

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』？

【該做的事：_____】

①計時器設定時間（間隔）：____分____秒。

②自我檢核：當計時器響起●記錄實際情形☑

問自己：『我有沒有正在做該做的事？』		
🔔 計時器響聲	♂ 有做到	♂ 沒有做到
🕒 第 1 次響 ◀	☐	☐
🕒 第 2 次響 ◀	☐	☐
🕒 第 3 次響 ◀	☐	☐

☺老師回饋：