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

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）

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。