

小学生注意力辅导措施 PDF转换可能丢失图片或格式，建议  
阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/60/2021\\_2022\\_\\_E5\\_B0\\_8F\\_E5\\_AD\\_A6\\_E7\\_94\\_9F\\_E6\\_c38\\_60860.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E5_B0_8F_E5_AD_A6_E7_94_9F_E6_c38_60860.htm)

一、明确学习目的和任务在学习活动中，为了使學生能够较长时间地维持注意，教师必须向學生阐明学习活动的目的和任务。因为，有意注意是有预定目的的注意，对于活动的目的、任务及意义的认识越清楚、理解得越深刻，完成任务的愿望越强烈，就越能引起和保持有意注意。教学经验证明，教师在教学中越能使學生明确知识的价值以及学习的具体要求和任务，则越能唤起學生的注意，提高学习的自觉性。因此，教师可以在一节课开头扼要地阐述本节课的主要内容、學生必须掌握的知识点等，让學生学有目标，促使他们有效地组织自己的注意。

二、培养间接兴趣兴趣和注意有密切的关系，它是培养注意力的一个重要的心理条件。对于有兴趣的事物，就会在大脑皮层形成优势兴奋中心，使注意力高度集中，使人记忆敏锐，思维活跃，对所学内容能清晰地反映；相反，没有兴趣，就会对事情漠然置之，很难集中注意力。间接兴趣是引起和保持有意注意的重要条件之一。有时活动本身缺乏吸引力，但活动的目的与结果使人感兴趣，为了完成活动任务，活动本身则成为有意注意的对象。为了引发學生学习的间接兴趣，教师在一门课开始时应阐明本课的学习意义和重要性，让學生明确认识到本学科知识对他们所具有的价值，以引起他们对学习结果的兴趣，从而调动他们对该门课学习的积极性，来唤起他们注意的维持。

三、培养学生善于克服内外干扰注意涣散与内外干扰有关。外部干扰，主要指与当前活动无

关的声音、视觉刺激物，以及人们感兴趣的事物等。内部干扰，主要是指疲劳、疾病、与学习无关的思想情绪等。克服内部干扰，主要是培养正确的思想情操，此外作息要有规律，避免用脑过度，保证充足的睡眠，防止过度的身心疲劳；要积极进行体育锻炼，促进神经系统的完善。克服外部干扰，主要是避免影响注意的外界刺激，如书桌要整齐，把吃的、玩的东西拿走，关掉电视机、录音机等，更主要的是加强意志的锻炼，要培养“闹中求静”的本领。

#### 四、训练学生的注意品质

良好的注意品质是学生顺利完成学习任务的保证。学生的注意品质存在着个体差异性，这与先天的神经类型有一定关系，但主要还是后天生活实践的影响。通过适当的教育和训练，注意的品质是可以大大改善的。

##### 1. 注意稳定性的训练

(1) 意志锻炼法。小学生，特别是低年级学生的自我控制能力一般比较差，那么就可以规定他们在一定的时间内完成一定的活动任务。开始时，规定的时间可以较短，并可以选择他们感兴趣的事情做，以后逐渐过渡到在较长的时间内完成他们没有多大兴趣的活动(包括学习)。在训练的过程中，教师可以给予一定的口头或物质奖励。

(2) 干扰训练法。小学生的抗干扰能力一般都比较差，他们容易受到来自外界环境的干扰，因此，要训练他们在外界有干扰的环境下完成学习任务。干扰刺激可以是电台广播、电视节目、外界的嘈杂声等。要求学生在这种环境下阅读课文，进行定量作业练习。干扰学习刺激的音量、持续时间、训练次数的安排以及学习内容应遵循从小到大、从短到长、从少到多、从易到难的原则。

##### 2. 注意转移的训练

改善小学生注意转移的品质可以通过提高他们的自我控制能力来实现。具体做法如下。如，按以

下规则给小学生出两道题。第一题，写两个数，一个在上，一个在下。例如4和2，然后把它们加起来，把和的个位数写在右边的上方，而把左边上面的那个数移到下面，连续这样做……4606628024606628第二题，起始的两个数与上题相同，然后把两个数的和的个位数写在右边的下面，把左边下面的数移到上面，连续这样做……4268426826842684

稍加训练后，每隔半分钟向学生发出命令“第一”“第二”“第一”“第二”等，要求他们听到命令后，画一竖线，立即改做另一题，尽可能准确而迅速地完成作业。检查后就会发现，错误主要发生在两题转换之间。通过多次训练，小学生的自我控制能力会得到提高，做题的错误率会减少，转换的速度也会加快。

### 3. 注意广度的训练

训练小学生注意广度的目的在于提高他们的整体知觉能力。具体做法如下。给学生列一张数字表(表中数字的多少和排列顺序可根据学生的实际情况确定)，表中的数字都是无规则的，然后划去任意两个数之间的某个数，如划去“1”和“7”之间的偶数(或奇数)。

153496382547930371542698744273015649238

划数字训练的评分方法是计算划对、划错和漏划三种数据。全部划对的数字的总和称为粗分，划错的加上二分之一漏划的称为失误。粗分减去失误称为净分。用公式表示为：

$$\text{净分} = \text{划对数} - (\text{划错数} + 1/2 \text{漏划数})$$
$$\text{失误率} = (\text{划错数} + 1/2 \text{漏划数}) \div \text{划对数} \times 100\%$$

要求学生每天拿出一定的时间进行自我训练，坚持一段时间后可通过比较多次训练间的净分和失误率，看出自己的注意广度的成效。一般来说，经过多次重复练习，净分会逐步提高，失误率会逐步下降，表明注意力已经得到提高。

### 4. 注意分配的训练

提高学生在学习时的注意分配能力，

关键在于训练他们掌握与学习有关的技能，并使各种技能协调化。例如，在训练他们熟练写字的基础上，进一步训练他们边听边记的能力，为记课堂笔记打下基础。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)