

附件 12.6

在課堂帶領學生調控狀態

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

疲倦小熊
Sleepy 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？



興奮小熊
Hyper Bear



醒神活動



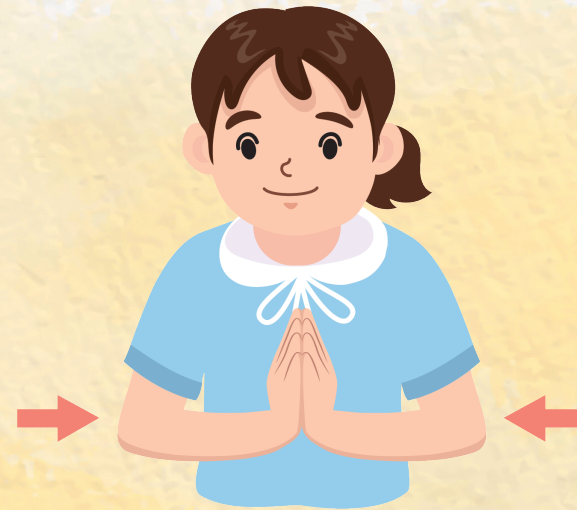
踏步 x 30次



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)

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。