

附件 11.3

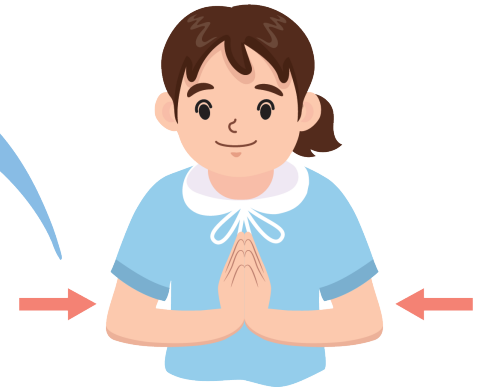
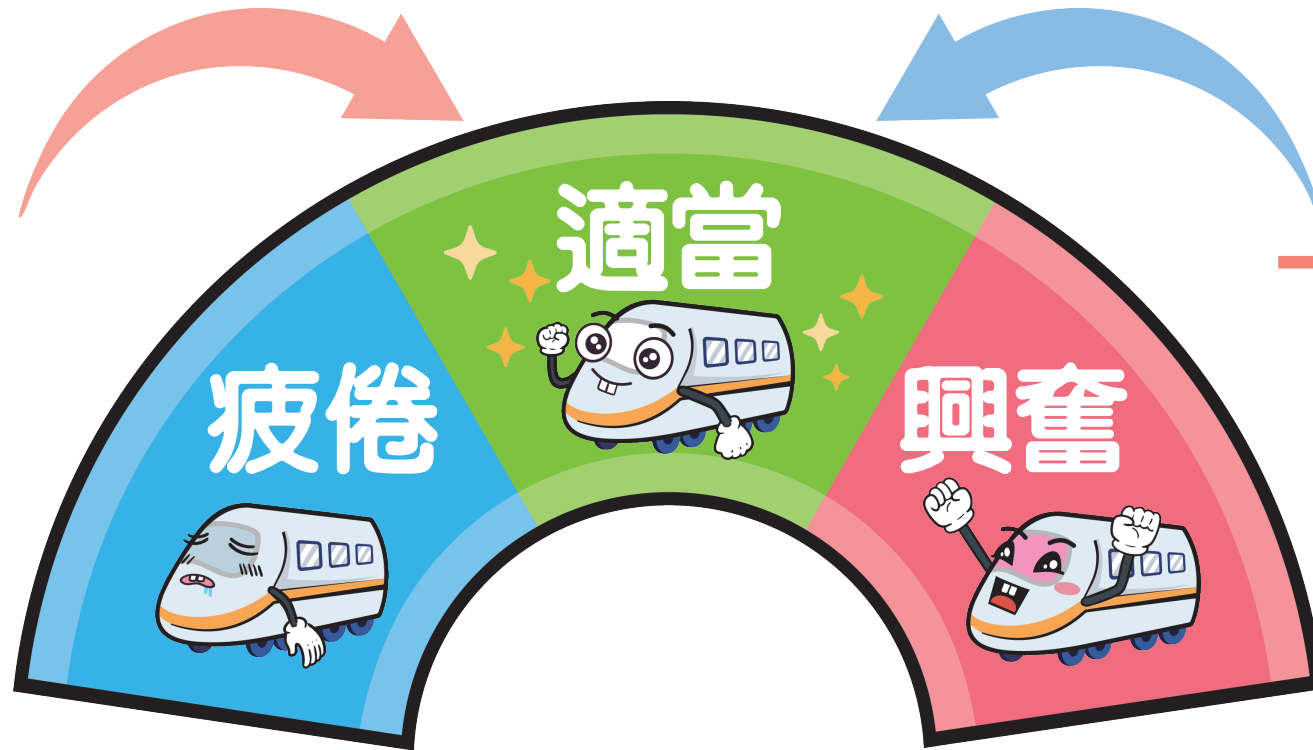
學習狀態咪錶

學習狀態咪錶



進行提神活動：

- 踏步30次
- 左右輪流屈曲手肘
30次



進行平復活動：

- 用力合手掌 10 次
(每次維持五秒)
- 用力按壓椅邊 10 次
(每次維持五秒)

參考資料

翁偉傑、張明麗、黎婉儀與張詩詠（2011）。青蔥教室系列之躍動成長路專注力不足過度活躍症學童全方位校本支援計劃教師手冊。協康會。