

## 《集中注意有妙招儿》教学设计

湖州市泉生小学 沈婷婷

### 【设计理念】

注意力是智力的五个基本因素之一，是记忆力、观察力、想象力、思维力的准备状态，所以注意力被人们称为心灵的门户。它作为一种心理现象，始终伴随着认识活动或学习的全过程。因此，提高注意力对于顺利完成任务、促进智力发展具有重要的意义。

今年因为疫情的原因，学生推迟了到校学习的时间，漫长的假期让同学们在学习上都有了些许放松。在家里上网课学习的时候，就有很多同学反映，自己的注意力很容易分散。现在面临开学，很多同学反映自己在课堂上不能长时间集中注意力认真听，常常容易走神，跟不上紧凑的学习生活。

四年级在小学教育中正处在成长的过渡期，生理和心理都有明显变化，是培养学习能力、意志品质和学习习惯的最佳时期。本活动旨在让学生尽快适应课堂上的学习状态，在上课时能够保持较长时间的注意力，从而更好地进行学习。

### 【辅导目标】

1. 知识目标：通过视频、案例等，学生体会注意力集中的秘诀：提前做好准备、制定计划和目标，手眼耳协同工作，劳逸结合等。

2. 能力目标：通过注意力游戏，学生掌握注意力的训练方法，不断训练，逐渐提高注意力水平。

3. 情感目标：通过游戏活动，体验集中注意力所带来的快乐和成功，形成聚精会神、专心致志做事情的优秀品质

### 【辅导对象】

小学四年级

### 【活动准备】

课件；学生视频材料；手指舞《红山果》视频；舒尔特方格练习纸（50份）；听音拍手法朗读材料；绿豆、红豆、盘子、勺子、筷子等材料。

### 【辅导过程】

#### 一、热身游戏：活跃气氛，初识注意力

手指舞《红山果》

1. 教师介绍游戏规则：

全体起立，音乐起，学生跟着视频里老师的手指动作，和着音乐节拍，一起做手指舞《红山果》，要求动作与视频中的一致。

2. 游戏结束，教师启发：能跟着做正确的要领、方法是什么？

3. 学生交流：用眼睛认真看、用耳朵认真听、快速反应……

4. 教师小结：的确认真看、认真听是集中注意力的法宝，看来同学们在玩游戏的时候注意力都特别集中。今天这节课我们就来探讨注意力的话题，练一练，比一比谁的注意力最集中。

【设计意图】活跃气氛，缓解紧张情绪，把学生的注意力集中到课堂学习中，让学生在游戏中初步感知集中注意力的愉悦感。

#### 二、转换阶段：案例导入 了解注意力

教师过渡语：同学们，无论是游戏还是学习，都得集中注意力才能做得更好。最近老师就接到了几个同学的电话，他们有了以下的烦恼。

### （一）播放音频：

音频内容：1. 老师，以前我能做到认真听讲，可是漫长的假期上来让我一下子适应不了学校里紧凑的学习生活了，我好像难回到以前集中精神的时刻了，怎么办呢？2. 老师，每次上课的时候，我也提醒自己认真听，可是听了会儿我就发现自己已经在发呆了，没有跟上课程，我该怎么做呢？

### （二）学生讨论、交流：

1. 音频中的学生遇到了什么问题？
2. 注意力不集中会带来哪些烦恼？
3. 你在学习生活中有没有注意力不集中的时候？是怎么样的。

### （三）教师小结：

的确，在我们学习的时候，注意力这个淘气鬼常常容易分散，从而让我们在学习的时候注意力不集中，导致我们重要的学习内容没听进去，作业不会等等。但是，我们可以通过我们的改变和训练，让自己在学习的时候，注意力保持的时间能够延长。让我们一起来看看吧。

**【设计意图】**通过学生音频案例导入，结合学生生活实际情况，让他们自己讲述亲身经历，并分享感受，产生共鸣，从而更好地深入主题，并引出下一环节。

## 三、工作阶段：分层活动，提升注意力

### （一）集中注意力的小窍门

#### 1. 营造上课仪式感

##### （1）出示两张照片：

第一张→上课前，A同学已经把学习用品都收拾好摆放整齐，方便上课的时候拿出来。  
第二张→上课前，B同学的桌面还摊着上节课的书本，学习用品撒得桌面上到处都是。

##### （2）讨论交流：

你们觉得哪一幅场景能够让你专心学习呢？为什么？

你们有哪些营造上课仪式感的办法？

##### （3）教师小结：

的确，A同学在课前已经收拾好了他的桌面，并准备好了下节课要用的学习用品，这样提前做好准备，那我们的注意力就能很快进入到课堂中。我们在上课的时候，要想集中自己的注意力，要学会给自己营造上课的仪式感。端坐在桌前，把桌面跟学习无关的干扰物都收起来，将课本和学习用品摆放整齐，在课前完成诸如喝水、上厕所等事情，给自己在课前一个心理上的准备时间，这样你的潜意识就会散发出让你认真听课的信息，你的注意力就更容易集中。

#### 2. 制订时间安排表

##### （1）出示视频：

晚上，学生在沙发上吃零食，家长过来催了，“小明，快别吃了，都七点半了，再不做作业就来不及了。”（家长去拉孩子）学生：“我还想再吃会儿”家长：“不行不行，快点，等会儿又要写到十点多了。”，于是学生懒洋洋地站起来，手里还捧着没吃完的零食，走到书桌前，准备开始写作业，写写玩玩，一写就写到了十点。

##### （2）学生交流：

小明在学习的时候是怎么样的？

我们在学习的时候应该怎么做会比较好？

（3）教师过渡：同学们，在我们身边也有许多像视频中一样的同学，可想而知，这样懒散地进入学习状态，注意力会特别容易分散。如果制订一份“时间安排表”，这样拖延的情况就会大大减少。接下来就让我们一起制订一份在家的“时间安排表”吧。

##### （4）学生操作，完成后交流，师生共评。

(5) 教师小结:

同学们都能很好地利用放学后的时间,把学习、娱乐、运动、休息、生活安排得井井有条,并能够注意劳逸结合,相信在学习的时候注意力也能更集中。

### 3. 带着目的去学习

教师过渡:同学们,学了这么久,老师这里有几幅图片想请大家欣赏一下。

(1) 学生欣赏若干动物图片

(2) 教师提问:刚才出现的第四个动物是什么?(大多学生答错)

(3) 再欣赏并回答:欣赏前,提示学生等会儿要问第四个动物是什么。

(4) 了解“有意注意”:

当我们带着学习目的进行学习的时候,注意力会特别集中。这个我们称之为“有意注意”。带着目的学习可以加深我们对学习任务的理解,激发我们对学习活动的自觉性。

(4) 教师小结:

我们在上课之前,也可以给自己制定小的学习目标,这样能让我们在学习的时候注意力更集中哦。

### 4. 思维碰撞

(1) 学生讨论:

平时在学习在还有哪些提升注意力的办法?

例如:听课的时候同时做笔记,劳逸结合,自我提醒、同伴提醒等。

(2) 教师小结:

注意力并不是天生的,是可以通过我们的努力和改变,慢慢提高的。如果你现在注意力不够集中,也不必太担心,加入老师的注意力训练营,相信你的注意力一定有所提高。

**【设计意图】**通过图片、音视频等多种形式,让学生了解学习时提高自己注意力的办法,并通过讨论发现身边注意力集中的好榜样,激发学生向榜样学习、提高主动参与注意力训练的积极性。

#### (二) 训练注意力的小游戏

##### 1. 舒尔特方格。

(1) 观看视频,了解什么是舒尔特方格,明确游戏玩法。

(2) 学生游戏:拿出桌面上的舒尔特方格练习纸,并做好准备。教师下令开始后,屏幕播放秒表计时。学生以最快的速度用手指点出1—25的方位并读出他们。看看自己全部数完后,用了多长时间。

(3) 教师小结:

数完25个数字所用时间越短,注意力水平越高。以7—12岁年龄组为例,能达到26"以内为优秀,26—42"属于中等水平,50"以上就要加油咯。这个舒尔特方格法是提高注意力的有效训练法,坚持一段时间后,你就会发现自己有明显的提高。

**【游戏训练小贴士】:**

\*国际通用的格子尺寸为5\*5(25格),卡片大小为7cm\*7cm。尺寸大小直接影响测试结果,尺寸增大或者缩小了,就改变了眼睛扫视的距离,就达不到训练的效果。

\*为避免长时间训练一个方格产生记忆,要多做一些不同顺序的方格。

\*同学们还可以跟家长一起比赛,增加游戏的趣味

\*训练的结果是看时间的长短,而不是格子的多少。我国的飞行员平均时间在6.25秒以内,杨利伟是我国用时最短的,时间为3.04秒。

##### 2. 听音拍手法

(1) 游戏规则:

老师会读一段小文章,当文章的时候出现“我”这个字,就请大家拍一下手。

(2) 朗读材料：轻轻的我走了，正如我轻轻的来；我轻轻的招手，作别西天的云彩。那河畔的金柳，是夕阳中的新娘；波光里的艳影，在我的心头荡漾。软泥上的青荇，油油的在水底招摇；在康河的柔波里，我甘心做一条水草。那榆荫下的一潭，不是清泉，是天上虹；揉碎在浮藻间，沉淀着彩虹似的梦。寻梦？撑一支长篙，向青草更青处漫溯，满载一船星辉，在星辉斑斓里放歌；但我不能放歌，悄悄是别离的笙箫；夏虫也为我沉默，沉默是今晚的康桥！悄悄的我走了，正如我悄悄的来；我挥一挥衣袖，不带走一片云彩。

(3) 学生游戏后交流感受。

(4) 教师小结：

要想集中注意力，认真听也很重要。认真听清楚信息，就可以让自己做出正确的反应。

(5) 课后拓展：

你可以选择任意一本书中的段落，和家人朋友一起玩这个游戏！提高自己专心听讲的能力。

### 3. 豆豆大作战

(1) 游戏规则：

用最快速度将盘子里混合的红豆绿豆分开，分别装进两个容器中，看谁的速度最快。本游戏分为两关：基础关，进阶关。基础关：用手将盘子中的红绿豆分开。进阶关：用勺子将盘子中的红绿豆分开。

(2) 教师简单示范，教师下令开始，学生游戏。

(3) 学生交流游戏后的感受

(4) 教师小结：

豆豆大作战这个游戏可以让我们保持高强度的注意力，提高注意力持续时间和自控能力，还可以锻炼手、眼、心的协调能力。

### 4. 拓展创新

在本节课中我们练习了三个训练注意力的小游戏，你能根据它们的玩法创造出更有趣的形式吗？课后可以跟同学家人进行交流。

**【设计意图】**通过丰富多样的游戏形式，提高学生训练注意力的兴趣，并将这些训练游戏延伸到课外，提高训练的频率，从而切实提升注意力的水平。

### 四、总结阶段：分享所得 升华注意力

1. 活动分享：通过这节课，你学会了什么？

2. 教师根据板书总结：

我们小学生的注意力持续时间是 20-30 分钟，在学习或者做其他事情的时候，我们的注意力容易受其他事物的干扰，出现注意力分散，这和我们的年龄特点有关，是正常的。但，我们可以通过提前做准备、做计划、定目标、列时间表等等形式来帮助我们在学习的时候更好地集中注意力。同时，我们的注意力也是可以训练的，平时我们也可以通过一些轻松的小游戏训练自己的注意力，提高自己的注意力水平。

**【设计意图】**总结回顾本堂课的学习内容，使学生感受到注意力集中带来的成就感，促进学生学以致用，在日常生活中不断训练，逐渐提高注意力水平，并从小养成聚精会神、专心致志做事情的优秀品质。