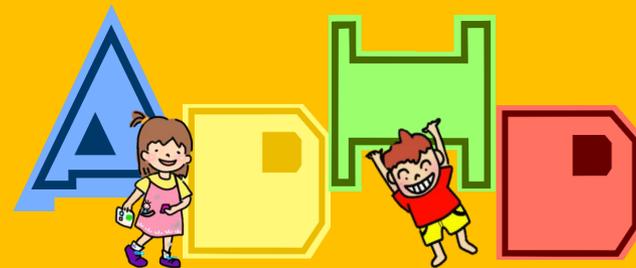


# A蒂H弟 上學趣

兒童注意力缺陷過動症 (ADHD)  
知能推廣教材



3

生活管理支持

蔡昆瀛、吳怡慧、鄭麗華、謝佳男、程翊婷  
黃己娥、李金龍、廖聖惠、王怡人、鄭鈺清  
張桂貞、鄭漢蓁、黃琬萱、廖美玲、楊佳樺

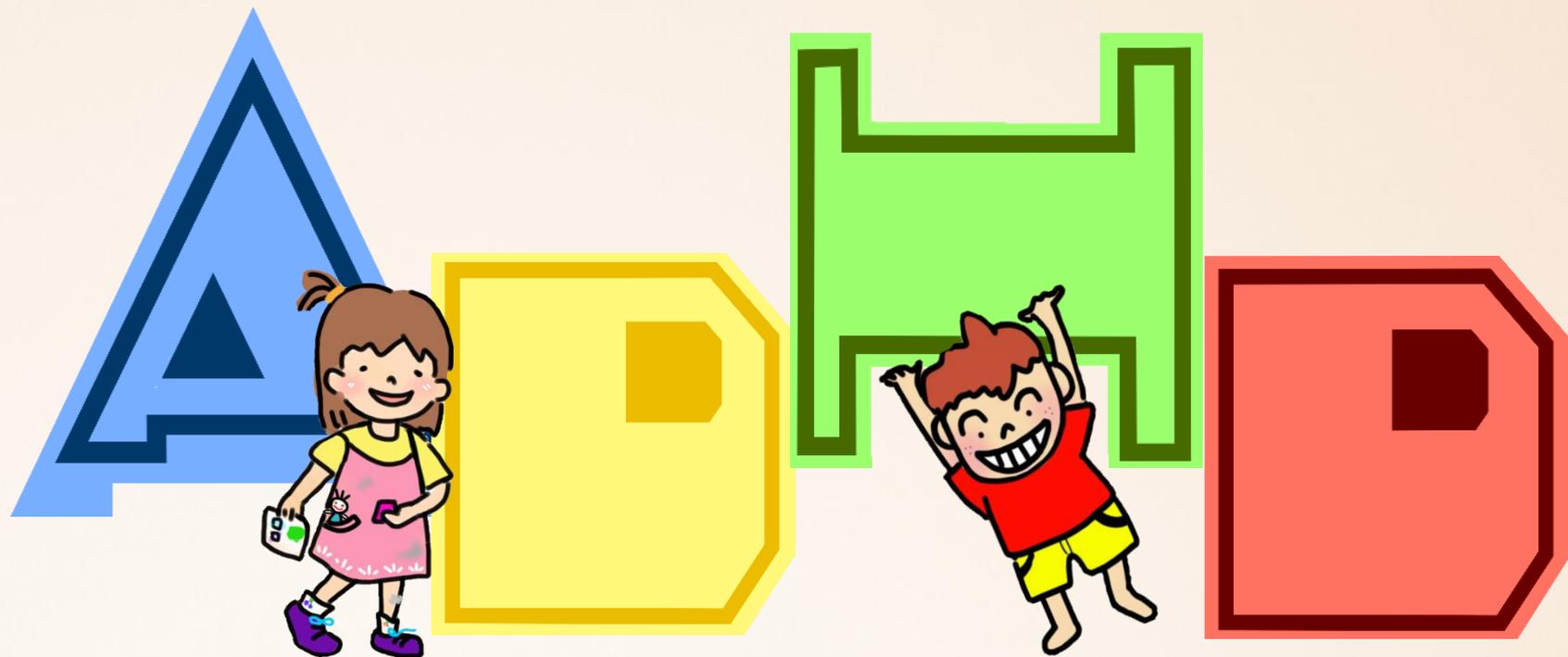


編著

## A 蒂 H 弟上學趣

### 一 兒童注意力缺陷過動症 (ADHD) 知能推廣教材 ( 共含八冊 )

引 言	使 用 手 冊
模 組 一	認 識 A D H D
模 組 二	教 師 自 我 效 能
✓ 模 組 三	生 活 管 理 支 持
模 組 四	團 體 參 與 支 持
模 組 五	個 別 學 習 支 持
模 組 六	社 會 互 動 支 持
模 組 七	生 涯 發 展 支 持



A蒂H弟上學趣

# [ 生活管理支持 ]

-兒童注意力缺陷過動症 ( ADHD ) 知能推廣教材-  
教育部國民及學前教育署

# 模組 簡介

針對ADHD學生因執行功能

缺乏組織能力

缺乏計畫能力

在學校及生活中出現的狀況來提出原因分析和說明

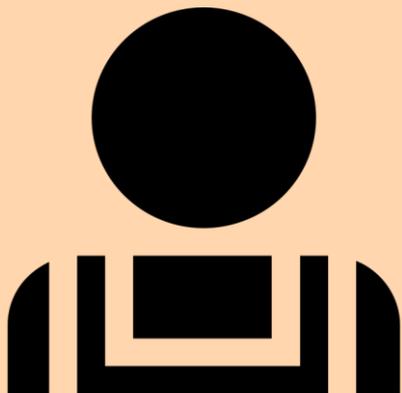
協助教師

了解學生的特質和行為

提供相關解決策略

# 向度

## 自我照顧



Created by Deemak Daksina S  
from Noun Project

## 時間管理



Created by Gregor Cresnar  
from Noun Project

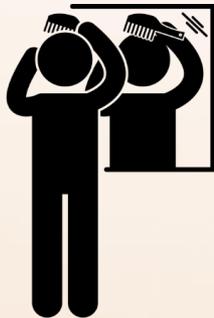
## 休閒管理



Created by SBTS  
from Noun Project

# 自我照顧

儀容  
衛生



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project

環境清潔  
與維護



Created by parkjsun  
from Noun Project

健康  
管理



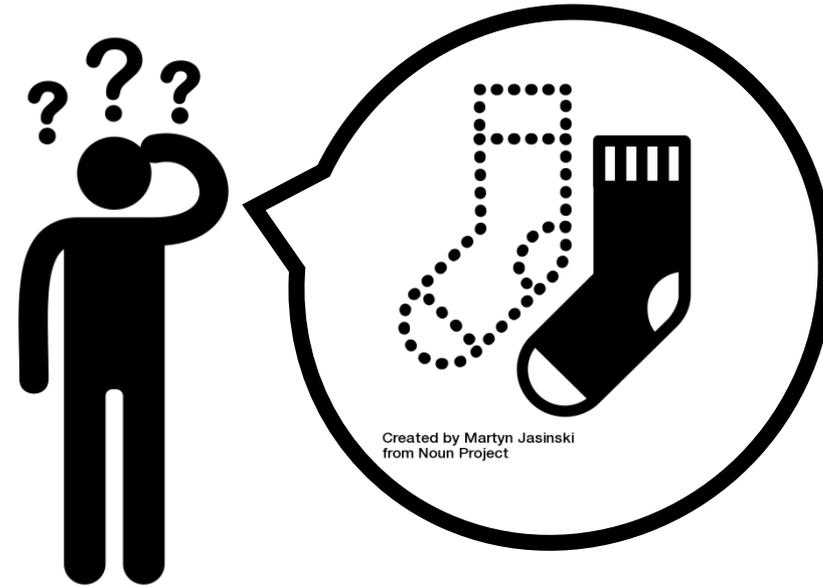
Created by Hopkins  
from Noun Project

# 挑戰破解



Created by Bart Laubsch  
from Noun Project

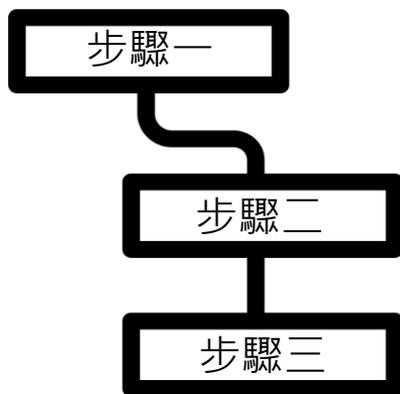
## 常見狀況&需求



Created by Andrew Doane  
from Noun Project

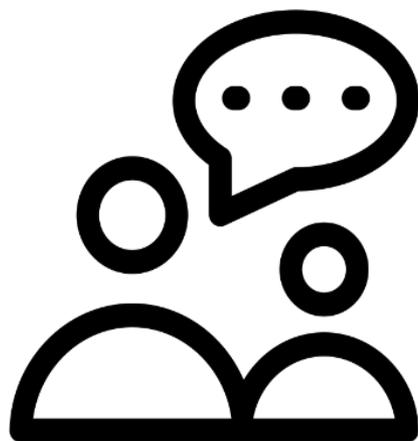
常常搞不清楚現在要做什麼事，需要被老師和同學重複提醒，加上**常常找不到東西**，啊～我的生活有點小混亂。

# 策略 1



Created by Popular  
from Noun Project

工作分析  
與視覺提示



Created by Icon Fair  
from Noun Project

同儕提示



Created by BomSymbols  
from Noun Project

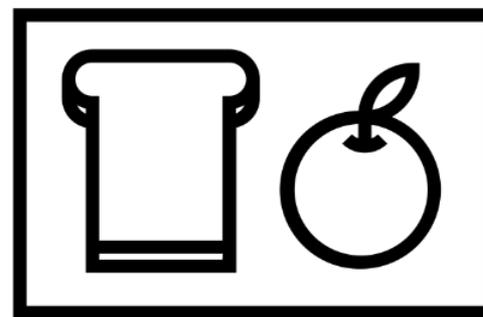
自我提醒

## 策略 2



Created by Arthur Shlain  
from Noun Project

### 環境結構化



Created by Anna Beame  
from Noun Project

### 健康飲食

# 情境急救包



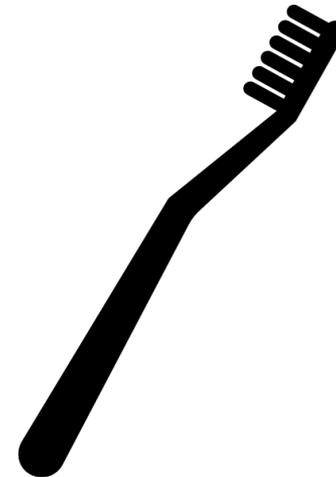
Created by Ruslan Dezign  
from Noun Project

## 情境一

吃點心前洗手，老師提醒要將手上的泡泡沖乾淨，A蒂對於老師要求充耳不聞，**手上還有泡泡**就跑回座位，需要老師提醒很多次。H弟在餐後刷牙時，常常**沒有將牙刷、漱口杯歸位**，下次要使用時找不到。



Created by Carlos Dias  
from Noun Project



Created by Hopkins  
from Noun Project

# 急救包



Created by BomSymbols  
from Noun Project

自我提醒



Created by Andreea Laura Parlafes  
from Noun Project

口語提示



視覺提示



Created by Creative Stall  
from Noun Project

同儕提示

## 情境二

H弟早自修進到教室時，故事媽媽正在說故事，他一邊拿著最喜歡喝的巧克力牛奶，一邊和同學**大聲打招呼**。一個大轉身，**巧克力牛奶**打翻了。H弟便隨意的把書包放在地板，用**跑的**去拿抹布，隨意擦兩下，抹布就**像投籃一樣丟進洗手台**，他匆忙跑回教室，繼續喝著剩下的**巧克力牛奶**……。



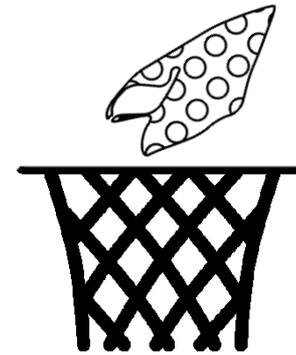
Created by Musaplated  
from Noun Project



Created by gayatri  
from Noun Project



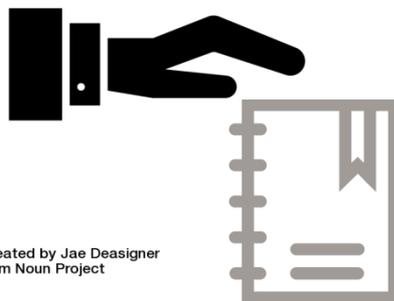
Created by Doub.co  
from Noun Project



Created by Jurek Mladzvedzik  
from Noun Project



# 環境結構化



Created by Jae Deasigner  
from Noun Project

Created by Chameleon Design  
from Noun Project



Created by icongeek  
from Noun Project



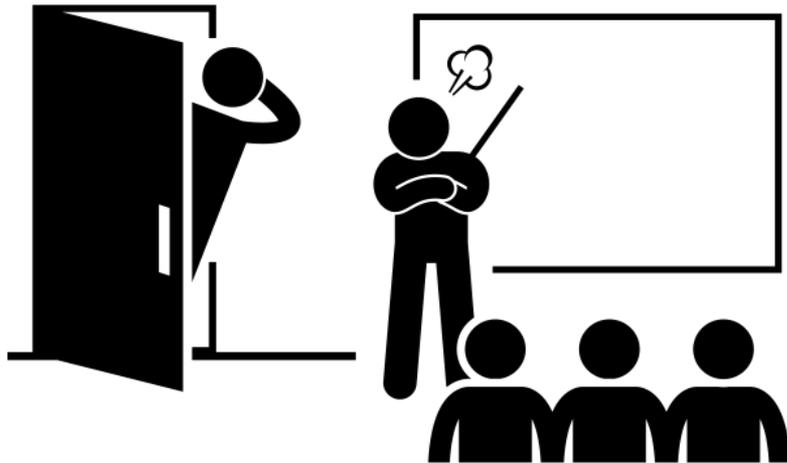
Created by icongeek  
from Noun Project



Created by icongeek  
from Noun Project

依不同的籃子顏色或範例進行作業繳交

## EBP小叮嚀1 (進班級工作流程)



Created by Gan Khoun Lay  
from Noun Project

1. 向同學和老師打招呼。
2. 將書包裡面的物品拿出來放在工作籃中，並將書包拿至書包櫃中放好。
3. 將工作籃中的物品，逐項擺放在正確的位置（非學用品先歸位，再進行學用品歸位），例如：水壺擺在水壺櫃中或掛在自己的椅子上（桌邊）、餐袋掛好或拿到餐廳放；作業依指定（顏色）籃子放好。
4. 將空的工作籃歸位。
5. 抄寫聯絡本（寫上今日功課或日期），交給老師批改或擺放在指定位置。
6. 做完以上事項，再依規定繼續參與班上活動（閱讀時間、角落活動...）。

本示例可依班級自訂規範作調整，此僅供參考。

## EBP小叮嚀2 ( 清潔抹布工作流程 )

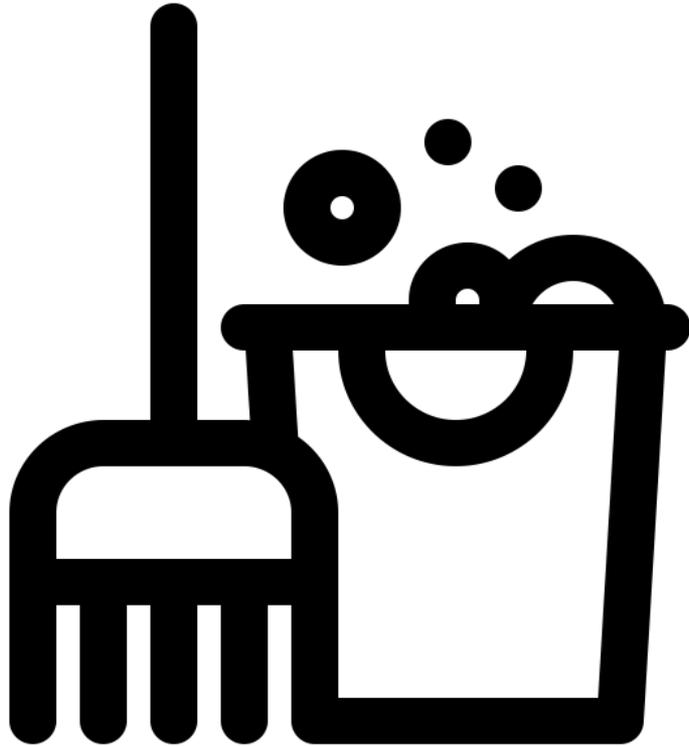


Created by Blair Adams  
from Noun Project

1. 抹布拿到洗手台。
2. 轉開水龍頭以適量的水洗抹布：  
重複「搓洗、扭乾、搓洗、扭乾、  
搓洗、扭乾」三次。
3. 關閉水龍頭，並檢查抹布哪裡沒  
洗乾淨。
4. 抹布乾淨，就將抹布擰乾到不滴  
水；不乾淨就再重複「搓洗、扭  
乾」的動作，直到抹布乾淨。
5. 將抹布掛回原來的位置上。

本示例可依班級使用規範作調整，此僅供參考。

## EBP小叮嚀3 ( 清潔拖把工作流程 )



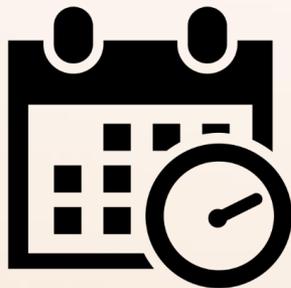
Created by Yorlmar Campos  
from Noun Project

1. 將要清潔的拖把拿到裝半桶水的水桶裡。
2. 將拖把在水桶中做上下移動，將拖把清洗多次。
3. 把拖把放進脫水槽。
4. 手握住拖把柄並旋轉，將水脫乾。
5. 確認拖把沒有滴水，再將拖把掛回原來的位罝。

本示例可依班級使用拖把不同作調整，此僅供參考。

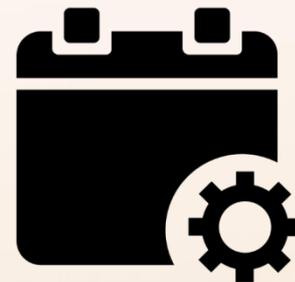
# 時間管理

作息  
安排



Created by Aaron K. Kim  
from Noun Project

事務  
管理



Created by Ismael Ruiz  
from Noun Project

# 挑戰破解



Created by Bart Laubsch  
from Noun Project

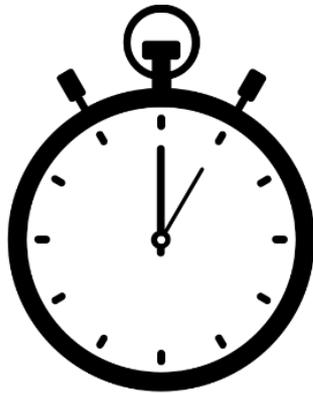
## 常見狀況&需求



Created by Dairy Free Design  
from Noun Project

**我需要花很多時間和很多提醒**，才能把事情做完，我也好想趕快把事情和功課做完。

# 策略1



Created by Anusha Narvekar  
from Noun Project

時間提示



Created by Arthur Shlain  
from Noun Project

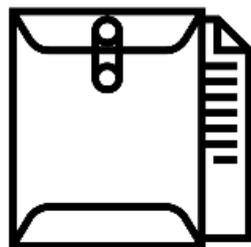
環境結構



Created by Llisole  
from Noun Project

增強策略

## 策略 2



Created by Eucalypt  
from Noun Project

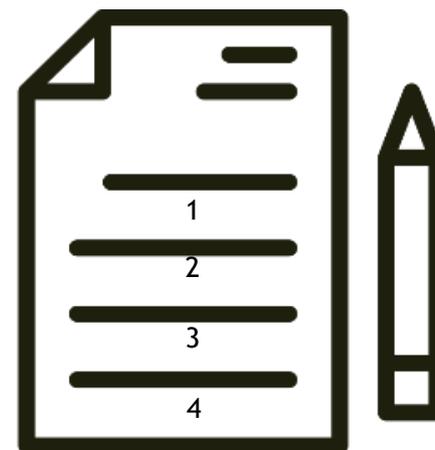


Created by Eucalypt  
from Noun Project



Created by Store Black  
from Noun Project

# 物品整理結構化



Created by Unlimiticon  
from Noun Project

# 工作分析及 流程視覺化

# 情境急救包



Created by Ruslan Dezn  
from Noun Project

## 情境一

A蒂在家看到自己喜歡的卡通，就會**拖拖拉拉**不想出門上學。等到學校時，看到最喜歡的自由遊戲時間即將結束，就把書包丟一邊，**跑**到學習區，並**大****叫**著我還沒有玩到，這樣的戲碼常常在班上上演著。

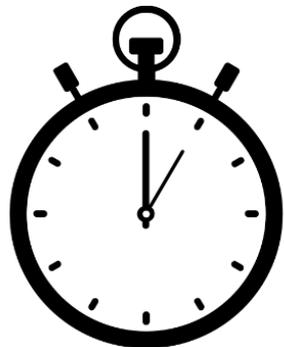


Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project



Created by TukTuk Design  
from Noun Project

# 急救包



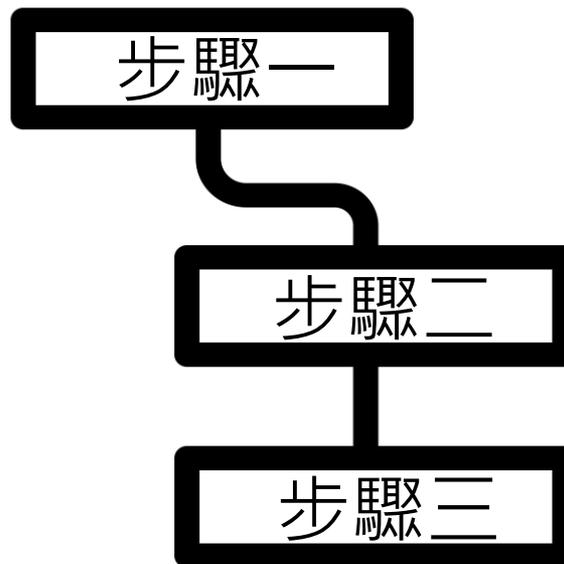
Created by Anusha Narvekar  
from Noun Project

## 提示系統



Created by sumhi\_icon  
from Noun Project

## 增強策略



Created by Popular  
from Noun Project

## 視覺提示

## EBP小叮嚀1 ( 增強物調查表 )

### ★使用說明：

本調查表主要是給學生的**主要照顧者**填寫，透過調查表，能夠讓增強制度的使用更有成效。

1. 孩子最喜歡吃的食物\_\_\_\_\_
2. 孩子最喜歡喝的飲品\_\_\_\_\_
3. 孩子最愛看的卡通 ( 卡通人物 ) 是\_\_\_\_\_
4. 孩子最喜歡的人\_\_\_\_\_
5. 孩子最喜歡獲得哪些鼓勵 ( 包含食物、玩具或肢體接觸 )  
\_\_\_\_\_

# EBP小叮嚀2 (增強板)

1年3班 學生：王大明

1. 	2. 	3. 	4. 	5. 
6. 	7. 	8. 	9. 	10.
11.	12.	13.	14.	15.
16.	17.	18.	19.	20.

1年3班 學生：王大明

1. 	6.
2. 	7.
3. 	8.
4. 	9.
5.	10.

可依班級教師使用習慣作調整，此僅供參考。

## 情境二

H弟的座號常常出現在黑板上「**作業未繳**」的那一排，需要小老師提醒很多次。上美勞課**找不到用具**，到處跟同學借；放學回家前整理書包時，H弟邊玩邊聊天，鐘聲響起，才突然想起自己還沒整理書包，就慌慌張張的把桌上的用品**塞**到書包裡。



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project



Created by Andrew Doane  
from Noun Project

# 急救包



Created by Arthur Shlain  
from Noun Project

環境結構化



Created by Unlimiticon  
from Noun Project

自我提醒



Created by Store Black  
from Noun Project

習慣養成

## EBP小叮嚀1 ( 個人物品檢核表 - 在家 )

項目	內容	做到 ( O )	還沒 ( X )	再檢查一次
1	聯絡簿 ( 簽名 ? )			
2	鉛筆盒 ( 鉛筆、橡皮擦、尺..... )			
3	明天上課的課本 ( 依課表 )			
4	明天要交的作業 ( 完成 ? )			
5	明天要用的學用品 ( 剪刀 ? )			
6	明天要交回的資料或回條			

欄位或內容可依  
需求增減

## EBP小叮嚀1 ( 個人物品檢核表 - 放學前 )

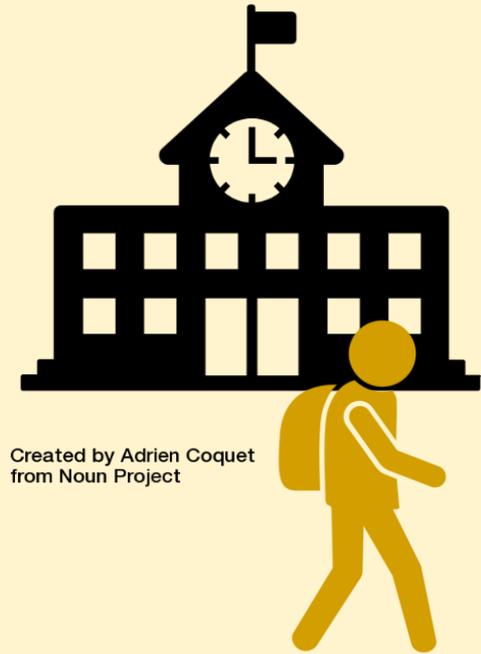
項目	內容	做到 ( O )	還沒 ( X )	再檢查 一次
1	聯絡簿			
2	鉛筆盒 ( 鉛筆、橡皮擦? )			
3	今天帶來上課的課本			
4	今天的回家作業 ( 看聯絡本 )			
5	今天帶來的學用品 ( 剪刀? )			
6	今天要帶回家的資料或回條			

欄位或內容可依  
需求增減

## EBP小叮嚀2 ( 整理書包檢核表 - 學前組 )

### ★ ( 在學 ) 放學回家

- 1. 將書包裡的物品拿出來
- 2. 大的 ( 長的 ) 書本 ( 資料夾 ) 先放進書包
- 3. 小的 ( 短的 ) 書再放入書包
- 4. 物品 ( 碗袋 ) 最後放入書包
- 5. 水壺放側邊
- 6. 外套穿身上
- 7. 拉上拉鍊完成書包收拾
- 8. 最後再確認東西已整理好
- 9. 拉鍊拉不起來時，檢查是否物品沒有擺好或需要請同學協助



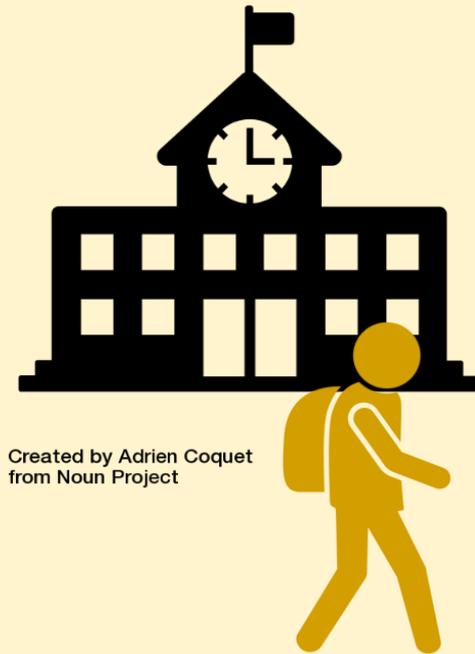
Created by Adrien Coquet  
from Noun Project

Created by Adrien Coquet  
from Noun Project

## EBP小叮嚀2 ( 整理書包檢核表 - 國小組 )

### ★ ( 在學校 ) 放學回家

- 1. 打開聯絡簿
- 2. 核對聯絡簿，把回家作業及簿本放在桌上
- 3. 作業及簿本從大至小整理好放進書包
- 4. 核對聯絡簿，把通知單放進夾鏈袋中
- 5. 夾鏈袋放進書包
- 6. 拉起書包拉鍊
- 7. 水壺放側邊
- 8. 餐具裝進餐袋裡
- 9. 最後再確認東西已整理好



Created by Adrien Coquet  
from Noun Project

Created by Adrien Coquet  
from Noun Project

## EBP小叮嚀2 ( 整理書包檢核表 - 國小組 )

### ★ ( 在家 ) 準備上學

- 1. 打開聯絡簿
- 2. 核對聯絡簿，把回家作業及簿本放在桌上
- 3. 作業及簿本從大至小整理好放進書包
- 4. 核對聯絡簿，把通知單放進夾鏈袋中
- 5. 夾鏈袋放進書包
- 6. 拉起書包拉鍊
- 7. 水壺放側邊
- 8. 餐具裝進餐袋裡
- 9. 最後再確認東西已整理好



Created by Shastry  
from Noun Project

Created by Adrien Coquet  
from Noun Project

# 休閒管理

休閒  
生活



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project

運動的  
益處



Created by Luis Prado  
from Noun Project

3C  
素養



Created by Sarah Tan  
from Noun Project

# 挑戰破解



Created by Bart Laubsch  
from Noun Project

## 常見狀況&需求



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project

假日時我總是**喜歡在家玩電動**，  
對於**外出的活動興趣缺缺**。

# 策略1

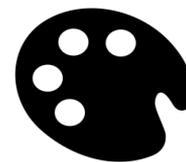


Created by 21icons from Noun Project



Created by Maria Kisilitsina from Noun Project

## 手機 / 3C檢核表



Created by James Fanton from Noun Project



Created by Aaron K. Kim from Noun Project



Created by Meteor Priest from Noun Project

## 多元替代方案



Created by Ricarda Holmann from Noun Project



Created by Vladimir Belochkin from Noun Project



Created by Hopkins from Noun Project



Created by Adrien Coquet from Noun Project

## 運動習慣養成

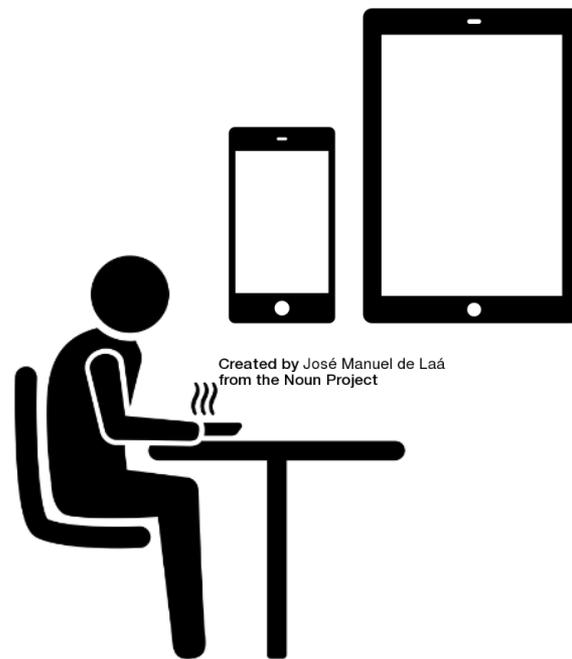
# 情境急救包



Created by Ruslan Dezin  
from Noun Project

## 情境一

A蒂回家最喜歡**一邊吃飯一邊看手機**，常常機不離手，無法遵守和媽媽約定使用手機的時間；放假時全家人一起去爬山，他興奮地跑在最前面，爬了5分鐘後卻喊「我好累！」，對著家人說：「我在這裡等你們就好了！」，然後他就**繼續滑著手機**。



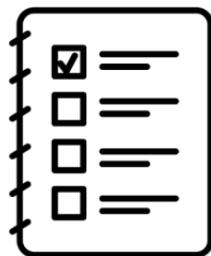
Created by José Manuel de Laá  
from the Noun Project

Created by Adrien Coquet  
from Noun Project

# 急救包

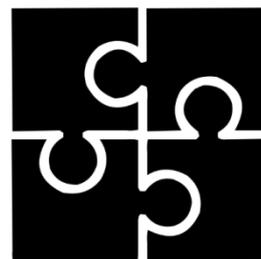


Created by 21icons from Noun Project



Created by Maria Kisiltsina from Noun Project

## 手機 / 3C檢核表



Created by Vicons Design from Noun Project



Created by James Parker from Noun Project

Created by Adam K. Kim from Noun Project

Created by James Parker from Noun Project

## 多元替代方案



Created by Hopkins from Noun Project



Created by Adrien Coquet from Noun Project



Created by Ricarda Hollmann from Noun Project



Created by Vladimir Bolochkin from Noun Project

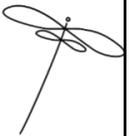
## 維持運動的習慣

## EBP小叮嚀1 ( 3C檢核表 )

親愛的小朋友：為了讓你保持一雙健康的眼睛，請你把自己有做到的事打勾✓

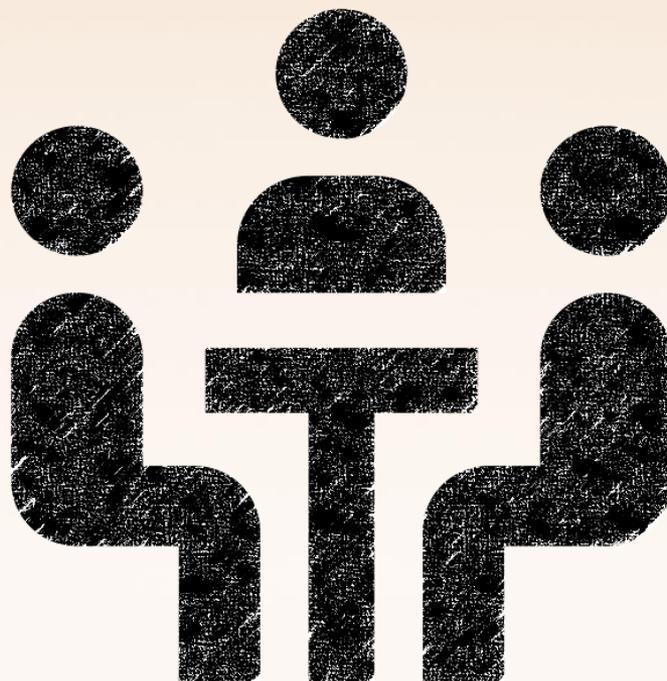
項目	內容	自己做	家人提醒	獎勵
1	我有遵守回家先寫完功課，再玩手機的約定。			
2	我有遵守每天玩手機（平板）40分鐘，休息5分鐘。			
3	我有做除了玩手機以外的休息活動			
4	我有在睡覺前輕壓眼窩，放鬆眼睛			

# EBP小叮嚀2 ( 運動計畫 )

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
<p>(S) 操場二圈</p>  <p><small>Created by Fatfish from Nour Project</small></p>	<p>(S) 折返跑 10趟</p>  <p><small>Created by Fatfish from Nour Project</small></p>	<p>(S) 操場二圈</p>  <p><small>Created by Fatfish from Nour Project</small></p>	<p>(S) 折返跑 10趟</p>  <p><small>Created by Fatfish from Nour Project</small></p>	<p>(S) 操場二圈</p>  <p><small>Created by Fatfish from Nour Project</small></p>	<p>(S) 滑板20 分鐘</p>  <p><small>Created by Cristiano Zoucas from Nour Project</small></p>	<p>(S) 滑板20 分鐘</p>  <p><small>Created by Cristiano Zoucas from Nour Project</small></p>
<p>(H) 面牆丟球 100下</p>  <p><small>Created by Mister Pini from Nour Project</small></p>	<p>(H) 竹蜻蜓 30下</p>  <p><small>Created by jasonm from Nour Project</small></p>	<p>(H) 面牆丟球 100下</p>  <p><small>Created by Mister Pini from Nour Project</small></p>	<p>(H) 竹蜻蜓 30下</p>  <p><small>Created by jasonm from Nour Project</small></p>	<p>(H) 面牆丟球 100下</p>  <p><small>Created by Mister Pini from Nour Project</small></p>	<p>(H) 竹蜻蜓 30下</p>  <p><small>Created by jasonm from Nour Project</small></p>	<p>(H) 球拋接100 下</p>  <p><small>Created by Mister Pini from Nour Project</small></p>

# 延伸思考

1. ADHD學生在「自我照顧」中遇到的挑戰可能有哪些？
2. ADHD學生在「時間管理」中遇到的挑戰可能有哪些？
3. ADHD學生在「休閒與活動」中遇到的挑戰可能有哪些？
4. 思考您目前在班上的ADHD學生，在「生活管理」向度遇到的挑戰，並列出在教學現場中您預計介入的策略。



Created by Gregor Cresnar  
from Noun Project

# 小組共創時間

## 針對學生的需求 找到好點子



**讀懂心**    **用好招**



**有事做**    **少出錯**



**早規劃**    **輕鬆過**



# [ 生活管理支持 ]

## 附 錄

### 投影片 1

本教材於電腦投影播放時，請以PDF閱讀軟體之全螢幕模式播放，即可如同PPT簡報檔以跳頁方式呈現，請查閱所使用閱讀軟體之設定方式。

### 投影片 2

一、目的：針對ADHD學生因執行功能缺陷所產生的缺乏組織和計畫能力，在學校及生活中出現的狀況來提出原因分析和說明，協助教師瞭解學生的特質和行為，並提供相關解決策略。

二、參考說明：執行功能為前額葉調節的一種複雜的認知功能，影響個體整體認知輸出的控制歷程，例如：計畫、決策、認知靈活性、抑制、對動作的監控等。

三、參考資料：

林芳如(2012)。淺談執行功能及其在特殊教育上的應用。國小特殊教育，54，23-32。

### 投影片 3

一、目的：讓教師瞭解本模組所包含的向度，包括自我照顧、時間管理及休閒與活動等。

二、參考說明：ADHD學生在生活管理上，不管是在學校或家裡，常會出現雜亂無章、亂無次序的情形，影響在學校或家裡的適應和學習狀況。

以下就ADHD學生在自我照顧、時間管理及休閒與活動部分進行探討，幫助教師瞭解ADHD學生的行為反應原因及問題解決策略。

#### 投影片 4

一、目的：瞭解自我照顧的內容重點。

二、參考說明：ADHD學生在自我照顧技巧方面，常見於：儀容衛生、環境清潔與維護以及健康管理等狀況，接著將更進一步說明可能遇到的狀況及策略。

#### 投影片 6

一、目的：讓教師瞭解ADHD學生在自我照顧可能出現的狀況。

二、參考說明：ADHD學生在自我照顧上，不管是在學校或家裡，常會出現忽略細節、雜亂無章、遺失一些本身必需品的情形，影響在學校的適應和學習狀況，因此ADHD學生需要一些方法，讓他的生活變得井然有序。

#### 投影片 7

一、目的：讓教師瞭解ADHD學生在「自我照顧」的輔導策略。

二、參考說明：

1.工作分析與視覺提示：提供工作流程表或流程圖，減少大人的提醒或提示，建立好習慣的養成。

2.同儕提示：初期先透過同儕示範、提示（例如：物品擺放或歸位），之後再減少同儕的提醒或提示，建立好習慣的養成。

3.自我提醒：執行工作或任務時，可以自我默念一首童謠或數數，掌握執行的完成時間點。

### 投影片 8

一、目的：讓教師瞭解ADHD學生在「自我照顧」的輔導策略。

二、參考說明：

4.環境結構化：提供收納或歸位工作籃，建立物品歸位和收納習慣。

5.健康飲食：強調飲食的重要性及不當飲食對ADHD的影響，並建立家長健康飲食的觀念。

### 投影片 10

一、目的：透過案例的情境來說明ADHD學生在自我照顧中的「儀容衛生」可能引發的問題並討論解決策略。

二、參考說明：教師提醒吃點心前洗手並要將手上的泡泡沖乾淨，A蒂手上還有泡泡就跑回座位，常常對於教師要求充耳不聞，教師要提醒很多次；H弟在餐後刷牙時，常常沒有將牙刷、漱口杯歸位，下次要使用時又找不到。

### 投影片 11

一、目的：探討ADHD學生在自我照顧中的衛生清潔與維護上的輔導策略。

二、參考說明：

1.自我提醒：配合數秒完成個人衛生清潔活動（例如：洗手數到20秒、洗手時搭配一首短的兒歌）。

2.口語提示：配合口訣個人衛生清潔活動，例如洗手五步驟：

(1)濕：以乾淨自來水沖濕雙手，擦上肥皂或洗手液。

(2)搓：兩手心互相磨擦，自手背至手指搓揉，搓揉手掌及手背，擦洗指尖，徹底清

潔手部至少20秒。

(3)沖：刷洗雙手至少20秒。

(4)捧：捧水將水龍頭清洗乾淨。

(5)擦：取紙巾擦乾雙手。

3.視覺提示：黏貼視覺提示於個人衛生清潔的場所(例如：洗手台上黏貼正確洗手步驟)。

4.同儕提示：同儕示範(例如：物品擺放)、同儕協助檢查。

### 投影片 12

一、目的：透過案例的情境來說明ADHD學生在自我照顧中的「衛生清潔與維護」與「健康管理」可能引發的問題並討論解決策略。

二、參考說明：早自修進到教室時，故事媽媽正在說故事，H弟進到教室拿著最喜歡喝的巧克力牛奶，一邊和同學大聲打招呼，一個大轉身，巧克力牛奶打翻，書包便隨意放在地板，用跑的去拿抹布，隨意擦兩下，抹布就像投籃一樣丟進洗手台，又跑回教室，繼續喝著剩下的巧克力牛奶.....。

### 投影片 13

一、目的：探討ADHD學生在自我照顧的衛生清潔維護及健康管理上的輔導策略。

二、參考說明：

1.提供家長適合的飲品替代含糖飲料，例如：牛奶、豆漿.....。盡量不提供不健康的飲品或食物，如：過多的精緻糖，在體內消化會轉化成單糖，讓兒童的過動症狀加劇。

- 2.建立入班（進教室）工作流程，例如：流程視覺化。
- 3.提供工作籃，建立物品歸位和歸類習慣。
- 4.建立清潔物品的工作流程圖，例如：抹布或拖把清洗。

#### 投影片 14

參考說明：繳交作業時，學生可依範例或不同的籃子顏色進行作業繳交，達到環境結構化原則。

#### 投影片 15

參考說明：入班（進教室）工作流程，步驟如下：

- 1.打招呼（老師早安、小朋友早安）。
- 2.把書包裡面需要拿出來的物品，先放在自己的工作籃中，並把書包拿回書包櫃中放好。
- 3.水壺擺在水壺櫃中或掛在自己的椅子上（桌邊）。
- 4.擺放碗袋（掛在椅子上或桌邊的掛鉤）。
- 5.作業依指定（顏色）籃子依序放好，如：作業本或資料夾。
- 6.將空的工作籃，放回工作櫃中（或放在工作籃位置疊起來）。
- 7.抄寫聯絡本（寫上今日功課或日期），交給教師批改或擺放在指定位置。
- 8.做完以上事項，再依規定繼續參與班上活動（閱讀時間、角落活動等）。

#### 投影片 16

參考說明：清潔抹布工作流程，步驟如下：

1. 抹布拿到洗手台。
2. 轉開水龍頭以適量的水洗抹布：重複「搓洗、扭、搓洗、扭、搓洗、扭」三次。
3. 關閉水龍頭，並檢查抹布哪裡沒洗乾淨。
4. 抹布乾淨，就將抹布擰乾到不滴水；不乾淨就再重複「搓洗、扭」的動作，直到抹布乾淨。
5. 將抹布掛回原來的位置上。

#### 投影片 17

參考說明：清潔拖把工作流程，步驟如下：

1. 將要清潔的拖把拿到裝半桶水的水桶裡。
2. 將拖把在水桶中做上下移動拖把清洗多次。
3. 把拖把放進脫水槽。
4. 手握住拖把柄並旋轉，將水脫乾。
5. 確認拖把沒有滴水，再將拖把掛回原來的位置。

#### 投影片 18

一、目的：瞭解時間管理的內容重點。

二、參考說明：ADHD學生在時間管理技巧方面，常見於作息安排與事務管理等狀況，接著將更進一步說明可能遇到的狀況及策略。

#### 投影片 20

一、目的：讓教師瞭解ADHD學生在時間管理上可能出現的狀況。

二、參考說明：ADHD學生在時間管理上，不管是在學校或家裡，常會做作業或遊戲不能持久、專心；很難好好地玩或安靜地上課聽講；對於需要按照順序或多步驟的工作或活動有困難；沒有辦法持續做一件事而換來換去的情形，影響他在學校的適應和學習狀況，因此ADHD學生需要時間管理的方法，以減少影響作息造成的困擾。

### 投影片 21

一、目的：讓教師瞭解ADHD學生在「時間管理」的輔導策略。

二、參考說明：

- 1.時間提示：配搭計時器設定時間，建立規律作息。
- 2.環境結構：提供收納或歸位工作籃，建立物品歸位和收納習慣。
- 3.增強策略：增強板或收集好寶寶印章，以增強好的行為，達到習慣的建立及養成。

### 投影片 22

一、目的：讓教師瞭解ADHD學生在「時間管理」的輔導策略。

二、參考說明：

- 4.物品整理結構化：提供書包或物品整理的流程，將書桌、抽屜、書包內分為書籍、考卷、文具及日用品專區固定區域與位置，建立收納的好習慣。
- 5.工作分析及流程視覺化：提供工作流程表( 流程圖 ) 或檢核表，減少大人的提醒或提示，建立好習慣的養成。

### 投影片 24

一、目的：透過案例的情境說明ADHD學生在時間管理中的「個人作息安排」可能引

發的問題並討論解決策略。

二、參考說明：A蒂常常在家看到自己喜歡的卡通，就會拖拖拉拉不想出門上學。等到學校時，看到最喜歡的自由遊戲時間即將結束，就把書包丟一邊，跑到學習區，並大叫著我還沒有玩到……，這樣的戲碼常常在班上上演著。

### 投影片 25

一、目的：探討ADHD學生在時間管理中「作息安排」的輔導策略。

二、參考說明：

1.提示系統：協助家長配搭計時器設定上學時間建立規律作息。

2.增強策略：在校配搭增強策略，例如：好寶寶或爬格子。

3.視覺提示：建立入班（進教室）工作流程，例如：流程視覺化。

三、增強板製作及使用規則：

1.增強板製作示例（每人一張、或全班一大張）。

(1)將增強板10或20格（格線底紙）列印出來後護貝。

(2)增強板（格線底紙）外層貼上魔鬼氈（A面）。

(3)將獎勵貼圖案護貝。

(4)在獎勵貼圖案背面貼上魔鬼氈（B面），獎勵貼即可重複使用。

2.增強板使用規則（如：上課不離座）。

(1)教師說明使用規則，能遵守行為約定即可貼上一個獎勵貼紙。

(2)每10分鐘計乙次，當學生未在10分鐘內離開座位，老師即可在1貼上獎勵貼，以此類推。

(3)老師可以視情況調整適合學生的時間長度，不要把挑戰設置得太高，以避免學生產生挫折感。

(4)當學生收集滿10個（或20個）獎勵貼紙後，即可得到增強物或獎勵。

### 投影片 28

一、目的：透過案例的情境來說明ADHD學生在時間管理中的「事務管理」可能引發的問題並討論解決策略。

二、參考說明：H弟的座號常常出現在黑板上「作業未繳」的那一排，需要小老師提醒很多次，上美勞課找不到用具，到處跟同學借；放學回家前整理書包時，H弟邊玩指尖陀螺邊聊天，鐘聲響起，才突然想起自己還沒整理書包，就慌慌張張的把桌上的用品塞到書包裡。

### 投影片 29

一、目的：探討ADHD學生在「時間管理 - 事務管理」的輔導策略。

二、參考說明：

- 1.環境結構化：提供作業籃，建立主動作業繳交以及分類繳交的習慣。
- 2.自我提醒：透過檢核表檢視個人物品是否帶齊。
- 3.習慣養成：建立整理書包的能力。

### 投影片 30 ~ 投影片 31

一、參考說明：

- 1.先教孩子以上步驟，再依序進行：大人示範→一起練習幾次→讓孩子自己做，才能

讓孩子確實學會。

2.若有達到教師所設定的檢核標準，要配合增強制度。

二、參考資料：

親子天下(104年7月3日)。孩子總是丟三落四？3招養成整理書包的習慣。取自  
<https://goo.gl/9TxyuF>

### 投影片 32 ~ 投影片 34

一、參考說明：

1.引導學生透過步驟化的原則確實的整理書包，在重複練習中養成良好的習慣。

2.若有達到教師所設定的檢核標準，要配合增強制度。

二、參考資料：

親子天下(104年7月3日)。孩子總是丟三落四？3招養成整理書包的習慣。取自  
<https://goo.gl/9TxyuF>

### 投影片 35

一、目的：瞭解休閒管理的內容重點。

二、參考說明：ADHD學生在休閒管理技巧方面，常見於：休閒生活、運動的益處和3C素養等狀況，接著將更進一步說明可能遇到的狀況及策略。

### 投影片 37

一、目的：讓教師瞭解ADHD學生在休閒管理上可能出現的狀況。

二、參考說明：ADHD學生在休閒管理上，不管是在學校或家裡，常常聽而不聞、常

常不聽從指令、沒有辦法持續做一件事而換來換去或沉迷於3C產品對於外出的活動興趣缺缺的情形，影響他在學校或家裡的適應和學習狀況，因此ADHD學生需要休閒生活的方法，讓假日生活更多元化。

### 投影片 38

一、目的：探討ADHD學生在「休閒管理」的輔導策略。

二、參考說明：

- 1.運動習慣養成：建立下課後或假日維持運動的習慣（建議成為作業或增強）。
- 2.手機 / 3C檢核表：提供家長減少ADHD學生使用手機的習慣。建立使用3C產品的自我監控能力，例如：每日3C產品使用檢核表。
- 3.多元替代方案：提供家長替代方案，以操作性的活動為主，或參與社團、才藝學習，例如：拼圖、畫畫、聽音樂、做家事等等。

### 投影片 40

一、目的：透過案例的情境來說明ADHD學生在休閒與活動中的「運動習慣養成」及「3C素養」可能引發的問題並討論解決策略。

二、參考說明：A蒂回家最喜歡一邊吃飯一邊看手機，常常機不離手，無法遵守和媽媽約定使用手機的時間；放假時全家人一起去爬山，她很興奮的跑在最前面，爬了5分鐘後喊「我好累！」對著家人說：「我在這裡等你們就好了！」，然後繼續滑手機.....。

### 投影片 41

一、目的：探討ADHD學生在休閒管理的「休閒生活」、「運動的益處」及「3C素養」

的輔導策略。

二、參考說明：

- 1.手機 / 3C檢核表：提供家長減少ADHD學生使用手機的習慣。建立使用3C產品的自我監控能力，例如：每日3C產品使用檢核表。
- 2.多元替代方案：提供家長替代方案，以操作性的活動為主，例如：拼圖、畫畫、聽音樂、做家事、旅行、大自然戶外活動等。
- 3.維持運動的習慣：建立下課後或假日維持運動的習慣（建議成為作業或增強）。

#### 投影片 42

參考說明：

- 1.當學生有過度使用3C產品之疑慮，可使用本表讓學生避免過度使用3C產生，而影響生活作息或視力所設計，建議可以黏貼在聯絡簿中，作為每日固定檢核。
- 2.若有達到教師所設定的檢核標準，要配合增強制度。

#### 投影片 43

參考說明：

- 1.為培養ADHD學生養成固定運動的習慣，可規劃建立每日(每週)固定的運動計畫，週間的運動時間可在30分鐘內，週末假日的運動時間可加長，亦可從專業團隊的建議訓練，併入運動計畫中。
- 2.S(school)表示在學校的運動、H(home)表示回家的運動，可依據ADHD學生運動需求的強度彈性調整。

**教材名稱：**A蒂H弟上學趣－兒童注意力缺陷過動症（ADHD）  
知能推廣教材－生活管理支持模組

**發行人：**彭富源

**發行單位：**教育部國民及學前教育署

**總編輯：**蔡昆瀛

**副總編輯：**吳怡慧

**執行編輯：**楊佳樺

**編著者：**蔡昆瀛、吳怡慧、鄭麗華、謝佳男、程翊婷、  
黃己娥、李金龍、廖聖惠、王怡人、鄭鈺清、  
張桂貞、鄭漢蓁、黃琬萱、廖美玲、楊佳樺

**人物繪圖：**黃琬萱

**美術編輯 / 視覺設計：**陳家琳

**助理編輯：**莊萱琳、林晏廷、  
許瑋欣

**編製單位：**臺北市立大學

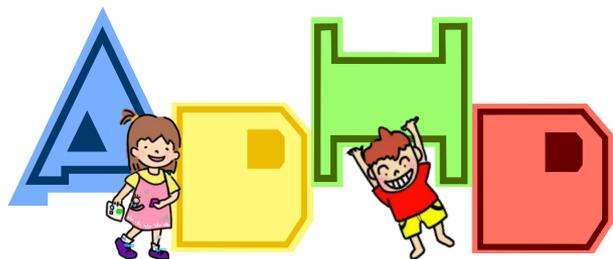


# 教育部國民及學前教育署

注意力缺陷過動症(ADHD)知能推廣計畫

**歡迎推廣與分享，引用請註明出處**

2019年5月



A 蒂 H 弟 上 學 趣  
生活管理支持

兒童注意力缺陷過動症 (ADHD) 知能推廣教材