

大腦開竅體操

校名：十全國小

指導老師：羅乃維、陳沛緹、侯尹寒、李玫芬

一、旨趣

我們的身體可以利用運動來健身，那麼我們的頭腦也能「健健美」，就像運動有益於肌肉，頭腦也能從運動中增強記性、強健心智能力。如果用健身房來比喻，「大腦開竅體操」就像準備好的腦力運動器材，將這些頭腦體操進行幾回合，思維能力會更好，頭腦會更靈活。

二、實驗器材：

杯子、罐子、碟子、湯匙、電腦、手板、柱體模型

三、活動過程：

【活動一】記憶能力大挑戰

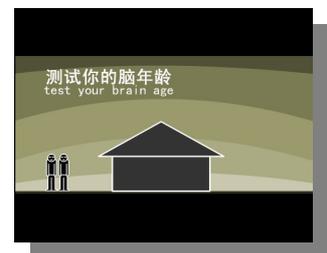
先來測試一下目前的記憶能力吧。透過 3 種遊戲的自我檢查，就可以知道自己目前「腦年齡」的狀況喔。



短期記憶



四則運算



綜合練習

【活動二】我的記憶類型？

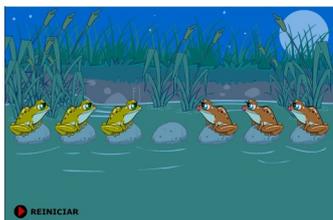
從感覺器官的角度來看，記憶也可以分成好幾種類型。我們會透過自己擁有的感官來接收訊息，學習記憶的方法。在這裡將記憶的類型分為五種，即視覺型、聽覺型、觸覺型、嗅覺型及味覺型。

你的哪一種記憶類型較為出色呢？知道自己擅長和不擅長的感官記憶類型，也是提升記憶力的有利武器喔！



【活動三】大腦開竅體操

謎題由簡單到高難度，分為三個階段，循序漸進取得勝利。題目則分為五大類型：邏輯思考、空間認知、圖形辨識、推理、數值認知。



四、活動原理：

我們的頭腦在一生中都不斷的自我構築、塑形、整頓，這也是我們體內唯一具有這種能力的器官。「頭腦具有可塑性」的意思，就是指我們的心智能力與認知能力，在任何年齡都能訓練。如同運動有益於肌肉，頭腦也能從運動中獲益，頭腦運動可以增強記性、強健心智能力。

嬰兒時期的前 36 個月尤其是關鍵，我們的智力、性格與社會化都形成於這個時期；由童年至成年的良好教育跨越整個童年期，將腦力一路延伸發揮，則是後半生心智健康的重要指標；求學期過後，若緊接著極富心智挑戰性的工作生涯，那麼這個指標更具意義。

我們的頭腦會根據我們所餵養它的生活型態做最佳化調整，幾乎不曾用到的迴路會加以重整，以加強常做事務的效率。正如同身體會移除不用的肌肉，以發揮身體能量的最大效用，頭腦也會卸除不用的心智能力；也如同健身可強化肌肉一樣，頭腦體操也能強健心智。高度心智挑戰性的休閒活動可以大幅降低失智的風險，許多研究機構都做出肯定的研究結果：

休閒活動有助於腦力的增進——哥倫比亞大學的腦力研究

保持心智活躍的重要——芝加哥拉什阿茲海默症研究

高度運用心智，降低罹患失智——新南威爾斯大學精神學系研究

所以說放手去玩吧，很快我們就會擁有強勁的頭腦了！

五、參考資料來源：

1、《這樣記不會忘：用腦科學打造記憶力》兒玉光雄著 天下遠見，2009.11

2、新北市江翠國中知識管理平台：

<http://203.71.151.2/soft/index.asp?sort=0&ftype=0&action=attachment&foldername=flash%B1%D0%BE%C7%A4p%B9C%C0%B8/brain>