



课堂教学方案书系

培养学生的 注意力

关月玲◎编著

PEIYANG XUESHENG DE ZHUYILI



西北农林科技大学出版社



课堂教学方案书系

培养学生**的** 注意力

关月玲◎编著



西北农林科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

培养学生的注意力 / 关月玲编著. -- 杨凌: 西北农林科技大学出版社, 2013.12

ISBN 978-7-81092-861-8

I. ①培… II. ①关… III. ①中小学生—注意—能力培养 IV. ①B842.3 ②G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 302770 号

培养学生的注意力

关月玲 编著

出版发行 西北农林科技大学出版社

地 址 陕西杨凌杨武路 3 号 邮 编: 712100

电 话 总编室: 029—87093105 发行部: 87093302

电子邮箱 press0809@163.com

印 刷 北京兴星伟业印刷有限公司

版 次 2014 年 8 月第 1 版

印 次 2014 年 8 月第 1 次

开 本 710mm×1000mm

印 张 13

字 数 180 千字

ISBN 978-7-81092-861-8

定价: 31.80 元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系

前言

注意力是意识状态中的一个十分重要的心理现象，它是心理活动或意识对某些特定对象的指向和集中。注意力水平的高低，直接作用于人的智力发展和对知识的吸收程度，俄国教育家乌申斯基曾经说过这样一句话：注意力是心灵的窗口，只有打开这扇天窗，才能让智慧之光洒满我们的心田。如果学生在学习的时候注意力不集中，左顾右盼，就很难集中于一定的学习对象之上，也就不能深刻地感知和认识教材。

作为教育工作者，我想大家都知道，传统的课堂教学模式就是教师教，学生学。换言之，假如今天老师要教 100% 的东西，而学生学到了你要教的绝大部分，就说明今天的课堂效率高了，反之也就是不高。这种传统的灌输教学模式虽然正被更先进的现代教学模式所代替，但在部分教师的教学中，这种“填鸭式”仍然存在。从而导致一个结果，教师教得累，学生学得累。时间一长，很多学生的精力就会跟不上，注意力自然就不会集中。根据青少年的成长规律，这个时候的学生更容易对有吸引力的东西感兴趣，一旦他们感到疲劳，就更不可能对这种枯燥、乏味的“填鸭式”教学模式感兴趣，自然注意力就会分散，长时间下来，成绩肯定会下降，该掌握的知识不能及时掌握，这就直接影响到课堂效率。从这一点也可以说明学生上课注意力集中与否，也是课堂效率高低的一个重要保证。

因此，在教学过程中，老师应该根据各门功课的特点，结合青少年成长规律，运用多种有效的方法做到集中学生的注意力，尽力提高课堂教学效率。如果学生们可以聚精会神地汲取老师和书本当中的精华，就可以达到事半功倍的效果了。

目 CONTENTS 录

第一章	学生注意力的概念和特点	001
第一节	学生注意力的特点	002
第二节	学生注意力不集中的危害	015
第三节	课堂教学培养青少年注意力	023
第二章	语文课堂培养学生的注意力	045
第一节	培养学生语文课堂注意力的概念	046
第二节	丰富语文课堂内容	062
第三节	后进生语文课堂注意力的培养	084

第三章 英语课堂学生注意力的培养095

第一节 培养学生英语课堂注意力的概念 096

第二节 营造良好的英语环境 109

第三节 开展丰富的英语活动 124

第四章 数学课堂培养学生注意力133

第一节 培养学生数学课堂注意力的概念 134

第二节 丰富数学课堂教学内容 139

第三节 让学生做数学课堂的主人 149

目 CONTENTS 录

第五章	培养学生体育课的注意力	157
第一节	培养学生体育课堂注意力的概念	158
第二节	丰富体育课堂教学内容	170
第三节	开展多样化体育活动	180



第一章 Chapters

学生注意力的概念和特点



第一节

学生注意力的特点

在学习过程中，注意力的集中和保持是开展有效学习的基本条件，同时也是重要条件。老师经常会遇到一些注意力不集中的学生，这些学生让老师和家长十分烦恼，他们平时好动、调皮，经常违反纪律，在学习上又困难重重，老师和家长对他们可以说是呕心沥血。对于小学教师来说，发现学生注意力不集中的现象、研究其成因及及时矫正显得越来越重要。它不仅关系到老师的课堂教学成果，而且更关系到学生自身的成长和发展，尤其对于那些正处于从无意注意向有意注意发展的重要时期的青少年。一个好的开始是成功的一半，所以，从小及时养成注意力集中的习惯是十分必要的。

在教学过程中，经常碰到这样的情况：有些学生学习专心致志，外界很难影响到他们。然而有些学生却总是随便说话、做一些小动作；还有一些同学上课的时候看起来认真，而实际上根本就心不在焉，以致老师叫他回答问题，他就像从梦中醒来一样；有的学生做作业、看书总是做不到心静；还有的学生做课时，总要弄一些“玩”的小插曲，作业不用心做，边做边玩，结果事倍功半。

那么，学生为什么会出现这种情况呢？究其原因，后者是产生了注意心理问题，注意品质不佳，甚至出现了注意力心理障碍。注意力，是在一定时间内综合地反映、注意某事物的心理活动的的能力。注意力是人类有意识地积极主动地获得信息、学习知识和技能的最根本的手段。

一、学生注意力不集中的原因

青少年上课时间的一半是在听老师讲课。不过，却经常会遇到这样一类学生：他们上课只会听讲一小段时间，注意力分散；记不全甚至忘记老师口头布置的家庭作业或别的事宜；不能理解老师的讲课内容，常常是充耳不闻；复述听到的事情没有一定的逻辑顺序，语无伦次……而这些孩子的智商也不低。于是许多家长、老师只好给这些孩子冠以“注意力缺损”、“多动症”的帽子。有些家长还尝试着用让儿童学棋、练琴、甚至罚孩子静坐来训练其注意力的集中，结果却不容乐观。想要真正地解决问题，就一定要先认清问题的原因所在。

其实，这些孩子大多都不是真正的“注意力缺损”，而是缺少一种至关重要的学习能力——听讲能力或称听知觉能力。

人主要是通过视动和听说两大通道来获知外界信息并及时做出相应反应。而听说通道对儿童上课听讲的重要性则是更高一筹。听说通道同时包括听觉收讯、听觉联合、语言发讯三个重要过程。如果任何一个过程出现问题，都会影响到儿童对教师讲课内容的接纳和吸收程度。所以，听说通道的畅通与否或说听知觉的好坏是孩子能否达到有效听课的重要基础。因此，解决听说通道的问题不容推迟。

听知觉学习能力是有结构的。结构当中包括听觉辨别力、听觉理解力、听说结合力、听觉记忆力、听觉编序力等五个方面。现在我们就来看看听知觉落后在这五方面的具体表现。

1. 听觉辨别力的落后

听觉辨别力是指接受和辨别不同声音的能力。通常来说，对声音或语音相差较大的听觉刺激，儿童比较容易分辨。如果声音相似，差别很小，那么分辨起来较难。儿童听觉分辨力低下，就会很难分辨相差不大的语言或语音，



从而使语言的接收出现错误。例如：儿童发音模糊，却不是生理原因；孩子听不清或记错了老师布置的作业；对声音反应不迅速，难听清环境中的声音；缺少认真倾听的态度。千万不要小看这些落后的表现，它们对于孩子们接收外界信息和知识有重要的作用。

2. 听觉记忆力的落后

记忆力基本每个人都具备，但是记忆力的好坏对于获取知识却有重要的影响。听觉记忆力是指儿童能保持并复述所获得的信息内容。记忆力是学习的重要基础，而听讲是儿童上课的最主要的活动。因此听觉记忆力将直接关系到儿童学习的成效。听觉记忆力差的孩子，往往会有这些表现：听觉记忆的广度较小，记不全内容较长的信息；不能准确复述以前获知的信息，如：忘记老师口头布置的家庭作业；因为忘得快，儿童不能将新旧知识联系在一起，因此，理解力水平低，学习成绩自然也就不会好了。

3. 听觉编序力的落后

听觉编序力是指儿童将过去听觉获得的资料按照详细的先后顺序回忆出来，以及将听觉信息加以编排使之产生意义的能力。它对儿童将听学的知识系统有规则地保留下来是非常有用的。听觉记忆力是听觉编序力的基础。儿童听觉编序力低下有以下主要表现：说话不怎么有逻辑，通常是丢三落四，语无伦次。这样一来就很难表达自己要说明的问题和信息，也就不会让对方有效地接收和理解。

4. 听觉理解力的落后

对方表达了自己想说的内容，我们在接受的时候就需要一定的理解力。听觉理解力是指儿童能分辨声音以及了解说话的能力。有些儿童虽然智力、知识结构拥有了听课能力，可是对教师讲课内容充耳不闻，原因之一就是听觉理解力较差。听觉理解力差的儿童常常听不懂词意、句义，不理解老师的讲



课内容；注意力涣散。

5. 听说结合力的落后

听说结合力是指儿童能听懂别人表达的内容并做出较复杂而有一定价值的语言反应的能力。听说总是密不可分，如：听讲与发言。听说结合更是一项不简单的活动，它涉及到儿童对词汇的联系、推理及判断等多样能力。所以，听说结合力差的儿童通常会缺少基本的口述能力，经常是话到嘴边却不知怎么表达；词汇贫乏，所以常常用动作、手势来替代语言，人际沟通阻碍重重。

心理学称的注意是有意识地加工某些刺激而忽视其他刺激的倾向。它是心理活动对某些特定对象的指向和集中。我国古代著名思想家、教育家荀子在《大略篇》中曾经指出：“君子壹教，弟子壹学，亟成。”意思是说，教师一心一意地教，学生一心一意地学，很快就可以完成学业。俄国著名教育家乌申斯基曾把注意比作为通向心灵的“唯一的门户”，知识之光只有通过注意这扇门才可以照进来。由此可见，集中注意力是做好事情的前提和重要的保证。而注意力不集中也有原因。经过长时间的观察，发现学生注意力涣散有以下几个主要原因：

1. 没有明确的学习目的和任务

茫茫大海当中，如果没有一定的方向，那么所走的路程无疑是徒劳的。经验表明，学生学习的动力来自于外界的压力，来源于老师和家长的表扬或在物质上进行奖励的刺激。而现在丰富的物质生活让学生经常对家长提供的物质奖励并不在意，有时甚至不需要通过努力也可能得到。长此以往，造成学生学习目的和任务的不明确，形成了被迫学习或盲目地应付学习。

2. 对所学内容不感兴趣

兴趣是做好一切的重要基础。无论做什么事情，一旦产生兴趣，内心就



会浮现积极的情绪，就会产生动力，越干越有精力，越干效果越佳，从而产生良性循环。相反，如果对一件事情不怎么感兴趣，那么，就会产生厌恶和消极的情绪，做事情不会积极对待或者想办法抵触，不想认真完成，更不能专心地做好。学生如果对学习、作业或其他事情产生厌倦或抵触的情绪，注意力自然就会涣散。所以，找准自己的兴趣所在，培养自己对某些东西的兴趣，然后再认真学习，这样才有机会学好。

3. 过度疲劳或焦虑

当今社会节奏快，家庭生活的步调自然而然也加速了，有的家长在公私两忙的状态下，只考虑自身的需要和感受，总是催促原本步调较慢的孩子，使孩子不得不跟上自己的节奏，导致他们始终处于忙乱的状态而无法一心一意做事；有的家庭人口多，活动也多，孩子长期无法在安静和谐的学习环境下学习，自然就无法形成良好的专注力；有的家长望子成龙、望女成凤心理迫切，给孩子额外增加许多课外的练习，所提供的内容相对于孩子们来说太深太难，无法引起孩子的学习兴趣，从而使得学生长期产生心理压力或厌学情绪；还有一些家长对孩子的学习引导技巧不好，或对孩子的期望值太高，使得孩子经常处于被批评被压迫的状况下，造成做事随意应付，不肯专心完成。

4. 意志力薄弱

现在的青少年，由于家里条件优越，几乎没有什么得不到的，不可能为生活中的需要烦恼。就连许多本应自己独立完成的事情，也被家长全权包办代替。生活上的无忧造成他们学习上的懈怠和懒惰，遇到问题懒得动脑思考，遇到困难、挫折就胆怯和退缩，普遍缺乏艰苦奋斗的精神，这是形成意志力薄弱的原因，同时也是注意力难以集中的原因。



二、学生注意力不集中的表现

首先是在学习、做事或玩耍的时候很难做到注意力集中，经常受到外界刺激而分心；上课几分钟后，就开始不由自主地乱动、说话，或走神，不知老师讲的是什​​么，不知所留作业是什么；做作业时，不能集中注意力做完，三心二意，还不忘记偷偷玩一下，作业效率极低，一有动静就分心，需要家长陪才能做完；作业中掉字、错字、错符号，抄错得数；考试中，看错题，忘记答一些题。其次，经常不愿意做那些需要坚持用脑的事情；经常忘记学习、生活用品在哪里，经常忘事、学习时忽视细节，常犯粗心大意的错误。这样一来就很难真正地做好一件事了，总是处在迷糊的状态当中。

影响学生学习注意力不集中的因素包括外部因素和内部因素。

1. 外部因素

①较差的学习环境造成学生注意力涣散，学习不专心。如在学校里，操场上体育课的吵闹声、窗外有人走动、某个学生迟到或者是教室有些学生随便说话等多会引起学生的不经意的注意，影响学生学习效率。

②教育的方式不当。恰当的教育方式才可以收到好的效果。青少年的注意的特别之处是无意注意向有意注意发展，慢慢发展到有意注意占主导地位，而且注意带有突出的情绪色彩。如果教师教学方法刻板，不善于分析和处理教材，批评方式有误，就会造成学生对学科的偏差，从而造成注意力无法集中。

③对所要精力集中的事情不感兴趣。兴趣是深入学习的基础和源泉。比如，孩子对老师讲课不感兴趣，脑子里总是在想自己想做的事情，就很可能使孩子的注意力涣散。

④家长不经意的导向。家长是孩子的第一任老师。美国儿童教育学者日



前发表了一份研究报告，报告显示，玩具太多容易影响孩子的智力发育。那些玩具短缺的孩子，因为父母与他们一起阅读、唱歌和游戏的时间增加了，这样要比那些家境优越、玩具成山的同龄小朋友智力水平要高。

2. 内部因素

①对学习的目的、意义认识不足。缺少学习的责任感和主动性，影响学生有意注意的健康发展，更难有效培养学生学习的随意注意。

②学习上畏惧困难，没有一定的毅力。在学习中遇到困难时，总是不肯动脑思考，遇难而退。长此以往自然就很难克服困难了，也就很难做好一件事。

③无法自律，抗干扰能力差。身在喧闹的环境中，十分容易受周围环境的影响，常常左顾右盼，喜欢管“闲事”。因此，表面上看好像在学习，实际上效果一点也不好。久而久之，造成注意的品质差。

④注意的稳定性和持久性差，注意的范围不宽泛，不善于调节注意的分配和转移。也称之为“感觉统合失调”。

3. 生理因素

孩子注意力的集中程度通常都会随着年龄的增长而增加，但每个孩子发育程度有所不同，一些孩子快一些，一些孩子慢一些。所以，对于比较慢的孩子，家长和老师也不要着急，要耐心等待。

三、培养学生注意力的方法

一个人的成功与对学业和事业的专注息息相关。那么，我们如何敲开这扇“心灵的门户”，进行卓有成效的教学活动呢？现在我们就一起来看看吧。

1. 在教学中，老师要尽力做到以下几点

(1) 让学生喜欢上课



抓住“好奇”，引起学生们的兴趣。“好奇”是学生的天性，中小學生更是“好奇”。教师在上课时如果能抓住学生好奇的特点，巧妙地设置悬念，提出引人深思的问题，自然就能引起学生的学习兴趣，成功地把学生的注意力引入课堂学习之中。

（2）改进教学方法

直观形象的东西最容易让中小学生注意。年级比较低的学生认识水平相对较低，受到年龄的限制，对直观形象的东西容易接受和理解。所以，要根据儿童年龄特点组织教材，采取多样化的教学方式和方法，从而引起学生的注意。相对于以往的教学方式，现在的教学方法无疑是直观和形象的，但是，还有提高的空间。

（3）倡导“自主合作，探究”的学习方式

团结就是力量，众人拾柴火焰高，与别人合作是解决问题的一种有效的方式。当前学校的课堂学习方式在一定程度上显示出了单一、被动的问题。在新课程标准理念的指导下，应该大胆地摒弃传统的以教师为中心，课堂为中心，书本为中心的学习和教学模式，提倡学习方式丰富化。提供给学生“自主课堂”，也就是通过“提出问题→探讨问题→解决问题”的形式学习，通过师生合作互动，多向信息沟通、多种感官协调活动等合作的基本方式，促进学生认知能力的提高与个性品质的发展。课堂上在让学生学习和掌握基本内容与技能的同时，更给学生应用所学知识的机会。将所学的知识真正地应用到生活当中，才是发挥了知识的最大价值。

（4）确定恰当的学习目标，增强学生学习的目的性

既然这部分学生做事是没有什么目的性的，目标是短期的，那么就要求家长或老师尽量帮助学生确立比较适合孩子的学习目标。目标在人的一生当中有重要的作用，有了目标才会有动力。如在上课、写作业或读书前，家长和老师可适时地提醒孩子为自己设立必要的目标，例如“我要从这节课中学



到什么内容？”“我要从文章中弄明白哪些问题？”“我要把作业完成到什么程度？”“我要从这本书中学到哪些好词好句？”等等。一旦学生带着目的、带着任务去学习，他们就会被目的和任务所引导所限制，注意力也就会为完成任务而自然地集中起来。

（5）教师要通过自身优势来吸引学生，提高学生对学习的兴趣

老师就是同学们的榜样，他们的一言一行都深深影响着自己的学生。中小学生对老师的关注程度极高，也常常会模仿老师的言行举止，如果在平时的教育教学过程中，老师良好的个人素质能够淋漓尽致地体现，学生学习的兴趣也就会加深。所以老师要用富有情感的生动的肢体语言、灵动的眼神、丰富的语言来吸引学生的注意力，同时，教学方法的丰富多样、教材的创造性使用、教学过程的巧妙设计、作业的不同梯度和多种形式的鼓舞等都是激发学生学习兴趣、培养注意力集中的有效方法。

（6）帮助孩子消除疲劳和烦恼，让学生轻松地学习

众所周知，如果一个人长期处于焦虑或疲倦状态下，那么他所表现出来的情绪首先是抵触。而一旦抵触某件事，那么就很难做好那件事了。老师只有清楚地了解学生心理特点、年龄特点和认知水平，为他们制定切实可行的学习目标，从而帮助他们解决生活中、学习上存在的实际困难，消除他们的疲劳和烦恼，多方位地激励孩子，帮助孩子挖掘他们的潜能，为学生创造轻松愉快、安静和谐的学习环境，让学生的心理常常处于积极、亢奋的状态下，孩子自然就会一心一意地学习。

（7）帮助孩子形成顽强的意志力，达到专心完成一件事情的最好效果

意志力是做好一切事情的前提和保障，如果没有顽强的意志力就容易半途而废，面对意志力薄弱的孩子，帮助他们改变现在的状态，才能很好地形成专注力。例如，家长和老师如果发现孩子思想开小差，就应该马上用语言、眼神或者动作等把孩子注意力及时地引回来，并且帮助他们，利用个人