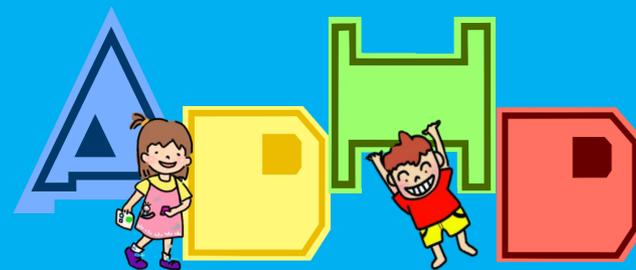


第一次 教A蒂H弟 就上手

青少年注意力缺陷過動症 (ADHD)
知能推廣教材



0 使用手冊

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



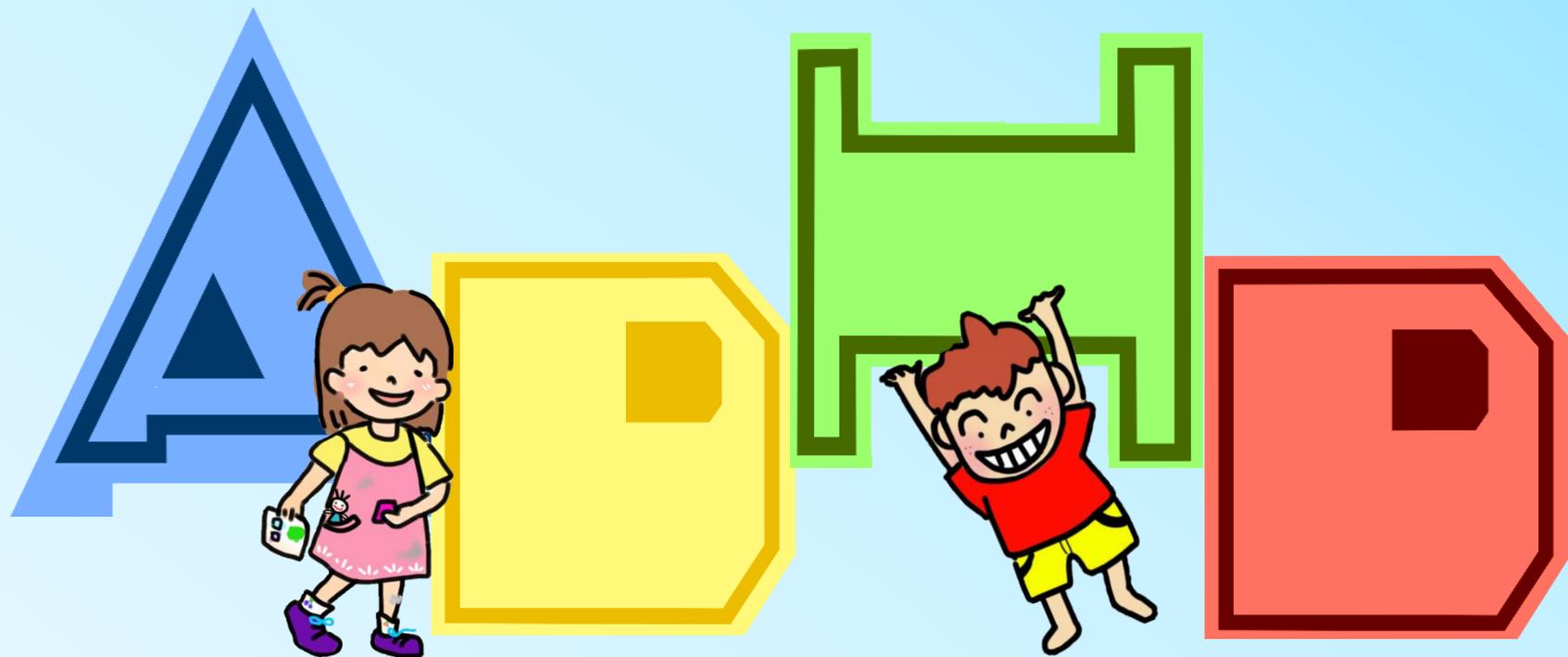
編著

第一次教 ADHD 弟就上手

一 青少年注意力缺陷過動症 (ADHD) 知能推廣教材 (共含八冊)

✓ 引 言	使 用 手 冊
模 組 一	認 識 ADHD
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

◎ 歡迎推廣與分享，引用請註明出處



第一次教A蒂H弟就上手

[使用手冊]

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

序言

在教室裡望向窗外彩虹，想像著每一位學生無分背景與條件，都能充分參與課程，都能從教育獲得適性發展與歸屬。

為實踐融合教育願景，教育部國民及學前教育署委託臺北市立大學研發注意力缺陷過動症（Attention Deficit Hyperactivity Disorder，簡稱 ADHD）知能推廣教材，俾供普通班教師實務應用與專業成長之參考。本教材藉由「A 蒂」和「H 弟」的角色創意，依教育階段分為兩套，一套為適用於學前與國小之《A 蒂 H 弟上學趣—兒童 ADHD 知能推廣教材》，另一套為適用於國中與高中之《第一次教 A 蒂 H 弟就上手—青少年 ADHD 知能推廣教材》。恰如七色彩虹，每套教材都包含七個模組，分別是認識 ADHD、教師自我效能、生活管理支持、團體參與支持、個別學習支持、社會互動支持及生涯發展支持。

本教材研發歷經意見蒐集、需求分析、內容編撰、教材試用、種子講師培訓及研習推廣等過程，先經分區焦點座談，了解各縣市與學校 ADHD 宣導現況及需求，並廣泛蒐集現有教材。編撰小組透過定期討論，確立普通班教師需具備的知能面向，形成教材架構並著手撰寫，再透過教師工作坊、學校試用研習、專家諮詢會議與審查，強化教材內容效度及適用性。為利教材推廣，並辦理全國分區種子講師研習及與各縣市合辦推廣研習，除據以持續修改教材內容，並確保各階段特教夥伴都能認識本教材，成為校園推廣的人力。

此教材兼具多項特色，其一是架構內涵完整，以跨四大教育階段為經，七大模組為緯；其二是內容以 ADHD 學生在普通班常見各種挑戰，彙集實證且多元化策略，供教師參採及解惑，並做為專業資源；其三是採投影片簡報形式，以大量且創新的視覺線索與圖示設計，滿足閱聽需求與效益，並適用於研習課程；其四，特別加入教師自我效能模組，協助教師勝任班級經營與團隊合作的角色；其五，順應資訊化與環保趨勢，出版電子版教材於校園教師間廣為傳播；其六，延伸編製圖文並茂的「當老師遇見 A 蒂 H 弟——校園 ADHD 知能宣導手冊」，及二套各七張淺顯易懂的「校園 ADHD 知能推廣海報」，供列印張貼以擴充宣導功能。

敝人有幸主持此研發計畫，教材付梓實得力於多方支持和協助，由衷感謝共同主持人吳怡慧教授與編撰團隊王怡人、李金龍、張桂貞、程翊婷、黃己娥、黃琬萱、廖美玲、廖聖惠、鄭羨蓁、鄭鈺清、鄭麗華、謝佳男等學前至高中教師，及執行編輯楊佳樺、助理莊萱琳和美編陳家琳。此外，特別感謝惠予指導與審查的學者專家、參與研習的 253 位種子講師及約 2975 位的特教和普教教師，以及國教署、本校系和各縣市政府提供行政支援。

教育止於至善，本教材若有未臻完善處，尚祈教育先進不吝指教。冀盼此教材如雨後彩虹，為 ADHD 學生融合教育的晴空，添抹美好與希望！

臺北市立大學特殊教育學系教授 **蔡昆瀛** 謹誌

一、設計理念及宗旨

1. 為促進普教教師營造 ADHD 學生友善校園環境之能力，本計畫研發以培養具備整全支持能力的普教教師為宗旨之教材，以期達成下列三大目標：
 - (1) 認知目標 - 提昇對 ADHD 的認知：認識 ADHD 特質、對校園適應挑戰的原因與處遇原則。
 - (2) 技能目標 - 強化有效的班級經營策略：培養「班級團體」層次及「學生個人」層次的經營管理技能。
 - (3) 情意目標 - 促進師生自我效能：培養自我調節、自我接納、壓力管理及尋求合作的自我指導力。
2. 為實現友善校園的願景，本教材之架構設計理念涵括理論與實務，以學理建議之有效實證本位策略 (evidence-based practice, EBP) 為範疇，提供細部操作說明。
3. 以 ADHD 學生整體學校適應需求為範疇，依 ADHD 之發展及獨特需求，研編普教教師適用的有效支持策略，俾利形成縱貫性的全人關懷策略庫。

二、教材簡介

「第一次教 A 蒂 H 弟就上手——青少年注意力缺陷過動症 (ADHD) 知能推廣教材」適用於國中、高中職階段，本教材自創男女主人翁「A 蒂」及「H 弟」，從 A 蒂及 H 弟兩位 ADHD 學生導入認識 ADHD、生活管理支持、團體參與支持、個別學習支持、社會互動支持、生涯發展支持等各層面，說明普教教師宜提供之支持與訓練，期藉此讓教師更理解 ADHD 學生所面臨的挑戰，也從中提供有效的原則策略，幫助 ADHD 的學生發揮潛能。此外，本教材亦提供教師提昇自我效能的方法，俾使教師勝任在班級經營與校園團隊合作的角色。

三、教材特色

編號	特色	具體特點	詳細說明
1.	訓練系統性	認知、情意、技能兼顧	<ol style="list-style-type: none">1. 本教材以傳統認知訓練為基礎，鞏固教師在 ADHD 班級經營的基本認知能力，確保教師能具備 ADHD 的特質、適應挑戰與 EBP 支持策略等重要概念。2. 本教材的重點為技能導向，確保教師在既有的認知基礎上，加強對 ADHD 班級支持策略的習得，並強化有效實證本位策略細節的執行效能。3. 本教材亦顧及教師的情意發展，內容涵蓋教師在執行策略技能的過程中所需的自我情緒調節，以培養健康的身心。4. 本教材透過問題導向學習教師長期的執行與合作諮詢，可塑造普特教師合作與討論的氛圍，形成校內 ADHD 成長社群的氛圍及共創的文化。

2.	支持 區分性	適齡、模組 化	<ol style="list-style-type: none"> 1. 區分縱向各階段 ADHD 適應需求，以此確立教師必要的基本知能，以及未來增能或擴充架構之可能。 2. 因應 ADHD 年齡階段內的特性，將教材模組化，共分成七大模組，適時融入各該階段特有身心及行為發展的支持策略。
3.	策略 實證性	實證理論原 則	本教材所提供的指導原則與作法，以學理建議之有效實證本位策略 (EBP) 為範疇，提供簡易操作說明。
4.	需求 普遍性	常見之學校 適應挑戰	本教材從普遍常見 ADHD 適應挑戰出發，提供「挑戰破解」，符合一般教師增能的需求，有助其更快地內化相關策略作法。

5.	脈絡 主題性	多重校園生 活樣貌	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本教材以不同年齡階段 ADHD 學生的視角看待在校作息，期能培養教師更貼近 ADHD 學生成長適應的眼光。 2. 提供「情境急救包」，選自多元的作息樣貌，找出 ADHD 學生在不同情境下從事個別學習與團體活動時可能遭遇的適應困難，提供因應方法。 3. 本教材保留未來設計及擴充的彈性，以利持續擴編所需的主題，俾利形成完整且合時宜的策略庫。
6.	版面 易讀性	圖例、備忘 稿、流程步 驟化	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本教材的呈現形式，考量教師在有限時間下閱讀及聆聽的需求，除了傳統的文字解說以傳遞相關支持策略的知識，更增加大量的視覺線索(如：採自國外 Noun Project 網站的合法圖例、象徵性示意圖、工作流程圖)，以多元呈現方式培養教師的後設認知。

6.(續)	版面 易讀性	圖例、備忘 稿、流程步 驟化	<ol style="list-style-type: none"> 2. 本教材強調技能導向的訓練，故提供各向度內容重點、工作分析，及重點策略的執行步驟。 3. 為促進教材的使用效能，教材均提供備忘稿，指出相應投影片的設計目的、講解或討論之參考說明，以利講師或帶領人掌握教材內容的主要目的。
7.	工具實 用性	實用表單、 示例、共創 時間	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本教材提供教師執行各策略步驟時可用的表單、網路資源連結、示例等，及延伸思考清單，方便教師研習時討論、立即使用或合作諮詢之參考。 2. 教材穿插隨堂分組活動「共創時間」，強調小組學員之間的交流討論，以堅固教師策略的習得與執行力。

四、教材模組架構

課程模組	大綱		內容重點
模組一 認識 ADHD	1	成因與診斷	成因、診斷標準、特質、區辨
	2	發現與處遇	早期療育、多元處遇、校內發現與預防
	3	支持系統	輔導與特教支援系統 (WISER、RTI)、相關資源、體驗活動
模組二 教師自我 效能	4	自我調適	自我對話、情緒覺察與辨識、情緒界線
	5	親師生溝通	溝通技巧、就醫與用藥 (協助就醫、觀察用藥)、親職諮詢
	6	團隊合作	全校師生、輔導與特教、相關專業、家長與社區
模組三 生活管理 支持	7	自我照顧	儀容衛生、環境清潔與維護、健康管理、金錢管理
	8	時間管理	作息安排、事務管理
	9	休閒管理	休閒生活、運動的益處、3C 素養

課程模組	大綱		內容重點
模組四 團體參與 支持	10	活動參與	一般課程、活動課程、弱結構時間
模組五 個別學習 支持	11	學習動機	低落原因、支持策略
	12	學習環境	教室環境規劃、座位調整
	13	學習歷程	學習策略、支持策略、線索提示
	14	學習內容	簡化、減量、分段、替代、加深、加廣
	15	學習評量	多元形式、彈性調整、適切標準
模組六 社會互動 支持	16	人際互動	結交朋友、加入活動、情緒調節、解讀情境、處理衝突
	17	壓力管理	壓力困擾及預防、網路沉迷
模組七 生涯發展 支持	18	自我概念	自我覺察、自我接納
	19	優勢能力	優點發掘與深耕、換個角度看行為
	20	自我決策	自我探索、生涯規劃

五、校園 ADHD 套裝教材

為提供教師多元使用時機與功能發展而成「校園 ADHD 套裝教材」，將主題式學習內容由簡易到詳細逐步呈現之宣導手冊、推廣海報及教材模組。宣導手冊因應便捷推廣之需，內容簡單易懂，以利校園內在短時間內理解無礙，溝通時也能具備清晰的基礎概念；推廣海報提點出教材內各模組之精髓，適合公布於校園、教室內，隨時提供教師於教導 ADHD 學生過程中可選用的策略重點；教材模組則提供教師從事深度學習之研習或工作坊、共同備課社群之間研討使用。各項說明如下：

（一）教材模組

本教材模組為適用國中、高中職之「第一次教 A 蒂 H 弟就上手——青少年注意力缺陷過動症 (ADHD) 知能推廣教材」，本套教材含七本單冊，每本單冊為一個教材模組，包含模組一「認識 ADHD」、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」及模組七「生涯發展支持」等七大模組。

本教材透過可愛的「A 蒂」、「H 弟」角色設定為出發 (如圖 1)，引領教師認識注意力缺陷過動症，同時透過大量的視覺線索與圖示來創新呈現，採用國外 Noun Project 網站的合法圖例設計為教材投影片簡報 (如圖 2)，以符合教師在有限時間下閱讀及聆聽的需求，另教材均輔以備忘稿，指出相應教材頁數的設計目的、講解或討論之參考說明，以利講師或帶領人掌握教材內容的主要目的，多元呈現方式培養教師的後設認知。



圖 1 A 蒂 H 弟角色人物

學習策略



Created by andriwidodo
from Noun Project

資料整理



Created by Delwar Hossain
from Noun Project

聽重點-聽到、聽完、複述



Created by Yasin Masukor
from Noun Project

畫重點



Created by Creative Staff
from Noun Project

做筆記

第一次教A蒂H弟就上手



26

圖 2 教材範例

各模組的脈絡大致依下列順序呈現，包含：模組簡介、大綱、內容重點、挑戰破解（輔導策略之概念介紹）、情境急救包（輔導策略之執行）、小組共創時間、延伸思考。部分模組之情境急救包，尚包括實用有效策略（Evidence-Based Practice，簡稱EBP）的小叮嚀，並在模組末尾提供「延伸思考」問題頁，增加學員之間的交流討論，以促進教材研討的互動性及增能品質。以下針對各模組內加以說明：

1. 模組一：認識 ADHD

本模組透過可愛的「A 蒂 H 弟」角色設定，引導教師認識 ADHD 的概念，從診斷標準、特質說明，並以個案為中心，從早期療育與學校資源提供，擴及相關資源介入，形成資源支援網。而學校介入除了三級輔導預防的概念外，更進一步針對六大模組提供初步介紹，作為整份教材的起始篇章。

2. 模組二：教師自我效能

提供建議給班級中有 ADHD 學生的教師，使其面對班級經營和管理挑戰時，能夠適時自我調適，並且塑造親師生溝通及團隊合作的思維。此外，在親師生溝通方面也特別加入教師如何協助家長釐清子女就醫的需求並有突破性的行動決定，以及後續如何協助監督用藥。

3. 模組三：生活管理支持

針對 ADHD 學生因缺乏組織和計畫能力，而在自我照顧、時間管理、休閒管理等方面出現的狀況提出分析和說明，協助教師了解學生的特質和行為，並提供相關解決策略。其中，休閒管理包含休閒生活、運動的益處，及 3C 素養，並且在自我照顧中也特別加入了金錢管理，以導正其消費習慣。

4. 模組四：團體參與支持

特別強調活動參與的支持，以建立 ADHD 青少年在一般課程、活動課程、與弱結構時間中負責任及公共服務的素養。

5. 模組五：個別學習支持

針對 ADHD 學生自身學習時的需求，提供教師簡易可用的差異化調整思維及策略，包括學習動機、學習環境、學習歷程、學習內容及學習評量等面向。教師須依學生個別的優弱勢能力，提供多元適切的調整支持。

6. 模組六：社會互動支持

說明 ADHD 學生在人際互動及壓力管理上常見的挑戰，並提供教師協助 ADHD 學生同儕互動及衝突處理的技巧，以及其面對自我情緒和壓力困擾的相應策

略。特別也加入了網路沉迷的預防與協助方式。

7. 模組七：生涯發展支持

本教材特別設計了生涯發展支持模組，以符應今日時代多元入學及生涯預備之需求。本模組說明如何協助 ADHD 學生自我覺察與接納、發掘優勢能力發展，並從不同角度看行為潛力，最後也提供自我探索和生涯規劃的參考資訊，供教師引導學生之用。

此外，本教材除了上述各模組之投影片簡報外，尚提供各張投影片相應的備忘稿，可用於研習帶領者之預備，或作為研習學員之補充材料。然因本教材為保有其內容的科系或職業，開拓屬於自己完整性和連貫性，僅提供投影片 PDF 檔，如以 PDF 瀏覽程式播放簡報時，請選取全螢幕模式播放，即可如同簡報檔般跳頁呈現，使用前請查閱所使用軟體之設定方式。故推廣或研習時，如講師為因應各縣市或各

學校教師之學求，需增添額外之資料時，建議可另行補充之。而本教材保留未來設計及擴充的彈性，以利持續擴編所需的主題，俾利形成完整且合時宜的策略庫。

(二) 知能宣導手冊

為增進教師對 ADHD 學生的快速認識及對本套教材模組的初步了解與直接應用，編著者從整套教材中汲取各模組的關鍵概念，集結成「當老師遇見 A 蒂 H 弟——校園注意力缺陷過動症(ADHD)知能宣導手冊」。

本手冊為節約環保，期許未來能透過電子軟體大量於校園教師之間傳播，廣為宣導 ADHD 知能；教材內容主要在幫助教師更快找到常見疑問的解答，亦可用於親師生或專業人員之間的溝通，藉由問答分享以增進對 ADHD 輔導的認識，建立彼此對話的良好基礎。

(三) 知能推廣海報

為落實本教材促進友善校園之功能，編著者萃取了七大模組精華，製作成七張色彩明亮、淺顯易懂的「青少年校園注意力缺陷過動症 (ADHD) 知能推廣海報」，提供網路電子傳播或張貼於班級教室或校園內適當處，亦或印成單張讓師生們共同討論，作為融合教育課程的宣導材料。

綜上所述，考量今日社會資訊流通之便利性，本教材庫的所有內容皆有電子檔可供線上下載，期能善盡其推廣和宣導功能。

六、規劃教育人員 ADHD 增能研習課程內容與方式

(一) 研習課程實施方式與對象

本教材模組課程規劃辦理研習之主要對象為普教教師，可由特教教師或熟悉 ADHD 的資深普教教師對校內教師提供本課程之專題講座，或以小組、工作坊或共同備課社群方式進行尤佳。此外，尚可用於平日教師之間的合作諮詢，增進問題解決的成效。

(二) 研習課程實施策略

本教材模組課程適用多元的研習形式，如：知識性講座、實作工作坊、共同備課社群等，建議由本計畫種子講師、校內外特教教師或較富 ADHD 輔導經驗的普教教師擔任講座教師，引導普教教師參與。講座教師宜事先分析學員需求，再依需

求選用及搭配本教材之適當教材模組及課程內容範圍。每次研習時，可針對單一特定教材模組進行深度學習，亦可自行搭配不同模組，加以規劃與應用。

如為校內全校性推廣研習，可廣邀普教教師、行政人員、輔導教師、特教教師、教保員及教師助理員參加，亦可結合校內專業社群或共同備課時間使用。如為縣市跨校或區域性的研習，宜採異質性分組，不同校（區）者同組，以促進學員形成多角化的覺察力。

進行研習時，除了教材模組課程內容的講解外，宜結合「小組共創時間」進行分組的互動研討，加強模組內特定概念或原則的應用。進行分組研討時，可結合後設心智圖、延伸思考清單的討論、實作演練，或影片成果的分享，以深化學習；亦可搭配簡易的工具，如：便利貼、彩色筆、海報紙、影片、手機錄影、互動式 APP 等等。

本教材內容以 PDF 檔釋出，以保有其完整性和連貫性，講師於講授課程時，可另行補充相關資料，以符合縣市或各校教師所需。

(三) 研習課程內容規劃

建議講師在規劃研習時，可依研習學員的需求與狀態，選用及搭配不同的模組。以下為常見需求之規劃思維：

1. 初次發現學生疑似有嚴重情緒行為問題時

建議研習內容包括模組一「認識 ADHD」及模組二「教師自我效能」，確保學員自己對 ADHD 及輔導系統有所了解，以提昇自我與家長及學生溝通的能力。其他模組則視個別學生需求加以選用。

2. 若學生有學業適應困難或高智商、甚至資優卻學習動機低落時

建議研習內容包含模組五「個別學習支持」提供個別化的學習策略與調整。

3.當學生有社會或人際適應困難時

講師宜加強學員在普教及特教合作諮詢技巧之演練，研習內容除了可融入上述各模組外，建議包含模組四「團體參與支持」及模組六「社會互動支持」之原則方法，討論如何創造正向行為支持的班級環境。

4.當學生有生活適應困難時

建議研習內容包含模組三「生活管理支持」，以增進學員提供 ADHD 學生必要訓練的能力。學員若想增進學生的學習動機，建議研習內容包含模組七「生涯發展支持」，協助學生認識自己，藉由探尋生涯目標的過程，找到學習的動力與著力點。

整體而言，研習講師或帶領者宜強化研習學員對 ADHD 預防、發現及輔導的

能力，其一旦發現學生可能有適應困難，則宜儘早與校園輔導服務團隊合作，落實初級預防與「轉介前介入」(次級預防)，嘗試本教材模組提供的支持，並釐清問題。若學員之學生已確定轉介並取得特教服務資格，則宜強化其與特教專業團隊合作之能力，支持其參與學生的個別化教育計畫(Individualized Education Plan，簡稱 IEP)，研習課程的內容可著重於班級中持續密集的協助之演練。

教材名稱：第一次教A蒂H弟就上手－青少年注意力缺陷過動症（ADHD）知能推廣教材_使用手冊

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

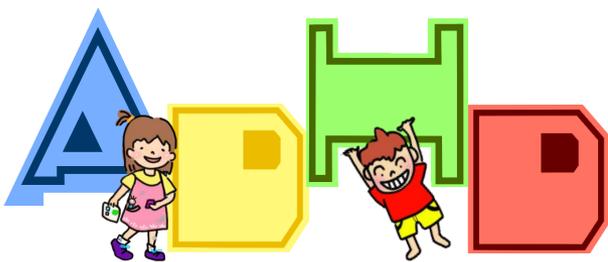


教育部國民及學前教育署

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



第一次教A蒂H弟就上手

使用手冊

青少年注意力缺陷過動症（ADHD）知能推廣教材