

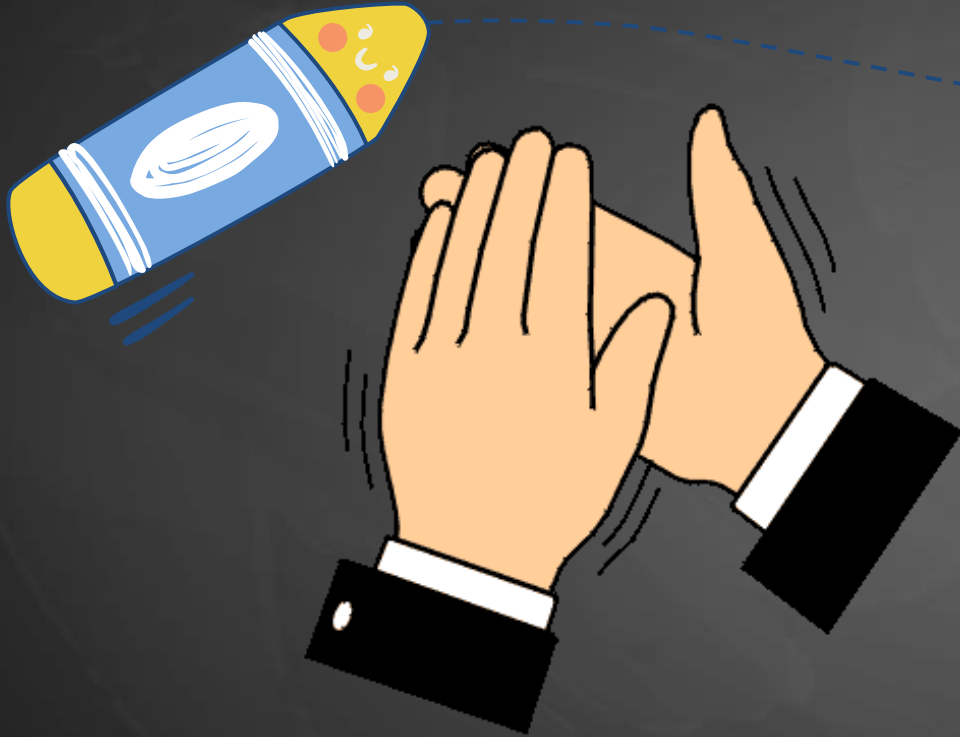


如何在學與教活動中滲入社交情緒元素  
培養正向情緒以提升學習效能

我今天的情緒是.....



# Brain Break



YES



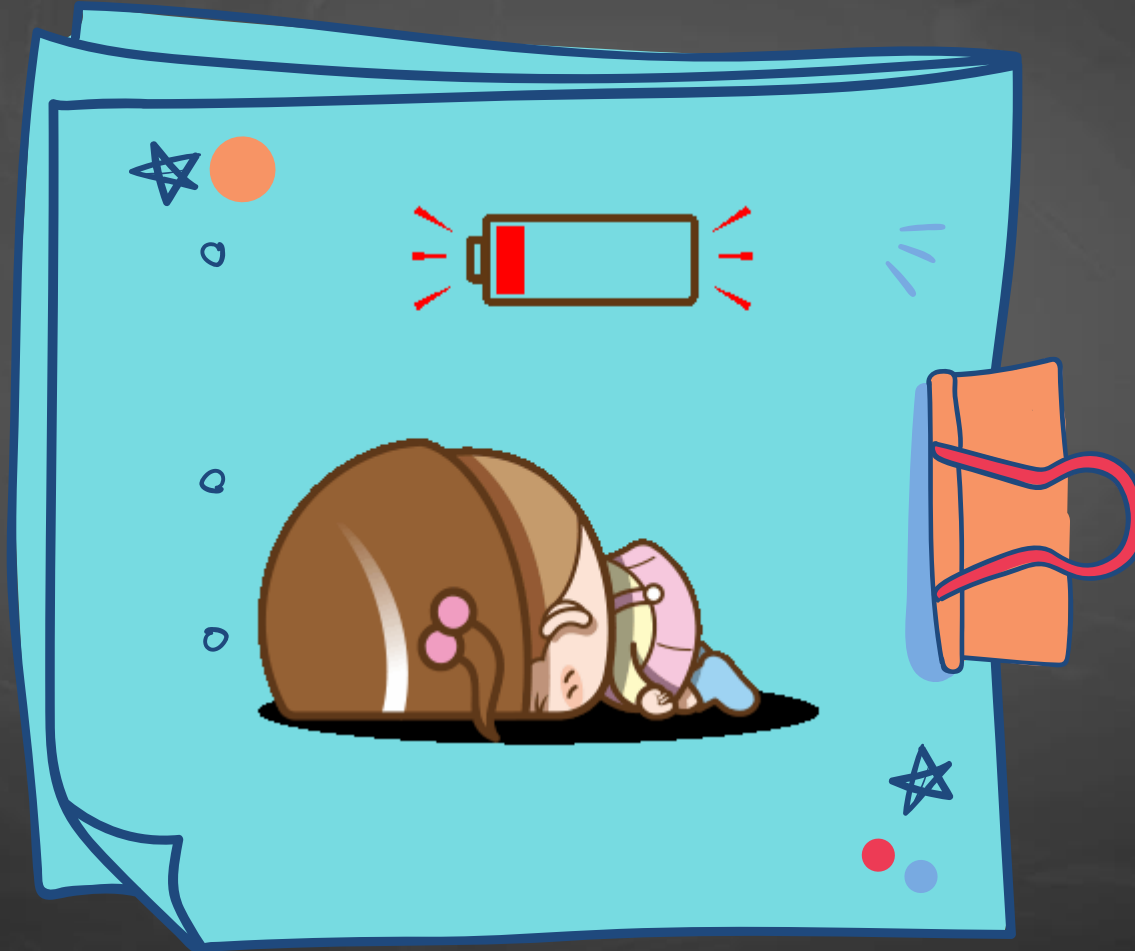
NO

# Brain Break

我今天很疲累



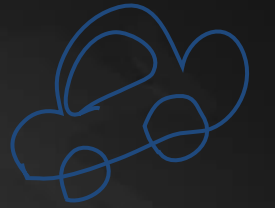
YES



NO

# Brain Break

我喜歡自己的工作



YES



NO



# Brain Break

我想去旅行



YES



NO

# Brain Break

我每天準時放工



YES



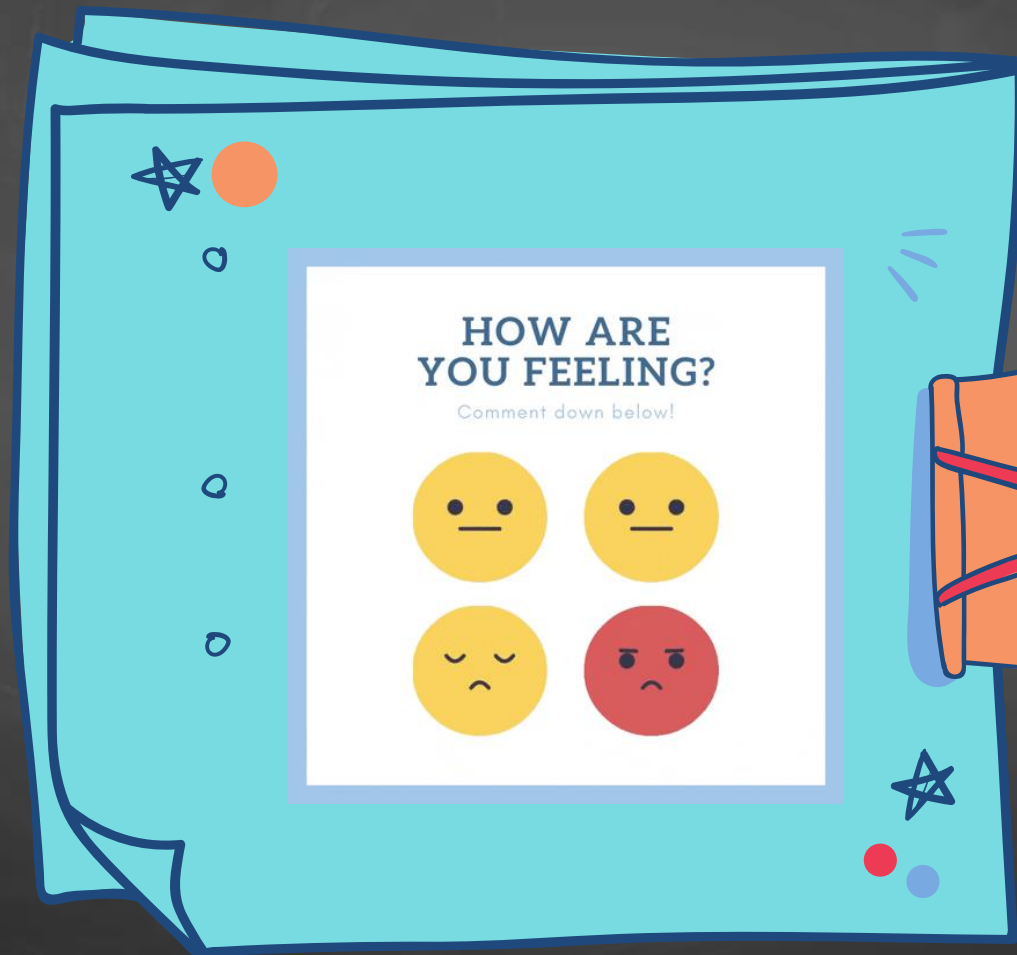
NO

# Brain Break

我對社交情緒元素有認識



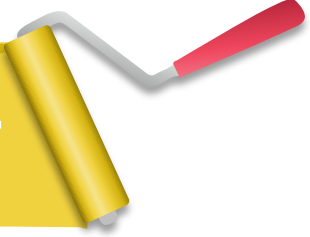
YES



NO



# 至正家族-Broaden and Build Theory-正向情緒



# 擴展及建構理論(Broaden and Build Theory)-正向情緒

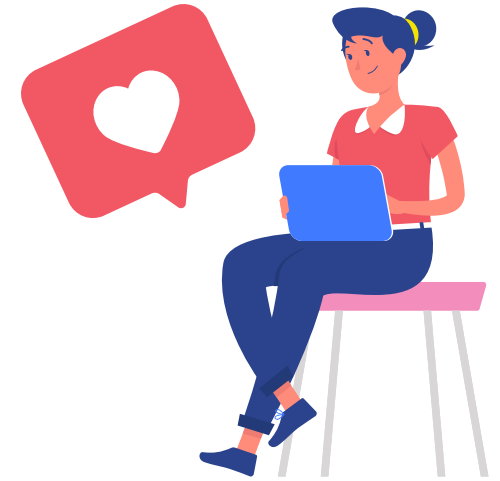


美國心理學家Barbara Fredrickson (2009)在經過多番研究後，提出了擴展及建構理論(Broaden and Build Theory)，指出當人擁有**正向情緒時，會較願意開放自己，更容易留意到身邊的事物。**

- ✓ 擴闊我們的想法和注意力
- ✓ 建立我們的資源和提升免疫力
- ✓ 消除負面情緒的影響並引發螺旋上升的效果

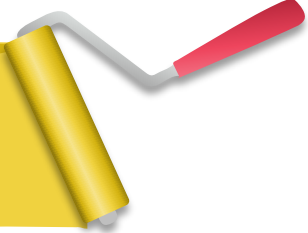
Barbara Fredrickson (2009)

根據多個研究，當中包括美國普林斯頓大學在2015年公布的結果，指出學生社交和情緒能力與學業成績直接掛鈎。正面情緒及抗逆力需要愈早培養愈好，而不是「贏在起跑線」。



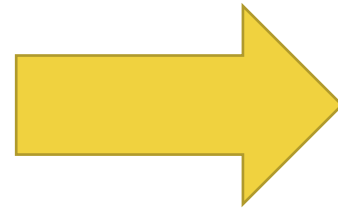
研究顯示，社交情緒學習可以改善孩子的行為問題、他們因此更專心、成績也有進步。大腦主管情緒的部位，和主管智力的部位很接近，因此幫助孩子更有效運用社交情緒技巧，也能有助他們投入學習、專注力更持久，成績也比較好。

# 至正家族(情緒與學習的關係)



WE **FEEL** and then WE **LEARN**

先感受



後學習



# 課堂滲入醒腦活動

## Energizing Brain Breaks

Every 30 minutes

Refocus

Cross the Mid-line

Get Refreshed in 1-2 Minutes

Challenge the Brain

Move-ment

# Brain break(醒腦活動)

1. 想想這課堂學習任務的最佳情緒狀態：
  - 興奮、活潑 → 創意、競賽
  - 平靜、專注 → 運算、憶記
  - 連繫別人、準備溝通 → 小組合作、討論

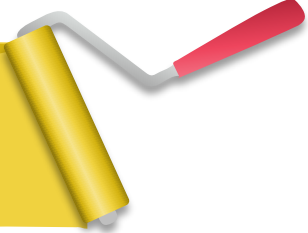
前測?  
後測?  
診斷?

2. 再選擇合適的醒腦活動：
  - 身 / 心 / 腦
  - 動態 / 靜態
  - 個人 / 小組

在課堂前段 / 中段 / 最後加入「醒腦活動」( Brain break )

\* 約2-3分鐘完成 / 無需複雜道具 /  
講解清晰、建立習慣 / 融合學科情境調適

# Brain break(數學科例子)





# Brain break(醒腦活動)

1. 想想這課堂學習任務的最佳情緒狀態：
  - 興奮、活潑 → 創意、競賽
  - 平靜、專注 → 運算、憶記
  - 連繫別人、準備溝通 → 小組合作、討論

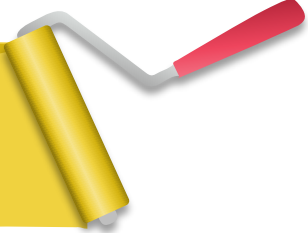
前測?  
後測?  
診斷?

2. 再選擇合適的醒腦活動：
  - 身 / 心 / 腦
  - 動態 / 靜態
  - 個人 / 小組

在課堂前段 / 中段 / 最後加入「醒腦活動」( Brain break )

\* 約2-3分鐘完成 / 無需複雜道具 /  
講解清晰、建立習慣 / 融合學科情境調適

# Brain break(英文科例子)



# Brain break(醒腦活動)

1. 想想這課堂學習任務的最佳情緒狀態：
  - 興奮、活潑 → 創意、競賽
  - 平靜、專注 → 運算、憶記
  - 連繫別人、準備溝通 → 小組合作、討論

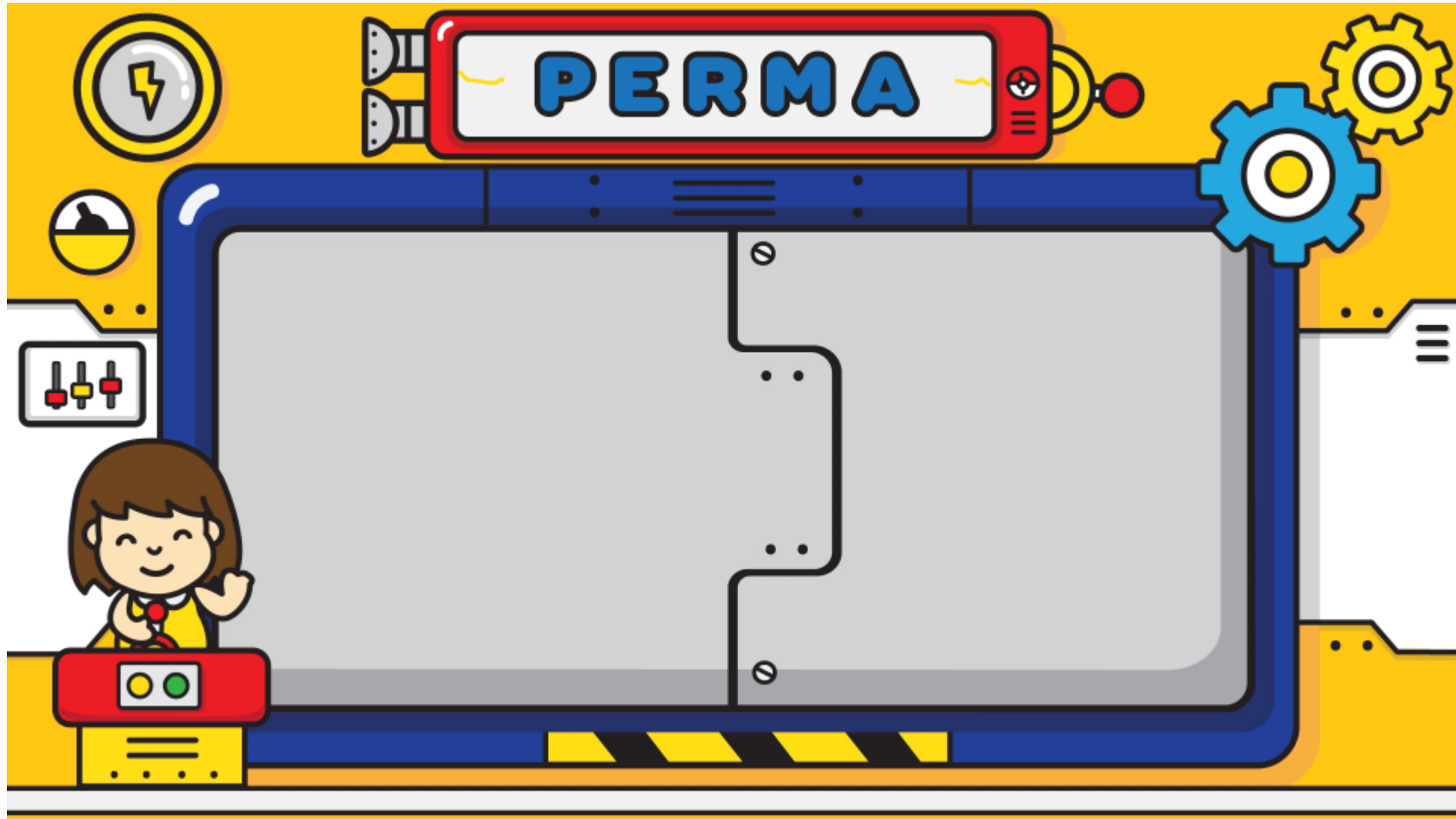
前測?  
後測?  
診斷?

2. 再選擇合適的醒腦活動：
  - 身 / 心 / 腦
  - 動態 / 靜態
  - 個人 / 小組

在課堂前段 / 中段 / 最後加入「醒腦活動」 ( Brain break )

\* 約2-3分鐘完成 / 無需複雜道具 /  
講解清晰、建立習慣 / 融合學科情境調適

# Brain break (數學科例子)



# Brain break(醒腦活動)

1. 想想這課堂學習任務的最佳情緒狀態：
  - 興奮、活潑 → 創意、競賽
  - 平靜、專注 → 運算、憶記
  - 連繫別人、準備溝通 → 小組合作、討論

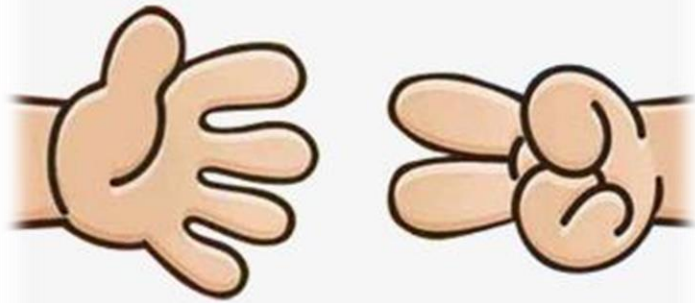
前測?  
後測?  
診斷?

2. 再選擇合適的醒腦活動：
  - 身 / 心 / 腦
  - 動態 / 靜態
  - 個人 / 小組

在課堂前段 / 中段 / 最後加入「醒腦活動」 ( Brain break )

\* 約2-3分鐘完成 / 無需複雜道具 /  
講解清晰、建立習慣 / 融合學科情境調適

# Brain break - Seven-11(數學科)



興奮、活潑 → 創意、競賽?  
平靜、專注 → 運算、憶記?  
連繫別人、準備溝通 → 小組  
合作、討論?

1. 2至3位同學一組
2. 數3聲”One, two, three, Show!”。
3. 第一回合:同時利用一隻手舉起手指(0-5)，總和要是7。
4. 第二回合:同時利用兩隻手舉起手指(0-10)，總和要是11。

# Brain break – 拍拍手(常識科)

1. 2位同學一組
2. 雙手心拍對方雙手心 (一起說: 健康的食物)
3. 自己拍手，然後右手拍對方右手(A說其中一種健康食物，如橙)
4. 再自己拍手，跟著左手拍對方左手(B說另一種健康食物，如菜)
5. 如此類推



興奮、活潑 → 創意、競賽?  
平靜、專注 → 運算、憶記?  
連繫別人、準備溝通 → 小組合作、  
討論?

# 教學獎

教育局—香港教育城主辦  
2021第二屆創新教師獎



香港大學主辦  
國際傑出電子教學(2020/21)數學科銀獎





# 創作Brain break



1. 想想這課堂學習任務的最佳情緒狀態：
  - 興奮、活潑 → 創意、競賽
  - 平靜、專注 → 運算、憶記
  - 連繫別人、準備溝通 → 小組合作、討論

前測?  
後測?  
診斷?

2. 再選擇合適的醒腦活動：
  - 身 / 心 / 腦
  - 動態 / 靜態
  - 個人 / 小組

在課堂前段 / 中段 / 最後加入「醒腦活動」 ( Brain break )

\* 約2-3分鐘完成 / 無需複雜道具 /  
講解清晰、建立習慣 / 融合學科情境調適

順德聯誼總會李金小學



Brain break

醒腦活動



# 問答/交流

