

# 專注力訓練～計時器的運用

主題：我有沒有正在做該做的事？

設計者：黃莉婷老師

日期：\_\_年\_\_月\_\_日 學生：\_\_\_\_\_

授課教師：\_\_\_\_\_

☺我有沒有『正在做該做的事』？【寫作業】

自我檢核：當計時器響起●記錄實際情形☑

|                    |                          |                          |
|--------------------|--------------------------|--------------------------|
| (一)計時器設定▶▶：_____分鐘 |                          |                          |
| 計時器☀               | ♫ 有做到                    | ♫ 沒做到                    |
| 第1次 ◀              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 第2次 ◀              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 第3次 ◀              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (二)計時器設定▶▶：_____分鐘 |                          |                          |
| 計時器☀               | ♫ 有做到                    | ♫ 沒做到                    |
| 第1次 ◀              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 第2次 ◀              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 第3次 ◀              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

☺老師回饋：