

# 集中注意力教学反思一年级(优质8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀作文，欢迎大家分享阅读。

## 集中注意力教学反思一年级篇一

add就是注意力缺失症，核心症状是非常容易分心、冲动、静不下来。小编整理了人为什么会注意力不集中\_注意力不集中的原因，欢迎借鉴参考。

(1)遗传或先天因素，如母亲怀孕时营养不良(缺钙、贫血)、情绪紧张、被迫保胎、活动量不够、胎位不正使胎儿与磁场的引力相悖而失去平衡;孩子出生的方式如果是剖腹产、难产、早产等，也容易导致他们长大后注意力不集中。

(2)幼儿注意力水平发展特点所致。我们知道不同年龄段的孩子注意力水平是不一样的，注意力不集中，易分心，是所有学龄前孩子的共性。年龄越小，控制注意力的时间越短。孩子的注意力的集中程度会随着年龄的增长而增长，但每个孩子都是独立的个体，发育程度自然不同，有的孩子会快一些，有的孩子会慢一些。

(3)注意转移能力差。由于年龄的原因，孩子注意转移的能力还没有发展起来，这也是小孩子们注意力分散的一个重要原因，他们常常不能根据需要及时将注意力集中在应该注意的事物上。比如一件事情的活动量过大，刺激比较强，使得孩子过于兴奋，那么他们便难以将注意力转移到后面的活动中去，容易造成分心。

(4)感觉统合失调。因为种种原因，现在越来越多的人选择剖腹产生孩子，却不知道剖腹产会造成儿童的小脑发育滞后。

小脑主要是负责身体运动协调性的，研究发现剖腹产的孩子往往出现感统失调的情况，而感觉统合失调的孩子大都存在注意力不集中的问题。

(5)睡眠不足引起疲劳。孩子神经系统的耐受力还比较差，长时间处于紧张状态或从事一种单调的活动，会引起疲劳，年龄较小的孩子需要充足的睡眠，如果他们长时间看电视、玩耍，这样孩子睡觉太晚，造成孩子睡眠不足，第二天孩子的注意力就很难集中。

(6)某些微量元素摄入过量或不足。比如国内某些铅笔的铅含量是国际标准的4倍，儿童长时间使用这些不合格物品，会造成代谢紊乱、大脑皮层活动失去平衡等多种问题，铅中毒会引起儿童烦躁、攻击、迟钝动作失调；锌摄入量太少会引起多动、注意力不集中；视频中的人工添加物容易引起儿童多动、情绪敏感。

(7)生理疾病。一些脑区功能的缺陷也会造成注意力不集中，其中儿童多动症也叫注意力缺陷障碍(ADD)最为典型，它是儿童时期的常见病。这些孩子精力非常旺盛，几乎片刻不停，任何刺激都会引起他们的关注；虽然他们也有兴趣爱好，但对感兴趣之事业没法集中注意力；行为较为冲动，不能推迟需要的满足；集中活动时不像别人一样遵守规则，不能等待；不听从家长或老师的指令，不能遵守纪律，原则性差；做事效率很低，别人一个小时就能完成的任务，他们要拖到3~4个小时.....大约有1/3的儿童多动症患者病情会延续到成年，并且会带来后遗症，如性格问题等。

(1)给孩子指定的任务的不确定性。有的家长给孩子安排了一些任务，当孩子完成这些任务后，又增加新的任务.....孩子对要做的事情产生了厌烦情绪，不知道什么时候才能完成成人给的任务，做事情总处于一种被动、三心二意的状态，经常这样，就会导致孩子注意力不集中的问题。

(2) 家长给孩子压力太大。家长把希望寄托在孩子身上，从孩子上幼儿园开始就制定了严格的要求，对他寄予过高的期望，给孩子心理上造成了很大的压力。孩子长期处于这样的压力下，总担心自己做的是不是令家长满意，如果家长不满意是不是会受到严厉的批评.....这样孩子就很难放开自己投入地做事情，注意力自然很难集中。

(3) 没有养成好的习惯。培养孩子的注意力，应该在学龄前开始。有些孩子边玩玩具边看电视，或者边吃东西边看书.....这样玩玩具就顾不上看电视，看电视就顾不上玩玩具，吃东西就顾不上看书，看书就顾不上吃东西.....导致孩子在干一件事情的时候总是想着另一件事情，这样怎么可能集中注意力?一些家长，忽视对学龄前孩子注意力的培养，导致这些孩子上小学后，很难适应学校正规的学习。表现为上课注意力不集中，做作业拖拉，严重影响学习成绩的提高。

(4) 过量的刺激。有位家长反映他的孩子连玩都注意力不集中，怀疑是不是有多动症啊?一般情况下小孩子对玩是很感兴趣的，别的注意力不集中可以理解，这孩子连玩都注意力不集中，看来是有问题。我接着请他说说具体情况，这时才终于明白小家伙为什么连玩的时候注意力都不集中——他家有一屋子的玩具!我们知道孩子的注意力是短期、单一型的，一屋子充满诱惑力的玩具，你让孩子注意哪个呢?孩子肯定是看看这个又摸摸那个，最后一项完整的工作都不会完成。在这个有过量刺激的环境里，他能注意力集中反而是怪事。

(5) 看电视、玩游戏过多。当个体沉溺于某些狭窄的事情或意识范围时，注意范围会随之相应缩小，继而引起对其他事物的注意力下降。比如看电视，电视节目的特点是画面生动活泼，孩子习惯了热闹，到了幼儿园就不习惯静静地听老师的讲课。电视内容对孩子来说完全是被动的学习，没有思考，没有互动，不利于创造思维的培养，语言也容易发展迟滞。美国的科学家研究发现，幼儿时期看电视越多的孩子，长大一些后注意力不集中的比例越大。

(6)对孩子干涉太多。举这样一个例子：孩子一个人玩玩具，你发现他在用一种很愚蠢的方式解决问题，你会帮助他吗？答案是“是”对不对？再回忆下，过去的日子里，你有多少次主动帮助孩子的行为呢？如果您骄傲地说您就是这样乐于助孩子的家长，那么很遗憾地告诉您，您的孩子如果注意力不集中就是您造成的，即使现在孩子还没表现出注意力不集中的问题，那么也存在着很大的造成孩子注意力不集中的隐患。也许您不理解了，帮助孩子怎么会造成孩子注意力不集中呢？那么请换位想一想，如果你在投入地做一项工作时，你的老板总是时不时的过来指手画脚，你是什么心情？调查发现，当孩子游戏或学习时，家长在孩子没有主动请求帮助的情况下，一会儿给孩子送水，一会儿送食物，一会儿掺和下孩子在做的事情.....这样十有八九会造成孩子注意力不集中。

(7)对孩子呵护过度。家长太溺爱孩子，任何事情都替孩子代劳。久而久之，就会使孩子产生严重的依赖心理，什么事也不想自己去做，只要是需要动手动脑的事，他都会懒得做。而这样的懒直接影响孩子的注意力。很多时候，集中注意力是需要意志力来配合完成的，比如做一项自己不感兴趣的工作时，在意志力的作用下才能集中注意力去完成任务。而一个什么都懒得自己去做的人肯定没有意志力，没有意志力，也就难于培养出持久的注意力。

(8)经常否定孩子的行为。总是对孩子使用否定性语言，会起到负强化作用。比如孩子比较爱动，注意力不够集中，家长逢人便说，我们家孩子啊，什么都好，就是注意力不集中.....刚开始孩子会不高兴，会觉得你说得不对，可是你还是老这样对别人说，他便开始怀疑自己是不是真的注意力不集中，久而久之，这样的语言造成了孩子的认同心理，他就会认为自己就是个注意力不集中的孩子，一旦孩子形成这样的心理，更加难以改变。

(9)环境对孩子的注意力也很重要。孩子以无意注意为主，一切新奇多变的事物都能引起他们的注意，干扰他们正在进行

的活动。较小的孩子的房间颜色鲜艳一点、成人经常跟他们说话会有助于孩子视知觉、听知觉的发展。但是需要孩子集中注意力的时候，这样的房间设计显然就不合适了，如果孩子活动的房间噪音太大、杂乱的东西太多，颜色太丰富.....这些无关刺激都可能导致孩子注意力无法集中。

---

## 集中注意力教学反思一年级篇二

### ——三年级主题班会

#### 一、教学目标。

帮助学生理解集中注意力对自己学习与生活的重要性，在调节自我以及他人的注意力时保持积极良好的心态；培养学生将其进一步运用到实际中去的能力，加强学生的自我控制能力，养成做事专心致志的良好习惯。

#### 二、教学重、难点：

教学难点：引导学生将找出的集中注意力的方法进一步运用到实际中去，培养学生加强自我控制的能力，养成做事专心致志的良好习惯。

#### 三、教学准备 课件、游戏

#### 四、教学过程。

##### （一）组织教学。

##### （二）游戏导入

导入：同学们，首先让我们做一个有趣的游戏，挑战一下自己的能力。

1、每位同学左右手各拿一支笔，在纸上同时用左手画一个圆，右手画一个正方形。

2、同学们谈谈有什么感受。

老师小结：同画方圆是一件非常困难的事情，因为我们既要注意一只手画方，又要注意一只手画圆，俗话说：一心不能两用。这也说明了无论做什么事情都要一心一意，集中注意力。

### （三）认识注意力的重要性

1、过渡：老师想问问，生活中大家是不是有很多一心二用的坏习惯，比如边看电视边做作业、边上课边看课外书、边走路边玩手机等等。

2、提问：如果注意力不集中，会导致怎样的结果呢？（出示图片，学生说说）

（1）学生课堂开小差（2）学生做作业时玩耍（3）学生一边走路一边看书 教师总结：通过刚才的图片我们知道：如果注意力不集中，会影响我们的学习效率。由此可见，集中注意力对我们是多么重要呀！

### （四）测试注意力

过渡：既然集中注意力这么重要，让我们一起来做几个小游戏，共同测测我们的注意力吧。（课件出示游戏）

1、聪明算算算！

公共汽车上除司机、两名售票员和你外还有21人，到站后，2

人下，4人上，下一站，1人下，2人上，下一站，3人下，2人上，下一站，5人下，6人上，下一站，2人下，1人上，下一站，4人下，2人上。现在汽车上一共有多少人？（25人）

2、数一数：图中一共有多少棵向日葵？（32棵）

3、说一说：在图中看到哪些动物？

### （五）训练注意力

教师：其实注意力并不是天生的，而是可以通过训练慢慢提高的。让我们一起走进注意力训练营去接受那里的训练吧！老师先预祝大家能够顺利毕业。

1、花儿朵朵（出示图片，找出和

2、找对应的脚

（出示图片，找出图片中的脚是谁的，小结方法）

3、找动物

（出示图片：兔子，找出它是由哪些动物组成的）

4、观察图形和数字

5、“拍拍手”让学生听到动物名称拍一下手

教师：很好，小朋友的注意力越来越好了。下面我们就再来玩一个文字游戏。当你听到动物的名称时，拍一下手。

6、圈数字

0——9这十个数字你最喜欢哪个？

一样的花，小结方法）在纸上圈出所有你喜欢的那个数字，听到“音乐”开始。音乐声停，游戏结束。比比在一定的时间里，谁的注意力最集中，谁圈出的数字最多。

## （六）课堂小结

好了，今天我们的“注意力训练营”马上就要结束了。通过大家的齐心协力，我们完成了一项又一项训练任务，了解了注意力的重要性以及对我们的学习与生活的意义。俄国有位教育家曾经说过：“注意是一扇门。”我们所要学习的一切知识都要从它那里通过，我们学会了集中注意力，就好比找到了一把打开知识宝库大门的金钥匙，就能学到很多的知识。最后，老师送给你们四个法宝——眼到、耳到、手到、心到。在学习中，只有时时、处处保持高度的注意力，才不会让知识从我们身边溜走，这样你的学习成绩也会越来越好。

圈出你喜欢的数字。

## 集中注意力教学反思一年级篇三

导儿中心；

上课注意力不集中的原因

注意力集中与听讲能力上课基本上是一个听讲的过程。

小学生上课时间的50%是在听老师讲话。但却经常会遇到这样一些儿童：上课木能长时间听讲，注意力分散；记不全或记不住老师口头布置的家庭作业或其他事情；无法理解老师的讲课内容，常常是听而不闻；复述听到的事情缺少逻辑顺序，语无伦次，而这些孩子的智商又属正常。于是许多家长、老师只好给这些孩子戴上“注意力缺损”、“多动症”的帽子。有些家长还试图用让儿童学棋、练琴、甚至罚孩子静坐来训练其注意力，结果收效甚微。



其实，这些孩子大多并非真正的“注意力缺损”，而是缺少一种重要的学习能力——听讲能力或称听知觉能力。

我们知道，人主要是通过视动和听说两大通道来获取外界信息并做出相应反应的。而听一说通道对儿童上课听讲则显得更为重要。听说通道又包括听觉收讯、听觉联合、语言发讯三个过程。如果任何一个过程出现障碍都会影响到儿童对教师讲课内容的接纳吸收。所以，可以说听说通道的畅通或说听知觉的好坏是孩子有效听课的基础。

听知觉学习能力是有结构的。它包括听觉辨别力、听觉记忆力、听觉编序力、听觉理解力、听说结合力等五个方面。

下面就来看看听知觉落后在这五方面的具体表现。

### （一）听觉辨别力的落后

听觉辨别力是指接受和辨别各种声音的能力。一般而言，对声音或语音差别较大的听觉刺激，儿童较易分辨。如果声音接近，差别较小，则分辨较难。儿童听觉分辨力低下，就会对相差不大的语言或语音产生混淆，从而使语言的接收出现错误。如：儿童发音不准，却无生理原因；孩子听不清或记错了老师的作业；对声音反应迟钝，难听清环境中的声音；缺少倾听的态度。

### （二）听觉记忆力的落后

听觉记忆力是指儿童能保持并复述所听到的信息。记忆力是学习的基础，而听讲是儿童上课的主要活动。因此听觉记忆力将直接关系到儿童学习的效果。听觉记忆力差的孩子，往往表现在：听觉记忆的广度小，记不全较长的信息；不能复述以前听到的信息，如：忘记老师口头布置的家庭作业；由于忘得快，儿童不能将新旧知识联系起来，因此，理解力水平低，学习成绩差。

导儿中心；

### （三）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以详细的先后顺序回忆出来，以及将听觉信息加以组织使之有意义的的能力。它对儿童将听学的知识有系统、有组织地保留下来是非常有帮助的。听觉编序力是以听觉记忆力为基础的。儿童听觉编序力低下主要表现在：说话缺少逻辑，常常是丢三落四，语无伦次。

### （四）听觉理解力的落后

听觉理解力是指儿童能辨识声音以及了解说话的能力。有些儿童虽然智力水平、知识结构具备了听课能力，但对教师讲课内容听而不闻，原因之一就在于听觉理解力差。听觉理解力差的儿童往往听不懂词意、句义，听不懂老师的讲课内容；注意力分散；难确定两个听觉概念之间的关系。如：草是绿的，无是蓝的等。

### （五）听说结合力的落后

听说结合力是指儿童能听懂别人所说的并做出较复杂而有意义的语言反应的能力。在现实生活中，听说总是密不可分的，如：听讲与发言。听说结合是一项复杂的活动，它涉及到儿童对词汇的联系、推理及判断等多种能力。因此，听说结合力差的儿童往往会缺少基本的口述技能，经常是话到嘴边却不知如何表达；词汇贫乏，常用动作、手势来替代说话，人际沟通困难。

## 集中注意力教学反思一年级篇四

下面推荐几种方法，看看能不能帮到你！

保证良好的睡眠质量。

上课的时候最怕打瞌睡了。一旦瞌睡来袭，就很难注意集中力了。所以养成良好的作息规律是很有必要的。在中午的时候，一定要养成小睡一会儿的习惯。这样就能保证好良好的睡眠质量，上课时，精神自然就会好。

提前预习的重要性。

绝对不要小看预习的作用性。在课下提前预习了，不仅有利于找出哪些难点，这样上课的时候就会有目标，注意力也不容易分神了。当然，预习还能增加对书本的熟练程度。上课的时候就不至于太陌生。也不会觉得老师讲得无趣了。

培养对课程的兴趣。

兴趣是最好的老师。如果你对一门课程失去了兴趣，你怎么可以学进去呢？上课自然会分心。试着培养这门课程的兴趣。比如说自然课，要多去做实验，认真观察身边的一些事物，试着去从中找到一些乐趣，等你有兴趣了，自然就会喜欢上它，上课时就不容易分散注意力了。

学会跟着老师思维。

上课的时候，要习惯跟着老师的思维前进，不要我行我素，以为自己很优秀，了不起。既然你是这样的认为自己，那么你还去上课做什么呢？所以，不论你喜不喜欢这个老师，不论你喜不喜欢他（她）的讲课风格，如果你得条件允许，你可以选择转班或者转学，如果不行的话，请试着跟着老师的思维走！

不要太计较难点。

上课的时候，有时会遇到疑难点，不要把心思放在难点上，

这样你就分心了，有的甚至会东张西望，做小动作，很快就会脱离上课的节奏，就容易因小失大了。个人建议，将自己不懂的地方或者不太理解的地方做上记号，等下课了再去解决。毕竟有时候，老师一节课的信息量特别大，有些不理解的地方是很正常的。

勤于做笔记。

上课的时候，养成做笔记的习惯是很重要的。俗话说，好记性不如烂笔头。同时，记笔记的话，会逼迫你很用心集中注意力听讲。久而久之，等好习惯一旦养成，注意力自然容易集中了。

课下积极找同学或老师请教。

上课的时候，总会或多或少的遇到一些不太理解，或者自己不能接受的东西。那么下课后，一定要抽出业余时间，及时找同学或者老师弄明白。一般课本上章节与章节之间都有一定的连贯性，有可能自己一时的不懂会影响后面的学习，这样越堆越多，上课时，就容易失去兴趣，自然精神容易不集中了。

远离小说和手机。

现在，手机很普及了，喜欢看小说的人也很多。但是凡是要把握好一个度。上课的时候要养成远离手机的习惯，将手机调成关机状态。同时也不要碰小说，一旦看小说就很容易上瘾，毕竟是上课时间。课下看都是可以的。

## 集中注意力教学反思一年级篇五

——低年级心理健康教育活动课教学设计

**【教学目标】**

1、通过故事看演，认识到集中主注意力的重要性。

2、在活动中体验到集中注意力带来的愉悦感。

通过训练，提高学生的注意力品质。【活动设计】

观看视频、情景表演、讨论、各类小游戏 【教学过程】

### 一、热身游戏：开火车

当看到老师的手在你们的左边时，双手就往左边拍。当看到老师的手在你们的右边时，双手就往右边拍。老师的手往上伸时，你们就学火车的汽笛声“呜~”。老师的手往下伸时，你们就学火车放气的声音“哧~”。

二、《小猫钓鱼》故事看演，体会注意 教师提问：小猫开始为什么没有钓到鱼？

小组讨论：听了猫妈妈的话，小猫接下来会怎么做呢？（四个人一组，扮演猫妈妈、小猫、蜻蜓和蝴蝶，想想接下来它们会怎样说、怎样想、怎样做。）

故事后来怎么样了呢？（继续放《小猫钓鱼》）

### 三、注意力训练营（1）我能认真看

注意看图，找出对应的线段（2）我能认真听

#### 1、老师读一段话

老师念一些词语，听到动物名称举起右手，听到植物名称举起左手。（5）我能注意不分心 游戏规则：

1、呈现颜色词，如：黄

2、学生说：字的颜色

四、收获小锦囊

你能说说学习生活中需要集中注意力的地方吗？

五、课堂小结

## 集中注意力教学反思一年级篇六

现在，手机很普及了，喜欢看小说的人也很多。但是凡是要把握好一个度。上课的时候要养成远离手机的习惯，将手机调成关机状态。同时也不要碰小说，一旦看小说就很容易上瘾，毕竟是上课时间。课下看都是可以的。

绝对不要小看预习的作用性。在课下提前预习了，不仅有利于找出哪些难点，这样上课的时候就会有目标，注意力也不容易分神了。当然，预习还能增加对书本的'熟练程度。上课的时候就不至于太陌生。也不会觉得老师讲得无趣了。

上课的时候，养成做笔记的习惯是很重要的。俗话说，好记性不如烂笔头。同时，记笔记的话，会逼迫你很用心集中注意力听讲。久而久之，等好习惯一旦养成，注意力自然容易集中了。

兴趣是最好的老师。如果你对一门课程失去了兴趣，你怎么可以学进去呢？上课自然会分心。试着培养这门课程的兴趣。比如说自然课，要多去做实验，认真观察身边的一些事物，试着去从中找到一些乐趣，等你有兴趣了，自然就会喜欢上它，上课时就不容易分散注意力了。

上课的时候，要习惯跟着老师的思维前进，不要我行我素，以为自己很优秀，了不起。既然你是这样的认为自己，那么你还去上课做什么呢？所以，不论你喜不喜欢这个老师，不论

你喜不喜欢他(她)的讲课风格，如果你得条件允许，你可以选择转班或者转学，如果不行的话，请试着跟着老师的思维走！

上课的时候最怕打瞌睡了。一旦瞌睡来袭，就很难注意集中力了。所以养成良好的作息规律是很有必要的。在中午的时候，一定要养成小睡一会儿的习惯。这样就能保证好良好的睡眠质量，上课时，精神自然就会好。

## 集中注意力教学反思一年级篇七

前段时间和朋友在一起谈心，聊到孩子，她的孩子和我们家多多一样在上课的时候总是注意力不集中，有时放学后问今天学的什么都记得乱七八糟，最近我还被叫去开家长会，这件事情让我真的很头疼，但是我现在有了有效的对策，分享给大家。

### 多多第一次被“请家长”

开学大约两个月的一天，多多人生中的第一次“请家长”。

回去的路上，我试着向他了解情况：“好像你的课堂表现不太好，是吗？”

“是啊，我上课喜欢走神，爱想些事情。”他一字一顿地说。

“思考是人很重要的能力。你能思考是好事情，但课堂是老师传授知识的地方，老师讲课时要专心听；课堂也有一些行为要求，不能随便违反，”被请家长后，多多一直低着头。我感觉到了他的紧张，所以也尽量小心地处理，我没有指责他。

和他玩“木头人”游戏

多多课堂上有那么多的小动作，是他没有认真听课，而最主要的原因，是他思想溜了号，注意力不集中。我分析了可能的原因。

上学前孩子的主要生活是玩，上学后则要长时间听课，他缺乏这样的习惯。

我决定对他进行训练。训练以能长时间保持注意力为主，同时还能在听的过程中保持专注。我选了几个游戏，并和他一起玩。

我们利用时间间隙做小游戏，常玩的是木头人游戏，看谁可以坚持长时间不动。这有助于让他学会控制自己的身体。还有一个是大西瓜和小西瓜：大小西瓜分别用不同的手势来表示。说名称时要做相反的动作，需要注意力高度集中，并且能够迅速做出反应。

聚优

1对1

兴地走在放学回家的林荫路上。偶尔有其他人来加入时，是多多最开心的时刻，因为不管对方是谁，年纪多大，包括他老爸也会败在他的手中。

睡前故事，我也做了调整。在故事讲完后，我会问他问题，并且开始要他能够复述故事的内容。

要求他学会管理自己

“我也不知道。”对于我的提问，刚开始，他想快速解决掉。

“可是，这是你需要改变的习惯，妈妈也不知道采用什么样的方法才有用。”我心平气和地告诉他我的坚持，不让他逃



避解决问题的责任。

多多想了下说，“最好是身边有人提醒。”

“那要谁来提醒呢？”

“在学校我告诉同桌，在家你来提醒。”

“这样啊，那你的同桌要在上课时分心看你，不知道会不会影响她听课。老师也不会允许学生上课讲话，你说是吗？”

“也对啊。妈妈，其实，我现在已经开始注意了。”

“那你的意思是说，你会在学校管理自己？那你会怎么做？”

“我现在想不到好的办法，但如果又想别的事了，我会赶快回来。”他看着我，小脑袋猛点以表决心。他能够有改变的意识，就达到谈话目的了。

按他的意见，在家里，我们把写字改在餐桌上。每天他写作业时，我在他对面看书，发现他玩铅笔或走神时，就立刻提醒他，,,,这样完全做到一对一的监督和帮助，一段时间后，爱走神的多多上课终于变得会专心了。

一个活泼好动、倔强自我的小家伙要规规矩矩坐在教室听讲，按时认真写作业的难度，可能会超过你的想像。

小学一年级孩子的是非意识已经开始形成。多多犯了错误，我督促他意识到自己的错误，并且需要承担改变的责任，但没有因此指责他，只是和他就事论事。改变的方法也尽量和他平等沟通，尊重他的意见，发挥他的主动性。

聚优

1对1

对孩子的要求要符合他的年龄特点，必须是他能力可以达到的。如果需要对孩子进行训练，应该以游戏为主，家长不要只是以教育者的身份，而是做一个童心未泯的孩子，和他一起感受游戏的快乐。

希望我陪伴多多成长的经验能帮助更多的家长和孩子，孩子上课注意力不集中不要着急，要好好的引导和帮助，相信孩子总会好起来的。

## 集中注意力教学反思一年级篇八

贵阳市南郊小学 莫华娇

活动主题：集中注意力 活动对象：三年级

活动目标：

- 1、通过教学活动，使学生明白集中主注意力的重要性。
- 2、在活动中使学生体验到集中注意力带来的愉快感。
- 3、教会学生提高注意力的训练方法和技巧，使学生自觉养成在学习中集中注意力的习惯。
- 4、引导学生认识集中注意力的重要性，形成在日常学习生活中集中注意的意识。

活动准备：

- 1、准备几盆大米，并在每一盆中放入数量相等的绿豆(50颗以上)。

2、准备秒表一个，奖励用小红花若干。

3、事先将学生分成若干组。

4、准备《睡美人》文字材料。

活动过程：

一、活动导入：启发谈话，引入新课

1、刚才有哪位同学注意到，老师进教室时手里拿了什么？  
(照相机)

2、照相时主要要注意什么？才能把相片照清楚？(对准物体、调好焦距、对准焦点。)这样的过程就叫做——聚焦。

3、我们生活在五彩缤纷的大千世界中，每一瞬间、总有许多的事物同时影响着我们，但我们就像照相时聚焦一样，有选择(针对性)地注意某些事物，而不理会其他事物。怎样才能提高注意力呢？这节课我们就进行注意力的训练。(板书：集中注意力)

二、活动安排

活动一：集中注意力听故事。师讲《睡美人》，要求学生注意故事里出现的所有数字。问：有几个巫婆？公主睡了多少年？„„(回答正确的小组发一朵红花)

活动二：反口令对决。

(1) 教师讲解活动约定：学生起立，两两相对。双手自然下垂，认真的听老师发出的口令，并根据教师的口令进行反应。教师报“起立”，学生则“坐下”；老师报“坐下”，同学们“起立”；老师报“坐、站、请坐下、请起立、请站着、请坐着”等不正确口令时，学生不要行动。

(2) 请两个同学示范。师再次强调游戏规则。(3) 分组进行游戏。

(4) 师问：要在游戏中取胜，应该怎么做？生交流。

(5) 小结：在这个活动中，我们快速做出反应，必须要集中我们的注意力，竖起耳朵认真听，还要反应快。

(6) 生讨论：为什么集中注意力能提高口令对决的做对率？集中注意力还能帮我们什么？

(7) 分小组汇报讨论结果，教师适当整理、引导。

只有注意力集中，才能听清教师的口令，才可能在对决中获胜。游戏让学生切实体会集中注意的效用。此时，有意识地将讨论引向学习领域，有助于学生理解集中注意力对促进学习的作用，理解平日里教师、家长为什么常常把“注意力集中”这句话挂在嘴边，从而提高他们自觉控制注意的意识。

活动三：挖宝藏比赛。

(1) 每组领取藏宝藏的盆一个（一盆米），将其中的“宝藏”红豆挑拣出来。教师计时2分钟，拣出的“宝藏”多为胜。

(2) 集体分享集中注意的体验和感受：获奖小组交流取胜的心情及原因。

三、结束语：

师：俄国有位教育家说过：“注意是一扇门。”我们所要学习的一切知识都要从它那里通过，在学习中，只有时时、处处保持高度的注意力，才不会让知识从我们身边溜走。

附件：

活动起源：小学三年级学生情绪很不稳定、自控力不强，容

易受周围事物的影响。但是，从三年级开始，学生进入少年期，此时会出现一种强烈要求独立和摆脱成人控制的欲望，因此他们的性格特征中也会表现出明显的独立性。同时，随着年龄的增长，他们对外部控制的依赖性逐渐减少，但是内部的自控能力又尚未发展起来，还不能有效地调节和控制自己的日常行为。所以，在他们的自控能力开始发展的阶段，对学生进行注意力的培养是很重要。

理论分析：心理学认为一致认为，学生学习不良的主要原因之一，在于没有养成良好的注意习惯，注意广度不足。从心理机制上看，一种内在的动机驱使你这样做，那样去做就会难受和别扭，这就是习惯。我通过这些集中注意力的训练，学生会明白集中注意力的重要性，学到一些提高注意力的训练方法和技巧，养成在学习中集中注意力的习惯。它不需要别人的监督和提醒。那么，学生这种在活动中收获到的这种感受，随活动的深入开展，必将在他们脑子里留下深深的烙印，久而久之，就会成为一种良好的学习习惯。

活动反思：在教学中我安排了三个活动：集中注意力听故事；反口令对决；挖宝藏比赛。成功之处：三个活动安排得当，层层深入，活动氛围越来越热烈。不足之处：没有给学生充分的时间谈活动的感受，并及时给予鼓励。遗憾之处：自己激情不够，没有很好的感染学生。

通过此次教学活动，使我明白了，在今后的教学中应注意：对活动难度较大的游戏，活动前应该反复强调游戏规则，并做示范。如反口令对决活动，首先要求听清楚规则，认真看示范，认真听口令，做出正确动作。虽有学生做错，但此游戏做起来学生很心奋，有紧张感，注意力在此时其实是很集中的。这一活动让学生了解到一些提高注意力的技巧和方法，比如说耳朵认真听，脑子迅速作出判断，当大家都做得与自己不一样时，要充分相信自己。

本课题是伴随着“一课多上多研”活动而走向成熟的。通过

该活动，让我深入的了解心理活动课的模式，即通过围绕活动主题开展游戏活动，层层深入地进行心理疏导。另外，在“一课多上多研”中，我深刻地体会到开展心理健康教育活动课的重要意义。学生出现的心理问题却不能得到及时的解决，从近期看，必将影响学习。从长远看，必将影响成人。所以，我们教师应将在“一课多上多研”活动中获得的心理健康教育的知识传承下来，有条不紊地继续开展心理健康教育活动课。

点评：同伴说：该老师教学目标明确，有层次，立意具体，课堂气氛融洽，师生互助互乐。建议下次教学时，教师再富有激情点。

参考资料：

1、故事《睡美人》片段文字资料：从前，有一个国王，他和皇后结婚很久了，可是都没生孩子。因此，他们俩人都渴望有一个孩子。有一天，皇后在湖边洗澡的时候，出现了一只青蛙，对皇后说：“你将会生一位公主！”不出一年，皇后果然生了一位公主。国王非常地高兴。他邀请了全国的仙女来参加庆祝宴会。但仙女一共有十三位，而仙女用的银盘才只有十二个。因此国王就没邀请到一个坏心的仙女。宴会当天，仙女们都打扮得十分漂亮，带着他们的祝福来参加盛宴。当第十一位仙女献上她的祝福之后；突然间，没被邀请的坏仙女出现了，并且诅咒说：“你们都看不起我，我要报复在公主身上，当公主满十五岁时，会被纺织针扎中而死。”这时候，每个人都非常吃惊和恐惧，害怕恶仙女的恶咒会实现。还好，第十二位仙女尚未献上她的祝福，于是她说：“大家放心，公主不会死，但要昏睡一百年。”如此一来，大家也就放心不少；可是国王还是把全国的纺线用具，统统收集起来烧毁了。日子一天天地过去，公主就好像十一位仙女所祝福的一样，长的既美丽又温柔。可是，大家早已忘了恶仙女的诅咒，公主已经十五岁了。在公主十五岁生日的当天，国王和皇后刚好外出不在家。就留下公主一个人单独在城里走

来走去,,,,,,。走啊！走啊！公主最后来到了城堡里的一座古塔前。公主走进了古塔里，在塔顶上有一间小房间。公主看见里面有位老婆婆，拼命地在织着线，公主没见过纺线工具，觉得很奇怪。于是，不知不觉地伸出手来，而被纺线针扎中了。公主被纺织针扎伤了指头！突然，公主就昏沉沉的倒在地上睡着了，十五年前恶仙女所诅的恶咒终于成为事实了。正当公主睡着的那个时候，城堡里也同时地发生了不可思议的事情。

2、参考资料：《中小学心理辅导指南》 主编：吴增强 上海科技出版社