



低年级

注意力

训 · 练 · 手 · 册

主编：孙艳芳

河北人民出版社



注意力

低年级

训 · 练 · 手 · 册

主编：孙艳芳

河北人民出版社

图书在版编目（CIP）数据

注意力训练手册. 低年级 / 孙艳芳主编. -- 石家庄:
河北人民出版社, 2016.8
ISBN 978-7-202-11317-2

I. ①注… II. ①孙… III. ①注意—能力培养—少儿
读物 IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第179914号

书 名	注意力训练手册 低年级
	ZHUYILI XUNLIAN SHOUCEDINIANJI
主 编	孙艳芳
责任编辑	马 丽 张含晶
美术编辑	李 欣
封面设计	朱思辉
责任校对	张三铁
出版发行	河北出版传媒集团 河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街330号)
印 刷	河北太行机械劳动服务公司印刷厂
开 本	889×1194毫米 1/20
印 张	9.5
字 数	103000
版 次	2016年8月第一版 2016年8月第一次印刷
印 数	1-5000
书 号	ISBN 978-7-202-11317-2
定 价	68.00元
版权所有	翻版必究



注意力是信息的门户，注意力不集中就是关闭了学习的门户。据专业调查，在我国有 75% 的中小学生在 学习时注意力难以集中，或无法达到要求的程度。注意力差、容易分心被列为当今中小 学生最为严重的问题行为。

越来越多的父母和老师已经意识到——良好的注意力不仅对学生的学习，而且对他们今后的人生都有不可估量的价值，因此从小培养孩子良好的注意力至关重要。

《注意力训练手册》是河北省教育科学“十二五”规划课题“儿童模块化注意力训练的 实践研究”（课题号 1412200）的课题成果之一，旨在通过系统的、灵活的、生动有趣的训练题 目和游戏循环训练，动静结合，通过视、听、嗅、味、触、身、心、脑等通道进行训练，让学 生在互动学习中体验学习的快乐，在潜移默化中使注意品质螺旋上升，逐步提升学生的注意力。

在课程训练开始前，可以通过“中小学生综合素质测评系统”测试你目前的注意力水平。 经过课程系统的训练后，可以再次使用“中小学生综合素质测评系统”进行测试，看看自己注 意力方面的进步及训练的效果。

根据学生年龄和心理特点，《注意力训练手册》分为低年级、高年级两个版本，四天的课 程分为 32 课时。

本书训练的对象是小学低年级阶段的学生，书中所涉及的活动和方法，需要你认真参与训练， 在日常学习生活中坚持训练，保持好的习惯，才能真正达到训练效果。相信本书能够帮助更多 的孩子培养良好的注意品质，提升注意力。



目录

CONTENTS



第一天上午

第 1 课	001
一、前测	001
二、“九宫格”	002
三、松鼠搬家	005
四、制订目标	006
第 2 课	007
一、全脑启动	007
二、预备四式	009
三、呼吸训练	010
四、抓“俘虏”	011
第 3 课	015
一、全脑启动过关比赛	015
二、神耳训练	015
三、撕“标签”	016
四、小和尚挑水	017

第 4 课	018
一、小小播音员	018
二、火眼金睛	021
三、转换数字	022
四、开火车	023

第一天下午

第 5 课	025
一、训练预备	025
二、背上猜字	026
三、安然不动	027

第 6 课	028
一、目不转睛	028
二、抓“俘虏”	029
三、天开关	034
四、神耳训练	034
五、闻花香	035

第 7 课	036
一、情绪按钮	036
二、五官指认	037
三、身体跳比赛	038
四、“吃”橘子	039
第 8 课	040
一、和为 10	040
二、走迷宫	041
三、倒述数字	044
四、运球游戏	044
五、复习总结	045



第二天上午

第 9 课	046
一、反馈交流	046
二、训练预备	047
三、火眼金睛	047
第 10 课	049
一、眼光视点	049
二、抓“俘虏”	051
三、神耳训练	057

第 11 课	058
一、手指舞	058
二、逆向转臂	059
三、贴“标签”	059
四、金鸡独立	060

第 12 课	061
一、大（小）风吹	061
二、夹黄豆游戏	063
三、找宝藏	064
四、词语接龙	065

第二天下午

第 13 课	066
一、训练预备	066
二、眼光视点	067
三、舒尔特方格	070
四、火眼金睛	071

第 14 课	073
一、健脑操	073
二、神耳训练	073
三、“闻”水果香	074
四、划消字母	075
五、写反面字	076

第 15 课	077
一、地开关	077
二、数字火车	077
三、展臂松肩操	079
四、地下室看字	079
五、明星出镜	080

第 16 课	081
一、扑克牌	081
二、走迷宫	082
三、神枪手	083
四、拼图游戏	083
五、复习总结	084



第三天上午

第 17 课	085
一、反馈交流	085
二、训练预备	086
三、交叉爬行	086
四、火眼金睛	087

第 18 课	091
一、沿 8 写字母	091
二、明察秋毫	093
三、“吸收”声音	104
四、神耳训练	105
第 19 课	106
一、逛心理花园	106
二、漏数游戏	107
三、平衡开关	108
四、反向动作	109
五、手指游戏	110
第 20 课	112
一、左右手互搏	112
二、火眼金睛	113
三、抓“俘虏”	116
四、神投手	116



第 21 课	118
一、训练预备	118
二、舒尔特方格	119
三、频度训练	121
四、明察秋毫	122
五、象鼻“8”舞	126
第 22 课	126
一、穿“抗干扰衣”	126
二、能量哈欠	127
三、神枪手	128
四、复述故事	128
五、数字传真	129
第 23 课	130
一、明察秋毫	130
二、端球行走	133
三、正向触点	134
四、一道光	135

第 24 课	-----	136
一、打点游戏	-----	136
二、明察秋毫	-----	137
三、神枪手	-----	138
四、“不管三七二十一”	-----	138
五、家庭作业	-----	139

 第四天上午

第 25 课	-----	140
一、交流反馈	-----	140
二、训练预备	-----	140
三、眼光视点	-----	141

第 26 课	-----	145
一、抓“俘虏”	-----	145
二、彩色的字	-----	149
三、听觉译码	-----	149
四、韩信点兵	-----	150

第 27 课	-----	151
一、大自然冥想	-----	151
二、粮食排排站	-----	152
三、火眼金睛	-----	153
四、记忆马拉松	-----	154

第 28 课	-----	155
一、描图形	-----	155
二、数字速算	-----	156
三、杯子金字塔	-----	159
四、复习总结	-----	160



第四天下午

第 29 课	-----	161
一、训练预备	-----	161
二、健脑操三式	-----	162
三、明察秋毫	-----	162
四、军情密码	-----	165

第 30 课	166
一、地雷探测仪	166
二、复述故事	167
三、镜面画	168
四、萝卜蹲	169
第 31 课	170
一、自我心像的冥想	170
二、舒尔特方格	170
三、解“乱网”	172
四、复习 4 天所学内容	173
五、后续作业	173
第 32 课	174
一、后测	174
二、颁奖仪式	174
三、分享感受	175
四、结课仪式——跳兔子舞	175
 结束语	176



第1课



一、前测

小朋友们，想知道你的注意力水平怎么样吗？让我们通过“中小学生综合素质测评系统”平台来测一测吧！

你的得分是 _____

你对这个结果满意吗？想不想更上一层楼呢？通过这4天的学习，相信你的注意力水平一定会有更大的提升！现在请写下你的宣言吧！



二、“九宫格”

请找到与自己有相同特征的同伴，认识彼此，看谁最先完成任务，能够认识的新朋友最多。

游戏规则：

首先回答以下 9 个问题，并将答案写在横线上；然后在限定的时间内找出与自己相同答案的伙伴，并邀请该伙伴在相应的九宫格内签名，同时要彼此自我介绍。注意格内不可出现相同人的签名，尽可能集齐 9 个签名。

