



108學年度正興國中特教知能研習

**認識ADHD學生
&
班級經營行為輔導策略**

大綱

ADHD名稱

ADHD臨床診斷

ADHD症狀

ADHD成因

ADHD治療

ADHD與學校教育

ADHD班級經營與行為輔導策略

Q&A



ADHD名稱

- attention deficit hyperactivity disorder
- 注意力不足過動症



ADHD臨床診斷

根據美國精神疾患診斷標準 (DSM-IV)，診斷ADHD要符合下列情況：

1. 具干擾功能或發展的持續注意力問題或過動、衝動的症狀。
2. 在**12歲以前就出現**數種不專注或過動－衝動的症狀。
3. 在兩個或兩個以上的**不同場所情境** (如：學校、家裡) 出現。
4. 有明顯證據顯示症狀干擾或降低社交、學業或職業功能的品質。
5. 非因其他發展疾患、精神疾病所引起。



臨床診斷評估準則

1. 注意力不足型：出現6種或6種以上注意力不足症狀，持續時間6個月以上。
2. 過動/衝動型：出現6種或6種以上過動/衝動症狀，持續6個月以上，且注意力不足仍為重要臨床徵狀（但少於6項）
3. 混合型：出現6種或6種以上注意力不足及過動/衝動的症狀，持續6個月以上。大部分患有ADHD的兒童及青少年屬於此型。



ADHD症狀

核心症狀：**注意力缺陷、過動、衝動。**

注意力不足型：

1. 經常無法仔細注意細節或者在做學校功課、工作或其他活動時，容易粗心犯錯。
2. 工作或遊戲時難以維持持續注意力。
3. 直接對話時，常好像沒在聽。
4. 經常無法遵循指示而無法完成學校功課、家事或工作場所的責任。**（王意中心理師：「3分鐘熱度，永遠像在施工中」）**



ADHD症狀

核心症狀：**注意力缺陷、過動、衝動。**

注意力不足型：

- 5. 經常在組織工作與活動上有困難。
- 6. 經常逃避、討厭或不願從事需要持久心力的工作。
- 7. 經常遺失工作或活動所需的東西。
- 8. 經常容易受外在刺激而分心。（**忙的不知所以然**）
- 9. 在日常生活中常忘東忘西。



ADHD症狀

核心症狀：**注意力缺陷、過動、衝動。**

過動. 衝動型：

1. 經常手腳不停的動或輕敲踏，或者在座位上蠕動。
2. 經常在該維持安坐時離席。
3. 經常在不宜跑或爬的場所跑或爬〔註：在青少年與成人，可能只有坐不住的感覺〕。
4. 經常無法安靜地玩或從事休閒活動。（**似乎無時無刻聽到他的聲音**）



ADHD症狀

核心症狀：**注意力缺陷、過動、衝動。**

過動. 衝動型：

- 5. 經常處於活躍的狀態，好像被馬達驅使般的行動。
- 6. 經常太多話。
- 7. 經常在問題尚未講完時衝口說出答案。
- 8. 經常難以等待排序。
- 9. 經常打斷或侵擾他人進行的活動。

(王意中心理師：「不該說話時說話，說了不該說的話」)



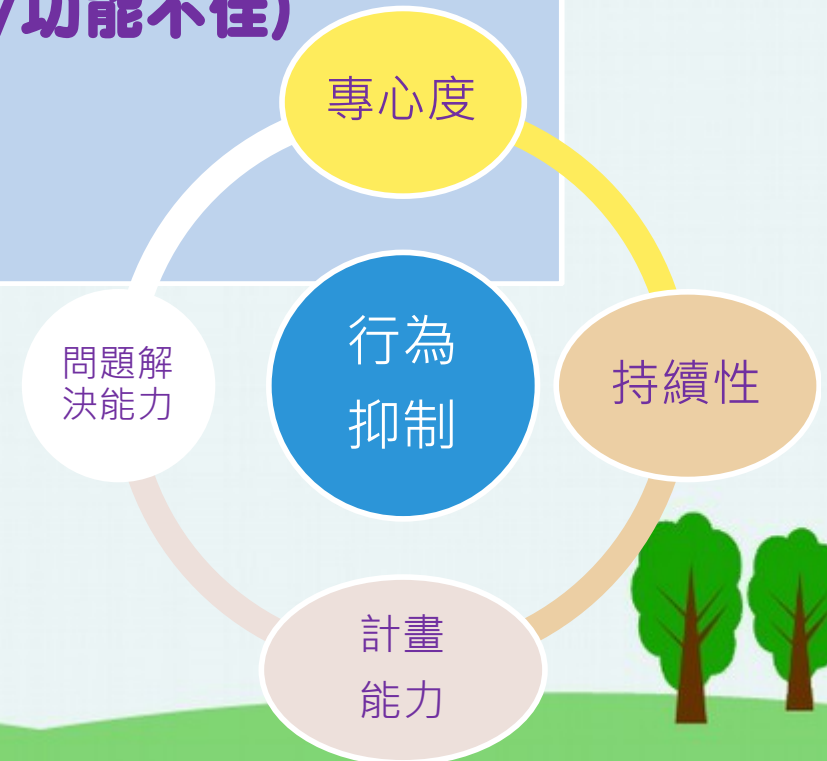
ADHD成因

生理因素

(遺傳、腦傷或神經
傳導物質缺乏)

大腦額葉

(額葉區域活動度較
低/功能不佳)



ADHD成因

- 研究顯示，父母婚姻不合、單親家庭、家庭功能失調、親子關係不佳、社經地位、教育程度、嚴厲教養模式等家庭功能或親子互動因素，並不會引發注意力不足過動症。
- 但是，不良的親子關係或教養方式會加深ADHD症狀的嚴重性、持續時間、癒後及伴隨其他行為及情緒等問題。



ADHD治療

許多國外和台灣的知名研究證實，藥物治療是解決ADHD核心症狀（注意力不足和過動/衝動）最有效的治療方式；但在症狀較輕微時親職教育、行為治療、心理諮商及教育輔導是重要的基本介入方式。



ADHD藥物治療

短效型利他能

- Ritalin
- 中樞神經活化劑
- 藥效約4hr

長效型利長能

- Ritalin-LA
- 中樞神經活化劑
- 藥效約8hr

專思達

- Concerta
- 中樞神經活化劑
- 藥效約10-12hr

思銳

- Strattera
- 正腎上腺素被再吸收抑制劑
- 藥效約24hr(但每天持續服用約2-4週才會生效)

ADHD藥物常見副作用

1. 食慾減少。
2. 晚睡、失眠、思睡。
3. 頭痛、胃痛。



ADHD與學校教育

1. 特殊教育身心障礙類別無ADHD。
2. ADHD是一種症狀，除非有合併其他的障礙（如：學習障礙或情緒行為障礙），才能鑑定具有特教身分。



ADHD班級經營及行為處理策略

- 教室座位的選擇。
- 座位周遭減少不必要的刺激干擾。
- 班級中活動量的轉移技巧-過動症狀的預防策略。
- 發揮班級同儕的隔音效用。
(周圍鄰座的同學安排特質較沉靜者)



教室座位的選擇

座位安排在易於提醒注意的位置：

讓ADHD學生的座位接近老師授課時所在的位置（或老師授課時常走動經過的位置），除了可以讓學生警覺老師在附近之外，當學生真的分心時，老師也比較容易及時提醒，讓學生不至於分神太久。



座位周遭減少不必要的刺激干擾

不論是課堂佈置或者座位安排，都應讓周遭環境單純化，遠離造成分心的干擾源。

教室佈置例如：

1. 減少過度花俏避免學生看著發呆。
2. 座位不要離操場的窗戶太近以免戶外活動吸引學生分心。



班級中活動量的轉移技巧- 過動症狀的預防策略

ADHD學生有明顯「動」的需求，若提供適時動一動及消耗精力的機會，學生反而較專心或表現較穩定，可用的策略如下：



班級中活動量的轉移技巧- 過動症狀的預防策略

1. 在課堂中給予合法離座的機會：

當發現ADHD學生已不耐久坐，可適時交付任務讓他短暫的走動，例如發本子、擦黑板、提水等，並在學生完成任務給予具體肯定，他必能在獲得成就感後再坐上一段時間。

消耗多餘的電力



班級中活動量的轉移技巧- 過動症狀的預防策略

2. 容許學生進行不影響別人的小動作：

許多ADHD學生在身體處於活動狀態時更能吸收學習，例如在課堂上ADHD學生出現抖腳、啃指甲、咬帶子等小動作，若不造成干擾，請老師能先容許他用小動作來取代走動。



班級中活動量的轉移技巧- 過動症狀的預防策略

3. 避免剝奪下課時間：

讓ADHD學生在下課十分鐘從事休閒活動，不僅能發洩體力、抒解壓力，也有助於在下一堂課表現專注。許多老師會以剝奪下課做為處罰，此舉反而容易加重過動症狀出現而需要更多的處理。



班級中活動量的轉移技巧- 過動症狀的預防策略

4. 非結構時間安排小幫手的任務：

午休時間可能是ADHD學生最難熬的時間，睡不著、亂動又容易被幹部登記，老師可安排ADHD學生協助公共服務，讓學生對班級有貢獻。例如出公差與清潔活動等。



ADHD班級經營及行為處理策略

- 原則：

如果較難掌控ADHD學生的行為, 要花更多心思在維持ADHD學生以外的班級群體的穩定度, 以免班級同儕之間紛爭不斷。



ADHD班級經營及行為處理策略

- 特定時間回應說話衝動問題。
- 愛告狀行為的處理原則。
- 衝突及停格技巧的運用。
- 減少“為什麼”問法的使用。



愛告狀行為的處理原則

- 班級的告狀行為，當然非ADHD學生的專利，但自我控制的缺陷仍然使得這些孩子在衝動控制上容易脫軌演出（無論是思考上、說話上、行為上或情緒上）。以下建議提供老師參考：



愛告狀行為的處理原則

- 在班上進行發現優點大作戰，讓同學彼此嘗試將注意力擺放在對方的正向特質或優點表現上，活動中老師可融入代幣制度的方式給予發現者獎勵（無論是優點、極點獎勵或加分等皆可）及增強物（無論是社會性增強或實物獎勵等）。



愛告狀行為的處理原則

- 當學生之間仍出現愛告狀的傾向（無論是ADHD或一般學生），建議在班上建立新的遊戲規則：

只接受書面告狀，不接受口頭告狀，同時處理告狀內容的時間點由老師決定，儘量避免在課堂上進行處理，以預防告狀與被告狀的學生彼此口角上的爭辯或推諉責任。



愛告狀行為的處理原則

- 採取接受書面告狀的考量，主要在於對多數ADHD學生而言，書寫及組織所要表達的事項往往對其而言是一種避之危恐不及的嫌惡刺激。
- 因此，對於ADHD學生在衝動問題上多少能產生自我抑制的作用，同時降低經常性脫口告狀可能衍生的負向人際衝突，及同儕間對ADHD學生的負面印象。



愛告狀行為的處理原則

- 當您已反應上述遊戲規則，但同學間仍彼此告狀時，除非當下有須立即處理的必要性（例如危險性、嚴重干擾課堂秩序或造成對方心理上相當的不舒服），否則建議以忽略方式回應，持續進行您的教學進度及節奏。



減少“為什麼”問法的使用

1. **下達明確具體的指令**：老師在課堂上提供指令有時候會伴隨著「前情提要」或「長篇大論的說教」，對於ADHD學生而言，容易模糊焦點，造成學生因分心或誤解而產生遵循的困難。



減少“為什麼”問法的使用

2. 使用直接明確的簡短指令，將有助於ADHD學生的遵從。

(1) 確定引起注意，如：叫名字、輕拍肩膀等，保持視線接觸。

(2) 使用平靜的態度傳達明確、簡短且具體的單一指令。

(3) 以直述句明白表達指令，避免使用疑問句敘述。

(4) 給予足夠的反應時間，一段時間未回應才考慮再給予指令。



ADHD班級經營及行為處理策略

- 提醒及忽略技巧的交替運用。
- 指令具體化與課程結構化。
- 獎勵立即性與代幣變化性。
- 冷處理與延後負向情緒處理時間。
- 營造接納的班級氛圍。



營造接納的班級氛圍

1. **若ADHD學生干擾行為頻繁**：可透過正式上課或非正式談話、團體教導或個別輔導等方式，向同儕說明ADHD學生身心特質、同儕對ADHD學生表現接納態度的重要性與好處、ADHD學生可能產生的行為狀況以及可以因應的具體做法。
2. 訓練同儕成為愛心小義工，在特定事務上給予ADHD學生提醒與協助。
3. 挖掘ADHD學生優點，給予能勝任的任務，協助班級事務。



針對ADHD學生「衝動」症狀的 預防策略

ADHD學生的衝動特質，會表現出難以較長時間的等待和輪流、容易插話並打斷別人談話、急著做自己想要的事而難以遵守例行性的規定。因此容易讓同學與老師產生不合群、自我中心的印象。通常老師可以採取以下策略來有效處理學生的衝動特質：



針對ADHD學生「衝動」症狀的預防策略

1. **針對有服藥的學生-提醒穩定用藥**：可改善ADHD學生的核心症狀。
 - (1) 了解用藥時間, 提醒家長 (用藥&固定回診)
 - (2) 若到校服藥則協助製作服藥檢核表, 讓孩子自我檢核
 - (3) 若配合行為管理與親職教育, 能幫助學生建立較良好的學習與生活習慣, 培養自信與責任感, 並能增進人際關係。



針對ADHD學生「衝動」症狀的 預防策略

2. 縮短等待與輪流的時間：

例如課前事先做好準備以減少活動轉換的時間；當排隊輪流時可替ADHD學生安插在前段（但不是第一個）的位置，將有助於讓他觀察前面同學的步驟以了解做法，同時減少過度等待而作亂。



針對ADHD學生「衝動」症狀的 預防策略

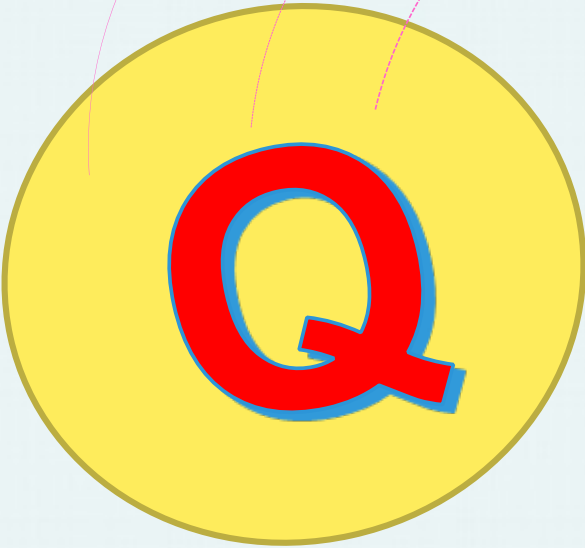
3. 活動前預告或訂定清楚具體的規則：

事先說明遊戲或活動規則（包括如何進行、輪流方式、不可中途變更規則、發言的方法、違反規則時的處理等），並確定ADHD學生已完全了解規則後再進行。

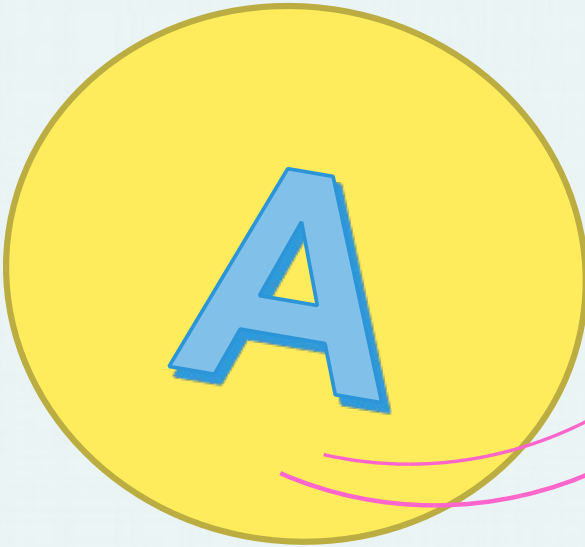
可使用板書或PowerPoint等視覺提示幫助學生記得規則、不要賴。



教學現場常見問題



Q



A



Q:有很多分心過動的症狀,懷疑像ADHD,如何跟家長溝通?

先了解評估學生家庭背景,再決定要怎麼說

- 父母容易溝通程度.家長的期望.學生的教育史

用家長能理解的語言

- 同理家長將心比心.用字遣詞要留心.動之以情,有些心裡話其實可以用不同的方式說

平靜陳述學生現況與訴求

- 最終目標希望孩子能有良好發展



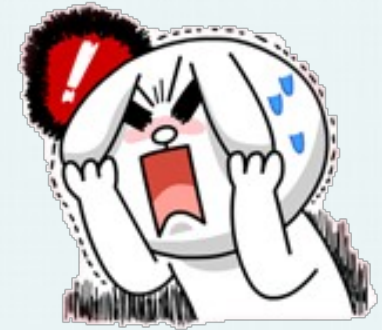
(想破頭不管怎樣也要咬牙擠出1項,例如:聽到老師說要拿出課本,有配合做到)

1.先說明孩子有的好表現

2.說明孩子有些未達期待之處&老師有過的協助

3.說明之前有學生類似這樣分心過動的狀況,家長有帶去尋求醫療介入/醫生幫忙,後來有改善

(例如:上課比較能坐得住,比較能聽進老師講的話)



也可以…

- 如果真的難以確定孩子狀況或不知道怎麼開口跟家長說，可以先和特教老師或輔導老師討論。



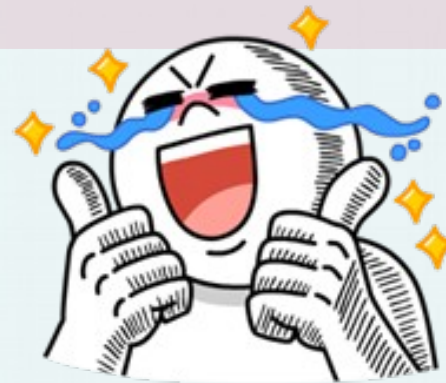
補充說明

- 原108學年度已邀請知名心理師王意中蒞校演講，因應武漢肺炎取消，相關班級經營策略待日後邀請王意中心理師到校演講時，再精闢解說。



關於線上研習

- 請於閱讀完成後，填寫google表單回傳，以此作為研習完成憑藉
- 本研習開放時間自即日起~03.27(五)17:00截止
- 有疑問請洽特教組 淳雅 分機430



資料參考來源:

- 注意力缺陷過動症20問 - 教師實用輔導手冊/台北市教育局(2012)
- 注意力不足過動症問答你我他 /台灣兒童青少年精神醫學會(2015)
- ADHD校園親師手冊/社團法人台灣心動家族兒童親少年關懷協會(2019)
- American Psychiatric Association, DSM-5 精神疾病診斷準則手冊。譯者及審訂：台灣精神醫學會，出版者：合計圖書出版社
- 王意中心理師部落格<https://blog.xuite.net/atozwyc/blog>

