附件 7.2

狀態調控教案

教學目標	• 學生能說出進行活動時，自己可能有「疲倦、醒神或興奮」的狀態 • 學生能運用不同的狀態調控活動去調節自己的狀態
教學時間	1教節（40分鐘）

教學內容	時間 (分鐘)	活動物資
1) 引起動機： a) 透過提問鼓勵學生表達及形容自己做功課時的狀態 • 「你每天用多少時間做功課？」 • 「甚麼原因令你需要用很長時間做功課？」 ▶（如學生未能說出，可用以下一些例子引導） ▶ 做功課期間被其他事物吸引，會分心 ▶ 功課太多， 不知從何入手 • 「你做功課時的心情或行為是怎樣的？」 ▶ 覺得悶/疲倦/想打瞌睡/分心 ▶ 伏在桌上/坐立不安 • 「你希望能更快、更有效率完成功課，讓自己有更多時間做喜歡的事情嗎？」	2	/
2) 引入： • 在這個課節中，教師會教授學生很重要的技巧 — 狀態調控技巧 • 狀態調控技巧很重要，因為我們可以透過留意及調整自己的狀態，讓自己集中精神及注意力，處理多項任務，達到自己的目標 • 研究顯示，狀態調控技巧能幫助我們改善學業表現、社交技巧，甚至身心健康	3	/
3) a) 教學：狀態調控活動 • 請學生起勁地原地跑30秒 • 完成後，指示學生「請坐下，我們現在進行遊戲。」 • 5-10秒後，進行「金睛火眼」遊戲，學生需要在兩圖中找出不同之處 • 詢問學生：「為甚麼我們會找不到目標呢? 在過程中，我們的狀態是怎樣的？」	15	「金睛火眼」遊戲材料

教學內容	時間(分鐘)	活動物資
b) 介紹「狀態咪錶」 • 介紹甚麼是「狀態」，以及「疲倦、醒神、興奮」三個狀態的意思 ▶「狀態」是身體的當下狀態（包括警醒度、注意力、身體反應和學習表現等） • 提問： ▶「疲倦的狀態是怎樣的？適用於甚麼時間？」 休息、睡前 ▶「興奮的狀態是怎樣的？適用於甚麼時間？」 興奮狀態，適用於遊戲、比賽等活動 ▶「醒神的狀態是怎樣的？適用於甚麼時間?」 需平靜及專注的活動，如上課、閱讀、做功課等 • 展示「狀態咪錶」，請每位學生評估自己在進行「原地跑」後的狀態，並與進行「原地跑」前的狀態作比較，讓學生明白狀態調控活動有助調節自己的狀態 • 若學生未有發現在進行「原地跑」前後個人狀態的分別，教師可分享自己的觀察和感受（例如：老師在起勁地原地跑後變得疲倦，較難集中精神完成「金睛火眼」遊戲） c) 介紹狀態調控活動 ▶ 向學生講解：我們可以透過不同的調控活動調節個人狀態。例如我們需要從興奮狀態平復至醒神狀態時，我們可以用力合手掌 10 次（每次維持五秒）或用力按壓椅邊 10 次（每次維持五秒）。當我們處於疲倦的狀態時而需要提神時，我們可以踏步 30 次或左右輪流屈曲手肘 30 次等。 ▶ 和學生一起左右輪流屈曲手肘 30 次。 ▶ 詢問學生：「你現在處於甚麼狀態呢? 你們還想到其他調控狀態的方法來提神嗎？」 d) 小結 • 向學生講解：在課堂中，我們可以運用「狀態咪錶」來評估自己的狀態，並選用合適的調控活動來調節自己的狀態 • 當我們調節好狀態後，便能夠更專注地投入課堂 • 不同的狀態均有其適用的時間，沒有所謂好或差的狀態，重要的是每一個活動可以在合適的狀態下進行		「狀態咪錶」（列印成A3大小）

教學內容	時間(分鐘)	活動物資
4) 練習：狀態調控小專家 • 角色扮演 — 學生化身成狀態調控小專家進行以下的個案分析，然後進行角色扮演： ▶ 情境1：小息後，同學美美在集隊時仍感到十分興奮，不斷地逗旁邊的同學說話 ▶ 情境2：做功課時，你鄰座的同學明明伏在桌面，顯得十分疲累 ▶ 情境3：做功課時，欣欣會把玩桌上的玩具，又離開座位去與妹妹玩耍 ▶ 情境4：運動比賽前，家家坐在操場邊，沒精打采 • 角色扮演文稿： 學生：專家，你好！我的同學美美／明明／欣欣／家家現在……（形容行為和表現等），請問她處於甚麼狀態？ 專家：他／她處於……狀態（說明狀態） 學生：那我們可以怎樣辦？ 專家：他／她可以做……，讓我教你做…… （講解狀態調控活動）	15	狀態調控小專家角色扮演文稿
5) 總結及生活實踐 a) 總結 • 在課堂中，我們可以運用「狀態咪錶」來評估自己的狀態。當發現自己的狀態不符合當下的要求時，我們可運用狀態調控活動來幫助自己調整至合適的狀態 ▶ 在課堂中，當我們處於興奮的狀態時，我們可以用力合手掌 10 次（每次維持五秒）、用力按椅邊 10 次（每次維持五秒）或進行其他狀態調控活動如喝水、深呼吸等 ▶ 在課堂中，當我們處於疲倦的狀態時，我們可以踏步30次、左右輪流屈曲手肘 30 次等 • 每一種狀態均有其適用的時間，沒有所謂好或差的狀態，最重要是每一個活動都能在配合的狀態下進行 b) 鞏固 • 向每位學生派發一張狀態調控工作紙 • 與學生完成第一部分，記錄自己在本節課中進行不同活動時的狀態 • 請學生在回家後多留意自己的狀態，並記錄在工作紙內（例如：做功課、吃飯、進行課外活動時等） • 鼓勵學生在留意自己的狀態後，運用課堂上所介紹的狀態調控活動幫助自己調節至合適的狀態，並試驗哪些狀態調控活動對自己來說最有效，於課堂和同儕分享	5	狀態調控工作紙