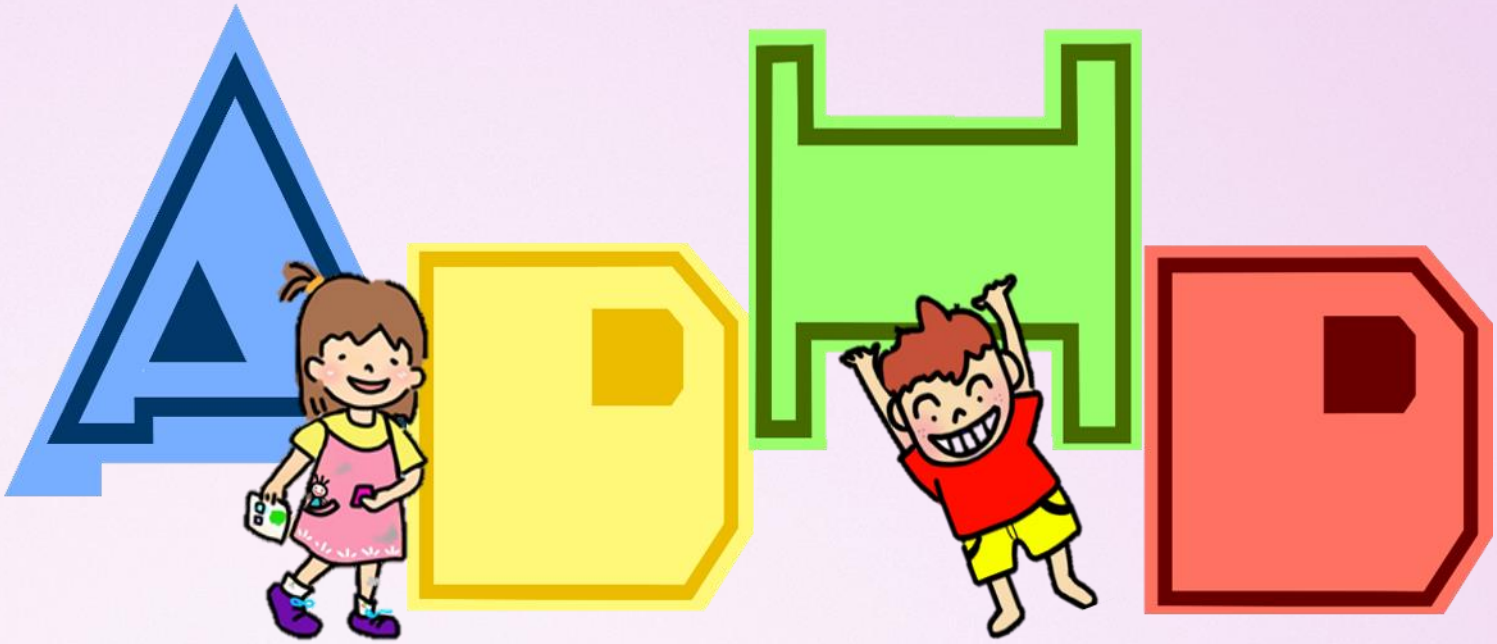


A蒂H弟上學趣 種子版

[社會互動支持]

-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

探討ADHD學生

自我情緒調節

與同儕和師長的互動技巧

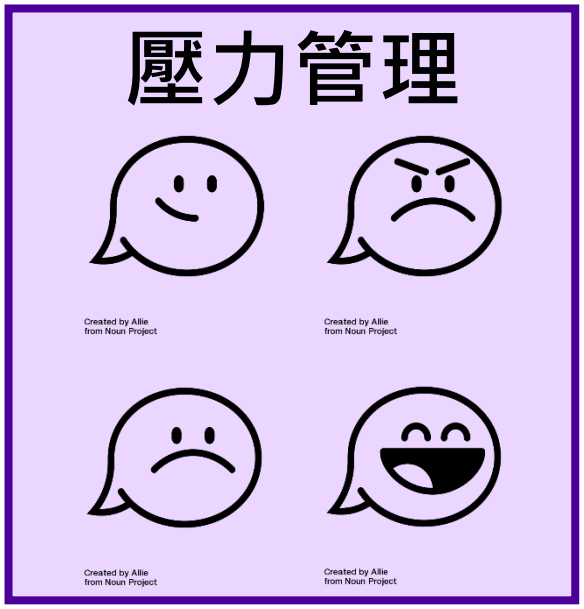
協助普教教師

瞭解學生在處己、處人的困難與需求

提供環境的支持，促進學生具有成功的互動經驗

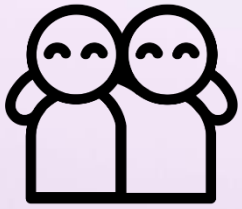
向度


人際互動
Created by Megan Mitchell
from Noun Project


壓力管理
Created by Allie
from Noun Project
Created by Allie
from Noun Project
Created by Allie
from Noun Project
Created by Allie
from Noun Project

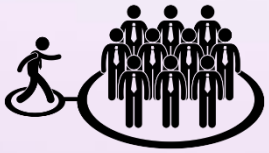
人際互動

結交朋友



Created by Martyn Jasinski
from Noun Project

加入活動



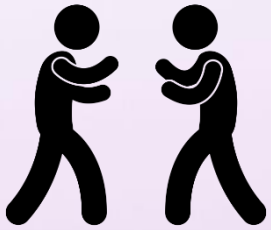
Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

情緒調節



Created by Austin Condiff
from Noun Project

處理衝突



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

情境解讀



Created by Gregor Cresnar
from Noun Project

A蒂H弟上學趣

挑戰破解



Created by Bart Laubsch
from Noun Project

A蒂H弟上學趣

常見狀況&需求

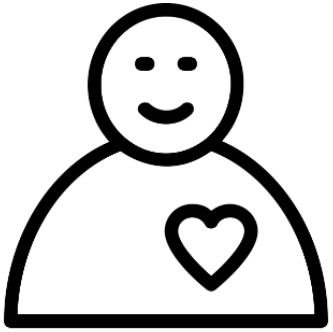


Created by Luis Prado
from Noun Project

我不知道怎麼交朋友

所以同學不喜歡跟我一起玩

策略簡介 1



Created by Vectors Market
from Noun Project

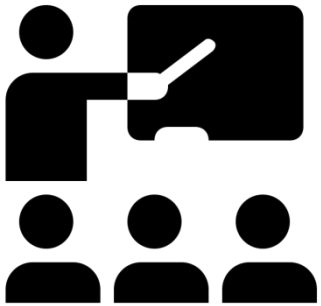
同理、澄清、客觀



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

協助與求救

環境支持



Created by Rflor
from Noun Project

宣導、團體輔導

策略簡介 2



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project



Created by Mariia Nisiforova
from Noun Project

人際互動
-觀察、分辨、接納

情緒處遇
-紓壓、接納失敗

情境急救包



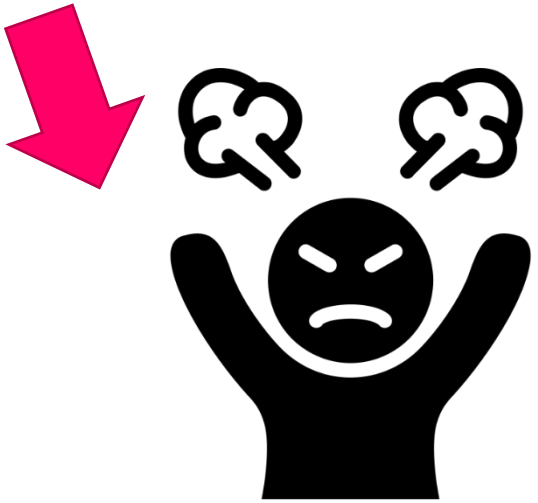
Created by Ruslan Dezign
from Noun Project

情境一

別人**不敢嘗試的事情越喜歡挑戰**，挑戰成功成英雄，但是當**挑戰失敗**後，被同學取笑時，還會反擊說：你來試也是一樣。而被同學取笑時，**會因為面子掛不住而暴怒或遷就對方**。



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project



Created by Deemak Daksina S
from Noun Project

急救包一



Created by Jules Dominic
from Noun Project

接納失敗

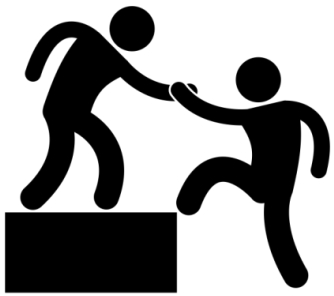


Created by Llisole
from Noun Project



Created by Llisole
from Noun Project

辨別是非對錯



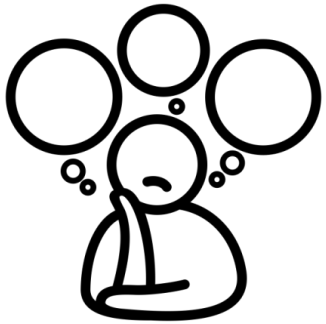
Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

協助與求救



Created by Adrien Coquet
from Noun Project

冷靜/離開現場



Created by Hyemm.work
from Noun Project

三思而後行

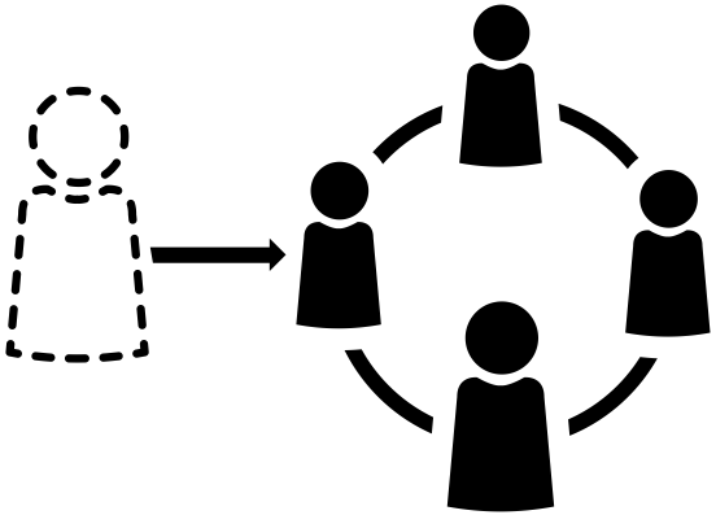
挑戰破解



Created by Bart Laubsch
from Noun Project

A蒂H弟上學趣

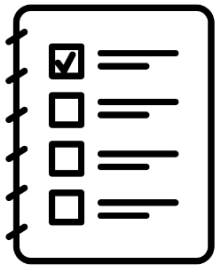
常見狀況&需求



Created by David Cadusseau
from Noun Project

我不知道怎麼加入分組活動
所以都沒有人要跟我同一組

策略簡介 1



Created by Maria Kislitsina
from Noun Project



Created by IconTrack
from Noun Project

分組規則、任務表

環境支持

宣導、團體輔導



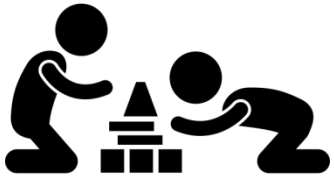
Created by Magicon
from Noun Project

有效的訊息接收

策略簡介 2



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

社會技巧教導
-加入活動表達、情境模擬



Created by Creative Stall
from Noun Project

自我監控
-行為檢視、負責任

情境急救包



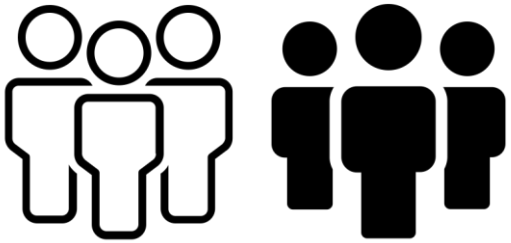
Created by Ruslan Dezign
from Noun Project

情境二

在活動中**搶著說話或插話**；或不停**打斷別人做事**，或**未經他人同意**就加入別人的分組活動中，造成班上分組活動常**被排擠**。



急救包二



Created by Mello
from Noun Project

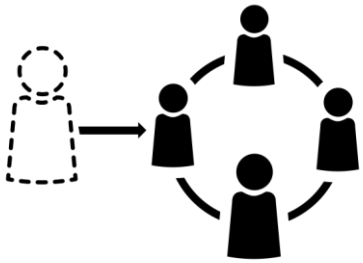
Created by Mello
from Noun Project

分組規則▶



Created by romzicon
from Noun Project

特教宣導



Created by David Cadusseau
from Noun Project

加入他人活動的技巧



Created by parkjisun
from Noun Project

模擬情境

EBP小叮嚀1 (分組原則)

1 適當安排分組



Created by Fiona OM
from Noun Project



Created by Mello
from Noun Project

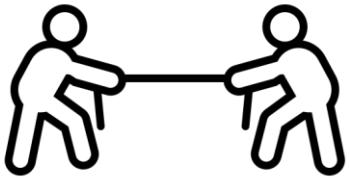
自願+指派策略 VS 自由分組

2 增強系統採小組方式計分



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

分工 VS 競爭



Created by Creative Mania
from Noun Project

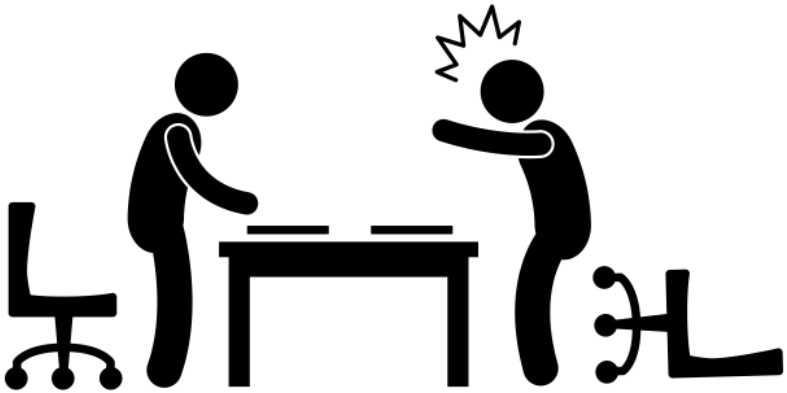
挑戰破解



Created by Bart Laubsch
from Noun Project

A蒂H弟上學趣

常見狀況&需求



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

我不知道怎麼處理衝突
所以常常會和別人吵架

策略簡介 1



Created by Creative Stall
from Noun Project

傾聽、釐清問題

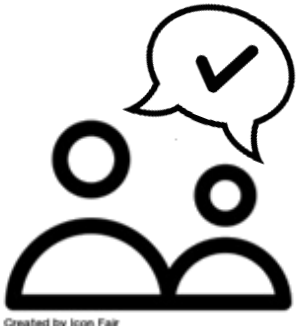
環境支持



Created by gira Park
from Noun Project

親師合作

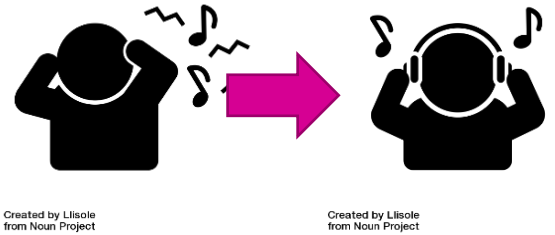
策略簡介 2



社會技巧
-正向語言



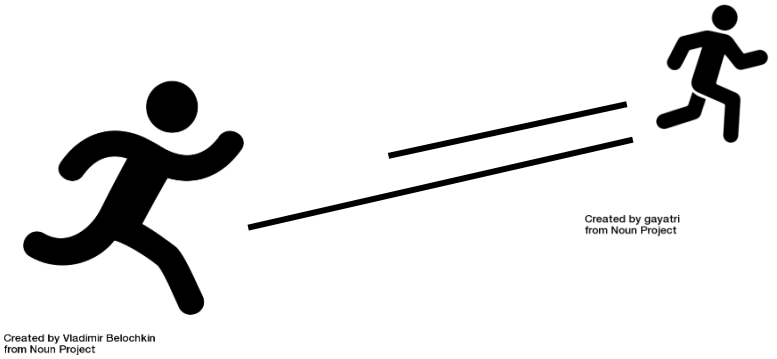
自我調節
-呼吸法、冷靜手圈



行為改變技術



同儕關係修復



自我處遇
-離開現場、冷靜場所

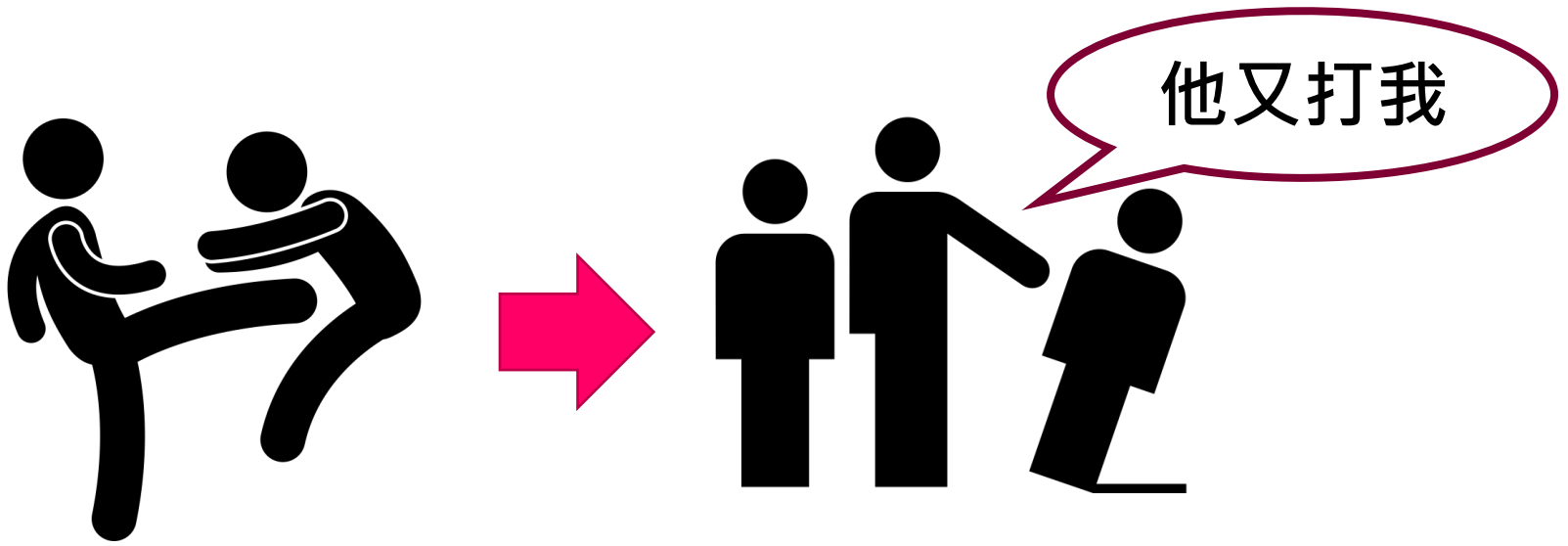
情境急救包



Created by Ruslan Dezign
from Noun Project

情境三

與他人肢體互動界線不清，自己認為只有輕輕碰到而已，同學覺得這是打人的行為，而常被告狀和造成和同學之間的衝突或辯解得面紅耳赤。



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

Created by Luis Prado
from Noun Project

急救包三



Created by Magicon
from Noun Project

同儕關係修復



Created by asianson.design
from Noun Project

請對方告知他的感受



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

接納及原諒



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

認知行為治療

1自我監控　2社會技巧訓練

EBP小叮嚀1(自我監控)



Created by Buenos Dias
from Noun Project

使用時機

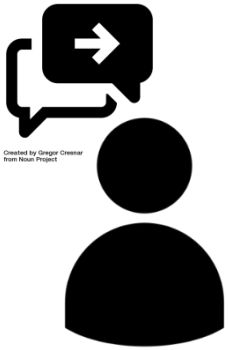
常用於衝動或過動行為的抑制與自我調整

使用目的

1



Created by Christoper
from Noun Project



Created by Gregor Cresnar
from Noun Project

Created by mikicon
from Noun Project

自我對話

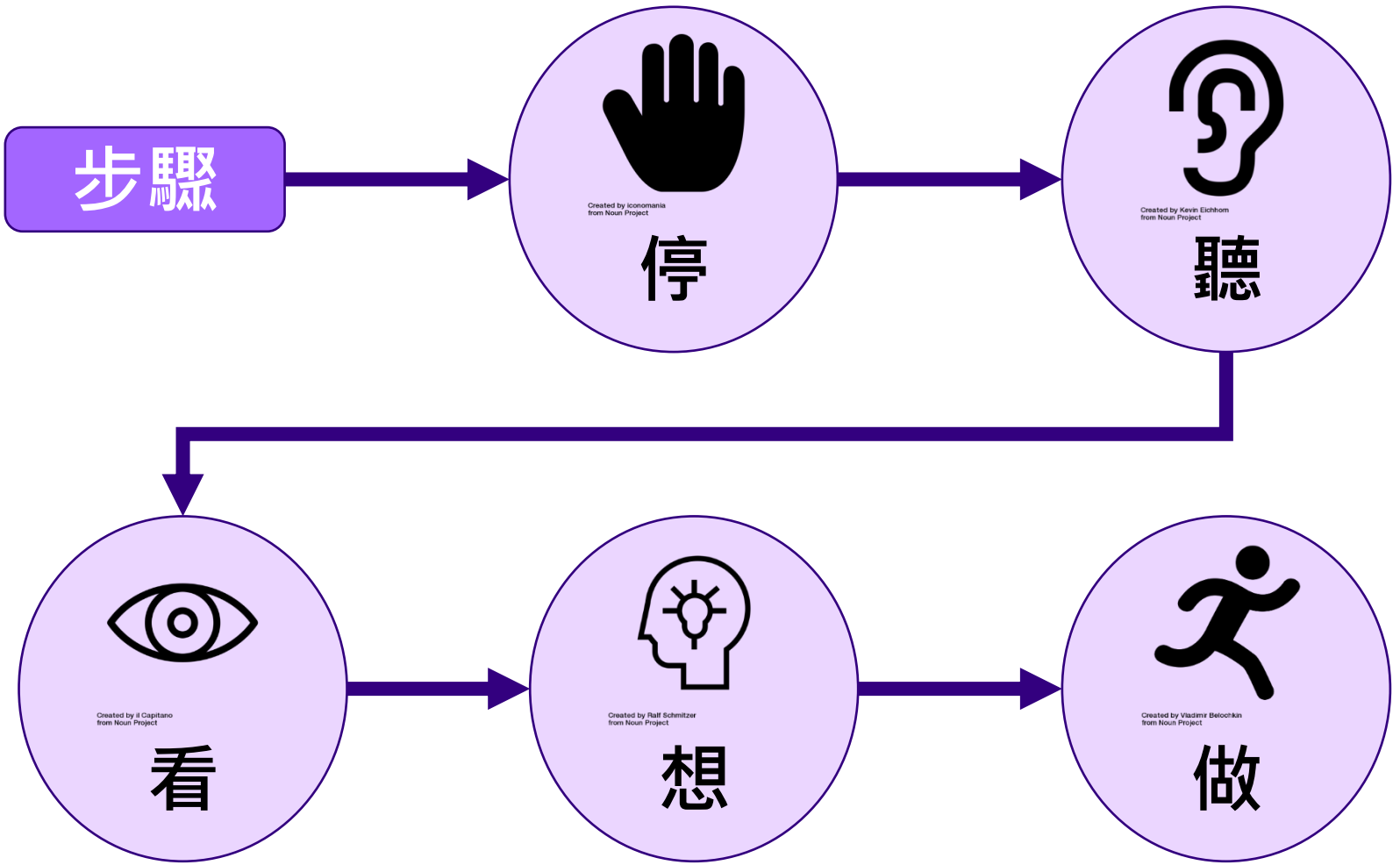
2



Created by Alexis Lilly
from Noun Project

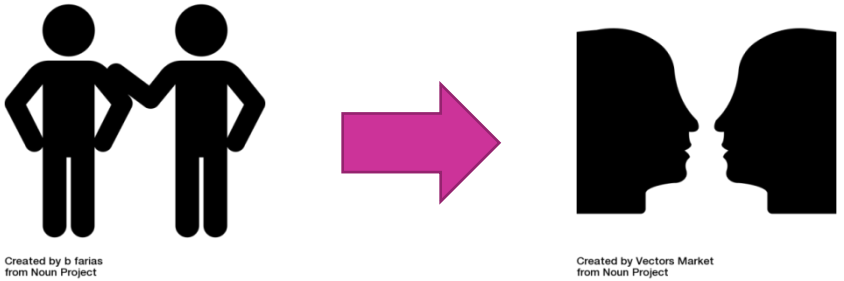
自我控制 + 自我調整

A蒂H弟上學趣

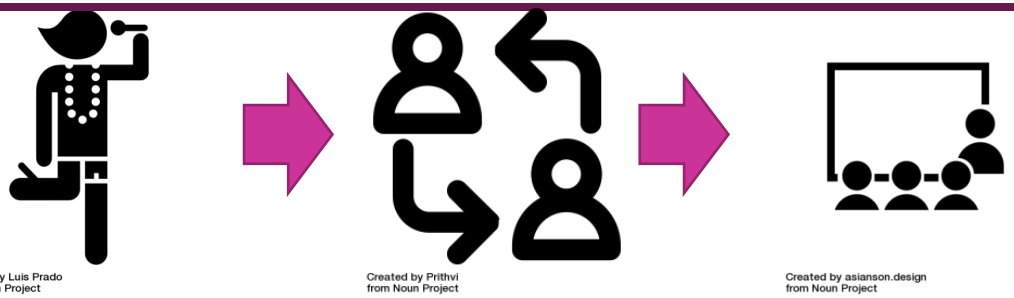

步驟
Created by iconomania from Noun Project
停
Created by Kevin Eichhorn from Noun Project
聽
Created by il Capitano from Noun Project
看
Created by Ralf Schmitzer from Noun Project
想
Created by Vladimir Belochkin from Noun Project
做

EBP小叮嚀2 (社交技巧訓練)

行為替代法

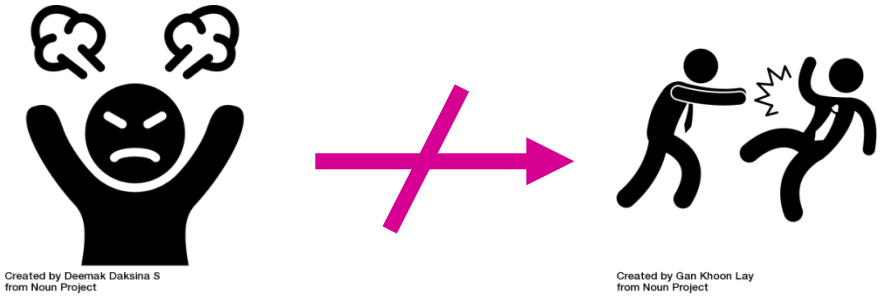


技巧步驟化



角色扮演　回饋　訓練

認知教學法



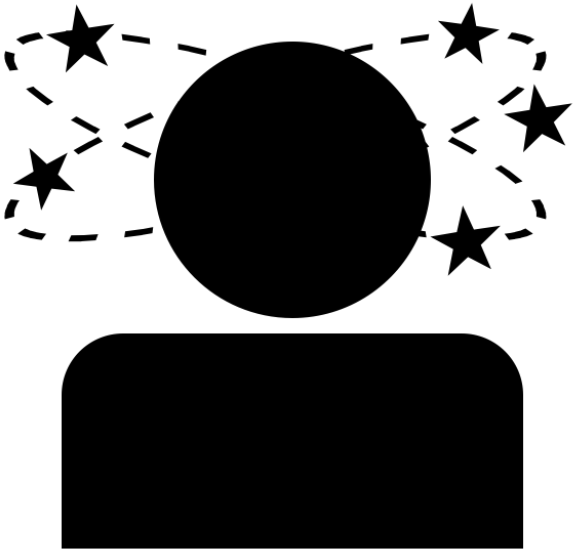
挑戰破解



Created by Bart Laubsch
from Noun Project

A蒂H弟上學趣

常見狀況&需求



Created by James Keuning
from Noun Project

我不知道怎麼解讀情境

所以常常誤解別人的意思

策略簡介 1



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

獎懲制度

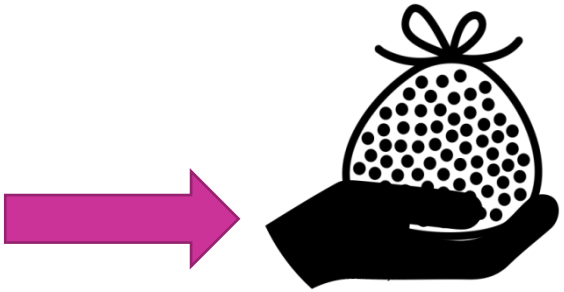


Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

人際互動



Created by Luis Prado
from Noun Project



Created by Rajive
from Noun Project

Created by Marwa Boukarim
from Noun Project

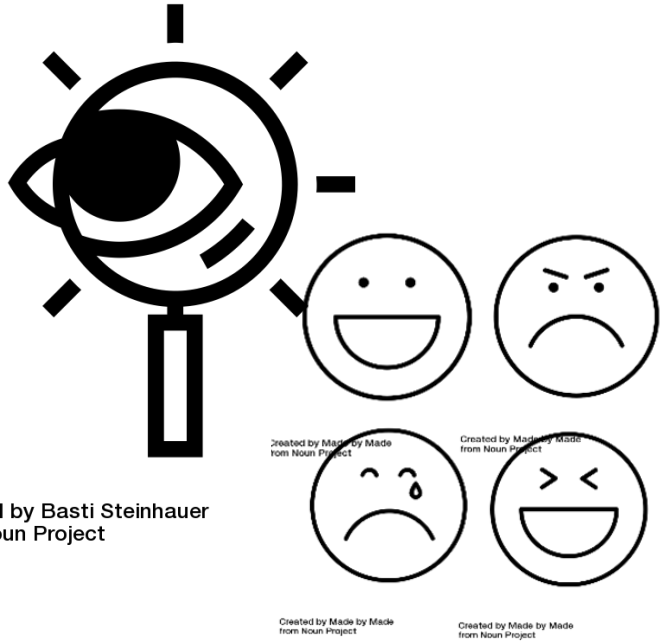
認知行為治療
-替代行為、契約

策略簡介 2



Created by Cullen Mertens
from Noun Project

情境覺察



Created by Basti Steinhauer
from Noun Project

情緒覺察

情境急救包



Created by Ruslan Dezign
from Noun Project

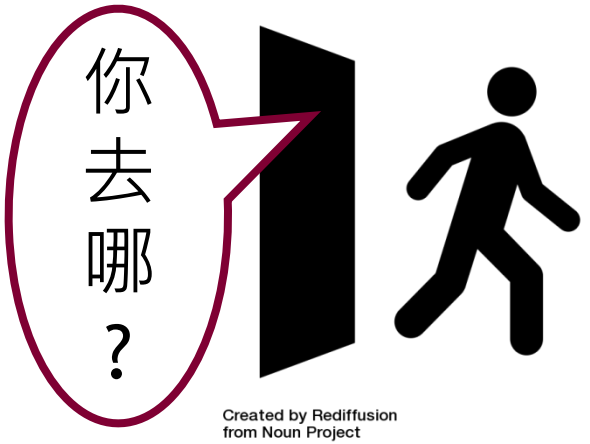
情境四

做一件事情前，不考慮可不可以或別人的臉色就去做，出現不符合情境的行為。

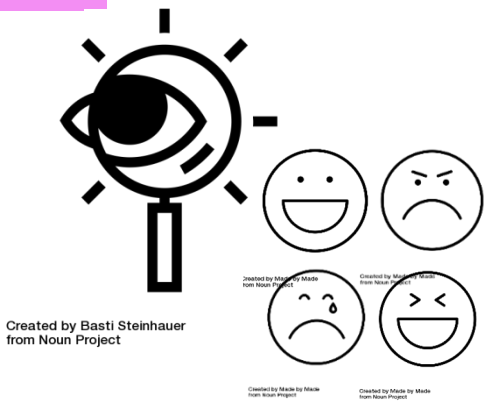
例如：

1. 同儕已經面有難色，還繼續嘲諷對方。
2. 未經過普教教師同意，上課中走出教室。





急救包四



Created by Basti Steinhauer
from Noun Project

情境覺察訓練



Created by Alexis Lilly
from Noun Project

自我監控



Created by Yuvika Koul
from Noun Project

Created by sumhi_icon
from Noun Project

Created by Ben Davis
from Noun Project

Created by alifadina8
from Noun Project

學習覺察他人的非口語訊息

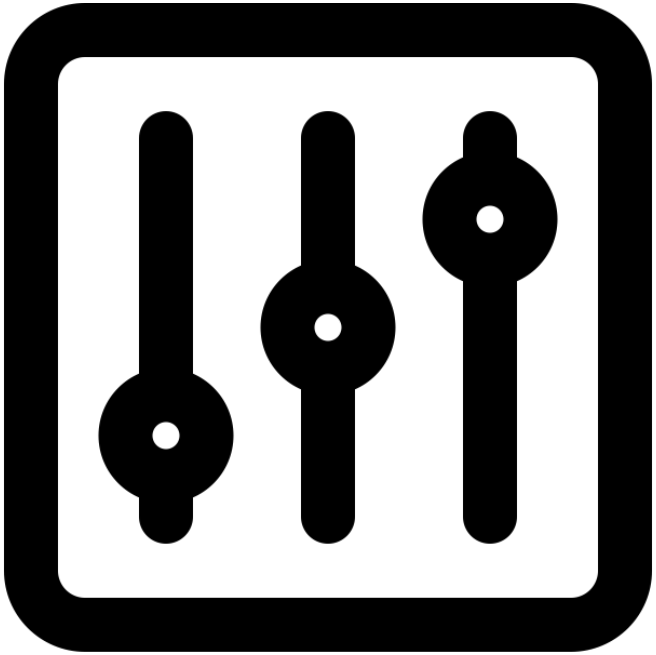
挑戰破解



Created by Bart Laubsch
from Noun Project

A蒂H弟上學趣

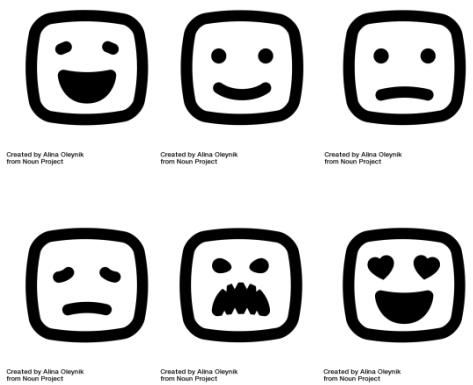
常見狀況&需求



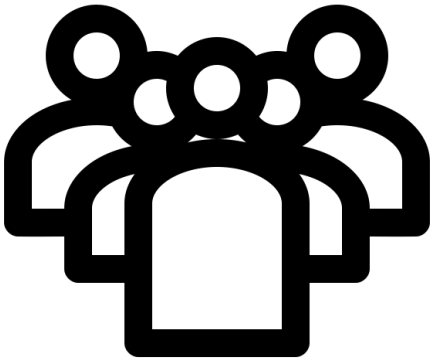
Created by ✦ Shmidt Sergey ✦
from Noun Project

我不知道怎麼調節情緒
所以常常生氣

策略簡介



情緒管理



Created by Rockicon
from Noun Project

社會技巧



Created by Becris
from Noun Project

環境支持

情境急救包



Created by Ruslan Dezign
from Noun Project

情境五

和同學發生衝突或當下無法接受普教教師指正時，**常常以肢體、過度的生氣反應或哭泣來表達自己的情緒**，影響班級和ADHD學童正在進行的學習活動。



Created by b farias
from Noun Project



Created by Deemak Daksina S
from Noun Project



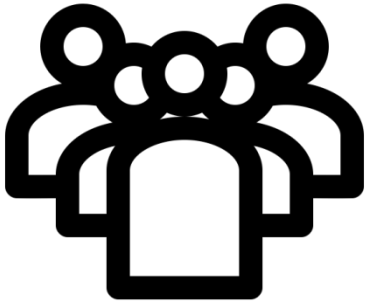
Created by Llisole
from Noun Project

急救包五



Created by Becris
from Noun Project

環境支持▶



Created by Rockicon
from Noun Project

社會技巧



Created by Alina Oleynik
from Noun Project



Created by Alina Oleynik
from Noun Project



Created by Alina Oleynik
from Noun Project



Created by Alina Oleynik
from Noun Project



Created by Alina Oleynik
from Noun Project



Created by Alina Oleynik
from Noun Project

情緒管理策略▶

EBP小叮嚀1 (環境支持-情緒控制口訣)

1. 我會深呼吸，從1數到10
2. 我會試著安靜一下
3. 我會試著離開有情緒的現場
4. 我會試著跟普教教師說出生氣的原因
5. 我會試著想一想(說出)解決策略

6 我會試著寫下(畫下)事件經過

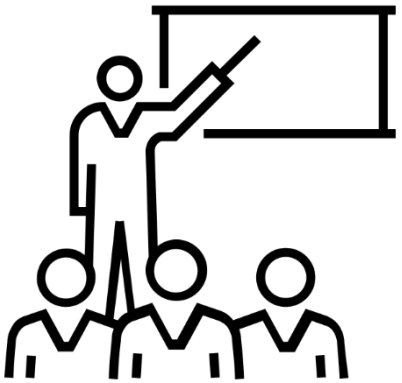
7 我可以有適當生氣的方法

8 我會請同學不要靠近我

9 我會嘗試移轉對生氣事件的注意力

10 我願意與普教教師(同學)對談

EBP小叮嚀2 (環境支持-線索提示)

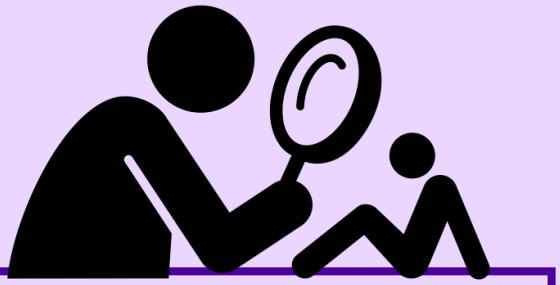


Created by Creative Stall
from Noun Project

策略重點



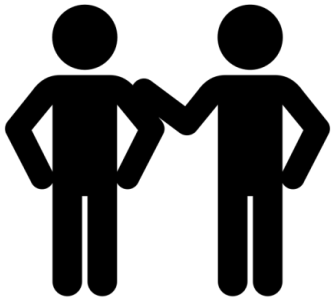
給予有關的提示



覺察到自己的情緒

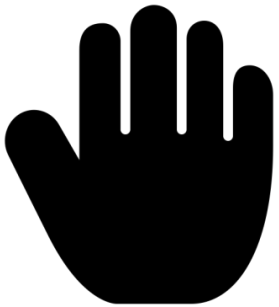
Created by Luis Prado
from Noun Project

當這些訊息出現時，代表我要注意到自己的行為了！



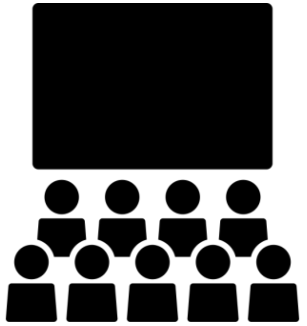
Created by b farias
from Noun Project

老師把手重按
在我肩膀



Created by iconomania
from Noun Project

老師舉起
暫停手勢



Created by Star and Anchor Design
from Noun Project

全班都
靜止動作



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project



Created by Delwar Hossain
from Noun Project

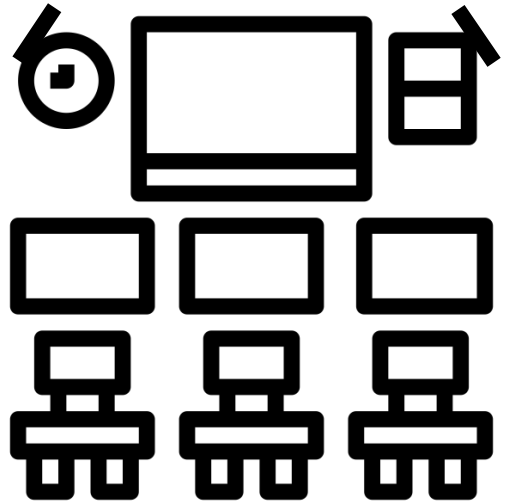
覺得呼吸快速
或無法呼吸



Created by Nestor Arellano
from Noun Project

緊握拳、咬牙、
發抖、臉發熱

減少分心的刺激



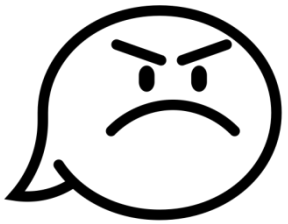
Created by Becris
from Noun Project

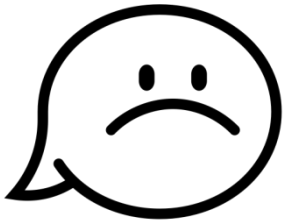
提供適宜的工作區域

提供適宜的空間配置

EBP小叮嚀3(情緒覺察教學)

定義情緒









- 感覺的產生是正常的現象
- 情緒是很奇妙的，有些情緒會讓我們開心；有些情緒會讓我們不開心
- 不同的情緒出現時，不要害怕，我們可以想辦法解決或說出來讓別人知道

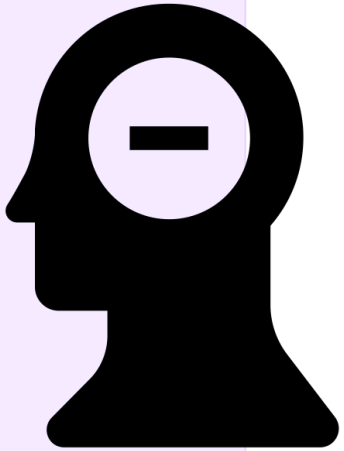
介紹類型

- 讓你微笑的
- 讓你喜歡的
- 讓你心情好的
- 讓你想要主動表達出



Created by Gregor Cresnar
from Noun Project

- 讓你逃避的
- 讓你不喜歡的
- 讓你心情不好的
- 讓你不想要接觸和面對的



Created by Gregor Cresnar
from Noun Project

教學重點

臉部表情



Created by Evgeni Moryakov
from Noun Project

肢體動作



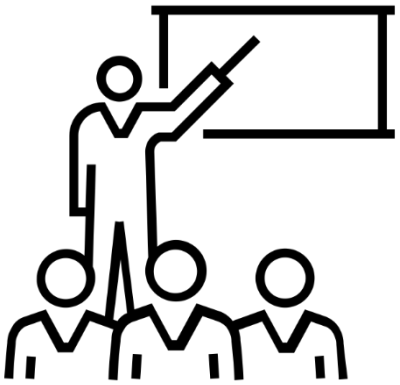
Created by Lluisa Iborra
from Noun Project

說話聲音



Created by Musaplated
from Noun Project

EBP小叮嚀4(教導適切情緒的表達)



Created by Creative Stall
from Noun Project

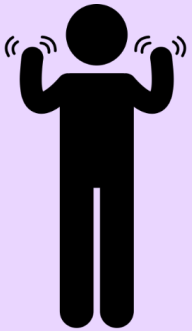
教學重點



Created by Pham Thi Dieu Linh
from Noun Project

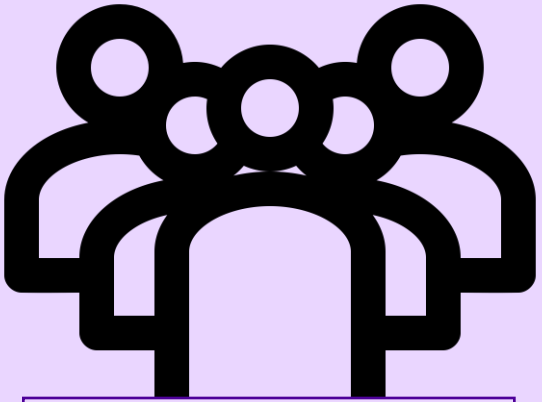
中立的

如何「適切的」表現出來



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

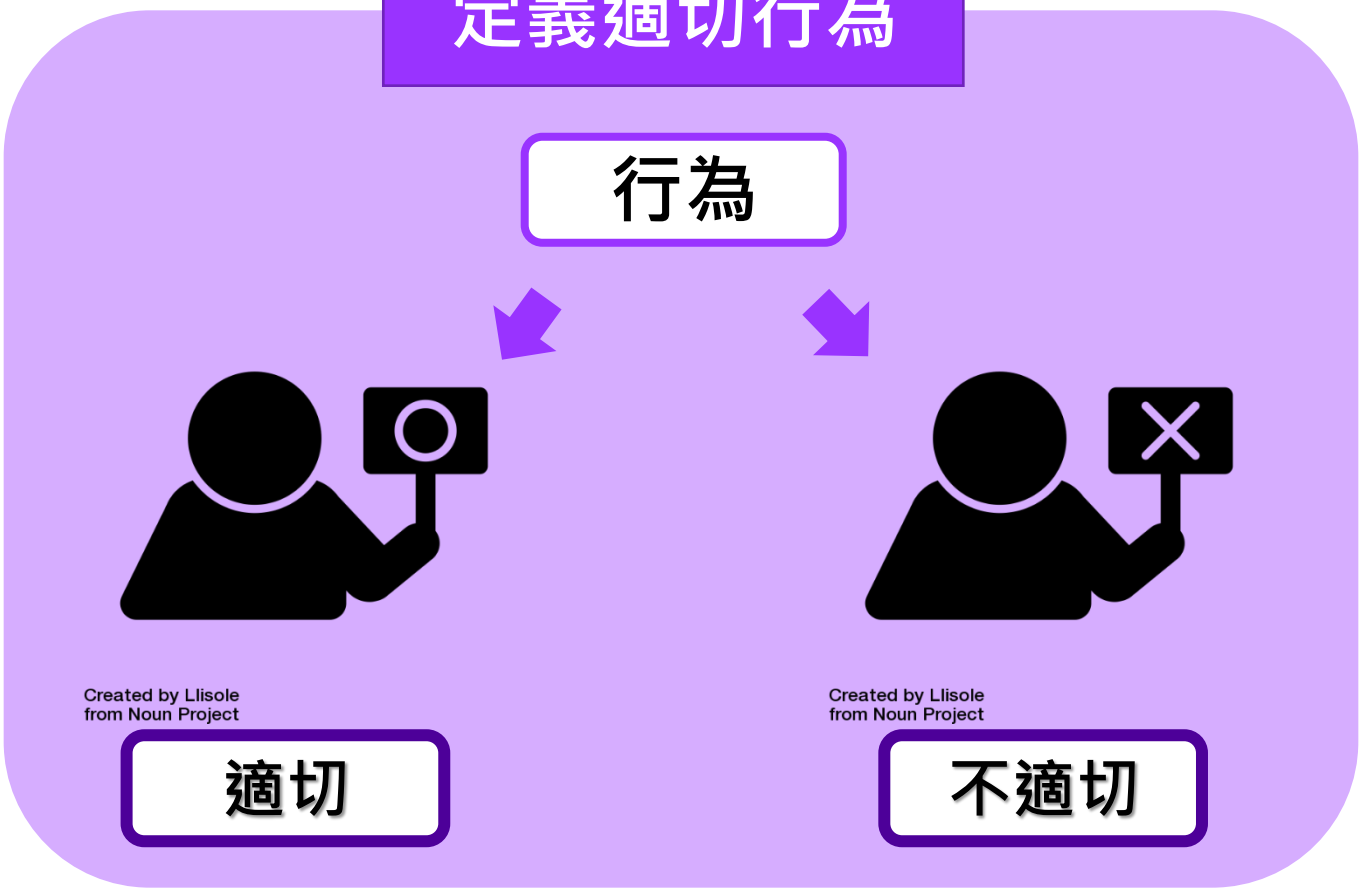
自己的情緒



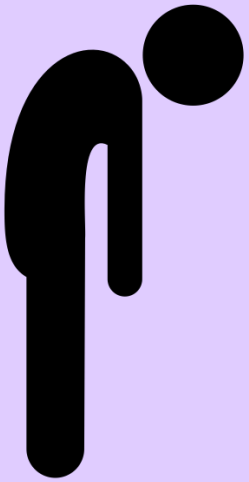
干擾其他同學

Created by Rockicon
from Noun Project

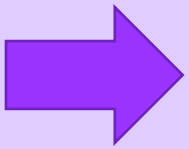
定義適切行為


行為
Created by Llisole
from Noun Project
適切
Created by Llisole
from Noun Project
不適切

案例討論 一



Created by Nicolas Vicent
from Noun Project



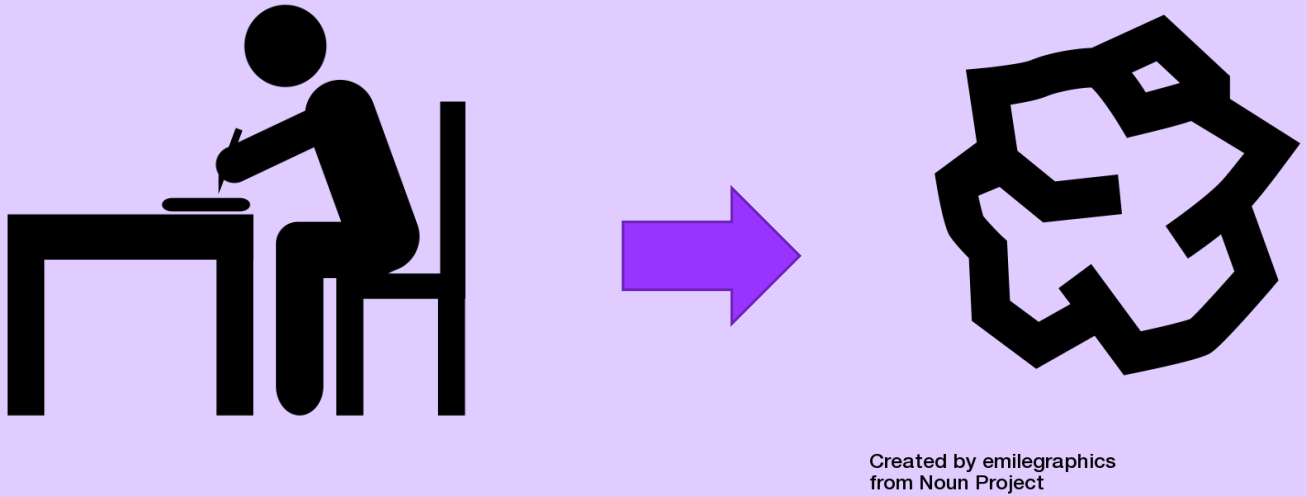


Created by Musmellow
from Noun Project

大雄覺得沮喪，所以他聽著音樂，試著讓自己冷靜。

□適當　□不適當，原因：

案例討論 二



Created by Fahmihorizon
from Noun Project

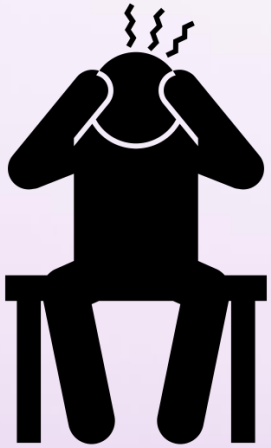
Created by emilegraphics
from Noun Project

小天考試考差了，覺得很難過，所以他把考卷揉成一團。

□適當　□不適當，原因：

壓力管理

壓力困擾及預防



Created by Llisole
from Noun Project

物質沉迷



Created by Chanut is Industries
from Noun Project

挑戰破解



Created by Bart Laubsch
from Noun Project

A蒂H弟上學趣

常見狀況&需求

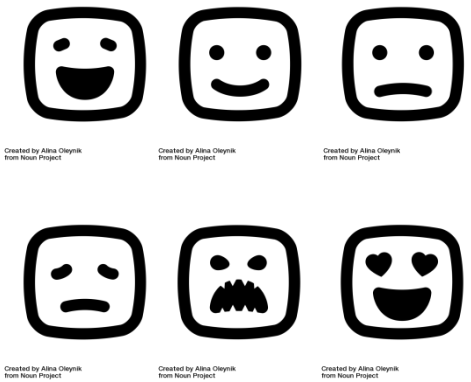


Created by Llisole
from Noun Project

我不知道如何面對壓力

所以常常不想上學也不想跟同學講話

策略簡介



情緒管理



環境支持

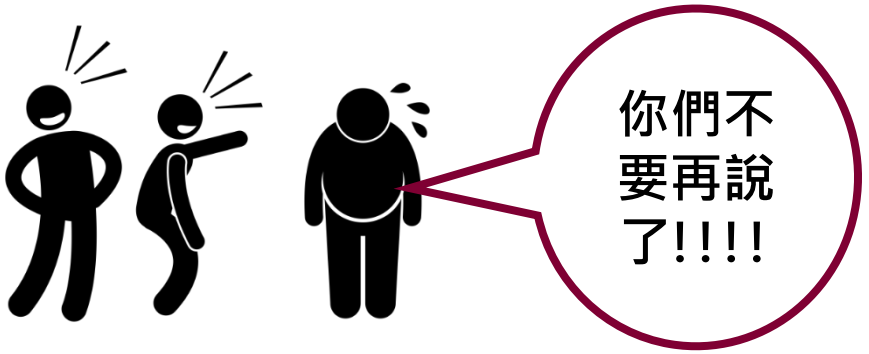
情境急救包



Created by Ruslan Dezign
from Noun Project

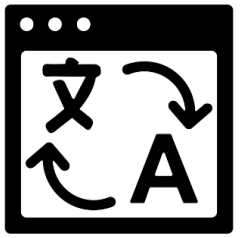
情境一

常常被普教教師糾正行為，**長期下來，覺得自己很糟糕**，沒有一件事情可以做得好，漸漸的也不喜歡和同學一起玩，常常想，同學一定也不喜歡跟我玩，對於同學的開玩笑，覺得不好笑，**覺得同學是在嘲笑他**，常對同學大吼「你們不要再說了!!!!!」，讓班上同學對他敬而遠之。



Created by Gan Khoon Lay from Noun Project

急救包一



Created by Creative Stall
from Noun Project



Created by Gianni - Dolce Merda
from Noun Project

情境解讀



Created by Becris
from Noun Project

環境支持



Created by Alina Oleynik
from Noun Project



Created by Alina Oleynik
from Noun Project



Created by Alina Oleynik
from Noun Project



Created by Alina Oleynik
from Noun Project



Created by Alina Oleynik
from Noun Project



Created by Alina Oleynik
from Noun Project

情緒管理策略

EBP小叮嚀1(情境解讀)

情境解讀



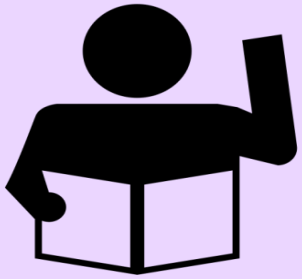
Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

減少衝突



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

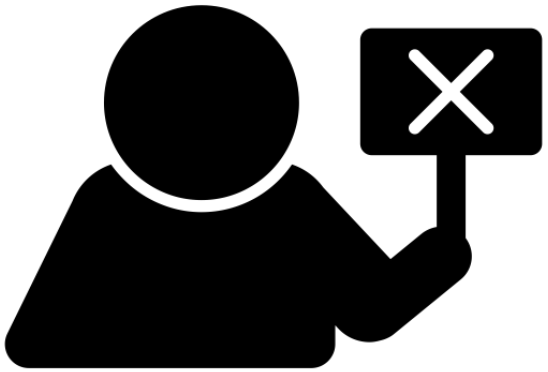
避免挫折



Created by Fahmihorizon
from Noun Project

引導學生
自我行為修正

EBP小叮嚀2(環境支持-三不五要原則)

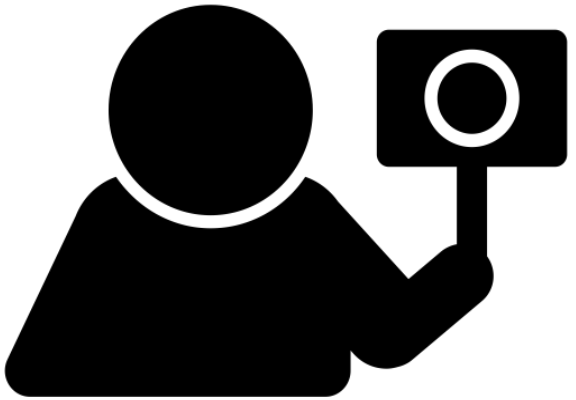


Created by Llisole
from Noun Project

不具攻擊性環境的建立

不以暴力回應

不否定他



Created by Llisole
from Noun Project

要兼顧他的
自主性與紀律感

要教導正確行為
/危機化為轉機

要培養同儕的同理心
/與被欺負的學生溝通

要主動學習
家長與師長的情緒管理

要找出他可能隱藏的認知、語言
或社交功能缺損或扭曲之處

EBP小叮嚀3(透過情境解讀策略減低壓力)

1. 同學開玩笑，要**先聽清楚**，同學並不是在嘲笑我

2. 老師或同學的**指正是為了我好**，讓我覺得我還有改進及學習的空間

3. 當同學笑成一團時，我可以**試著問大家在笑什麼**？這樣可以幫助我融入朋友圈中

4. 我**不用負面觀點**去解釋別人的行為

5

我**不去預設**
別人**懷有惡意**

6

與他人互動時，
要給予**正面回應**，
避免用負面去回應他人

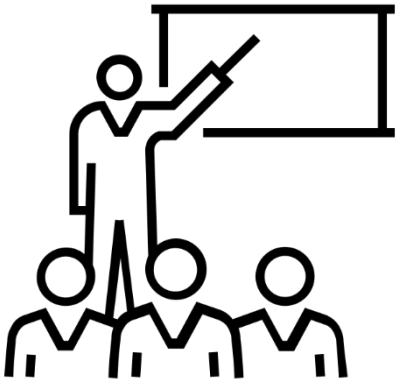
7

我可以試著去
理解他人行動
背後的真正原因

8

當我看到**別人的表情不悅**時，我會試著**暫停正在說的話**或**正在做的事**

EBP小叮嚀4(建立「壓力轉換」技巧)



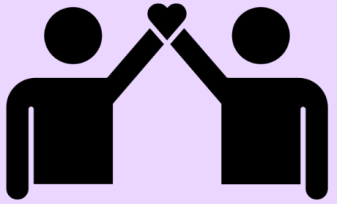
Created by Creative Stall
from Noun Project

教學重點

具體的策略



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project



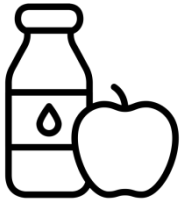
Created by Symbolon
from Noun Project

放鬆身心

安全的環境

最終目標為建立學生能自己
選擇替代方式，將壓力適當紓解

EBP小叮嚀5(壓力轉換清單)

戴上耳機聽音樂 	吃健康點心 	把生氣的原因告訴爸媽/朋友 
深呼吸 從1數到10 	離開生氣的地方 	選一本最喜歡的書來看 
到安全的地方走一走 	看看家裡的寵物 	到操場運動 

挑戰破解



Created by Bart Laubsch
from Noun Project

A蒂H弟上學趣

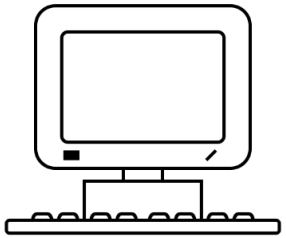
常見狀況&需求



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

我不知道如何減少上網時間
所以該做的事情常常沒有做完

策略簡介



Created by Yaroslav Samoilov
from Noun Project

網路教育宣導
-網路禮儀、沉迷預防



Created by Gregor Cresnar
from Noun Project



Created by Adrien Coquet
from Noun Project

生活支持
-作息、契約、培養休閒



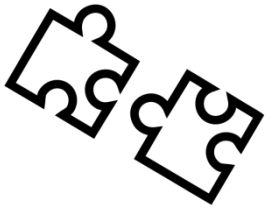
Created by Danil Polshin
from Noun Project



Created by Joven Petrola
from Noun Project



Created by SBTS
from Noun Project



Created by SBTS
from Noun Project

環境支持
-多元探索，找尋優勢

情境急救包

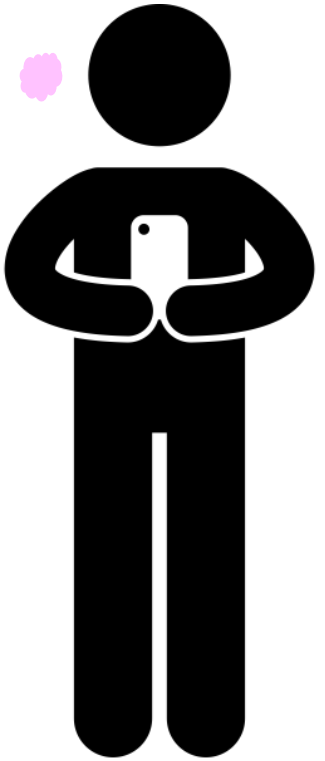


Created by Ruslan Dezign
from Noun Project

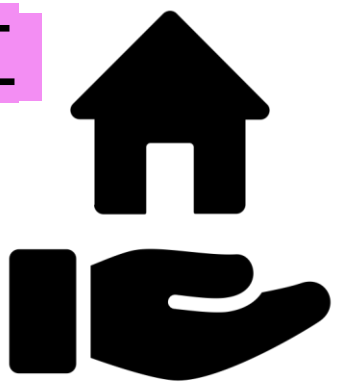
情境二

和同學人際關係疏離，造成與同儕互動產生挫折和退縮，但因為還是渴望友誼，迷上線上遊戲，透過線上遊戲認識朋友，也能從線上遊戲的寶物獲得，滿足成就感，但機不離手的狀況，已嚴重影響生活作息和學習。





急救包二



Created by Adrien Coquet
from Noun Project

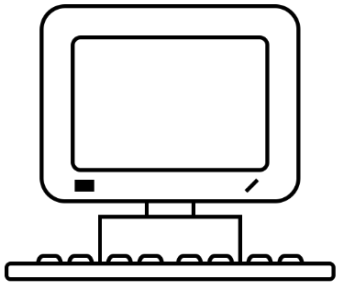
生活支持

1作息檢核 2網路檢核



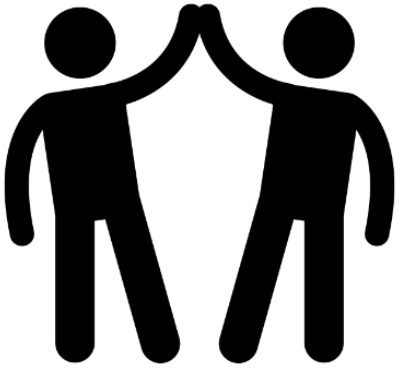
Created by Becris
from Noun Project

環境支持



Created by Yaroslav Samoilov
from Noun Project

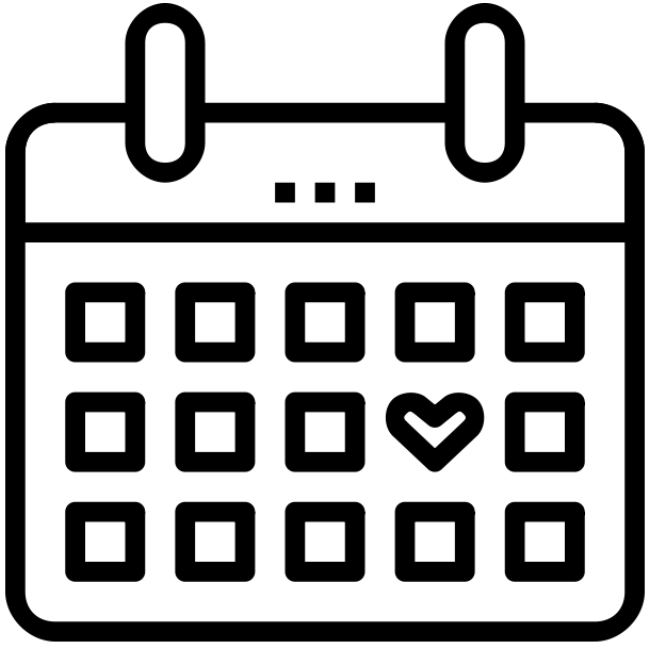
網路沉迷輔導



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

親師合作

EBP小叮嚀1(作息檢核表)



Created by Becris
from Noun Project

使用說明：良好的作息，影響學生一日在校的學習效率和穩定的情緒，透過作息檢核表，引導家長共同建立孩子的良好作息。

親愛的小朋友：為了讓你有良好的作息，
請你把自己有做到的事打勾✓

日期	

項目	內容	自己做	家人提醒	沒做到
1	我回到家先把功課寫完。			
2	我有遵守每天玩一次手機(平板)40分鐘，休息5分鐘			
3	我在睡覺前能核對聯絡簿，整理書包。			
4	我能準時在晚上10點前準備睡覺			
		完成項目：	共(　　)項	

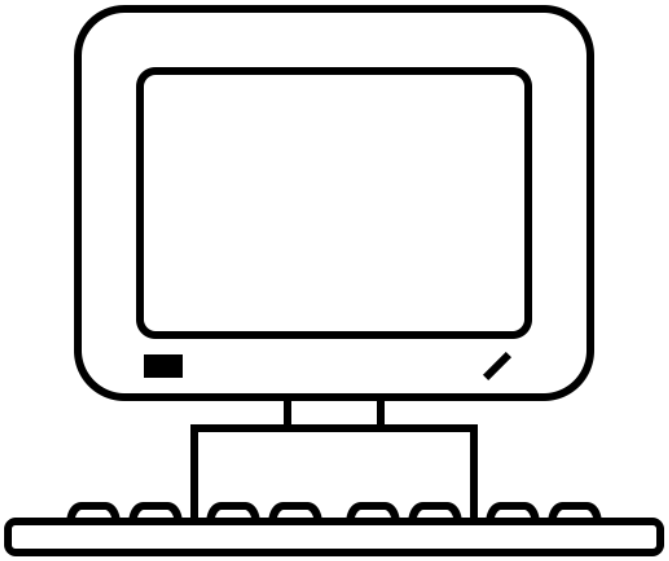
EBP小叮嚀2

網路沉迷的潛藏危險

時間過長

無法戒斷

強迫上網



過度連結

生活脫序

Created by Yaroslav Samoilov
from Noun Project

EBP小叮嚀3(網路沉迷檢核表)



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

使用說明：為預防因過長時間使用電腦，造成網路**沉迷**的隱憂，引導學生透過檢核表，適度提醒自己使用網路的狀況。

網路沉迷檢核表

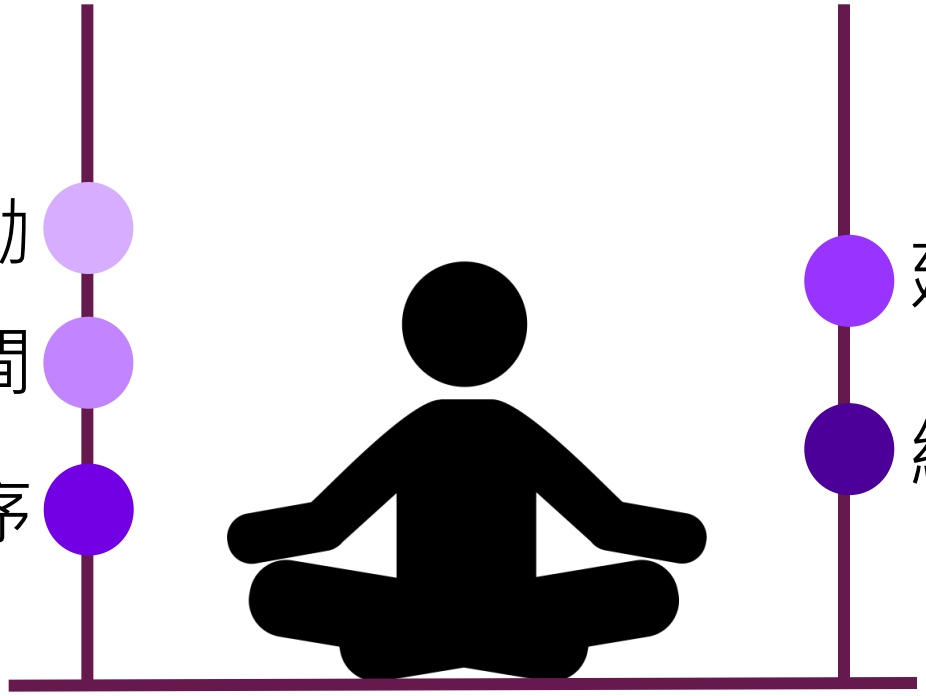
情境	項目	內容	是	否
家裡	1	在電腦前的時間增加		
	2	離不開電腦，若被打斷，顯得相當不耐煩，甚至生氣		
	3	無法上網時，感到 (或顯得) 空虛、鬱悶		
	4	打電腦或上網時，感到 (或顯得) 很興奮		
	5	熬夜上網或清晨仍在上網		
	6	與家人相處時間減少或不樂意參與家族活動		
	7	對於自己上網的時間長度或網路內容會撒謊		
	8	睡眠與飲食作息不正常		
學校	1	成績退步，而且普教教師注意到她 / 他上課打瞌睡		
	2	蹺課或請假頻率增加		
	3	與同學相處的關係變差		

EBP小叮嚀4(網路禮儀檢核表)

親愛的小朋友：為了讓你有良好的**網路禮儀**，請你自己檢核以下項目並✓

項目	內容	做到	未做到
1	尊重他人，不揭露他人隱私的言論		
2	不公布未經當事人同意的資料		
3	不使用過度激烈的言詞，不謾罵攻		
4	未經證實的謠言或訊息，不轉寄或散布		
5	使用社群網路應表現友善的態度，切忌嘲笑對方		
6	使用安全的網域		

EBP小叮嚀5(網路沉迷輔導原則)



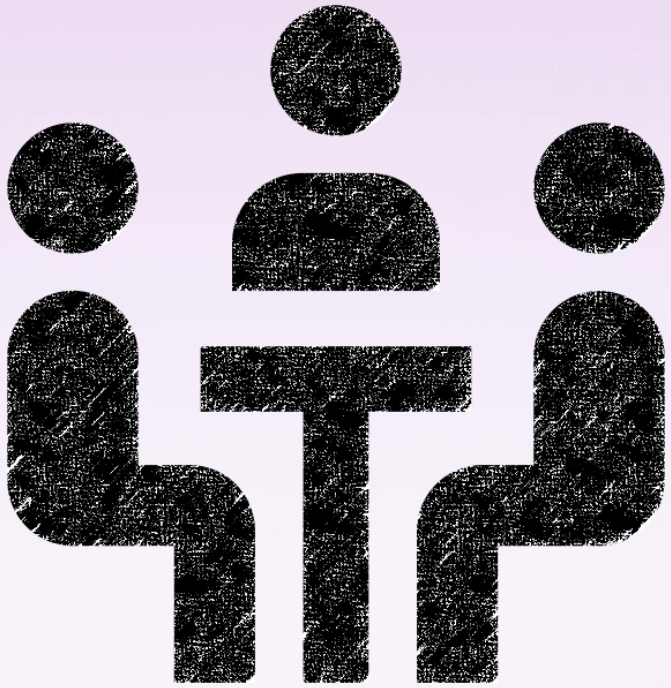
Created by Mariia Nisiforova
from Noun Project

延伸思考

1. ADHD學生在「人際互動」中遇到的挑戰可能有哪些？

2. ADHD學生在「情緒管理」中遇到的挑戰可能有哪些？

3.思考您目前在班上的ADHD學生，在「社會互動支持」向度遇到的挑戰，並列出在教學現場中您預計介入的策略。



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

教材名稱：A蒂H弟上學趣－兒童注意力缺陷過動症(ADHD)
知能推廣教材種子版

發行人：邱乾國　　**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

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、鄭渼蓁、麥雅嵐、黃琬萱、廖美玲

執行編輯：楊勝傑

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

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

2018年3月