

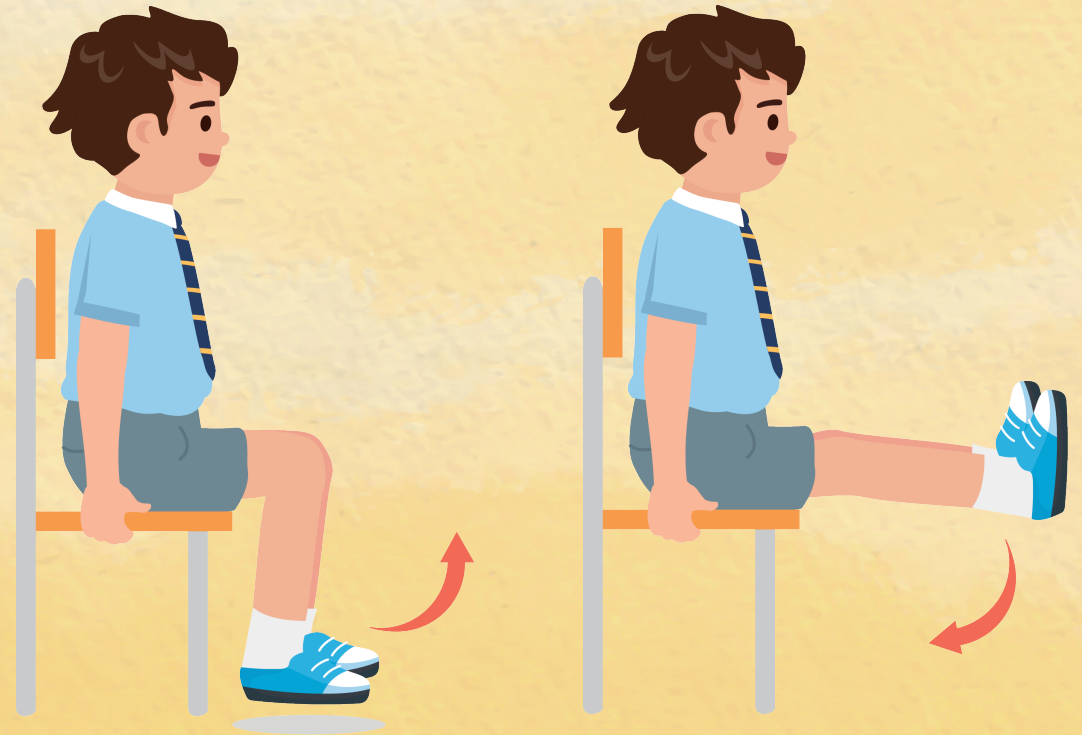
醒神活動及平復活動 教學簡報

(一) 醒神活動

提提神！

醒神活動：椅上動一動

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



(National Council for Special Education, 2020)

醒神活動：大踏步 小腦補

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



(National Council for Special Education, 2020)

醒神活動：畫彩虹

1. 雙手放身旁
2. 將手臂舉至頭頂，畫出半圓
3. 然後將手臂放回身旁，同時雙腳跳起合上
4. 重複動作20次

(如果空間有限，可在畫彩虹時刪減跳躍動作)



(National Council for Special Education, 2020)

(二) 平復活動

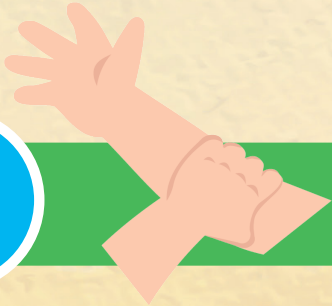
平靜下...

平復活動：平復四步



點點點，擦擦擦

1.



2.

按按按，用力按



4.

心心心，深呼吸



3.

聽聽聽，聽得見

平復四步

第一步: 點點點，擦擦擦

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. 同樣地按壓另外一隻手



(S'cool Moves, n.d.)

平復四步

第二步: 按按按，用力按

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。

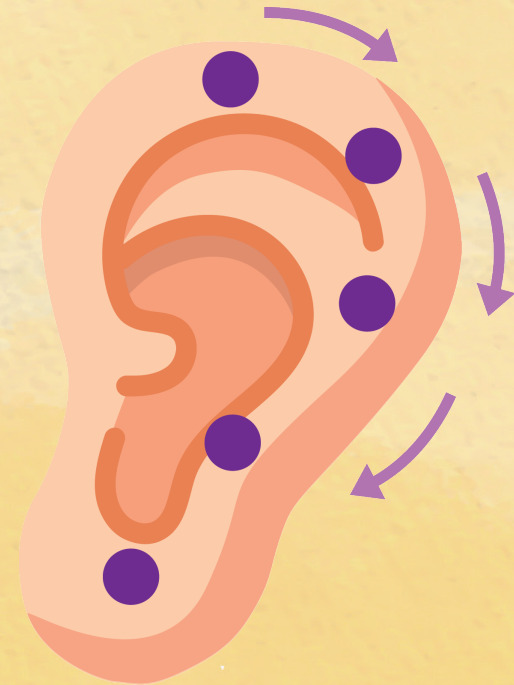


(S'cool Moves, n.d.)

平復四步

第三步: 聽聽聽，聽得見

1. 輕輕由上而下按摩及按壓耳朵
2. 重覆五次

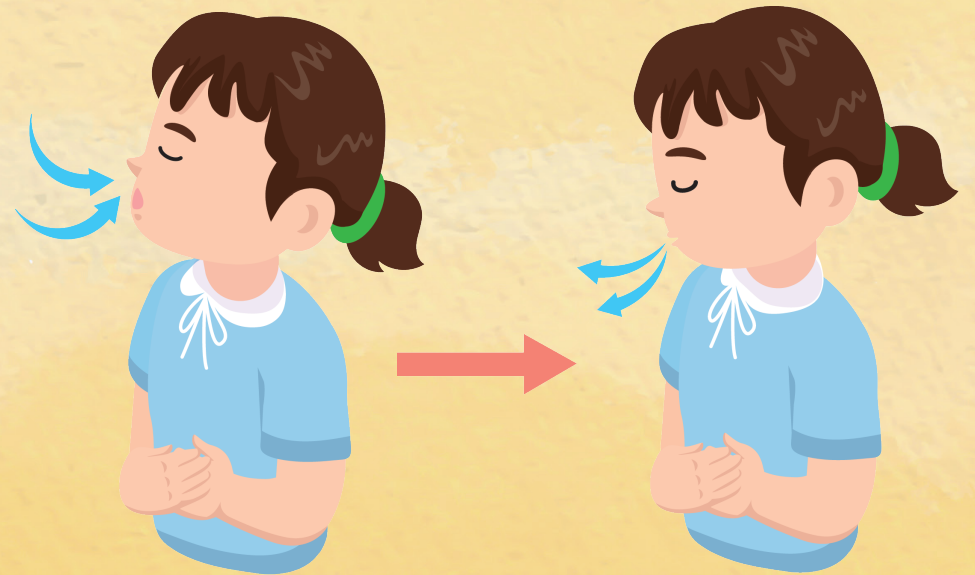


(S'cool Moves, n.d.)

平復四步

第四步: 心心心，深呼吸

1. 手放在肚皮
2. 用鼻子慢慢地，深深地吸一大口氣，一直吸，吸到底
3. 忍著這口氣，在心中數 1 2 3
4. 慢慢地從鼻中把那口氣完全呼出
5. 重複剛才吸氣和呼氣的動作 5 次



(S'cool Moves, n.d.)

參考資料

- 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/665bfa4fb47d8a6105e4c0/t/66616e0ecc078c71569b1cfe/1717661199414/ICanCalmyMyself.pdf>