

狀態調控課堂工作紙

姓名：_____ () 班別：_____ 日期：_____

留意自己的狀態

(一) 你剛才和同學進行了甚麼活動？請在下面表格中記錄。

課堂活動	當時的狀態
(例子) 原地跑後	疲倦 / 醒神 / 興奮
1. 左右輪流屈曲手肘	疲倦 / 醒神 / 興奮
2. 用力合掌 10 次 (每次維持五秒)	疲倦 / 醒神 / 興奮
3. 玩「金睛火眼」時	疲倦 / 醒神 / 興奮
4. 聽老師解說時	疲倦 / 醒神 / 興奮
5. 小組討論時	疲倦 / 醒神 / 興奮

(二) 回家後，請嘗試留意自己在進行不同活動時的狀態，並按需要作出調整。

活動*	當時的狀態	評估自己的狀態 是否配合眼前的活動
	疲倦 / 醒神 / 興奮	是 / 否
	疲倦 / 醒神 / 興奮	是 / 否
	疲倦 / 醒神 / 興奮	是 / 否

(*活動例子：做功課、看圖書、洗澡、收拾書包、吃晚飯等)