活動

運球基本技巧

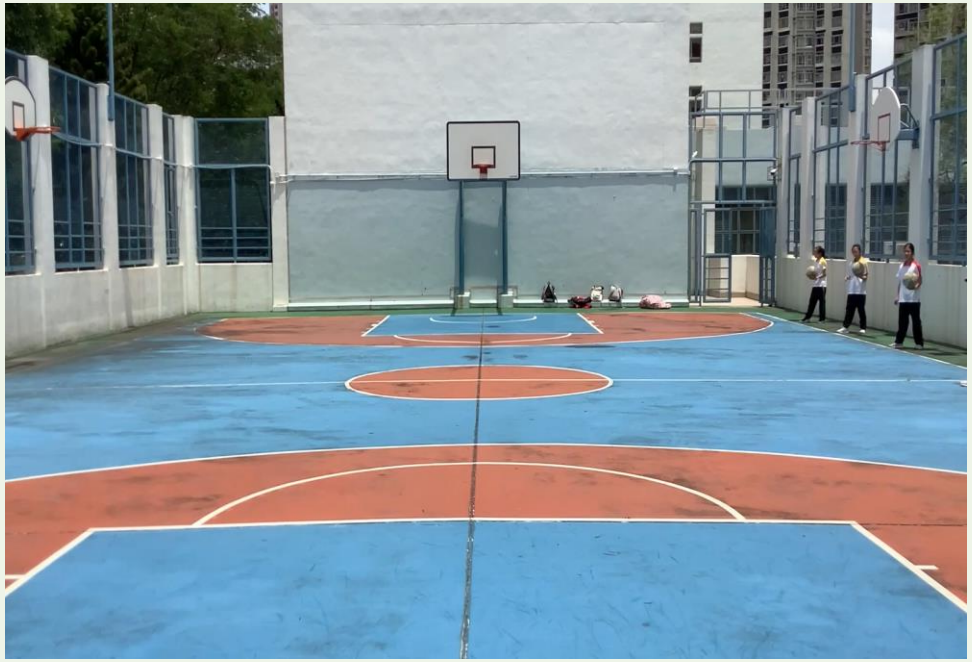
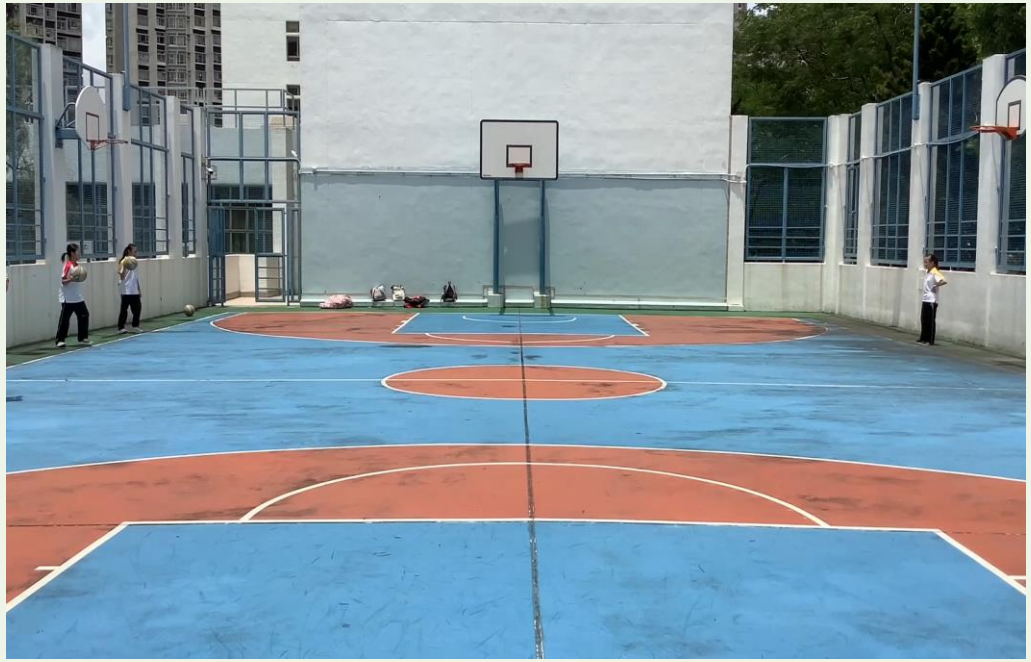
- 講解運球的技巧
- 運球技巧的注意地方
- 聽到哨子訊號的反應
  1. 一聲哨音：運球前進



運球與聲音的配合

- 練習運球動作
- 聽到哨子訊號作出反應和練習相應的動作
  1. 一聲哨音：運球前進
  2. 二聲哨音：指定動作

運球（指定動作的變化）

進度 4	進度 5
拍球防守	防守對手
	

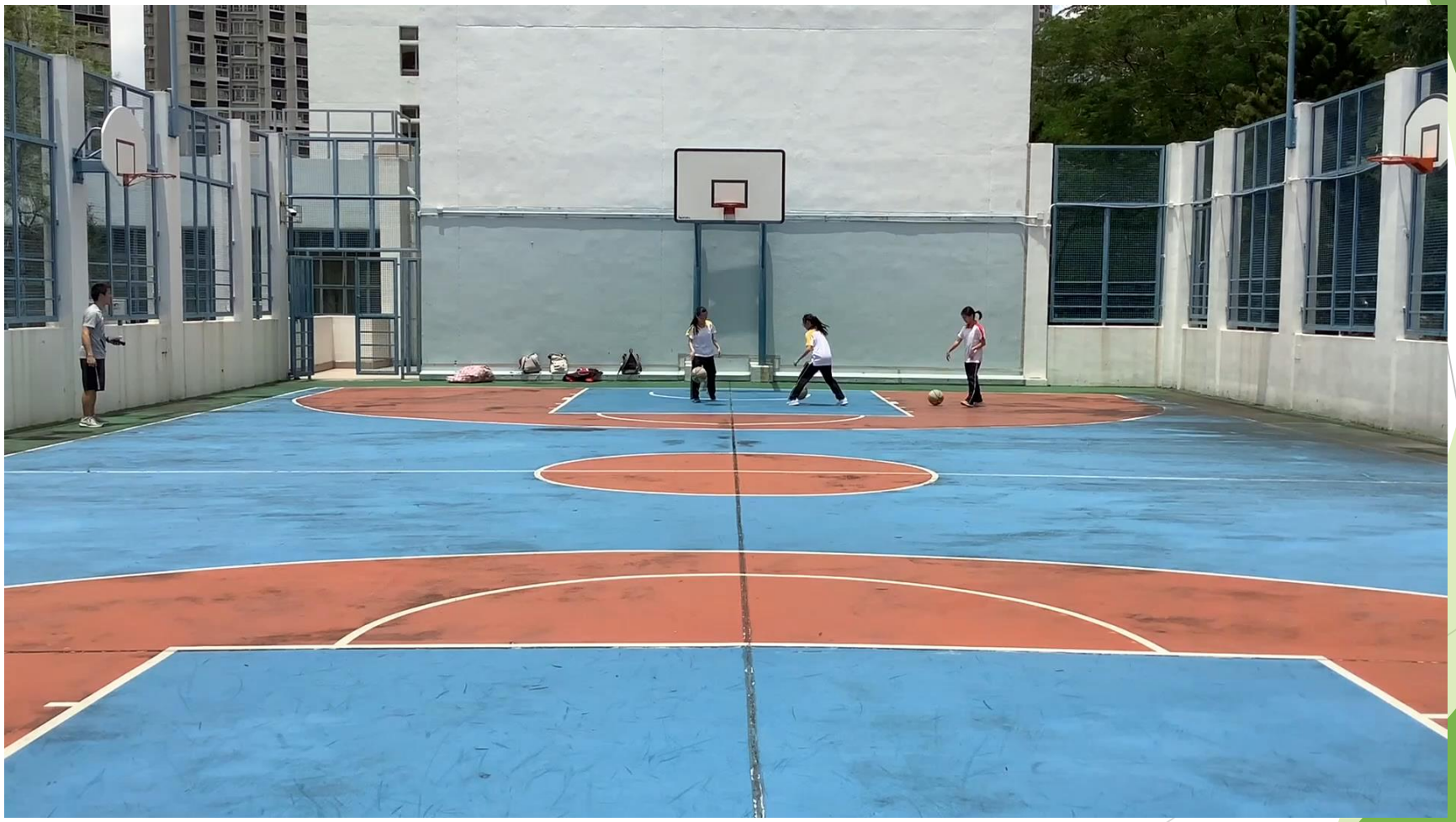
運球與聲音的配合

- 各進度可按學生的能力，增減其練習的次數
- 過程中可作出個別指導
- 二聲哨音的變化：
  - 指定的動作可按學生能力和進度作更多的改變
    1. 傳球
    2. 射球
    3. 帶球前衝

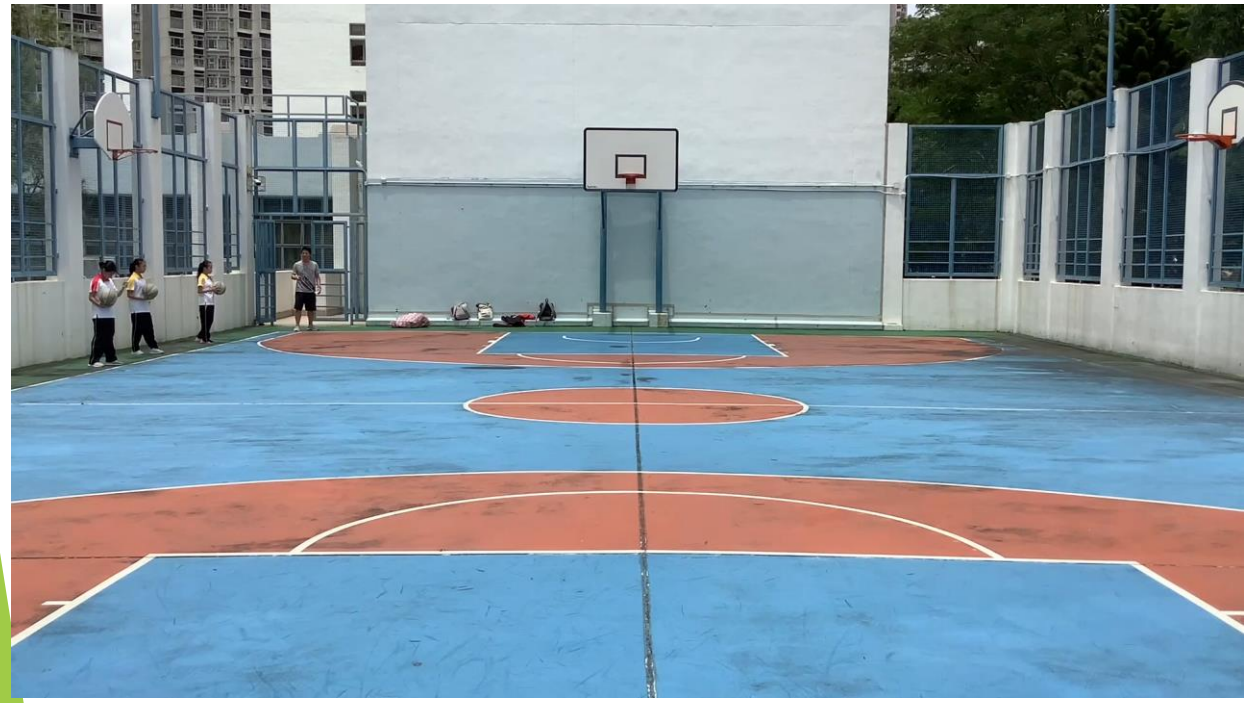
運球遊戲：地球殲滅戰

- 可多人同時進行
- 一人一籃球
- 場內一邊拍球，一邊把敵人的籃球掃走
- 參與者的籃球被掃出場區，或停止拍球，即被殲滅，需要離開比賽場地
- 在指定時間仍能在場地內，即生還者，勝出遊戲

運球遊戲：地球殲滅戰



走籃（一）



- 能控制運球動作和持球停下
- 聽到哨子訊號的反應
  1. 一聲哨音：運球前進
  2. 二聲哨音：單腳持球停下
  3. 一聲哨音：繼續運球前進

走籃（二）

- 聽到聲音的反應
  - 一聲哨音：運球前進
  - 二聲哨音：單腳持球停下
  - 一聲哨音：轉腳跳前
  - 一聲哨音：繼續運球前進

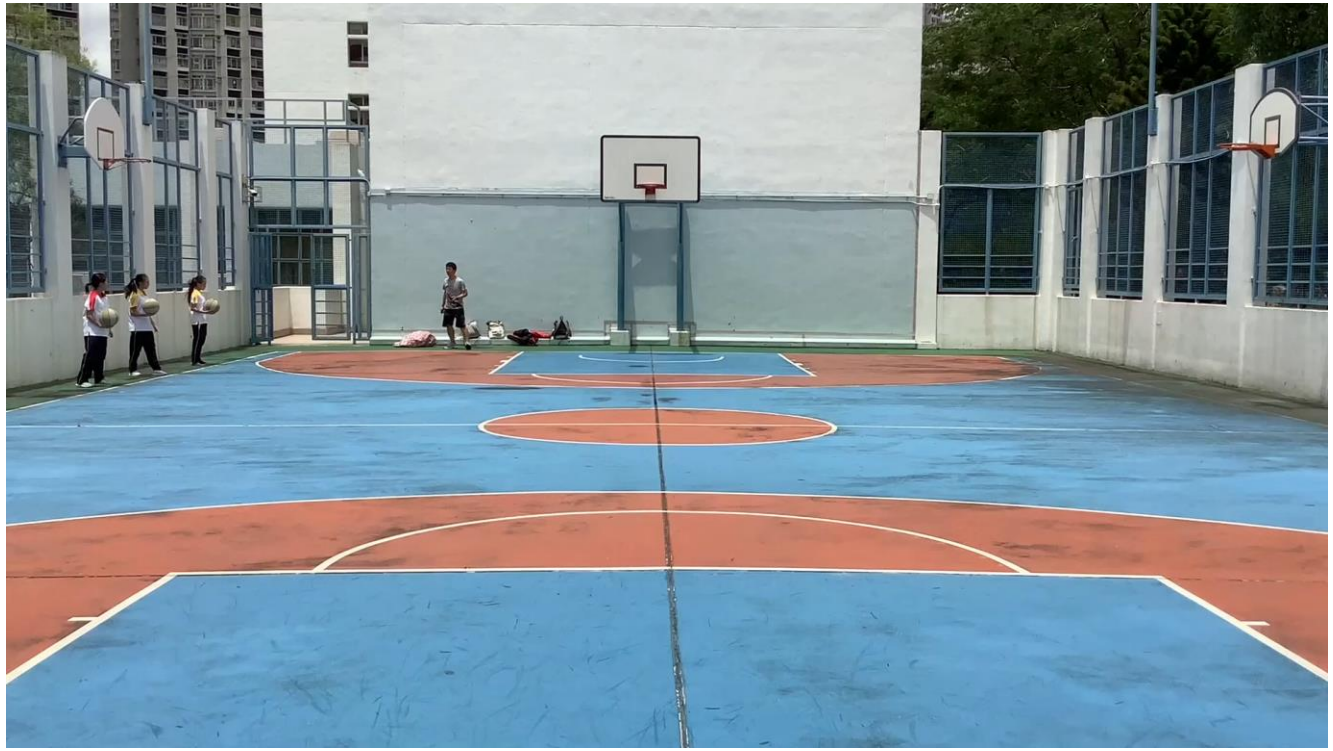
走籃（三）

- 聽到哨子訊號的反應
  1. 一聲哨音：運球前進
  2. 二聲哨音：單腳持球停下
  3. 一聲哨音：轉腳跳前二步，把籃球拋起
  4. 配合老師的聲音指示：「跳、跳、拋」

走籃（四）

- 聽到哨子訊號的反應
  1. 一聲哨音：運球前進
  2. 二聲哨音：單腳持球停下
  3. 一聲哨音：轉腳跳前二步，把籃球拋起

走籃（五）



- 聽到哨子訊號的反應
  1. 一聲哨音：運球前進
  2. 二聲哨音：持球向前跳兩步，把籃球拋起

走籃（六）

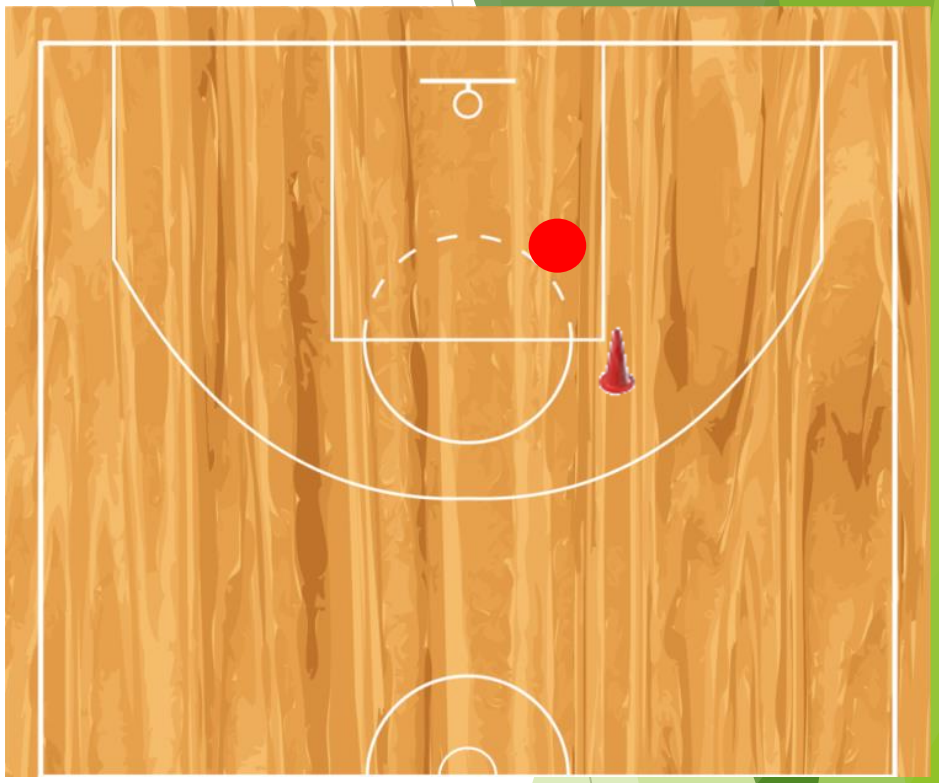
- 放置雪糕筒於指定位置
- 著學生運球前進，在到雪糕筒位置，持球並踏出第一步，再踏出第二步起跳，然後把籃球拋起或射出
- 初步掌握走籃的步法
- 射籃、投籃的動作可稍後再作教授

走籃（七）

- 掌握走籃的步法
- 教授手部動作（射籃或放籃）
- 安排學生嘗試正式上籃，體驗入籃的成果
- 步幅可逐步調節
- 過程中仍給予聲音提示，如
  - 「跳、跳、拋」
  - 「一、二、拋」

走籃（八）

- 視覺提示和聲音提示的配合
  - 老師可配合學生練習時的位置，作「跳、跳、拋」或「一、二、拋」的聲音提示



：雪糕筒

：飛碟

總結

- 分拆成多個步驟教學，配合哨子訊號，協助學生專注學習
- 按學生能力分組，並安排不同的練習時間
- 循序漸進地完成動作，按學生能力安排不同的學習進程
- 學生要因應哨子訊號做出指定動作，藉此作出專注力訓練

提升專注力→改善學習效能→增強參與體能活動的興趣→

➡ 促進恆常參與體能活動的機會

參考資料

不同注意力干擾訓練對罰球線投籃準確性影響之研究

- 林財吉、林耀豐（2009）：《屏東教大運動科學學刊》5(08)，95-106。

聲音刺激對於大腦不同部位腦波反應之研究

- 趙文鴻（2015）：《元培學報》22，15-28。

聲音刺激機率變換與大腦反應分析

- 趙文鴻（2019）：《健康與管理國際學術研究會》