

從醫學談 如何讓小一生快樂學習

幼兒園跟小學的差別，大概就在於需要坐著上課的時間較長；科目較為固定；授課由互動教學與活潑的內容，變為較為單向傳授及統一的教材；回家功課、書寫份量與考試都變多，這些轉變不單單考驗小孩，也考驗著家長。

同時，多數班級一次只有一位老師上課，不像幼兒園時可以多一個老師，適時提供孩子個別的協助。所以如果有小朋友因為各種原因，無法配合班上常規、跟上學業進度，老師勢必有很大的壓力。

大腦掌握一切

這些學習上的改變，就是依靠大腦的指揮來運作。這如同 CEO（執行長）的角色，需要仰賴大腦中一個特殊的區域，稱為「前額葉」，是大腦皮質位於額頭後方的區塊。我們常常聽老一輩的人說「摳頭」（ㄅㄨㄣˊ ㄅㄨㄣˊ 台語）比較聰明，指的就是額頭寬大、突出的人，好像有那麼一點道理。

前額葉，主要負責認知分析、抽象思考，並節制在社會情境中有正確的行為。前額葉從各種感官中接受訊息，協調思想及行動來達到特定目的。執行功能，包括聚焦專注、組織想法並解決問題、預見並衡量行為後果、設想未來、形成策略與計畫、依情境調整行為、衝動控制及延遲滿

足。這個區域提供個體在困難的生活情況下，有足夠的能力來施展良好的判斷。

但事實上，前額葉早一點進入狀況的發展，卻是大腦比較晚開化的區域，甚至要到 25 歲才能成熟。如此可以想見，小一生在入學後會面臨到的挑戰。

發育不是一蹴可幾，能力也需要慢慢培養，不是等上了小學才要開始訓練。因為孩子還沒有能力，父母應該從幼兒園時期，就開始幫助孩子慢慢進入狀況。

能力從生活開始

最先考驗的是組織力，包括收拾東西，安排時間，完成任務。建議家長可以跟孩子一起討論要帶去學校的東西，列成清單，或是畫出來，放在出門前必然看得到的位置，上學前協助孩子核對檢查。常常孩子會有忘記帶東西回家的問題，所以家長也要教導孩子，在家裡就能看著聯絡簿、明日課表，把物品一一放入書包，收好的就打勾，全部打勾了再關上書包。這樣的習慣養成了，放學回家時也才能如法炮製。

小孩專注力不佳，容易被其他東西吸引，所以文具最好保持簡單，以免讓孩子分心。睡眠也要充足，上課精神才會好。下課十分鐘，請孩子習慣先去上廁所再去玩，建議下課十分鐘盡量讓身體活動，不要一直待在教室，也讓眼睛調一下焦距，

文／王明鈺

(中國醫藥大學兒童醫院
兒童心智科醫師)

避免近視。許多研究都顯示：動夠了之後，腦袋才能靜下來。

放學後，如果是有午睡習慣的，建議比照週二整天課的作息，就算不睡覺，也靜下來休息。開始寫作業時，可先將作業分段，每一段進行約 20 分鐘後，就稍作休息進行下一段，避免孩子因為專注力不持續，而影響書寫進度，既沒有效率也沒有成就感。剛開始時，建議父母在旁邊看書陪伴，比較能知道他上課的吸收以及寫作業的困難，也可以放上計時器提醒孩子。有些孩子必須去安親班的，也建議事先與安親班溝通，拿到作業時，先訂好預計怎樣分配時間書寫，最好也有放風的時間，能在室內稍稍伸展身體。

協助孩子的學科能力

一般而言，有上過幼兒園的孩子，數量的觀念已經具備，數學在小一階段尚不至於有太多的門檻，一年級的學習還是從具象的學習方式，若是孩子跟不上，建議家長在生活中常常提供學習的機會，例如：擺大人和小孩的碗盤就有大小，筷子也有長短之分，可以學習比較，也有餐具和人數對應的情境。

國語可能會是大部分小孩最討厭的科目，因為要寫字。有些孩子上公幼沒有學過注音，雖然一年級老師還是會教，但進

度很快，幼兒園沒學過的孩子在一上時可能會比較吃力。不過，如果孩子本身認知發展沒有異常，熟能生巧的，家長在生活中，可以多提供指認、拼讀的機會。

作一些字卡，可以拿出來請孩子拼出目前生活中所講的生字，親子共讀也是練習的機會。寫字需要牽涉到相當多的手眼協調，坐姿不良或不耐久坐也會增加完成的困難。建議家長多讓孩子發展肌耐力，多跑跳攀爬都可以促進大肌肉發展，做家事、捏黏土、丟沙包等也都是促進小肌肉耐力的好方法。

要孩子快樂學習，有趣和成就感是必要條件。就算再忙，請家長都還是要看一看孩子的功課，聊一聊在學校的狀況，這樣才能掌握到孩子學習的進展。在生活中找到可以呼應所學的機會，適時讚美孩子的進步，在落後時也提供協助，減少挫折，學習的路才能順利的一直走下去。

