文章

玩遊戲提升執行功能，成就學習基礎！

JUN 12, 2023

2分鐘

從穿衣服到完成功課，在日常生活中的每件事都運用到執行功能。而執行功能是指完成目標的能力，主要由靈活思考能力

審校：遊戲專家 卓王詠詩博士 (Dr. PLAY Ltd 執行總監)

從穿衣服到完成功課，在日常生活中的每件事都運用到執行功能。而執行功能是指完成目標的能力，主要由靈活思考能力、運作記憶能力及自制能力所組成，三者環環相扣又各司其職，提升了腦能力，學習能力也隨之而提升。[1]

執行功能需要訓練

執行功能需要後天訓練[1]，寶寶出生後的家庭互動和教育起了關鍵作用，按照成長階段來玩不同的遊戲，對相關能力的提升會有所助益。[2,3]

1 歲半前~執行功能啟蒙期

1 歲半前是核心的執行功能啟蒙的階段，唱童謠等功能性遊戲，以及躲藏遊戲，能提升運作記憶能力和自制能力。而模仿表情或行為動作，也是不錯的啟蒙訓練。遊戲時，可留意寶寶是否專注，若失去興趣，就該轉換遊戲了。21 歲前適合玩一些觸覺遊戲，包括:視覺、聽覺、嗅覺、觸覺的遊戲以刺激寶寶，家長可以一路玩，一路變化遊戲，維持寶寶的興趣。

1 歲半-3 歲~執行功能發展期

1.5-3 歲的孩子小朋友體能和語言力較好，是執行功能的平穩發展期，不妨以體能遊戲來訓練專注力，家長可在遊戲中增添規則，促進處理力。同時，可以到公園、郊外走走，善用公園的設施，增加大肌肉的活動，還可進行提升自制能力及運作記憶能力的配對遊戲，加入更改配對的要求，以增加應變力。[2]

3-5 歲~是執行功能爆發期

3-5 歲是腦部發展和提升執行功能的黃金爆發期。隨音樂舞動或靜止的音樂遊戲，能有效訓練執行功能。共讀時亦可鼓勵小朋友角色扮演，以想像遊戲加強靈活思考能力。家長應隨時「SAY YES」，配合小朋友，並及時作出反應。例如：小朋友坐在梳化上突然大叫說:「有鯊魚呀！」，並縮腳。其實他正幻想自己在海邊，如果這時家長立即配合，跟著做縮腳，並說：「小心點！不要給鯊魚咬到！」這樣就不會扼殺小朋友的創意，並會繼續發揮想像力，創作故事；或甚如果家長想「一站式」培養靈活思考能力、運作記憶能力及自制能力的話，可以選擇七巧板、記憶力配對卡牌遊戲、桌上遊戲等[5]。此時小朋友已較為獨立，家長可減少協助，就放手讓小朋友盡情玩樂吧！[2,4]

依小朋友成長步伐來玩遊戲

隨著腦部漸趨成熟，人們的執行功能仍在不停地發展[2]，並需按成長步伐作不同形式的鍛鍊，以達至各項目標[3]。家長只要根據小朋友的發展來玩遊戲，無需與其他小朋友比較，每日一小步，定能成就學習基礎！最重要的是家長放低手機，真正成為小朋友的玩伴，每天與他們共建玩樂時刻。

UTM-EM-056-APR-21

參考資料:

1. Center on the Developing Child, Harvard University. (2020, March 24). Executive Function & Self-Regulation. https://developingchild.harvard.edu/science/keyconcepts/executive-funct….

2. Center on the Developing Child, Harvard University. (2015). Enhancing and Practicing Executive Function Skills with Children from Infancy to Adolescence. https://46y5eh11fhgw3ve3ytpwxt9r-wpengine.netdna-ssl.com/wpcontent/uplo….

3. Suh, L. (2019, August 22). Building Executive Function Skills Can Be Fun. Edutopia. https://www.edutopia.org/article/building-executive-function-skills-can….

4. Experience in Action Games and the Effects on Executive Control. The Inquisitive Mind magazine issue 8 2015 / Issue 27. (2015, August). https://www.inmind.org/article/experience-in-action-games-and-the-effec….

5. Rahim, M. H., Siddo, R., & Issa, M. (2015, October 29). Tangram-base Problem Solving in Radical Constructivist Paradigm: High School Student-Teachers Conjectures. RahimSiddoIssa6. https://directorymathsed.net/download/Rahim.pdf.__