61

有獎徵答

一、如何提升孩子的學習能力？

□讓孩子多運動　□讓孩子多看電視

二、當孩子表現出哪些行為時，要馬上糾正他？

□打斷你講話　□態度輕浮

家長：

學生：

班級：　年　班

渡階段，但如果你不讓孩子盡快改正，他可能會很難跟別人好好相處。

解決方法：一定要讓孩子意識到自己的行為是不當的。例如孩子在你說話的時候翻白眼，你可以告訴他，這種行為表明他不喜歡你所說的話，你可以停止跟他說話並走開，然後跟他說當他態度變好的時候才會跟他說話。

4、誇大事實

你可能會覺得孩子在別的孩子面前吹牛不是什麼大問題，但對於這種現象應該盡早從源頭截住。因為如果孩子發現說大話會令自己感覺舒服一點，他很快就會養成經常講大話的習慣和推卸責任等。

解決方法：當孩子撒謊的時候，你應該靜下心來跟孩子說清楚說謊的壞處，讓他明白大話講多了，別人可能會不再相信他說的話。同時還要了解清楚孩子說謊的目的要讓他明白即便是說謊他的目的也不一定能夠達到。糾正這種現象，講故事是一種很好的教育方法，特別是對比較小的孩子。

幫助孩子養成好習慣的方法就是讓他體驗“甜”和“苦”，利用孩子常表現出的好習慣與壞習慣，幫助孩子體驗“好習慣讓自己嘗到甜頭，壞習慣使自己吃到苦頭”，如向別人做鬼臉引起人家反感，吹牛當眾被人揭穿等。

另外還可製作一個簡單的好習慣日曆表，讓孩子把想在這個月養成的習慣寫上去，然後讓孩子自己每天在日期下面對自己進行評價，如果當天做到了，就畫○，沒有做到，就畫×。到月底時除了跟孩子聊聊當月的體驗和感想，還要依孩子的表現給予獎勵或懲罰。

彰化縣新港國小★★特教專刊★★中華民國 101 年 9 月

報乎你知

第六十一期

發行人：傅肇箕

圖/偉倫

有獎徵答解答篇

一、下面哪一個是國民田徑賽的比賽項目？

■立定跳遠　□跳高

二、赤子心教育基金會主要的服務對象是家中有哪一種障礙類別孩子的家長？■過動症　□肢體障礙

資訊交流站

孩子多運動　可增進學習能力

圖.文／盧愷莉(台北馬偕醫院小兒物理治療師) 自由時報2012/09/25

許多家長都期望自己的孩子能像「豪小子」林書豪一樣，既會讀書又會打球，然而傳統觀念認為，若將太多時間花在運動上，課業成績不會有好表現，因此多數家長和老師仍希望孩子能多讀書、少活動，將來才有好成就。

研究顯示，運動能提升細胞新陳代謝的速率，增加腦細胞對氧氣與養分的需求，進而促使腦內神經傳導物質的分泌如「多巴胺」能穩定情緒，增進動作控制能力；「血清素」能幫助記憶；「正腎上腺素」能增強專注力，以上 3 種神經傳導物質都有助於孩子的學習能力。另外，運動也能增加腦部神經元的連結，使反應能力變快。

每週 3 到 4 次　每次 30 分鐘

臨床研究也發現，有固定運動的孩子在執行工作記憶、注意力行為、情緒控制、動作技巧、判斷能力及訊息處理速度的表現，都比沒有運動的孩子來得好，所以運動已被證實能提升專注力和學習效率。

研究結果建議，在運動類型的選擇上，以全身性的有氧運動較好，如快走、跑步、游泳、跳繩、騎自行車等，運動頻率每週 3 到 4 次，每次運動 30 分鐘，運動強度最好是中高強度，也就是運動後，能達到每分鐘最大心跳率的 75%至 80%（每分鐘最大心跳率＝220－年齡）。以 10 歲的孩子為例：每分鐘最大心跳率是 220－10＝210（次），運動後的心跳率在 158-168（次）最恰當。依據以上的方法，就能達到利用運動來提升專注力的效果。此外，運動前要先做 3 到 5 分鐘的動態伸展（圖 1），運動結束後再做 3 到 5 分鐘的靜態伸展（圖 2），才不會造成運動傷害。

根據調查，台灣注意力缺失過動症兒童的盛行率約在 7%至 12%左右，比美國的盛行率 3%至 5%還高出一倍。雖然「注意力缺失過動症」是與腦部功能和神經傳導物質系統的異常有關，據統計國內孩子的壓力越來越大也越來越不快樂，且現今都市建築物密集，加上不論是大人或小孩都很忙碌的生活環境下，要讓孩子有機會經常運動不太容易，或許是這樣的原因，越來越多孩子被診斷出有注意力缺失過動的問題。建議家長可鼓勵孩子多參加學校運動型的社團或校隊，透過比賽就會每天練習，可達到天天運動的習慣，進而提升孩子的專注力和學習力。

意見交流

家長絕不能遷就小朋友的四種壞習慣

遷就孩子，習慣孩子有些壞習慣，雖然這些習慣看似不嚴重，很容易被父母忽視，但這些習慣一旦養成就很難修改了，所以爸爸媽媽要留意一下孩子日常中是否有以下習慣：

1、打斷你講話

孩子可能有時會很興奮想要告訴你一些事情，但如果總是允許他在你講話的時候打斷你的話，可能會讓孩子感覺他是擁有特權去取得別人的注意，而且不能忍受別人不理會他，以致日後可能會以自我為中心。

解決方法：如果孩子跑過來纏著你講話，你可以指著凳子讓他過去坐並且在你結束講話前都要保持安靜；如果你要打電話或見朋友的話，告訴孩子要保持安靜並且不要打擾你，然後給他安排另外的活動。你的目的是讓他知道，如果中斷你的講話，他很難達到他的目的。

2、裝作沒有聽到你說話

不斷給孩子重複或提醒你的要求、指揮，會讓孩子養成等待你的提醒，而不是留心你所說的話，漸漸地還會發展到不理會你說的話。如果這種習慣繼續下去，他可能會變得目中無人，不會尊重別人。

解決方法：盡量不要遠距離跟孩子說話，走到孩子前面跟他說清楚你的要求。當你說話的時候，要求孩子看著你，並要有所反應。

3、態度輕浮

你的孩子是不是有邊跟你說話邊做鬼臉或用很輕佻的態度跟你說話的情況，很多孩子尤其是小孩子會有這些行為，他們的目的是要測試一下父母的反應。很多父母可能會忽視這些行為，覺得孩子還小，現在只是過