



---

UNVEIL YOUR **ABILITY**  
*Your Personal DNA Test*

REPORT

**十項兒童精選  
基因檢測**





## 您的信息

姓名	XXX
性別	男
收樣日期	X - X - X
報告日期	X - X - X
檢測項目	十項精選天賦基因檢測
檢測編號	XXX

## 概況

尊敬的顧客：

您好！感謝您選擇探索基因天賦基因檢測服務，這是基於您 X - X - X 採集樣品的基因檢測與分析報告。

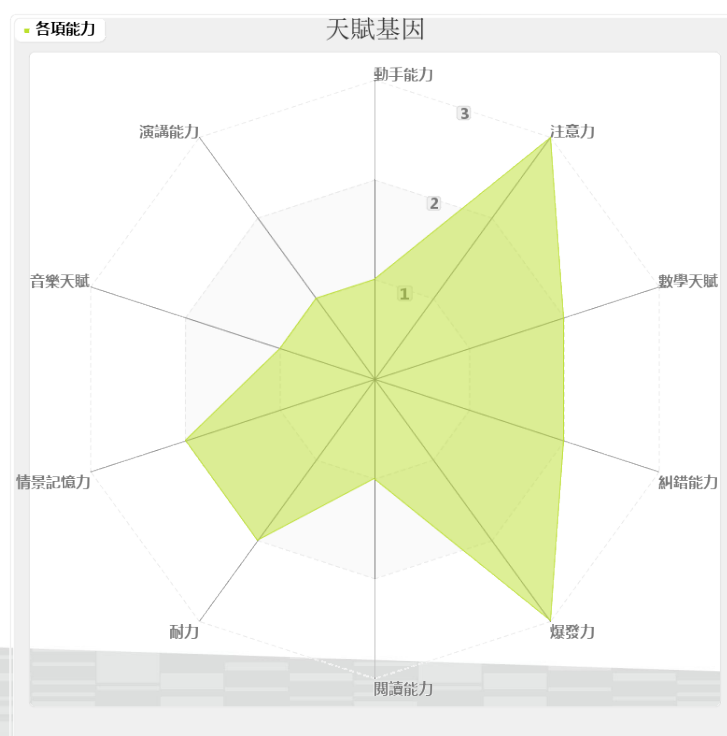
在檢測中提到的個人優勢天賦只是一種遺傳潛力，如果沒有充分地識別、挖掘、訓練、強化、並為之尋找適合發揮的環境，隨著年齡和環境的變化，這些遺傳潛力會慢慢的泯滅，無法脫穎而出。我們的檢測，是幫助個體瞭解並挖掘自身遺傳潛力的重要手段，這也是迄今最為科學的方法。

隨著孩子年齡的增大，在擇學就業等重要階段可以結合檢測結果，將提供更多支持！

## 評估結果

說明：

- 1、一顆星:普通/★
- 2、二顆星:較好/★★
- 3、三顆星:很好/★★★



## 結果概要

評估項目 Ability	頁碼 Page	基因名 Gene	基因解釋 Explanation	基因型 Genotype	檢測結論 Summary
動手能力	P3	SNAP25	SNAP25基因編碼前突觸區蛋白，該基因和動手能力有關聯。	GG	★
注意力	P5	BDNF	是一種腦源性神經營養因數基因，與注意力不集中（ADHD）有關聯。	AA	★★★★
數學天賦	P7	Between genes on chromosome No.3	該基因位點和腦部發育有關聯，尤其是和數學邏輯相關的腦部區。	AG	★★
糾錯能力	P8	ANKK1	ANKK1基因影響多巴胺的的表達和人類錯誤行為的發生有關聯。	CT	★★
爆發力	P10	ACTN3	ACTN3基因指導合成α-輔肌動蛋白-3和肌肉纖維爆發力有關聯。	CC	★★★★
閱讀能力	P11	TDP2	基因編碼二價陽離子依賴型磷酸二酯酶的一個超家族成員，與閱讀障礙相關。	CT	★
耐力	P13	ACE	基因負責編碼血管緊張素轉化酶1，可能會影響運動員的耐力程度。	GG	★★
情景記憶力	P15	COMT	COMT基因控制負責大腦情欲的神經傳導物質多巴胺，它和記憶力有關聯。	AG	★★
音樂天賦	P17	GATA2	GATA2基因編碼的蛋白質和聽覺相關的內耳及大腦內部聽覺傳導通路中的下丘有關係，影響音樂聽覺的靈敏度。	GG	★
演講能力	P19	FOXP2	FOXP2基因編碼叉頭框蛋白P2，該基因和演講能力有關聯。	TT	★

根據檢測結果顯示您的以下項目：**動手能力、閱讀能力、音樂天賦、演講能力**與一般人相比較低。  
您的以下項目：**注意力、爆發力**與一般人相比較高。

# 1 動手能力

## 您的遺傳數據

基因名 Gene	基因解釋 Explanation	基因型 Genotype	檢測結論 Summary
SNAP25	SNAP25基因編碼前突觸區蛋白，該基因和動手能力有關聯。	GG	★



動手能力一詞，源於hands-on，即動手操作的意思。但對動手能力的培養，絕非局限在「手腳」之上。動手能力更深層次的含義，是指孩子實踐、應用、表達等諸多方面的綜合素質。

### 重要性 (Importance)

古語有云，「紙上得來終覺淺，絕知此事要躬行」。動手能力的培養是素質教育的重中之重，也是增強孩子解決問題能力，創新能力的重要手段。同時，利用動手操作來激發孩子學習興趣，也是提高學習積極性的有效方法。而我們通常看到「動手能力」這個說法的時候，往往會望文生義的想像外國學生是不是每個都是心靈手巧。事實上，由於中國人從小使用筷子，若從心靈手巧這個角度理解這個詞的話，實際上是中國人動手能力更高。因此，家長要對培養孩子的動手能力充滿信心。

### 培育及發展建議 (Suggestions)

#### 家長篇

- 6歲以下孩子動手能力的培養。  
動手能力應從嬰幼兒開始，三歲幼兒身體和手的基本動作已比較自如，還能夠掌握一些精細動作，所以要在這時加緊訓練他們的生活自理能力。同時還要利用幼兒好模仿的特點，鼓勵幼兒模仿大人的生活。給幼兒提供豐富的練習材料，家長應充分利用周圍的自然條件，利用簡易的工具和材料，指導幼兒進行有興趣的、活潑的訓練活動。  
家長在給孩子選擇訓練材料時，不但要符合幼兒好動的年齡特點，而且要有利於培養幼兒動手能力，開發幼兒智力。有些家長喜歡不斷給孩子購買貴價的新玩具，認為只有這樣才能開啟孩子的智慧。其實複雜新奇的玩具大部分只能給孩子短暫的刺激，時間一長，孩子就會覺得索然無味。而像積木這樣看起來簡單的玩具卻能使孩子百玩不厭，因為這些玩具有著無窮的組合和變化的可能，給孩子提供充足的想像空間。搓、捏泥膠的活動，也是孩子們所喜歡的。泥膠在他們的玩耍之間，可以變成千姿百態的小人和小動物。除了積木和泥膠，家長和老師也可利用廢舊無毒的安全物品讓幼兒動手製作玩具。在室內遊戲活動中，用筷子也是對幼兒動手訓練的一種不錯的方法。  
室外遊戲活動，為孩子提供了廣闊的探索天地，也是孩子最喜歡參加的活動。孩子天性喜歡玩沙、玩水、玩土。水和沙沒有形狀，可以任孩子們根據自己的自由想像去玩耍、去創造，因無窮無盡的變化而產生樂趣，可以說這是發揮孩子的想像力、創造力的最理想的「玩具」。如玩沙，孩子可以用沙建房屋，設計公園、大樓，挖隧道、開火車等，孩子在遊戲中，可使腦筋更敏銳，同時培養孩子的觀察力、想像力和創造力。家長在孩子動手訓練活動中，千萬注意不要用過多束縛孩子，更不要一手包辦代替孩子做，應儘量讓孩子自己設計、佈置，自己獨立思考，如孩子較小，也可提出建議，啟發引導，儘量讓孩子自己多動手。
- 6歲以上孩子動手能力的培養。  
對於6歲以上的孩子，家長和老師在教學中要放手讓學生參與，親手實踐，使他們在擺、拼、剪、摺、量、捏

、畫等活動中，體會主動參與學習的樂趣，提高動手能力。動手能力的培養沒有固定的模式，它包括在各類活動之中，所以要在各學科的教學中加以滲透。同時，使動手與動腦、動口相結合，培養學生的綜合能力。陳鶴琴先生說：「叫小孩子做事不可太易，也不可太難，須在他們的能力以內，又必須用力不可的。」要求太低，會使學生滯留在原來水平，阻礙發展。要求太高，把學生無法完成的任務交給學生，不但不利於學生動手能力的發展，還會使學生產生畏懼心理和自卑的感受。因此，教師應選擇能適應兒童發展水平的內容讓學生訓練動手能力。

#### 機構篇

為了更好地培育孩子的動手實踐能力，亦可利用培育機構專業的服務來提高孩子此方面的水平。我們推薦如下類型的培育機構及教學活動：

- 兒童創意手工坊：嬰幼兒通過貼畫、手工摺紙、DIY彩泥、創意塗鴉彩繪等簡單輕便、色彩豐富的物件，訓練手腕和手指等小肌肉群的運動，能直接刺激大腦皮層，促進大腦皮層機能的發展完善，大腦的完善發展又促進手的運動更加靈活精細，並對幼兒的智力和創造才能的開發打下生理基礎。
- 趣味小實驗班：幼兒通過看看、聽聽、摸摸，甚至拆拆、裝裝，既能表現自己的能力，實現自己的願望，又能從創造和成功中獲得快樂。幼兒在實驗過程中一個個都變成了專心致志的“活動家”和“實幹家”。
- 科技節活動：學校可以舉辦科技節，並設置服裝設計、科技小論文、小小發明家、攝影等活動。要求學生先確定課題，然後圍繞課題先展開調查，整理資料。然後讓學生制定出製作和設計的方案，給予固定的時間讓學生創作出作品。並將整個過程整理成資料加入學生綜合實踐的檔案中。這樣學生不僅學到了怎樣設計和實踐課題，也對動手實踐的整個過程進行了梳理和總結。
- 重視實驗課教學：學校不僅要讓學生學習理論知識，也要讓他們在與自然材料和實驗器材反復接觸的過程中發展他們的動手能力。並通過操作、演示一些小型簡易的實驗，驗證到某些簡單的科學理論，使孩子們直接獲得經驗。培養孩子科學實驗的興趣，喚起他們對科學現象的好奇心，學會探索科學的方法是中小學生動手能力培養的重要手段。



## 2 注意力

### 您的遺傳數據

基因名 Gene	基因解釋 Explanation	基因型 Genotype	檢測結論 Summary
BDNF	是一種腦源性神經營養因數基因，與注意力不集中（ADHD）有關聯。	AA	★★★★ 專注小學者



注意力是指人的心理活動指向和集中於某種事物的能力，這些心理活動包括感知、記憶、思考、想像等等。注意力是智力的五個基本因素之一，其餘四個分別是記憶力、觀察力、想像力和思維力。而注意力之所以重要在於注意力是其餘四種智力指標的準備狀態；失去注意力，其餘的記憶力、觀察力、想像力和思維力也無法發揮正常水平。相反，有持久的注意力，人們才能集中精神去清晰地感知事物和深入地思考問題，同時不被其他事物干擾。若人真的能夠做到專心致志，心無雜念地去做某一件事，通常能發揮出更大的潛力，提高我們的工作和學習效率。

### 重要性 (Importance)

注意力有兩個基本特徵，一個是指向性，能夠令我們從周圍的刺激來源中選擇性地將心思指向有關的對象；另一個是集中性，幫助我們抑制干擾。另外，注意力包含四種性質，即注意的廣度、注意的穩定性、注意的分配和注意的轉移，這是衡量一個人注意力好壞的指標。

- 注意的穩定性：指一個人在一定時間內，比較穩定地把注意集中於某一特定的對象或活動的能力。以聽課質量為例，若孩子在聽課時大部分時間處在夢遊狀態或者偶爾會出現夢遊狀態，則導致孩子的沒吸收到的知識比較多，直接影響聽課質量。
- 注意的廣度：也就是注意的範圍有多大，它是指人們對於所注意的事物在一瞬間內清楚地察覺或認識的對象的數量。研究表明，在一秒鐘內，一般人可以注意到4-6個相互間聯繫的字母，5-7個相互間沒有聯繫的數字，3-4個相互間沒有聯繫的幾何圖形。當然，不同的人具有不同的注意廣度。一般來說，孩子的注意廣度要比成年人小。但是，隨著孩子的成長及不斷地有意識訓練，注意廣度會不斷得到提高。
- 注意的分配性：注意的分配是指一個人在進行多種活動時能夠把注意力平均分配於活動當中。人的注意力總是有限的，不可能什麼東西都關注。如果要求自己什麼都注意，那最終可能什麼東西都注意不到。但是，當注意的目標是熟悉的或不是很複雜時，或許可以同時注意一個或幾個目標，並且不忽略任何一個目標。能否做到這一點，還和注意力能夠持續的時間有關，所以要根據自己的實際能力，逐漸培養有效的注意力。
- 注意的轉移性：注意的轉移是指一個人能夠主動地、有目的地及時將注意從一個對象或者活動調整到另一個對象或者活動。注意力轉移的速度是思維靈活性的體現，也是快速加工信息形成判斷的基本保證。例如，在孩子看完一個有趣的影片後，讓鄰居姐姐給孩子來講解數學的解題思路，如果孩子能迅速地把注意力從影片中轉到解題當中，孩子的注意轉移性就不錯。注意力集中和轉移注意力是一個事物的兩個方面。孩子每天都在這兩種狀態下學習或生活，每天要上好多節課，每一節課的內容都有所不同。上語文課的時候全神貫注，上數學課時無法讓注意力從語文課轉移到數學課上，那麼數學課的學習效果就會大打折扣。可見，對學生來說，學會轉移注意力和注意力集中對提高學習成績同樣有益處。

### 培育及發展建議 (Suggestions)

#### 家長篇

要注意力的訓練事半功倍，父母需要同時兼顧孩子的生理和心理健康，安排好學習、休息、活動的時間。根據心理學的研究表明，5~7歲的兒童能夠集中注意力的時間為15分鐘。7~10歲兒童為20分鐘。所以學習一段時間後，應讓孩子放鬆或休息一下。孩子疲累了就讓他們動一動，喝點水，吃點東西，切忌一天到晚強迫兒童坐著一動不動，因為越是這樣，兒童就越不專心，而且容易對學習感到煩厭，對訓練注意力百害而無一利。以下是針對不同年齡層的孩子訓

練側重的方向。

- 3歲以下孩子注意力的培養  
這年齡的小孩子的注意力很容易受到無關事物的干擾，例如有的孩子才正開始玩一個玩具，但很快又要另一個，將玩具放得滿地都是。所以三歲以前這個階段主要應該培養孩子注意力的穩定性和細緻性，讓孩子在一個玩具上面持續的時間變長，並且試著區分不同玩具的差異，同時也要留心注意力的分配，因為孩子不可能同時注意很多事物。
- 3-6歲的孩子注意力的培養  
三歲以後階段父母可以通過親子互動遊戲來培養孩子的注意力和觀察力，比如卡牌、找規律、拼裝模型、捉迷藏等。這個階段除了對孩子進行注意力訓練之外，還有一點也不能忽略，那就是找出孩子注意力不能集中的原因，這樣就可以對症下藥，根據孩子的弱點，一方面幫助他排除和解決一些妨礙他集中注意力的因素，另一方面配合注意力的訓練，提高孩子的自我控制能力。
- 6歲以上孩子注意力的培養  
六歲以上進入學齡的孩子父母需要為他們提供良好的學習空間，最好是單純固定的，務求創造一個安寧舒適的環境，所以孩子學習時，家長也最好坐下來看書看報紙或做一些不惹孩子注意的事情，不然大人走來走去，喝茶聊天，看電視，其實就已經嚴重地分散孩子的注意力，令孩子無法在平靜愉快的心情中開始學習。另外，父母應教育正確的時間和紀律觀念，並通過鼓勵與懲罰相結合的措施來引導孩子專注學習，這個年紀的孩子已經開始逐步懂得分辨是非黑白，所以父母要適度灌輸子女正確的價值觀，切忌過度溺愛孩子，縱容孩子隨心所欲，這樣孩子便難以靜下心來及培養長久的注意力。

#### 機構篇

為了更好地培育孩子的注意力，亦可利用培育機構的專業服務來促進或者彌補孩子此方面的水平。推薦如下類型的培育機構：

- 書畫棋藝班：此類興趣班可以訓練孩子的耐力，令孩子習慣靜下心來，從而提高注意力，例如棋藝課程中兒童需要耐性等待對手下棋，仔細觀察對手的下法，思考對手動機，然後作出最好的應對。整個過程並非一蹴而就，而是循序漸進地培養出思考及專注的習慣。
- 選擇小規模的幼稚園，大班教學的幼稚園噪音程度較高，容易分散幼兒的注意力。所以選擇有系統並且小班教學的幼稚園，才能適應不同幼兒的情況，給予較多的關注與輔導，令孩子能在愉快輕鬆的情況下對學習萌生興趣，而有興趣正是能令孩子產生和保持注意力的不二法門。
- 生動有趣的教學方針。學校志於提高學生對學習的興趣，例如多舉出和知識有關連的日常小例子，令學生能夠學以致用，增加學習動機。另外，學校亦應避免營造沉重的校園氣氛，多讚賞學生能令他們從學習中獲得成就感，從而自發學習，這能令學生學習時自主過濾外界干擾，令注意力大大提升。



## 3 數學天賦

### 您的遺傳數據

基因名 Gene	基因解釋 Explanation	基因型 Genotype	檢測結論 Summary
Between genes on chromosome No.3	該基因位點和腦部發育有關聯，尤其是和數學邏輯相關的腦部區。	AG	★★



數學天賦指孩子對數學的學習和研究方面的才能。

### 重要性 (Importance)

數學是物理、化學等自然學科和經濟學等社會學科的基礎，被譽為一切學問的根基。我們經常會在新聞中看到一些關於數學天才的報導，這些數學天才很多都是不足10歲的孩子，他們大部分的數學天賦能力無疑都是來自於遺傳的，歷史上也出現了很多的數學世家，比如伯努利家族等。通過基因檢測，家長能夠對孩子的數學天賦有更加深入的瞭解，因材施教地對孩子的數學能力進行培養。

### 培育及發展建議 (Suggestions)

#### 家長篇

- 三歲之前的寶寶主要以概念記憶引導為主，父母可以結合一些幼教的圖書教他們認識不同的形狀及尺寸，學習從1到100排列數字，學習區分顏色。鼓勵他們畫出一些抽象的圖形和數字。
- 三歲之後，則主要以培養孩子數學學習興趣為主，介紹一些簡單的數學演算法，可以培養孩子的心算能力，增加對數位的敏感度。如數積木的數量、實物加減法、學畫正方形、畫地圖、認識鐘錶的時間等。
- 進入學齡的孩子，父母的重點是培養孩子主動學習和用數學解決問題的能力。可以給孩子出一些結合生活實際的數學問題讓他們解決，如購物花錢的總數、離某個日期的時間計算等。還可以讓孩子畫不同的複雜圖形來建立他們的空間想像能力。

#### 機構篇

為了更好地培育孩子的數學運算和思維能力，亦可利用培育機構專業的服務來促進或者彌補孩子此方面的水平。推薦如下類型的培育方式：

- 以遊戲引發學習興趣，多元化的活動教學代替背誦或大量功課。比如，可以組織小朋友之間玩說奇數或者偶數的遊戲，贏了有獎勵。
- 從「數學、圖形、規律、生活常識」四大模組入手，訓練孩子的認知、觀察、比較、分析和推理能力；
- 哈佛案例教學法證實，提升孩子對數學的興趣，會為他們今後的學習打下良好基礎；
- 開闊孩子數學思維，養成良好的思考習慣，幫助孩子實現從具體思維到抽象思維的完美過渡和轉型；
- 通過「操作教具、小組比賽」激發孩子自主學習、主動探索的源動力，為孩子未來理性學習做好充足準備。
- 學齡兒童可參加數學培訓或者精英班，鍛煉孩子的邏輯思維和推算能力。

## 4 糾錯能力

### 您的遺傳數據

基因名 Gene	基因解釋 Explanation	基因型 Genotype	檢測結論 Summary
ANKK1	ANKK1基因影響多巴胺的的表達和人類錯誤行為的發生有關聯。	CT	★★



避錯能力，是指避免再次出現曾經導致負面影響的結果的能力。多巴胺是大腦中傳遞神經信號的分子，它能夠通過影響個人的情緒變化來控制行為。研究表明，多巴胺的某些基因變異會影響一個人從錯誤中學習的能力。

### 重要性 (Importance)

沒有人喜歡犯錯誤，但是你無法避免要犯些錯誤。愛因斯坦曾說：「一個人從未犯錯是因為他不曾嘗試新鮮事物，所以不要內疚和自責。承認你的錯誤，並且改正它！」如果能夠從自己的錯誤中學到知識和智慧，就能避免重蹈覆轍，並加快自我的進步。「失敗乃成功之母」這句話就說明瞭避免錯誤並且從錯誤中吸取經驗，對一個人的成功而言是多麼重要！

### 培育及發展建議 (Suggestions)

#### 家長篇

為了促進孩避錯能力的進一步提高或者彌補孩子此方面的不足，我們向家長推薦如下的培育建議：

- 3歲以前：
  - 寶寶的自我認知約束能力都比較低，尤其是三歲之前，很容易受到週邊環境事物的影響，父母需要建立和孩子之間融洽信任的關係。同時，在生活中適當地和有意識地培養他們的自我控制能力，例如寶寶哭的時候，父母可能會想盡千方百計去哄孩子，然而有時候不太在意寶寶哭，反而能培養孩子的自律能力。父母需要有約束寶寶不合理願望的技巧，比如在寶寶哭鬧或情緒激動時，平時所用的講道理等方法都行不通了。這時可以用玩具轉移他的注意力，平息他的情緒波動，同時告訴寶寶他的要求不能達到。
- 3歲以後：
  - 父母可以通過獎勵和懲罰的方式讓他們知道什麼能夠做、什麼不能做。研究表明，獎勵能培養孩子正確的行為方式；而懲罰能減少錯誤行為的次數。對孩子的獎勵可以是精神上的，如讚許的微笑，慈愛的態度和幾句鼓勵的話。當然，也可以適當採用其他獎勵方法，如給予物質獎勵或者帶孩子出去旅行等。對孩子進行懲罰時，態度要嚴肅，但不可兇狠；要冷靜沉著，不可激動；更不能憑個人感情用事，應該使受懲罰的兒童心服口服，受到教育。此外，不要經常懲罰孩子，懲罰的時間也不要太長，否則孩子習以為常，對犯的錯誤會變得無所謂，不會有意識地避免和改正。
  - 對進入學齡的孩子可以進一步強化孩子的是非觀和責任心。讓孩子體會犯錯誤和不良行為的後果，是很有說服力的避錯方式。成人的態度和語言變化，可以讓孩子察覺出他們的錯誤行為導致父母的不滿和傷心。
  - 另外，讓孩子學會約束自己錯誤的行為方式，並且多為他人考慮。父母可以和孩子一起制定自我控制任務並和他們一起監督、評估和總結反省任務的完成情況。比如，對患有蛀牙的孩子，讓他們堅持一段時間不吃糖果等，完成後給予一定獎勵。而對在公眾場所大聲喧嘩的孩子，父母可以向孩子說明，由於他們的吵鬧會影響車上在睡覺的寶寶，給寶寶的家長造成麻煩。有時候，孩子缺乏自制力，不願意改正自己的錯誤。



## 機構篇

為了更好地培育孩子的避錯能力，亦可利用培育機構專業的服務來提高孩子此方面的水平。我們推薦如下類型的培育機構及教學活動：

- 建立錯題集。在學習過程中，有些孩子會習慣性的犯一些常見錯誤。這時，教師可以讓學生建立錯題集。錯題集主要有二個部分組成：錯誤原因分析；解題的正確方法。通過錯題集，可以培養學生良好的學習態度和習慣，使他們學會歸納、分析常犯的錯誤，並且記錄下解決方案，並定期回顧，加強記憶。
- 參與學習小組。孩子對於對自己所犯錯誤的反思和總結，常常是不夠深入和缺乏監督的。其實將個人糾錯與小組糾錯相結合是一個不錯的選擇。對學校學習生活中所犯錯誤（比如不良個人生活習慣，違反班級紀律，以及解題方法錯誤等），學生除了可以自找錯因，尋求正確解答途徑以外，還可以通過學習小組進行相互監督，尋求糾錯方案。通過參與學習小組的方式，不僅能幫助學生矯正錯誤，還有利於發揮學生的合作精神，充分發揮學生群策群力的智力潛能。

## 5 爆發力

### 您的遺傳數據

基因名 Gene	基因解釋 Explanation	基因型 Genotype	檢測結論 Summary
ACTN3	ACTN3基因指導合成α- 輔肌動蛋白-3，肌肉纖維爆發力有關聯。	CC	★★★ 小小劉翔



爆發力是指在最短時間內使器械（或人體本身）移動到盡量遠的距離。顧名思義，這種力量就象火藥爆炸一樣，能在一瞬間崩發出巨大的能量。爆發力實質上是指不同的肌肉間的相互協調能力，力量素質及速度素質相結合的一項人體體能素質。爆發力由兩個有機組成部分確定，就是速度與力量。曾經有學者用下列公式來表示爆發力：爆發力=力量×速度。爆發力主要分為以下三種：高爆發力(HighPower)；中爆發力(MiddlePower)和低爆發力(LowerPower)。

### 重要性 (Importance)

爆發力是許多運動所必須的一種運動素質，爆發力強的肌肉纖維，在短時間能高強度運動，其表現包括短跑，跳躍和瞬間加速。骨骼肌纖維類型不同，骨骼肌收縮的特性就有所不同。快肌纖維多者更適合於速度力量型運動，慢肌纖維多者更適合耐力型運動。爆發力在健美運動中尤為重要。從健美運動的訓練形式和特點來看，是一種高強度的力量性運動，健美運動員為了達到一個漂亮而又健碩的體形必須堅持不斷的一次又一次的舉起相同或不相同的重量，每一次都必須在快收縮慢伸展的情況下完成動作，因此，在快速舉起(快收縮)的時候爆發力起到致觀重要的作用，它提供了重要的動力。

### 培育及發展建議 (Suggestions)

通過走路學習、一些簡單的運動親子遊戲讓寶寶喜歡、習慣運動，培養他們的運動思維協調能力，潛移默化的建立運動思維。一般超過三歲的孩子運動能力已經比較強了，可以通過一些較為複雜的運動來繼續強化他們的運動協調能力，比如跳過障礙物、球類運動、攀高、單車、平衡木等。進入學齡的孩子如果父母發現他們有運動天賦，孩子也願意成為運動員，父母可以考慮送他們到專業的體育院校培養觀察，為孩子創造體育進修的機會。對其他的孩子來說，父母可以鼓勵他們積極參加體育鍛煉，勞逸結合，養成愛運動的習慣。



## 6 閱讀能力

### 您的遺傳數據

基因名 Gene	基因解釋 Explanation	基因型 Genotype	檢測結論 Summary
TDP2	基因編碼二價陽離子依賴型磷酸二酯酶的一個超家族成員，與閱讀障礙相關。	CT	★



閱讀，主要是指從書面材料、或其他相應的視覺化工具中獲取信息的過程。閱讀能力是指完成對文章的閱讀應該具備的本領，包括對文章感知、理解、鑒賞等具體的閱讀活動。

### 重要性 (Importance)

閱讀是孩子對讀物的認知、理解、吸收和應用的複雜過程，是現代文明社會人們不可或缺的智慧活動，是人們從事學習的最重要的途徑和手段之一。閱讀作為人類社會的一種重要活動，是人類特有的、最普遍、最持久的學習行為，是人類文化財富、獲得知識、認識世界的基本途徑之一。閱讀能力有以下要素：

- 認讀能力：認讀能力是閱讀能力的基礎。一般包括對文字符號的感知與辨識能力、識字量和認讀速度。它是以一定的識字量為基礎的。
- 理解能力。閱讀理解是閱讀能力的一個重要指標，包括：文中重要詞語的理解能力、文中重要內容的功能的理解、文章結構和表現形式的理解、作者觀點、思想的理解。
- 鑒賞能力。文學的鑒賞能力是對文學的欣賞和評價能力。朱自清認為這是一種「情感的操練」。
- 評價能力。是指對閱讀材料的思想內容、表現形式、風格特徵等做出評判的能力。
- 活用能力。是指閱讀的遷移能力，是把在閱讀中學到的知識加以運用的能力。
- 閱讀技巧。包括朗讀技能、默讀技能、速讀技能、良好的閱讀習慣等。

### 培育及發展建議 (Suggestions)

家長篇：

5~8歲是自主閱讀的起點。其實，閱讀能力的發展有既定的方向：從圖像的閱讀到文字的閱讀，從父母的伴讀到自主性閱讀。在學前階段，由於孩子還不會識字，都是由父母念書給他聽，孩子從書上的圖片來瞭解故事。一直要到大約五歲左右開始，孩子開始展現對文字的興趣，他不再只對圖畫感興趣，而開始對書上的文字感興趣。上了小學之後，孩子開始學習語音及拼音，也能夠認得一些簡單的字詞。慢慢的，可以自己讀文字較少較簡單的圖書。一開始，孩子會把焦點放在「讀字」上，因此有時無法完整理解整個句子。逐漸地，當孩子的閱讀的技巧越來越熟練，認得的字也越來越多，他便能專注在句子的意義上，並且願意挑戰更困難的讀物。當遇到有不會念或看不懂的地方，他也能夠根據前後文或插圖來猜測故事的內容。研究發現，父母在孩子閱讀能力及閱讀愛好的培養上扮演著重要的角色，主要是因為父母本身喜愛閱讀對孩子是良好的示範；此外，父母提供給孩子良好的閱讀環境也是很重要的因素，因此，經常帶孩子上圖書館，或讓孩子在想閱讀時隨手可取得讀物，都有助於孩子對閱讀的興趣。以下便提供幾個方法，是父母可以運用來促進孩子的閱讀能力以及培養閱讀興趣的：

- 持續為孩子唸故事：很多父母在孩子能夠自行閱讀後，就不再和孩子共讀了。事實上，雖然孩子已經能自己讀一些簡單的書了，但父母還是應該繼續讀給孩子聽，特別是在孩子睡覺之前。在唸書給孩子聽的時候，父母可以抑揚頓挫。這樣除了可以讓閱讀變得更有興趣之外，也幫助讓孩子瞭解標點符號的意義、句子的結構、以及故



事的高潮起伏等。

- 鼓勵孩子讀給你聽：父母可以跟孩子輪流朗讀的方式來閱讀，也就是父母讀一段或一整頁，接著讓孩子來讀一段或一頁。對於大一點的孩子，也可以是父母先讀一本比較困難的書給孩子聽，再讓還孩子讀他最喜歡、最熟習的那本書給父母聽。別忘了事後給孩子掌聲和讚美，當孩子在學習一項新技巧時，最需要的是父母的回饋和鼓勵。
- 與孩子討論書的內容：親子共讀時，透過討論可以讓閱讀更加生動，例如：在開始讀一本書之前，可以先問孩子：你覺得這本書在講什麼呢？在閱讀的過程當中也可以問他：你猜接下來會怎麼樣呢？你覺得小主角應該怎麼做呢？只是，與孩子的討論應該是很自由的，不需要事先設定好問題，也沒有一定的答案。這麼做只是要幫助孩子理解故事內容，也給孩子機會練習，表達自己的想法。
- 制定家庭閱讀時間：每週挑選出一段固定的時間，是家庭成員共同的閱讀時間。例如吃完晚飯後的30分鐘，大家選擇自己喜歡的書，各自安靜地閱讀。事後也可以安排一個小小的分享，輪流說說自己的讀書心得。制定家庭閱讀時間的目的，除了養成孩子固定的閱讀習慣，也讓父母有一段清閒的時間，可以讀自己的書。
- 鼓勵孩子多用文字表達：研究發現，讀與寫的能力是相輔相成的，也就是，閱讀與寫作的能力是互相增長的。因此父母可以透過一些日常的活動來促進孩子的讀寫能力，例如用簡單的字彙寫小紙條給孩子，並鼓勵孩子也用文字來響應。也可以鼓勵孩子自己寫故事，或把孩子講的笑話寫下來，這些都是促進讀寫能力的好方法。

此外，生活中還有許多小活動，都可以促進孩子的閱讀能力，例如爸媽平日可帶著孩子一起看廣告傳單、食譜或產品使用說明書，出門時一起研讀路上的招牌、影的介紹、或巴士的廣告等等閱讀教育的重點在激發出孩子的興趣，絕不是局限在課本上的考試知識，所以更應從生活中體驗起。如果爸媽本身對閱讀活動有一定的熱情，這也將成為影響孩子閱讀態度的最好教材。只要培養了孩子的自主閱讀習慣，也等於為孩子開啟了一條永遠不寂寞的人生路！

## 7 耐力

### 您的遺傳數據

基因名 Gene	基因解釋 Explanation	基因型 Genotype	檢測結論 Summary
ACE	基因負責編碼血管緊張素轉化酶1，可能會影響運動員的耐力程度。	GG	★★



耐力是指身體在一定時間內保持特定強度負荷或動作質量的能力。保持特定運動強度或動作質量是耐力水平的體現。耐力水平的提高表現為更長時間保持特定強度或動作質量，或在一定時間內承受更高強度的能力。耐力取決於一個人有氧代謝的能力、體內能源物質的儲存和支撐運動器官承受長時間工作的能力，以及個體的心理控制和對疲勞的耐受程度四個方面。耐力可分為肌耐力和心肺耐力。

### 重要性 (Importance)

在競技體育領域中，耐力在不同的競技運動項目中有著不同的作用。對於長距離走、跑、騎、游、滑、劃等競速項目來說，耐力是決定運動員競技能力高低的主導因素，對運動員總體競技水平起著決定性的影響；對足球、羽毛球、水球、拳擊、摔跤等持續競技時間較長的運動項目來說，耐力素質對運動員比賽結果也有重大影響；對比賽時間很短的競技項目來說，儘管在比賽現場通常無法直接感受到耐力對運動員競技水平的重要影響，但不容置疑的是，短距離競速選手、以及舉重、體操、技巧等選手也都需要發展相應的耐力，以便堅持和承受不斷加大的訓練負荷，並保證以充沛的體力參與競技比賽。若肌耐力不佳，容易出現駝背、肩頸僵硬、下背痛等問題。當肌耐力衰退時，肌肉本身往往無法勝任日常的活動及工作的負荷，因而容易產生肌肉疲勞及疼痛的現象，所以，維持良好的肌耐力對於促進健康、預防傷害、增進生活質量與提高工作效率都有很大的幫助。心肺耐力「佳」的人，精神充沛、活動力充足、有能力從事長時間的活動和工作。心肺耐力「不佳」者平日較容易感冒、精神不濟，稍微活動便氣喘如牛，且疲勞恢復較為緩慢，沒有足夠體力應付學業壓力和學習，上課比較容易不專心。兒童耐力不佳的表現為：站沒站樣，坐沒坐樣；不喜歡運動，特別容易感到疲憊；站姿不良，常出現駝背姿勢；無法專心做在位置上讀書。

### 培育及發展建議 (Suggestions)

#### 家長篇

- 外出活動，建立基礎能力。當孩子離開家中，周圍的環境便開始多變了起來，從草地、沙坑及紅磚道，到正在輕輕吹拂的風及青草香味，都正刺激孩子對周圍真實事物的注意力。戶外活動會增加孩子的空間感及肌肉耐力等等。同時，自然所提供的刺激，將可幫助身體發展，並刺激代謝。
- 提高兒童耐力的運動
  - 腿跳訓練：讓孩子從規定的一個點跳到另一個目標點。在設定目標時，要考慮孩子的實際情況，不能過近更不能過遠。孩子在跳的過程中，家長可以不斷地為孩子加油鼓勵，讓孩子堅持到底。
  - 玩攀爬及吊單杠的遊樂器材：利用戶外遊樂設施玩攀爬的活動，剛開始先嘗試由低處慢慢爬到高處。肌肉力量不足的孩子，要做攀爬及吊單杠的意願通常都不高。為了增加孩子的意願，剛開始需要較多的協助，像是身體的攙扶，讓孩子覺得有安全感，只要他願意再往上一步，則給予鼓勵，以加強他的信心；或在他能力範圍內，以競賽的方式進行，跟其他小朋友一起比賽看誰可以爬得比較高、吊得比較久。
- 訓練耐力的遊戲。
  - 小牛拉車：父母親拖拽著孩子的兩腳讓孩子用雙手爬。當孩子力氣小時，拽著的雙腳的位置可以放低一些，隨著孩子力氣的不斷增大，父母親可以逐步提高拽雙腳的位置。這樣就不會使孩子失掉興趣，

反而願意積極地去做。

- 親子拔河：在家中可以與爸爸媽媽玩親子拔河，以雙掌伸直用力互推，右側身體互推，左側身體互推或屁股互頂等身體用力的動作；或是將家中被單卷成長條，標劃一條中心線，就直接可以與孩子玩起拔河的遊戲。父母應該特別注意，開始時不要給孩子做太高的難度遊戲，應該由易到難。「這次比上次又進步了」之類的表揚可以使孩子始終在體會到成功的過程中進行遊戲。
- 幫忙家事。請孩子幫忙提重物、到超市協助家長提購物袋、自己背書包拿水壺；簡單的家務：比如擦桌子、摺衣物、掃地，協助重新安排房間內的傢俱，協助收拾大型的玩具或器材等，不僅是運動耐力訓練，也是孩子自我責任的建立。

#### 機構篇

為了更好地培育孩子的耐力運動天賦，亦可利用培育機構專業的服務來促進或者彌補孩子此方面的水平。推薦如下類型的培育機構：

- 阻力訓練（Strength training / Resistance training）（即肌肉訓練）：除了使用大型的器械外，運用簡單的器材如啞鈴、拉力像筋、健身球、甚至身體的重量也可進行阻力訓練。阻力訓練不單可改善體形，更能對兒童的骨骼生長有刺激作用，促進他們在發育時期的骨質生長。兒童必須在具有專業資格的教練指導下進行訓練，不建議舉重比賽(包括健力及健美比賽)為主要目標的阻力訓練。
- 兒童體能培訓課程：教授兒童體能訓練的知識理論，並設計適合孩子的體能運動。課堂上教的體適能訓練主要鍛煉小朋友肌肉控制能力、柔軟度及平衡能力；教師會教授學員運用健康球、青蛙跳及拉力帶等訓練器具，亦有時間讓學員進行模擬練習。
- 兒童田徑訓練課程：透過遊戲方式，以及簡單、易懂、易學的跑、跳、擲動作和接力等多元化教學模式，使孩子增加各項運動知識的同時，體格及心肺功能得到全面發展，提高其自信心，促進其健康成長。
- 游泳訓練班：游泳是一項非常有益的運動，它不僅是一種重要的生存技能，同時也有利於身心健康和智慧發展。游泳對鍛煉孩子的身體協調能力、平衡能力，促進體質的增強，以及提高身體免疫力等各方面都大有好處，還能讓孩子在耐力和意志力方面得到鍛煉，有助於心理素質的培養。適合5歲以上的小朋友。

## 8 情景記憶力

### 您的遺傳數據

基因名 Gene	基因解釋 Explanation	基因型 Genotype	檢測結論 Summary
COMT	COMT基因控制負責大腦情欲的神經傳導物質多巴胺，它和記憶力有關聯。	AG	★★



情景記憶(Episodic Memory)，是對具體事件人物等細節的記憶。它所接收和保持的信息總是與某個特定的時間和地點有關，並以個人的經歷為參照。例如，第一次踏進教室的時刻、某日攜帶隨身行李登機的時刻、收到資遣通知的時刻、或是通知下屬他們被解僱的時刻，關於以上時刻的記憶屬於情景記憶力。情景記憶力與語言記憶力相對。

### 重要性 (Importance)

情景記憶屬於長期記憶範疇，它是人類最高級、成熟最晚的記憶系統，也是受老化影響最大的記憶系統，存在隨年齡增加而下降的趨勢。M.金斯博納和F.伍德發現，遺忘症患者特別難於回憶特定的情景，但他們可以對此作一般的言語描述，如讓患者回憶他經歷過的有關旗幟的任何一個具體情景時，患者只能記得旗子，卻不能描述任何一面具體的旗子或一次特定的遊行。這說明患者的情景記憶受到了較大的損害。越來越多的研究顯示，記憶能讓人進行一種心理時間旅行。通過這種方式，我們不僅能再現過去的情境，還能描繪未來。該研究還表明，記憶除了能幫我們儲存、回想那些已發生事件的相關信息，它的存在還具有更廣泛的意義。哈佛大學心理學教授夏克特(Daniel Schacter)稱，這種對未知世界的想像力或預見力不僅對我們的規劃能力、解決問題的能力至關重要，而且還有助於我們在社會情境中作出更好的決策判斷。同時，擁有細節化模擬情境的想像力有助於人們制定計劃，在頭腦中快速預覽一系列假設情境有望引導我們作出更好的選擇。加州大學洛杉磯分校(University of California, Los Angeles)的研究人員發現，那些認真模擬想像考試複習細節的學生，即想像學習過程中所涉及的所有步驟，最終比那些只想像自己能考好的學生分數更高。除此之外，記憶在體驗想像他人當下感受方面似乎也發揮著某些作用，這就是人們所知的心理理論。它能幫助人們判斷如何在不熟悉的社會情境中規範自己的行為，比如在與一幫新朋友聚會或是開始一項新工作時應如何表現。而那些自閉症患者則往往情境記憶貧乏、預測他人反應或情緒的能力低下。自閉症的病征之一就是社交能力差。

### 培育及發展建議 (Suggestions)

#### 家長篇

- 3歲以下的孩子情景記憶力的培養：  
三歲之前寶寶的大腦皮層發育還未完全成熟，多以無意識記憶為主。父母可以有意識地教寶寶背誦兒歌、記住家庭地址、父母姓名和家庭電話號碼等有意義的數字，讓寶寶記住玩具和所用物品的具體名稱，與寶寶玩「藏寶」，「找寶」的遊戲來促進寶寶大腦皮層記憶相關區域的發育。以下是推薦的情景記憶力訓練方法。
  - 重復印象：為便要記住的事物在孩子頭腦里形成深刻、清晰的印象，讓他一遍又一遍反復地聽或誦讀，這是一種簡便易行並且行之有效的記憶方法。孩子很多時候願意重復，比如反復聽同一個故事，多次到一個遊樂場所遊戲。在活動過程中加以必要的引導，如讓他跟著講故事，讓他指路、讓他說出遊樂器械的特點等，這些方式都可以讓孩子強化記憶。
  - 明確目的：告訴孩子記憶事物之後的任務，可以提高孩子進行記憶練習的積極性，比如告訴他仔細觀察一輛汽車，記住它的樣子，回家就能把它畫出來。這樣可以讓孩子把「汽車」的概念和這個形象聯繫起來輸入大腦中。
  - 多感官參與：在認識事物時，讓孩子儘可能動用多個感官共同參與，可以令他在頭腦中留下更全面、



更清晰的印象，這也能使記憶內容更準確、保持時間更長。比如在讓孩子複述一個故事的時候，讓他能邊聽邊說，邊看著圖邊比劃。

- 歸類記憶：當記憶材料較多時，引導孩子把材料進行分類和概括。孩子在理解記憶內容的過程中便進行了邏輯記憶，使思維更加有條理，在鞏固學到的知識的同時使之初步系統化。比如，給孩子幾張物體的圖片，讓他看幾分鐘，拿走圖片，說出看到的圖片內容。孩子一般能說得較準確，即記憶清楚；而如果圖片較多，孩子會逐漸發現圖片內容間的關係，對它們進行比較、分類，在進行概括之後再進行識記，比如把圖片內容分別劃為“衣服”、“傢俱”、“交通工具”等等，再記憶不同類別中的具體事物。
- 理解記憶：媽媽在訓練孩子記憶的時候，應儘可能的讓孩子理解記憶。比如教孩子背唐詩的時候，媽媽可以先跟寶寶描述一下唐詩里所體現出來的情景。讓孩子通過理解加深記憶，這樣的記憶更加牢固。另外，巧妙恰當的記憶方式可以讓孩子輕鬆記憶，媽媽不妨引導孩子嘗試用其他方式來記憶。如聯想記憶法、動作記憶法、諧音記憶法等等。比如教孩子運用聯想記憶，讓寶寶記憶數位的時候，可以把數位的樣子和腦海中生動的形象聯繫起來，這樣更加容易記憶。
- 3歲以上的孩子情景記憶力的培養：  
三至六歲是孩子情景記憶能力培養的最佳年齡段，父母可以嘗試讓孩子有意識、有目的地去識記某些事物。如在聽故事、外出參觀、飯後散步時，給孩子提出相關識記任務，可以在一段時間後詢問孩子之前發生的事情或者經歷，刺激他們長期記憶能力的形成。還可以創設各種有趣的記憶遊戲，通過和孩子的遊戲互動來提高孩子的情景記憶能力。
  - 視覺記憶訓練：
    - 靜態視覺記憶訓練(影響上學後認生字的快慢)：立即口頭回答或描述剛才所見的信息。
      - 看圖片回憶。
      - 看東西回憶(例紙牌/物品等)。
      - 看圖形回憶。
    - 視覺-動作記憶(影響聽寫生詞的能力)：能夠通過動作再現所看見的視覺信息。具體方法：
      - 畫圖形：畫出幾何圖形讓學生記住後畫出。
      - 搭積木：讓孩子看後，將積木拆散，再讓孩子重新搭好，難度逐漸增加。
      - 模仿動作：孩子先看老師或家長做一些動作，動作有一定的順序性(例如廣播操)，然後讓孩子模仿，動作的難度和數量逐漸增加。
    - 在進行以上視覺記憶訓練同時進行延時訓練。要求孩子在五分鐘、十分鐘、半小時、半天……後回憶出前面所記憶的視覺信息或動作。
  - 找差異訓練：父母指定兩組看上去一樣的畫，或給孩子看相同的兩張圖片，讓孩子快速從中找出不同的地方。
  - 通過運動提高記憶功能：據來自Radboud大學醫療中心的一項新的研究發現表明，每天學習後4小時再運動有益於大腦的健康，可提高人體的長期記憶。該研究證實適時地體育鍛煉可改變記憶過程，並可提高人體的記憶功能至少48小時。
  - 空間記憶訓練：將房間內的物品與數字配對，比如說，椅子是數字1、桌子是2、檯燈是3等。以三個數位為限，請孩子按照數字要求，依序碰觸指定物品。

## 機構篇

為了更好地培育孩子的情景記憶力，亦可利用培育機構專業的服務來促進或者彌補孩子此方面的水平。推薦如下類型的培育機構：

- 右腦識字：「右腦識字」是結合右腦形象思維的特點進行認知學習，我們把每個漢字變成了一幅幅「字圖」，每個字的音、形、義都融在「字圖」中，它可以充分調用人的右腦，讓人輕輕鬆鬆，把1500個漢字熟記於心。圖像記憶漢字可使兒童實現快樂識字和快速識字的目的，並培養和增強兒童的注意力、記憶力和想像力，促進兒童右腦的發育從而提高智力。
- 情景作文：情景作文通過豐富有趣的演繹教學模式，激發想像力、創造力和詞語組織能力，使孩子輕輕鬆鬆完成一篇作文，開開心心上寫作。
- 國際象棋：國際象棋是科學、文化、藝術、競技融為一體的智慧體育項目。它們有助於開發智力，培養邏輯思維和想像能力，加強分析能力和記憶力，提高思維的敏捷性和嚴密性。在對弈的過程中，孩子的抗挫能力將得到提升，同時學習國際象棋能夠培養孩子深思熟慮、當機立斷、勇於進取、頑強拼搏、沉著冷靜等多方面意志品質。



## 9 音樂天賦

### 您的遺傳數據

基因名 Gene	基因解釋 Explanation	基因型 Genotype	檢測結論 Summary
GATA2	GATA2基因編碼的蛋白質和聽覺相關的內耳及大腦內部聽覺傳導通路中的下丘有關係，影響音樂聽覺的靈敏度。	GG	★



音樂天賦就是音樂的感知能力，擁有靈敏的音樂聽覺感知，能夠聽出音樂中細微的音調音色力度變化，在情感上能夠細膩的體會這些變化，可以忘我地投入到音樂中並且感同身受。

### 重要性 (Importance)

音樂是一種生活情感的藝術，在人類還沒有產生語言的時候，就已經知道利用聲音的高低、強弱等來表達自己的意思和感情。在一項由芬蘭赫爾辛基大學、美國全國兒童醫院研究所和美國俄亥俄州立大學合作的關於音樂天賦基因的研究中，來自76個大家族的767位自願者接受音樂天賦和遺傳基因有關的研究，研究者們發現了在聽覺和情感傳遞過程中的兩個基因GATA2和PCDH7的突變能夠影響我們的音樂分辨能力和對音樂的情感反應。

GATA2基因編碼的蛋白質是一個重要的轉錄因數，在很多的器官發育過程中都有參與，包括與聽覺相關的內耳，以及大腦內部聽覺傳導通路中的下丘，這些都和我們聽覺系統的靈敏度都有很大的關係，擁有極好的聽覺靈敏度是成爲一個音樂大師重要的條件，在這個基因rs9854612位點的突變（由A突變成G）能夠降低GATA2基因的表達，影響我們內耳以及下丘的發育，降低我們的聽覺靈敏度。

### 培育及發展建議 (Suggestions)

#### 家長篇

- 3歲以下孩子音樂天賦的培養：  
三歲之前嬰幼兒學習音樂的特點與學齡兒童不同，他們更多的是以傾聽、體驗和感受爲主，尤其是在將音樂與日常生活融合在一起，父母可以在孩子進行不同活動的時候播放不同的音樂來建立他們的音樂體驗感覺，有機會還可以帶他們去觀看音樂會或藝術展出。此階段應多讓孩子接觸不同類型的音樂：古典的、現代的、西方的、中國的，而在過程中，家長應留意孩子的反應是興致勃勃的還是索然無味的，從而得知孩子喜好哪一種類型的音樂，這樣日後學習樂器便能有個方向。  
父母還可以通過和孩子玩遊戲來教導孩子辨別音樂音量的大小、音調的快慢、長短，甚至是音色和音質的變化，從而來培養寶寶的音樂感知能力。此外，作爲孩子學習音樂的早期教材，可以選擇一些兒童玩的音樂玩具，例如：小口琴、小鋼琴等。
- 3歲以上孩子音樂天賦的培養：  
三歲之後，隨著語言能力的發展和語言理解力的增強，兒童對音樂的表現欲望和能力在增強，表現在他們對歌唱或者演奏樂器活動的興趣大大加強了，特別是對富有戲劇色彩的、生動活潑、情緒熱烈的歌曲很是喜歡，還喜歡唱歌曲中的重復部分。父母可以在寶寶演唱歌曲或者演奏樂器的時候給他們介紹一些有關的音樂概念和觀念。

#### 機構篇

为了更好地培育孩子的音樂天賦，亦可利用培育機構的專業服務來促進或者彌補孩子此方面的水平。挑選時要注意機

構是否包含多元教學。顧名思義就是在教學中加添各種不同的元素，從而提高孩子對學習音樂的興趣。

- 音樂小遊戲。因為小孩子專注能力低，容易對傳統教學失去興致，這時在課堂中加插一些小遊戲就能吸引住學生的注意力。例如一個叫“歡樂椅子”的遊戲，老師讓學生戴上頭飾，有節奏的繞著一個凳子律動，然後老師彈哪個音，戴這個音頭飾的學生，就坐在凳子上。這樣透過遊戲，枯燥的知識就變得有趣味了。另外，把語言、音樂及舞蹈的基本動作融合起來，讓學生一起參與，不但活躍了課堂氣氛，而且在不知不覺中也培養了孩子的音樂素質。
- 多媒體教學。利用小孩子好動、好玩、好奇的心理特點，在教學中運用不同的媒體作為教學用具，例如影片、照片或可以互動的電子產品，有助於啟發學生的思維，豐富想像，開發智力，加深對音樂的理解，同時激發學生學習音樂的興趣。例如在課前利用影片引起學生注意，令他們有自主學習的心，那後來的教學更能事半功倍。
- 提供足夠的創作空間。小孩子想像力豐富，擁有一天馬行空的想法，老師應鼓勵孩子積極探索音樂無限的可能性。例如同一份樂譜，讓小孩子用不同的心情和快慢來演奏或是加以修改和加入個人元素，然後接納學生創作的作品，鼓勵學生大膽嘗試，大膽創新。這樣一來，教師不再局限於設計者和指導者，更是觀察者和支持者，令孩子感受音樂帶來的快樂。

## 10 演講能力

### 您的遺傳數據

基因名 Gene	基因解釋 Explanation	基因型 Genotype	檢測結論 Summary
FOXP2	FOXP2基因編碼叉頭框蛋白P2，該基因和演講能力有關聯。	TT	★



演講是指在公眾場所，以說話為主要手段，以體態語言為輔助手段，針對某個具體問題，鮮明、完整地發表自己的見解和主張，闡明事理或抒發情感，進行宣傳鼓動的一種語言交際能力。

### 重要性 (Importance)

演講能力作為孩子充分展示自我口才、能力、修養的一種實踐活動，能夠有效地促進個人思辨能力的發展，表達能力的提升和禮儀修養的改善，對於個人成長有著不可忽略的作用。

### 培育及發展建議 (Suggestions)

#### 家長篇

為了提高孩子演講能力或者彌補孩子此方面的不足，我們向家長推薦如下的培育建議：

- 4歲以下孩子演講能力的培養：演講是一項有趣、不需多準備的活動。在孩子四、五歲，學習步行或去遊玩時，可提出一個遊戲 例如：家長可假裝成一個新聞記者訪問孩子。可以提問一些問題，比如「為什麼你在早餐的時候會想吃雪糕」或者「世界上最可愛的寵物是什麼，為什麼？」或者「如果你可以熬夜到午夜，你會做些什麼？」可以讓孩子以「演講方式地」說話，而不需要作太多準備。
- 4歲以上孩子演講能力的培養：孩子到了4歲以後，一般會出現吃飯前就喜歡開始他的「演講」，講他和孩子之間的故事，講他看到的、想到的，甚至把大人給他講的故事，再講給大人聽。有時講得興緻勃勃、眉飛色舞，忘記了吃飯。遇到這種情形，家長不要制止孩子。相反，應該給以適當的引導，並將這種自發的「飯桌演講」發展成為有目的、有組織的培養口語表達能力的自覺行動。比如組織「家庭演講會」、「星期日家庭演講比賽」、「孩子之間的演講比賽」等形式，以培養孩子的觀察、思維、記憶、言語表達等各種能力，並要指點孩子把事情講清楚，把說話表達清楚。家長可對孩子的演講題目加以規範。

#### 指導篇

- 戶外訓練法：家長可以帶孩子外出散步、郊遊。一路上，父母可以請孩子發表一下自己的看法，時間大概是1分鐘左右。當然，一開始可先從形狀和顏色開始，慢慢深入下去。例如，外出郊遊行山，可以問孩子…：「山上看到很多野花，你覺得這些花看起來怎麼樣？」可以引導孩子開始從花的顏色、花瓣形狀、氣味講起，然後介紹這種花的品種、習性等等。只要找到一個話題，特別是孩子感興趣的話題，引導他去說。過程中家長應循循善誘，可能會發現短短的1分鐘，孩子能講出很多內容。通過這種方式，訓練孩子的觀察力及表達能力，堅持幾個星期，孩子的語言能力肯定會有很明顯的提升。
- 猜動物訓練法：這個遊戲需要一組人（家人或者孩子的朋友都可），每個人先各自想好一種動物，並且花上一分鐘時間想好怎麼介紹這種動物，然後大家輪流上台接受大家的提問。每個人都可以向被提問者提問任何關於這種動物的問題（除了名稱之外），比如體型、顏色、習性等等，被提問者就得如實回答，而且說得越詳細越好，最後看誰能猜得出來。例如，猜動物，孩子可能用懶洋洋、身上都是毛、動作特別慢等等詞彙描述這種動物，如家長還沒猜出來，他又學著用其他的方式表達，直到最後家長才知道是樹懶。不過，當家長回顧這個過程，發現其實孩子在不知不覺間已經做了一次對樹懶很成功的解說了。在這個過程中，台上的人其實就是一個

演講者，他在演講過程中接受觀眾的提問，在不斷地與觀眾的互動當中，訓練了他的眼神交流、肢體語言和反應能力，這對培養孩子演講的感覺至關重要。

- 自我介紹訓練法：這個方法來源於一位老師的訓練項目，她會給每個孩子佈置一個AuthorOfTheWeek的項目（本週主人公），每人都會安排一個星期的演講主題，輪到當值學生時，學生需要按照本週演講主題的日程，每天都上台演講。主題包括，自畫像、自我描述、讀一首詩、講一個小說類的故事、講一個非小說類的故事。主講人首先要把本週講的內容都在練習冊里寫好，並配上圖案，然後從週一到週五每天講一個主題。關於自我介紹，可以談一談自己喜歡什麼顏色、食物，有什麼愛好，家人的情況等等。關於詩句、故事的部分，他們就需要去圖書館查閱很多書籍。等大家都講完後，老師會將孩子寫的材料裝訂成一本紀念冊。這個項目的目的是讓孩子更好地認識自己，也讓別的孩子更好地認識他，同時訓練孩子的語言表達。考察的是孩子在演講之前的準備工作，鍛煉的是孩子上台演講的能力。



## ***i-genix*** info

---



Unit B, 7/F, 10 Knutsford Terrace  
Tsim Sha Tsui, Hong Kong



+852 3188 3268



info@i-genix.com



www.i-genix.com

