

附件 18.2

向學生介紹不同的學習狀態

在上課時，你有遇過這些情況嗎？

冬眠小熊
Sleepy Bear



疲倦



發呆



分心



打瞌睡

在上課時，你有遇過這些情況嗎？

出位

衝動

高漲小熊
Hyper Bear



多言



在上課時，你有遇過這些情況嗎？



A+ 小熊
Attentive Bear



哪個小熊最能專注上課？



冬眠小熊
Sleepy Bear



A+ 小熊
Attentive Bear



高漲小熊
Hyper Bear

冬眠小熊
Sleepy Bear



你留意到自己的
學習狀態是「疲倦」
還是「興奮」呢？



高漲小熊
Hyper Bear



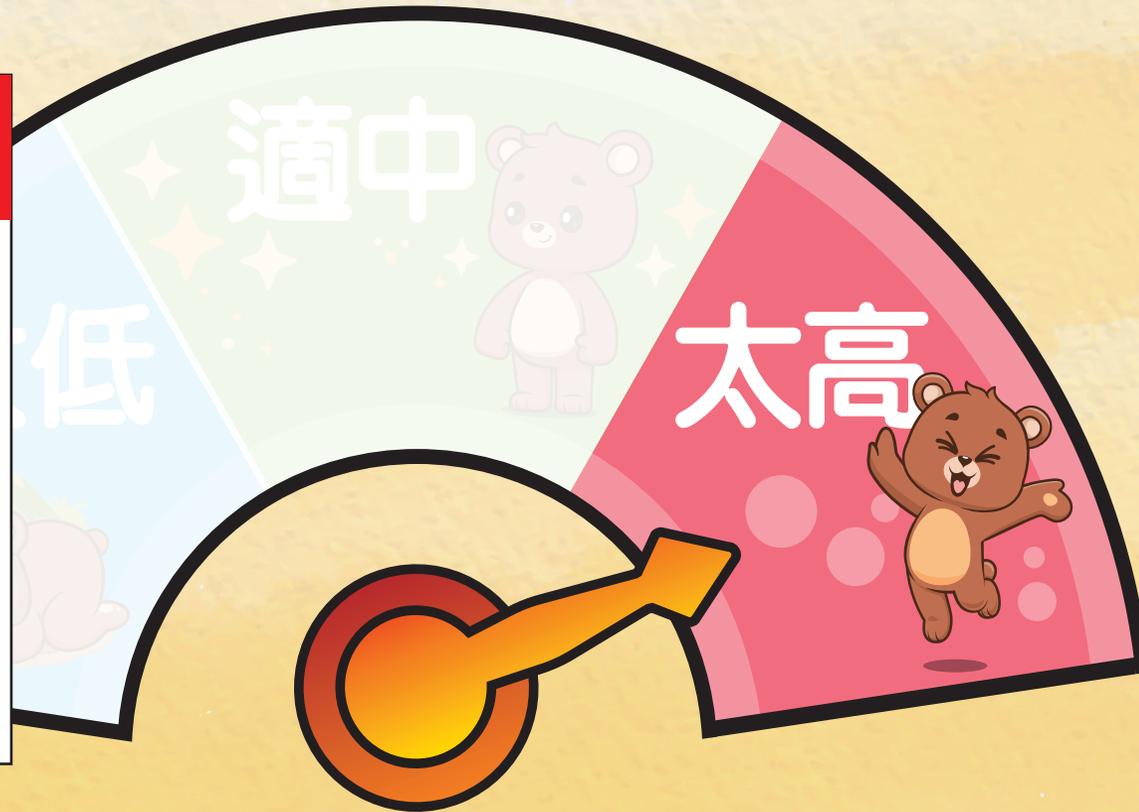
學習狀態咪錶



學習狀態咪錶

太高

心跳加快
很想跑或郁動
安坐有困難
情緒敏感
很想說話



學習狀態咪錶



太低

感覺不想動
容易分心
發呆
慢吞吞
沒有動力

學習狀態咪錶



學習狀態咪錶

《醒神活動》
提提神！



《平復活動》
平靜下...

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)

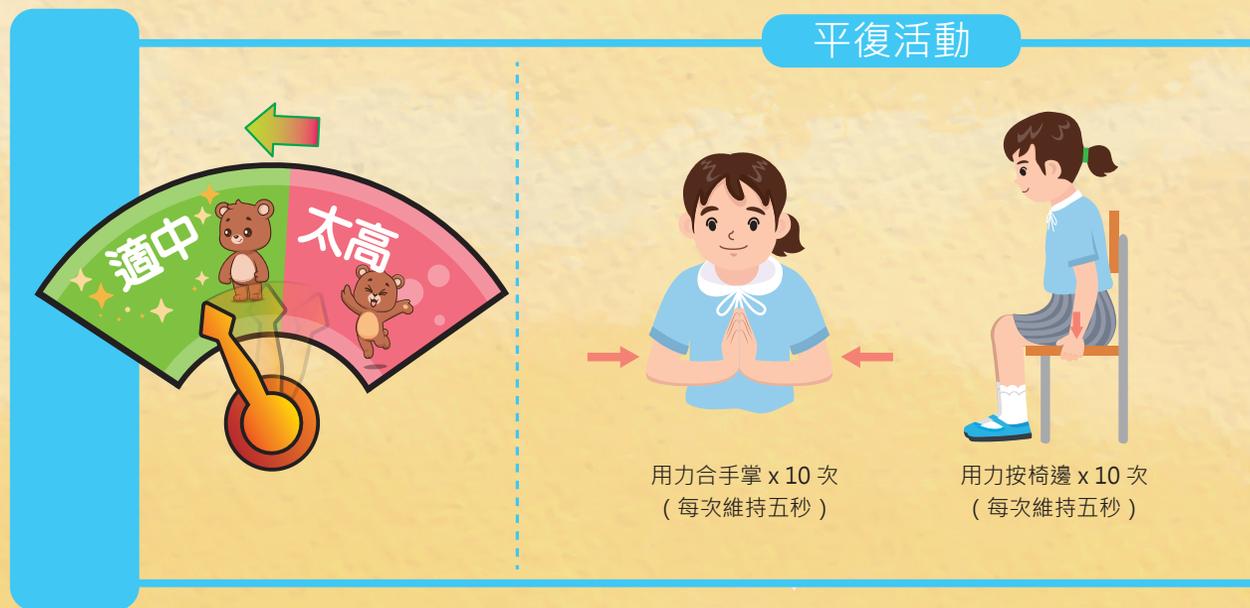
圖片中的同學處於甚麼學習狀態？
你會建議他運用那一個狀態調控活動？

情境一：上課時要安坐很困難



圖片中的同學處於甚麼學習狀態？
你會建議他運用那一個狀態調控活動？

情境二：上課時很想跟別人說話



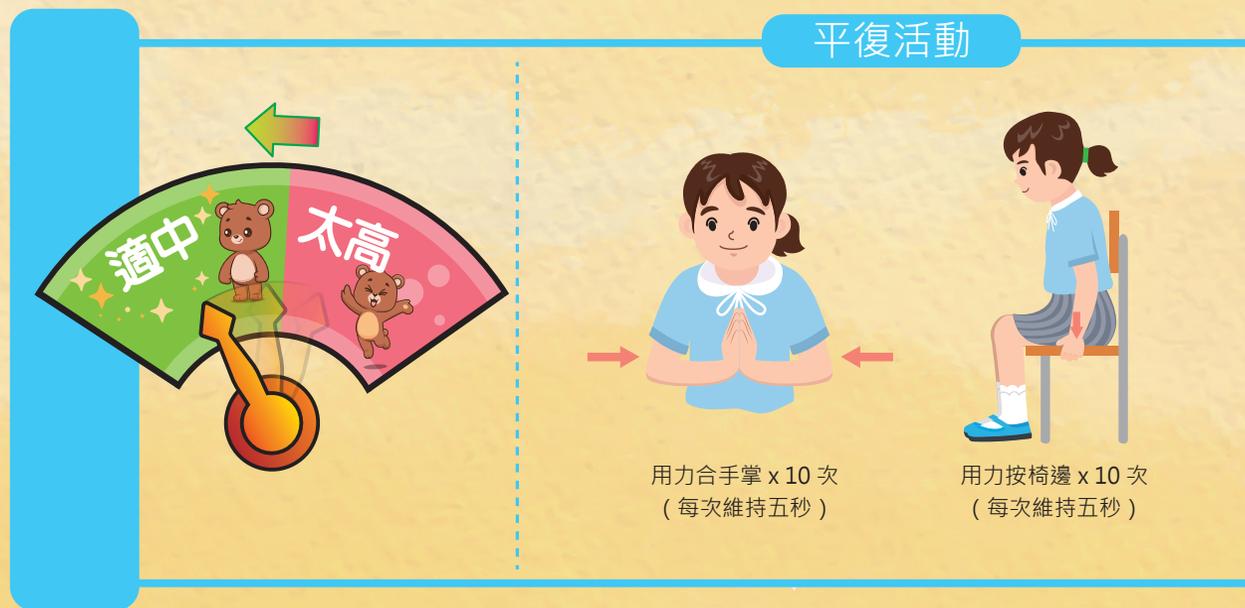
圖片中的同學處於甚麼學習狀態？
你會建議他運用那一個狀態調控活動？

情境三：溫習時感到很疲累



圖片中的同學處於甚麼學習狀態？
你會建議他運用那一個狀態調控活動？

情境四：上課時很想搶著回答問題



1

2

3

4

5



同學們，請用5秒
留意自己的學習狀態。

醒目小熊
Aware Bear

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。