

附件 12.5

# 向學生介紹狀態調控

# 流程

01

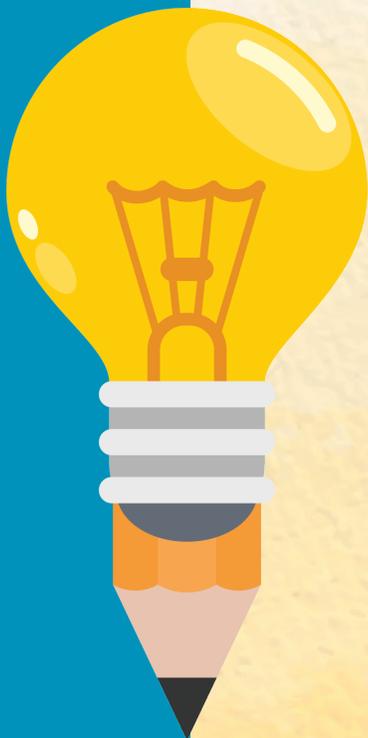
引入遊戲：金睛火眼

02

狀態咪錶

03

總結

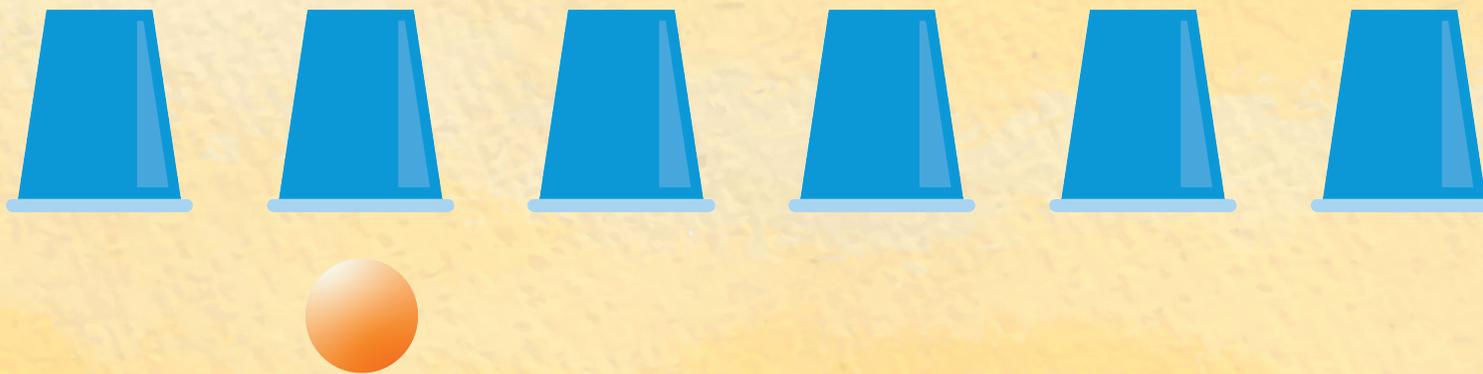


## 引入遊戲

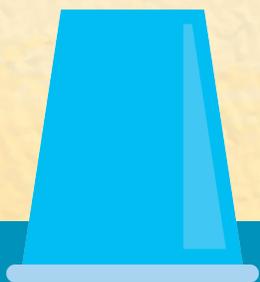
# 金睛火眼

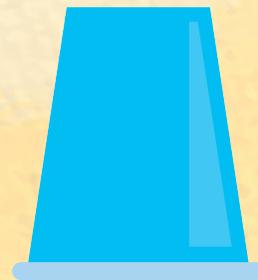
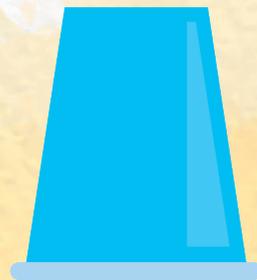
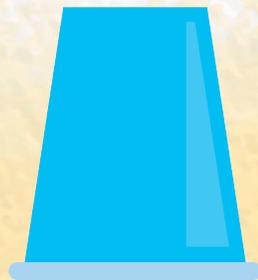
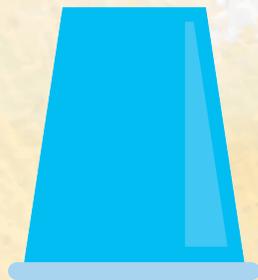
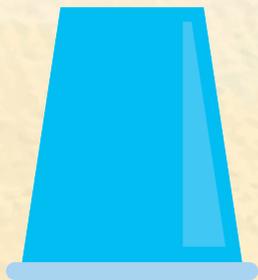
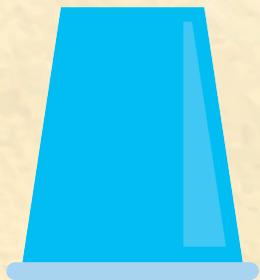


1. 畫面會顯示6個杯子及1個小球。
2. 其中一個杯子會蓋住這個小球，然後所有杯子會在畫面中不停飛舞。
3. 在杯子停止飛舞後，指出小球的位置。

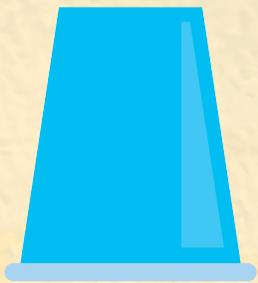


準備好

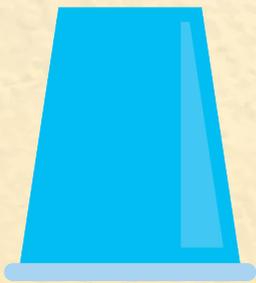




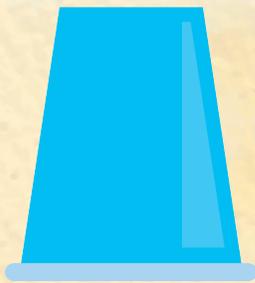
小球在哪個位置？你找到嗎？



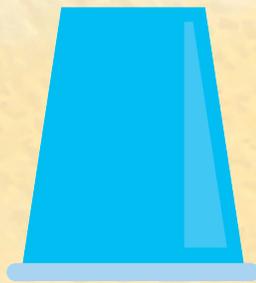
1



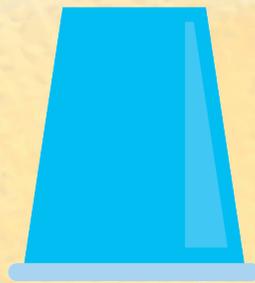
2



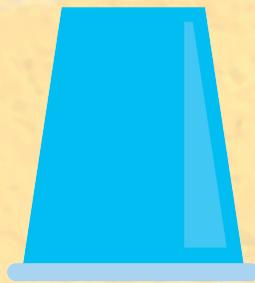
3



4



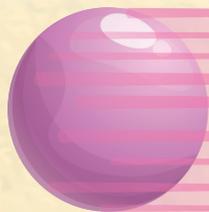
5



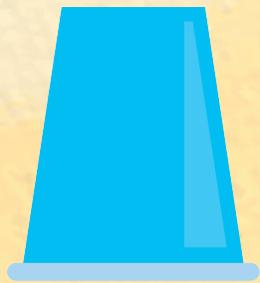
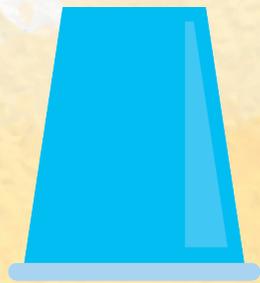
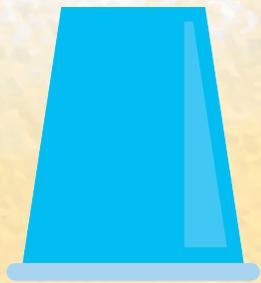
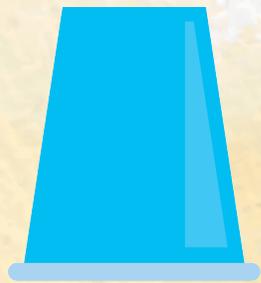
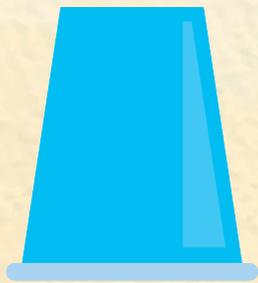
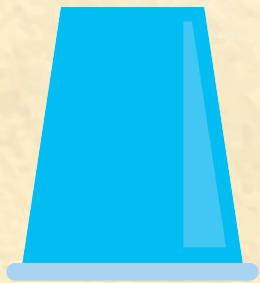
6

# 為甚麼找不到小球？

- 太快了！
- 音樂太嘈吵了！



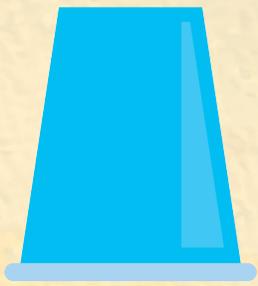
想一想



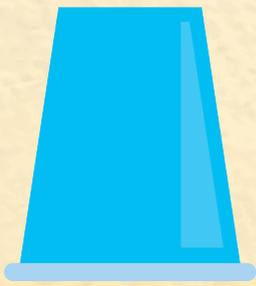
準備好



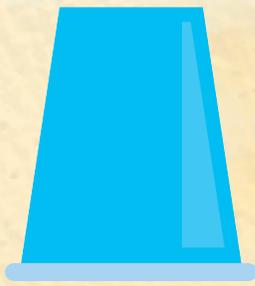
小球在哪個位置？你找到嗎？



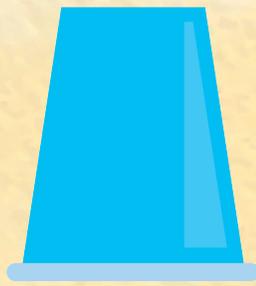
1



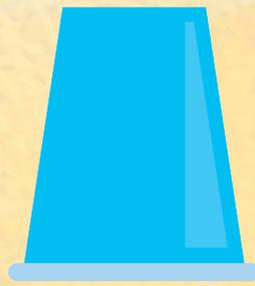
2



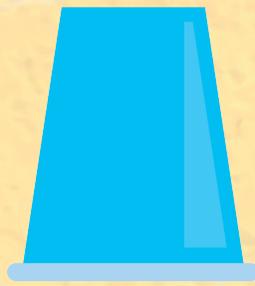
3



4



5



6

# 為甚麼我們能夠找到小球的位置？

合適的  
速度！

專注！

平靜的  
心神！

剛才在遊戲中，你的狀態是怎樣的？

A



疲倦

B



醒神

C



興奮

我們在進行不同活動時，會有不同狀態





狀態咪錶

- 感覺不想動
- 容易分心
- 發呆
- 慢吞吞
- 懶洋洋

## 狀態咪表

你在甚麼時候  
出現這個狀態？





你在甚麼時候  
出現這個狀態？

## 狀態咪表



- 心跳加快
- 很想跑
- 安坐有困難
- 情緒高漲
- 很想說話



你在甚麼時候  
出現這個狀態？

- 精神翼翼
- 最專注
- 最佳狀態



# 你的狀態是否配合現時場境的需要？

平日上課時，需要精神翼翼及專注！



想一想

# 狀態咪錶

評估自己的狀態！



我們可以做不同的狀態調控活動，來調節自己的狀態，令自己可以好好工作。

狀態是可以調整的！

## 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 )



練習時間

醒目小熊  
Aware Bear



同學們，你會  
怎樣幫助小明  
專注上課？



## 情境 (一)

體育課時，老師教大家踢足球，這是小明最喜歡的運動。



過程中，小明更成功入球。



即使已經下課，小明仍然沉醉於興奮中。

現在轉堂了，下一堂是中文課，而且要默書。



## 情境 (一)

小明的狀態怎樣？  
你會建議他做哪種練習  
去調整狀態？



踏步 x 30次



左右輪流屈曲手  
肘 x 30 次



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)

## 情境 (二)

今天數學課連堂，  
先進行了15分鐘  
的小測。



小測後，老  
師花了20分  
鐘講課。



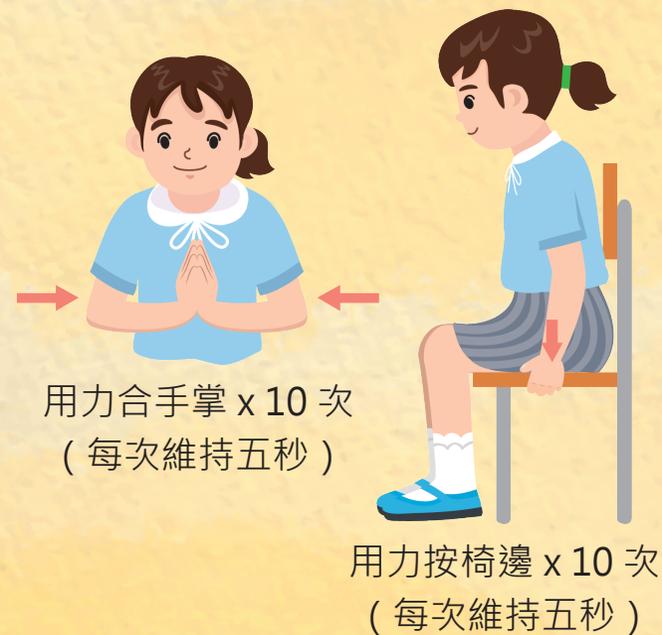
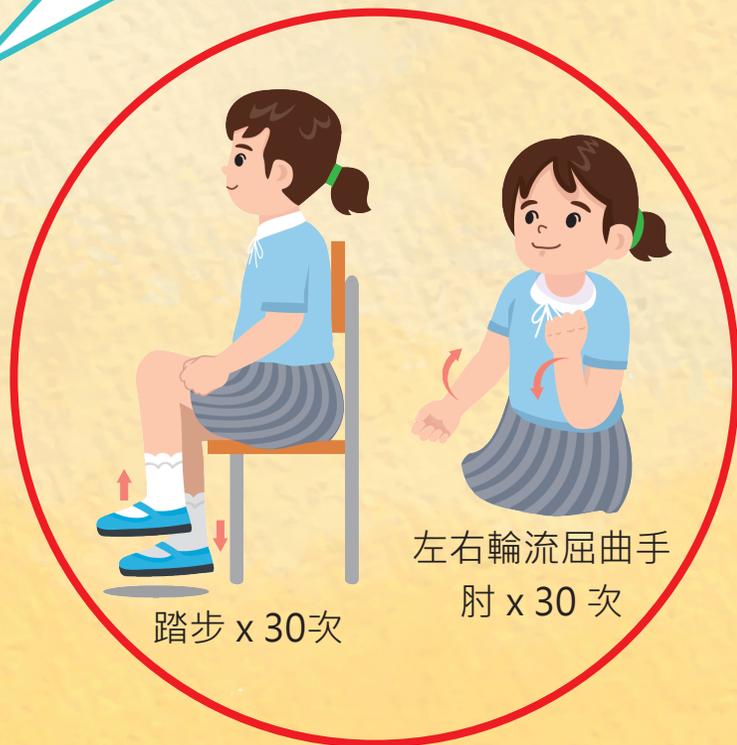
第一堂後，  
同學都開始  
覺得很累，  
小明更是昏  
昏欲睡。

節期	內容	星期一、二、四、五
-	早會	08:05-08:20
-	班主任課	08:20-08:40
1	中文	08:40-09:15
2	英文	09:15-09:50
3	數學	09:50-10:25
-	小息	10:25-10:45
4		10:45-11:20
5	課堂教學 (3節)	11:20-11:55
6		11:55-12:30
-	午膳	12:30-12:55
-	午會	12:55-13:25
7		13:25-14:00
8	課堂教學 (3節)	14:00-14:35
9		14:35-15:15
-	課後活動	

接下來還有一堂數學堂才小息。

## 情境 (二)

小明的狀態是怎樣？  
你會建議他做哪種練習  
去調整狀態？



## 情境 (三)

上課時，小明很想去廁所，但還有 5 分鐘就小息，所以他決定等小息才去。



小息時，小明立刻飛奔去廁所。



去完廁所後，他才想起約了老師見面，於是又急忙地去找老師。



和老師談到小息完結，小明又急忙地返回班房準備上課。

## 情境 (三)

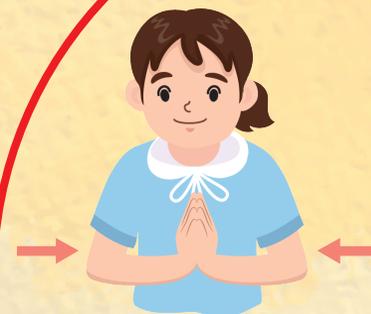
小明的狀態是怎樣？  
你會建議他做哪種練習  
去調整狀態？



踏步 x 30次



左右輪流屈曲手  
肘 x 30 次



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)

# 總結

- 運用狀態咪錶評估自己的狀態
- 運用狀態調控活動調控狀態，讓我們更專注和投入課堂



## 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。