



拥抱未来

因为专注，所有优秀



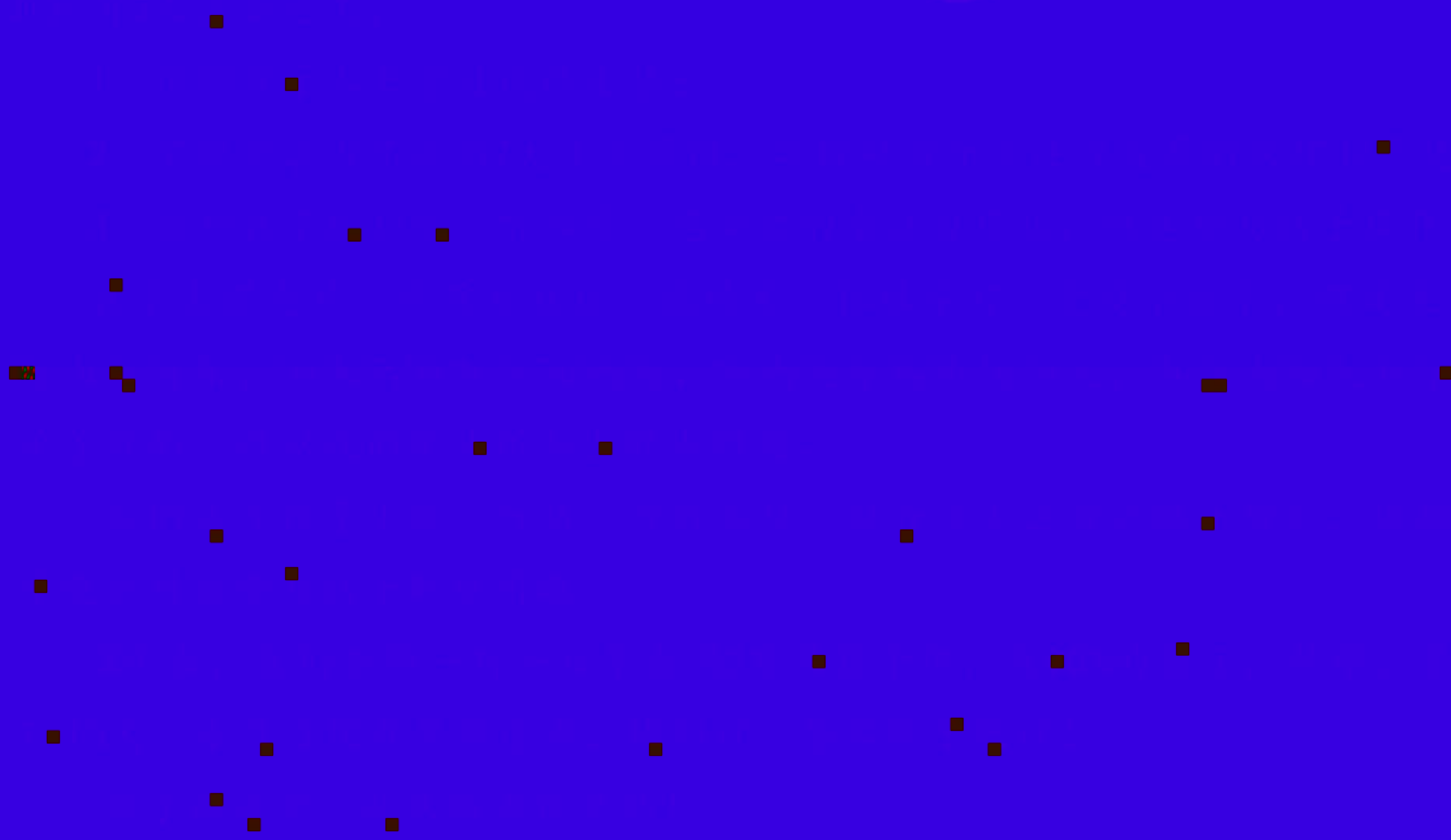
海
三
帆

海
三
帆

《专注力训练手册》——测评版

有眼光的家长，您好：

恭喜您参加拥抱未来专注力体验营，



第一天测评

孩子提高的方向，都能在测评中找到答案

▲ 第一题：视觉广度、手眼脑协调能力、注意力稳定度测试题

测试方法：

- 1、孩子坐正，家长手机计时；
- 2、孩子按照1—16的数字顺序（1、2、3、4……），一边快速指出数字的位置，一边准确报数；
- 3、家长将每次的训练成绩记录在《训练手册》上。

6 | 8 | 1 | 13

9 | 5 | 14 | 3

15 | 11 | 2 | 16

10 | 4 | 7 | 12



孩子的现状，多少天能改善？尽在测评中……

Ps：第1天测试共3个题，下一页还有2个题

▲ 第二题：视觉转换能力、视觉理解力、思考力测试题

测试方法：

孩子将下面三组“左右相同的数字”圈一起，只需要数字相同即可

485	483	348	834	810	910
269	267	992	992	526	526
980	890	861	361	483	433
341	341	515	515	792	762
586	286	622	922	515	515
739	739	889	898	846	886
881	881	888	888	888	888
533	533	192	192	353	353
313	218	207	209	247	249
887	337	715	716	578	578
687	687	258	258	813	843
067	076	856	356	928	928

▲ 第三题：抗干扰能力测试题

测试方法：

家长将汉字和数字一起读出来，孩子只听数字，家长只读一次，读完一组后，孩子按顺序，将数字复述出来。正确打√，错误打×

第一组：

笔筒 5 订书机 1 钢笔 3 计算机 2 记事本 8 南瓜

第二组：

7 杯子 8 台灯 3 牙刷 6 毛巾 0 眼睛 肥皂 枸杞 8

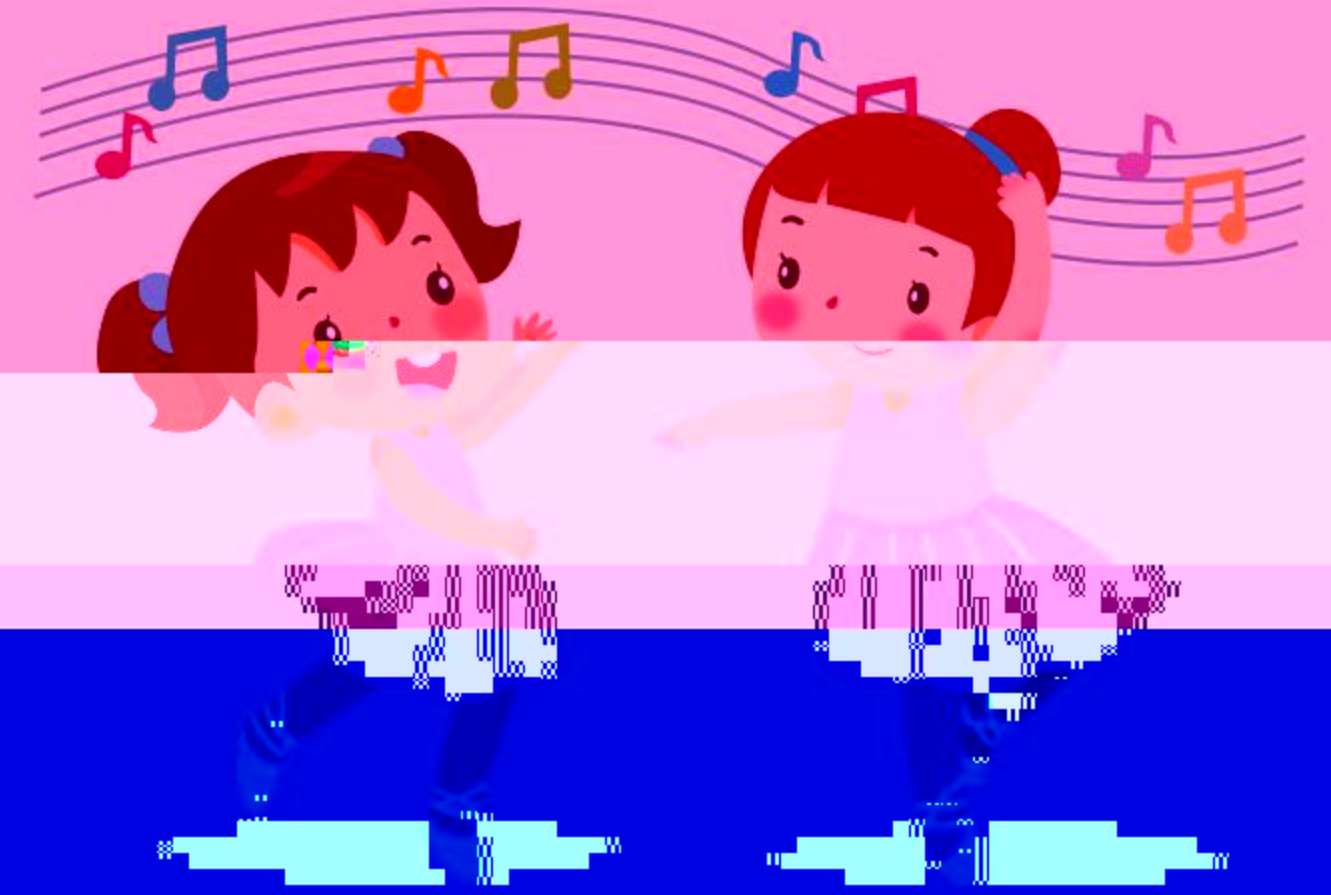
第三组：

9 自行车 2 摩托车 1 汽车 3 出租车 8 大客车 6 火车 飞机5

第四组：

小鸡 0 斑马 1 穿山甲 6 鸭子 1 猫 7 小狗 兔子 骆驼 3 熊猫 8 猴子3

第二天测评



笔 题：认读并辨读音的字母

测试方法：

1. 用“**○**”划出所有的“F”，用“**△**”划出所有的“f”。

bpb pbp bpb bpb bpb bpb
 ppb bpb bpb pbp bpb bpb pbp
 bpb bpb bpb bpb bpb bpb

△ 第三题：认读并辨读音的字母

测试方法：

1. 用“**○**”划出所有的“f”，用“**△**”划出所有的“F”。

2. 用“**○**”划出所有的“f”，用“**△**”划出所有的“F”。

△ 第四题：认读并辨读音的字母

1.

2. 用“**○**”划出所有的“f”，用“**△**”划出所有的“F”。

f f f

F F F

f F

f f f f

F F F F

f f f f f

F F F F F

f f f f f f

F F F F F F

第三天测评



▲ 第一题：视知觉转换能力测试

测试方法：让孩子观察(图1)符号与数字的关系，把(图2)的符号所对应的数字，写在对应空白处。

注意：每行符号与数字的排列顺序一致。



图1

1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6

图2

▲ 第二题：听知觉转换能力测试题

测试方法：孩子听录音时，听清楚录音内容，按听到的内容，将正确的选项填在括号里。

苹果 香蕉 梨 苹果 香蕉 梨 苹果 香蕉 梨 苹果 香蕉 梨 苹果 香蕉 梨 苹果 香蕉 梨
 香蕉 梨 苹果 香蕉 梨 苹果 香蕉 梨 苹果 香蕉 梨 苹果 香蕉 梨 苹果 香蕉 梨 苹果 香蕉 梨
 梨 苹果 香蕉 梨 苹果 香蕉 梨 苹果 香蕉 梨 苹果 香蕉 梨 苹果 香蕉 梨 苹果 香蕉 梨

▲ 第三题：视觉空间转换能力测试

测试方法：看左边的数字，将右边的数字与左边的数字进行对比，找出与左边的数字相同的数字，并填入空格。

7 9 1 4 8 7 5 6 9
 6 5 7 9 4 8 5 9

8 2 3 5 6 4 7 2 5 8
 4 7 9 4 6 3 7 2 9 6

每一题均配有详细讲解，每一题均有配套的练习，帮助孩子巩固所学。