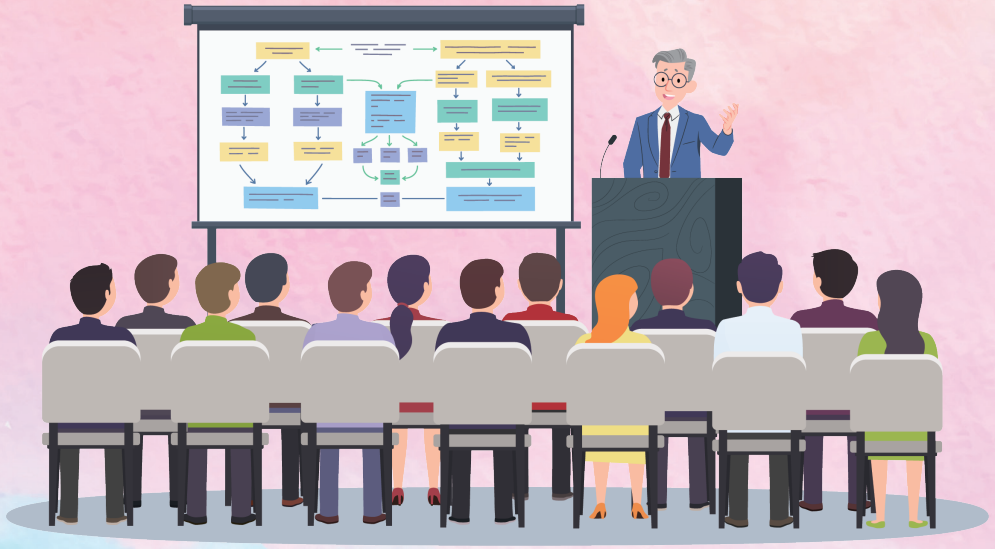
附件 12.2

狀態調控

你通常在以下活動的狀態是怎樣的？

需要當眾匯報時



參與會議時

學生在一天的學校生活中也有不同的狀態

疲倦

專注

興奮

為甚麼要引導學生留意自己的狀態?

- 提升學生覺察自身狀態的能力 (Self-Awareness and Metacognition)
- 讓學生按當前活動所需調整自己的狀態 (Self-Regulation)
- 提高學生的課堂專注度 (Attention) 和學習效能 (Learning Effectiveness)

學習狀態咪錶

醒目小熊(Aware Bear)

讓學生覺察自己的狀態

1
2
3
4
5

同學們，請用5秒留意自己的狀態。

醒目小熊
Aware Bear

你留意到自己的狀態
是疲倦還是興奮呢？
疲倦的你是怎樣的？
興奮的你是怎樣的？

疲倦小熊
Sleepy Bear

興奮小熊
Hyper Bear

醒神活動

踏步 x 30次

左右輪流屈曲手肘 x 30 次

（翁偉傑等，2011）

平復活動

用力合手掌 x 10 次
（每次維持五秒）

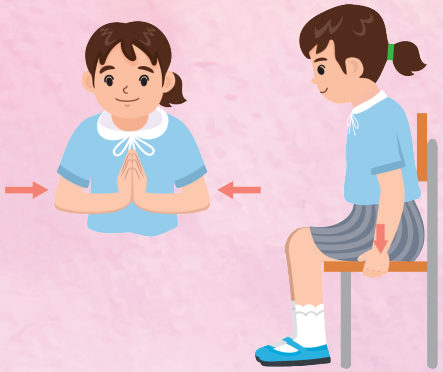
用力按椅邊 x 10 次
（每次維持五秒）

（翁偉傑等，2011）

按學生狀態與學生進行狀態調控活動

教師可按學生狀態與學生進行平復活動或醒神活動：

時間		學生狀態		狀態調控活動
小息後	⇨	較興奮	⇨	平復活動
體育課後	⇨	較興奮	⇨	平復活動
連堂後	⇨	較疲倦	⇨	醒神活動



計劃推行時間表

日期	內容
1月10日	• 班主任向學生介紹狀態調控技巧 • 班主任於每天上午上課前及午息後帶領學生進行狀態調控練習 • 各教師開始在課堂中適時進行狀態調控活動
1 - 3 月	• 支援團隊檢視及調整計畫內容
4月	• 支援團隊進行計劃檢討

THANK
YOU

參考資料

- 翁偉傑、張明麗、黎婉儀與張詩詠（2011）。青蔥教室系列之躍動成長路專注力不足過度活躍症學童全方位校本支援計劃教師手冊。協康會。