

# 每天15分， 玩出專注力

撰文／林昱程 職能治療師

「我家門前有小河，後面有山坡」這首朗朗上口的兒歌曾幾何時變成了只是長輩口中以前的小時候。時代的變遷科技的進步雖帶給我們極大的方便卻也讓我們眼球的功能只剩直視前方的平板與電視。此時增強視知覺能力以及訓練動眼肌肉就變成極為重要的功課。

若視知覺能力較差的孩子，在日常生活中與課業上均會表現出來，如：玩丟接球遊戲時球常接不到或丟不準，東西常找不到但是明明就在眼前的桌上、拼圖總是難以完成、在玩具堆中找不到自己



想要的玩具、抄聯絡簿時容易抄錯、閱讀文章或解題數學應用題時跳行跳字造成理解困難、寫作業考試題目跳題甚至在書寫時字體忽大忽小、筆畫錯誤以及常將桌上水杯湯碗翻倒等等 ... 諸多狀況往往都被認為是孩子不夠專心或是過動的現象，但其實以上的狀況都跟視知覺方面的問題息息相關喔！

對學齡的孩子來說，模仿是最快也最直接的學習方式。閱讀、繪畫、書寫等等... 這個階段使用視覺的機會便會相當多，因此在課業上的學習成果便能看出端倪。

如果孩子有以上狀況千萬不要擔心，只要準備兩個網球就可以訓練視知覺注意力喔！



每天 15 分，玩出專注力



利用這五招，每天只要 15 分鐘，孩子輕鬆玩出專注力！

## 1. 對牆丟球

在牆上畫一個圈（可視能力調整圈圈大小、高度）右手丟球，左手接球，然後左手丟球右手接球重複約三分鐘即可。

## 2. 單手拋接球

右手拿網球往上拋過頭的高度即可，當球落下時用左手接球，然後左手丟球也拋高過頭再用右手接球重複約三分鐘即可。

### 3. 對地板丟球

在地板設一個目標，右手拿球往地上目標丟，球彈起後用左手接球再換左手拿球往地上丟，重複上述動作三分鐘即可。

### 4. 單手拋接球 加拍手

右手拿網球往上拋在落下以前完成拍手的動作（可視能力增減拍手的次數）並接住球，再用左手重複剛才右手的動作執行三分鐘即可。

### 5. 左右手丟接球

左右手各拿一顆球，同時往上拋，高度盡可能拋過頭，再接住落下的球，執行約三分鐘即可。

視知覺這個能力在新生兒時期就會逐漸發展、無論是在嬰兒床兩邊放的圖案、顏色圖卡又或是在返家後掛在嬰兒床上叮叮咚咚的聲光玩具這些小動作也都有助於視覺刺激與眼球追視的發展。

現今，對於在科技發達的水泥都市叢林中長大的孩子，視知覺發展對其來說是相當重要的，且長時間看著平板，雙眼對於前景、背景以及立體感的練習都是不夠的，透過這五招輕鬆在家就可以玩的球類運動，可於看電視玩平板後或是準備閱讀學習以前練習，藉以刺激孩子的眼睛去追視，讓孩子在不知不覺中成長與進步“順便”讓視覺注意力變得更好提升孩子的學習動機，雙眼更加靈活。

