

班級中有注意力不集中/過動的學生，老師可以怎麼做

一、注意力不集中常見特徵



二、教學策略參考

(一)教學技巧

1. 教學設計避免高度活動化，穩定學生情緒與專注力
2. 在容易分心的課程或活動中，不斷口頭提醒學生完成工作，亦能喚回學生注意力
3. 隨時變換學習活動，避免過長的專注時間，如:教學與實作練習交互替換
4. 工作步驟明確條列出來，讓學生能依照步驟完成工作

(二)環境安排

1. 學生容易受到外界刺激吸引，因此學生的座位盡量安排在前排與教師講桌附近，不安排靠窗位置。
2. 學生座位附近安排個性文靜學生，避免學生因為聊天而延誤完成指定功課
3. 要求學生上課前收拾桌面，降低學生於課堂中把玩物品的機會

(三)行為管理

1. 根據學生日常作息設計「自我評量表」，由學生自行填寫，教師從旁協助檢核，同時搭配獎勵集點機制，增加學生的自我控制能力
2. 建議初期從五個行為項目開始，從較容易成功、達成的項目開始，慢慢往上累加，若後期要增加，也建議一次增加一項

(表格供參考)

項目		完成(檢核者簽名)			
掃地工作 按時完成					
前一天功課 按時完成					
上課專心 (沒被老師、 幹部、教官 提醒)	一				
	二				
	三				
	四				
	午 休				
	五				
	六				
	七				
	八				
	晚 1				
	晚 2				
	晚 3				
	晚 4				
作業字體整齊					
課堂作筆記					
考試盡力作答					
糾察違規登記一周 少於__次					
座位維持整潔					
每天完成_____件任務得一個章 完成任務少於_____件扣一個章					

(四)指令下達

過動學生的短暫記憶困難，難以一次接受太多指令，而學生也常因為短暫記憶問題，經常會馬上忘記自己剛才做過的事情。

1. 具體明確，如個案犯錯，要具體告訴個案所犯錯為何，學生才能了解自己為何受到指責
2. 傳達給學生的訊息盡量減短，學生才能完整收到訊息。並要求學生重述自己下達的指令
3. 立即且頻繁的回饋，當學生一出現符合規範的行為，便馬上給予口頭正增強

(五)藥物介入

1. 就醫前，導師可以準備甚麼？

- (1)和學生討論用藥可能性—近視要戴眼鏡、感冒要看醫生
- (2)釐清家長對於就醫的擔憂，及利弊分析
- (3)在校表現資料--A4 一張
 - a. 摘要在學日常生活適應(以具體案例輔佐)
 - b. 行為表現與作業完成情形
 - c. 希望醫生協助之處

2. 藥物介入

- (1)回饋用藥後的在校表現，包含質性與量化紀錄
- (2)了解是否有副作用
- (3)透過聯絡簿、Line 回饋孩子正向表現(學業、人際等)
肯定家長的付出
- (4)協助請假以利按時就醫，與作業彈性安排

(六)推薦書單

1. 過動兒父母完全指導手冊(2014, 遠流)
2. ADHD 不被卡住的人生:情緒與注意力缺陷過動症，青少年和成年人真實的故事(2018, 遠流)
3. 兒童與青少年情緒及行為障礙(2018, 華騰)
4. 行為改變技術(2018, 學富)

(七)推薦短片

1. 台灣兒童與青少年精神科醫學會—ADHD 五大迷思動畫影片

