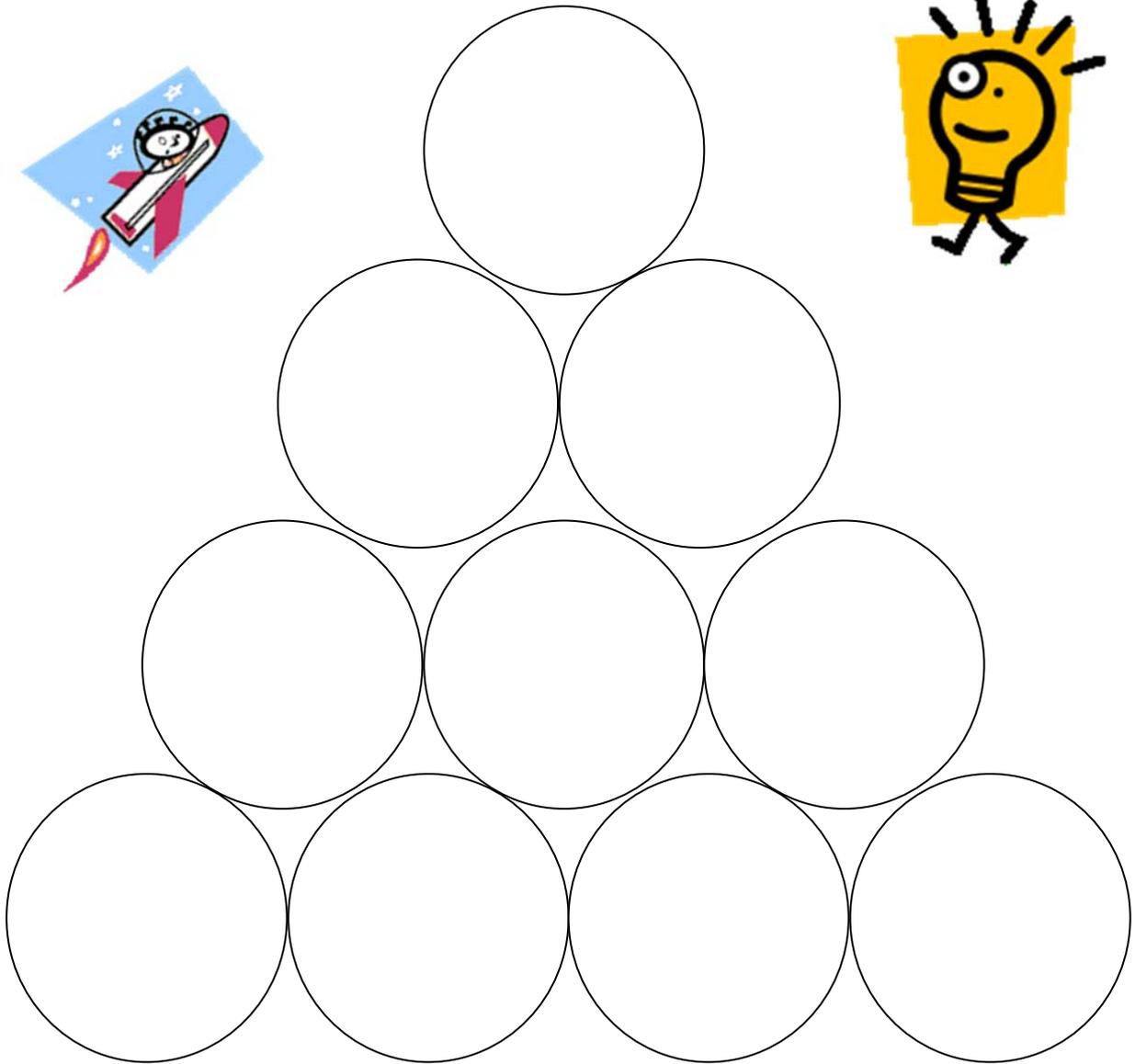
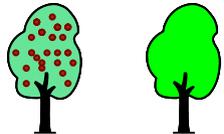
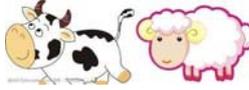
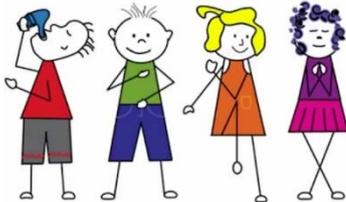


# 兒童專注及記憶力訓練



學生： \_\_\_\_\_ (升小 \_\_\_\_\_ )

堂次	內容
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 視覺專注訓練：松樹與柏樹、圓點位置、數字速讀</li> <li>- 聽覺專注訓練：你能聽到嗎？(拍動物)</li> <li>- 動覺專注訓練：動作 Follow Me (十指轉圈)</li> <li>- 靜坐訓練(1)：腹式呼吸法</li> <li>- 記憶力訓練：分類、圖像、串連記憶法</li> </ul> 
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 視覺專注訓練：數字方格、字母方格、眼睛走迷宮</li> <li>- 聽覺專注訓練：你能聽到嗎？(拍水果)</li> <li>- 動覺專注訓練：拔槍</li> <li>- 靜坐訓練(2)：屏幕數字倒數法</li> <li>- 記憶力訓練：故事串連法</li> </ul> 
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 視覺專注訓練：尋找失去的線條、找字母？眼睛數箭咀</li> <li>- 聽覺專注訓練：你能聽到嗎？(拍交通工具)</li> <li>- 動覺專注訓練：手指操 (23/32、羊羊追牛牛)</li> <li>- 靜坐訓練(3)：處境想像法</li> <li>- 記憶力訓練：部位記憶法 (八大行星、快速記憶 10 項物件)</li> </ul> 
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 視覺專注訓練：認真找訓練 (文字、數字)</li> <li>- 聽覺專注訓練：動物園一日遊</li> <li>- 動覺專注訓練：拍四拍七</li> <li>- 靜坐訓練(4)：幻化想像法</li> <li>- 記憶力訓練：地點記憶法 (世界十大人口國家、詩詞歌賦)</li> </ul> 
5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 視覺專注訓練：對稱塗鴉 (1, 2 3....abc....上大人....)</li> <li>- 聽覺專注訓練：生日會</li> <li>- 動覺專注訓練：數字過山車</li> <li>- 靜坐訓練(5)：大自然意像鬆弛法</li> <li>- 記憶力訓練：數字形象記憶法 (中國十二生肖)</li> </ul> 

堂次	內容
6.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 視覺專注訓練：有何不同</li> <li>- 聽覺專注訓練：「張開大耳朵」</li> <li>- 動覺專注訓練：烏鴉烏龜</li> <li>- 靜坐訓練(6)：快樂事件回憶法</li> <li>- 記憶力訓練：英文生字記憶法 (I)</li> </ul> 
7.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 視覺專注訓練：認真找(相同數字)訓練</li> <li>- 聽覺專注訓練：動物叫聲</li> <li>- 動覺專注訓練：間腦操</li> <li>- 靜坐訓練(7)：揉紙球消除雜念法</li> <li>- 記憶力訓練：中文生字記憶法 (I)</li> </ul> 
8.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 視覺專注訓練：快快數 - 圓形和三角形</li> <li>- 聽覺專注訓練：沙里紅巴、急口令</li> <li>- 動覺專注訓練：手指波曼</li> <li>- 靜坐訓練(8)：正面預期抗干擾法</li> <li>- 記憶力訓練：英文生字記憶法 (III)</li> </ul> 
9.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 視覺專注訓練：許特爾圖</li> <li>- 聽覺專注訓練：氹氹轉、動物火車</li> <li>- 動覺專注訓練：連珠炮</li> <li>- 靜坐訓練(9)：淡化影音抗干擾法</li> <li>- 記憶力訓練：中文生字記憶法 (III)</li> </ul> 
10.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 總溫習</li> <li>- 靜坐訓練(10)：綜合靜觀身體掃描</li> <li>- 學習後測試</li> </ul> 