

醒神活動及平復活動

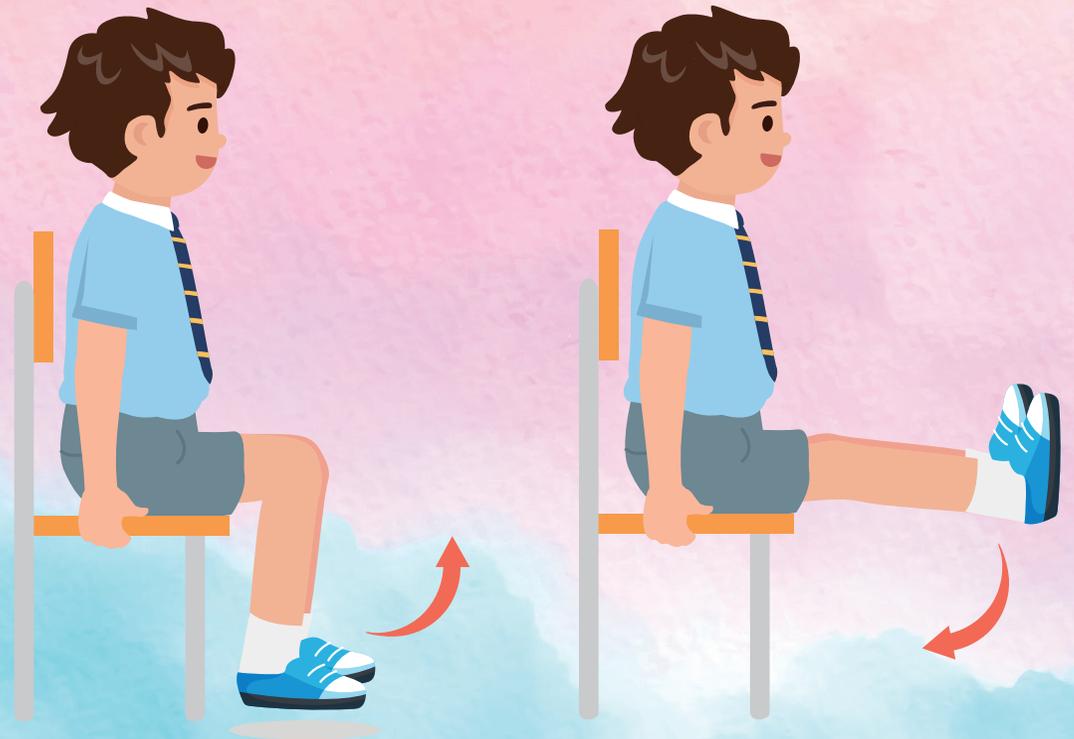
例子

醒神活動

例子

椅上伸伸腳

1. 坐定定，背挺直
2. 雙手放在椅上，準備起飛
3. 雙手撐起身體，伸直雙腳
4. 重複做20次
5. 慢慢坐好



椅上空氣拳

1. 確保前方有足夠的空間，
不要傷害到自己和其他同學
2. 雙手以任何速度擊打面前的
空氣1-3分鐘



椅上騎單車

1. 雙手扶著椅子兩側後方
2. 背部挺直
3. 像騎單車一樣蹬腿打轉



椅上扒艇

1. 運用想像力，想像雙手握住船槳
2. 坐直，雙腳平放在地板上
3. 身體扭向左邊，雙手由上而下划槳讓小艇前行
4. 身體扭向右邊，雙手由上而下划槳讓小艇前行



原地步操 (坐着或站立進行亦可)

1. 站在合適的位置
2. 原地抬起右腳，並同時舉起左手
3. 換另一手/腳
4. 原地踏步重複20次



開合跳

1. 雙腳分開站立，雙手垂低
2. 跳起並同時以大字型張開雙手雙腳，再跳起並回到預備動作。



平復活動

例子

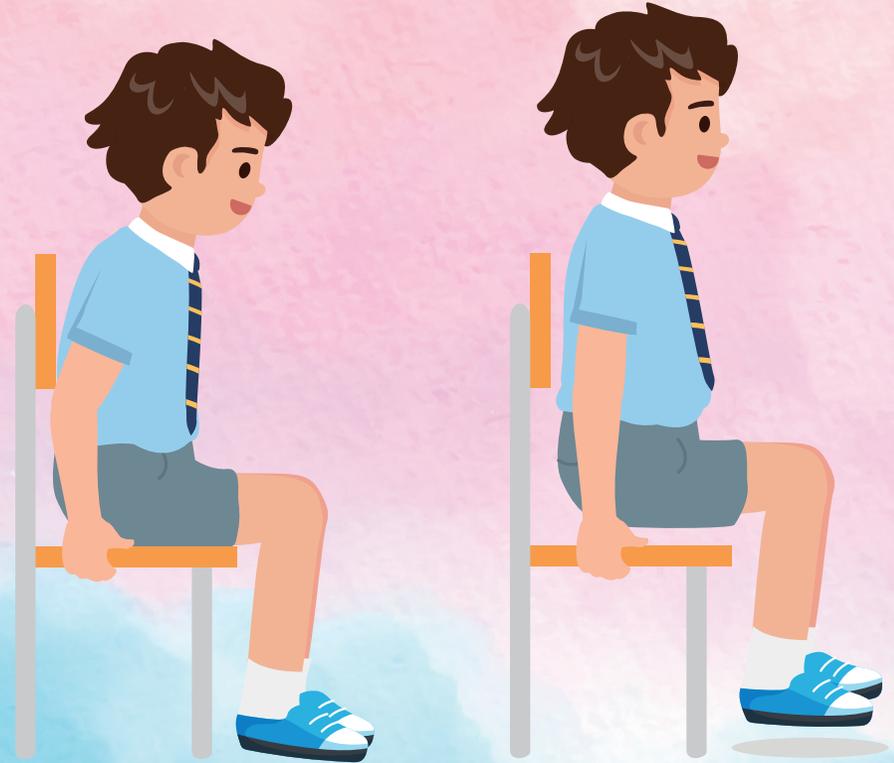
腳趾操

1. 坐直，雙腿分開至臀部一樣闊
2. 抬起腳趾（而不是腳跟），然後放低腳趾
3. 重複10次



椅上推

1. 雙手扶著椅子兩側
2. 將身體向上推，使臀部離開椅子
3. 保持5-10秒
4. 慢慢坐好



感受呼吸

1. 放鬆坐好，將雙腳平放在地面上，挺直背部
2. 將一隻手放在胸前，另一隻手放在腹部
3. 透過鼻子慢慢深呼吸
4. 感受腹部隨着每次吸氣而上升
5. 留意胸部隨着每次呼氣時下降
6. 慢慢感受呼氣及吸氣
7. 持續重複呼吸幾分鐘



平復活動

(National Council for Special Education, 2020)

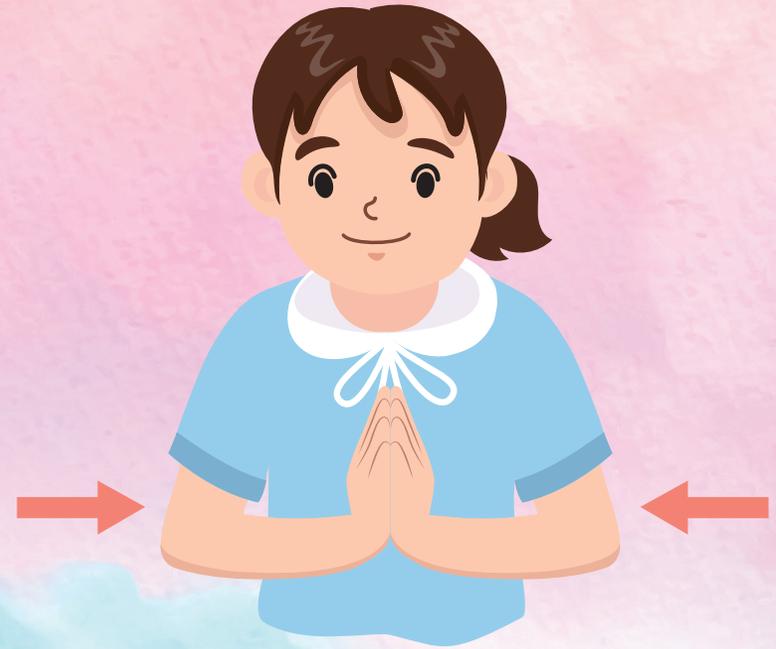
大鵬展翅

1. 吸氣時，雙臂伸直，由下而上從身體兩側舉高
2. 雙臂舉過頭頂，向上伸展，像要觸摸到天花板一樣
3. 呼氣時，將雙臂慢慢放低，回到身體兩側
4. 雙臂移動時，慢慢呼吸
5. 重複動作



用力合掌

1. 兩手合上，十指相併，並擺放在胸前
2. 輕輕地將雙手互相推壓，慢慢深呼吸
1 2 3
3. 雙手放鬆，保持合掌狀態，繼續慢慢
深呼吸
4. 保持呼吸，重複動作



手掌按壓

1. 大拇指擦擦手掌邊，數十秒
2. 大拇指擦擦手心，數十秒
3. 大拇指擦擦手指，數十秒
4. 同樣地按壓另一隻手



(S'cool Moves , n.d.)

手臂按壓

1. 用力捉緊前臂 1 2 3
2. 用力捏捏手臂 1 2 3
3. 用力按按肩膀 1 2 3
4. 深呼吸，同樣地按按另一隻手



(S'cool Moves , n.d.)

耳朵按摩

1. 用手指由上而下按摩及按壓耳朵
2. 重覆五次



(S'cool Moves , n.d.)

參考資料

- Drew, S. & After, L. (2009). *Fidget busters: Brain breaks and energisers for the classroom*. LDA.
- National Council for Special Education. (2020) . *Movement breaks in the classroom: A resource for post-primary schools*.
<https://ncse.ie/wp-content/uploads/2020/12/NCSE-Movement-Breaks-in-the-Classroom-Booklet.pdf>
- S'cool Moves. (n.d.) *I can calm myself*.
<https://static1.squarespace.com/static/665bfa4fb47d8a6105eff4c0/t/66616e0ecc078c71569b1cfe/1717661199414/ICanCalmyMyself.pdf>
- 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。