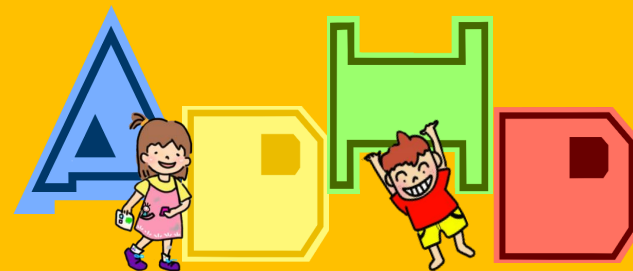


# A蒂H弟 上學趣

兒童注意力缺陷過動症（ADHD）  
知能推廣教材



## 2 教師自我效能

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

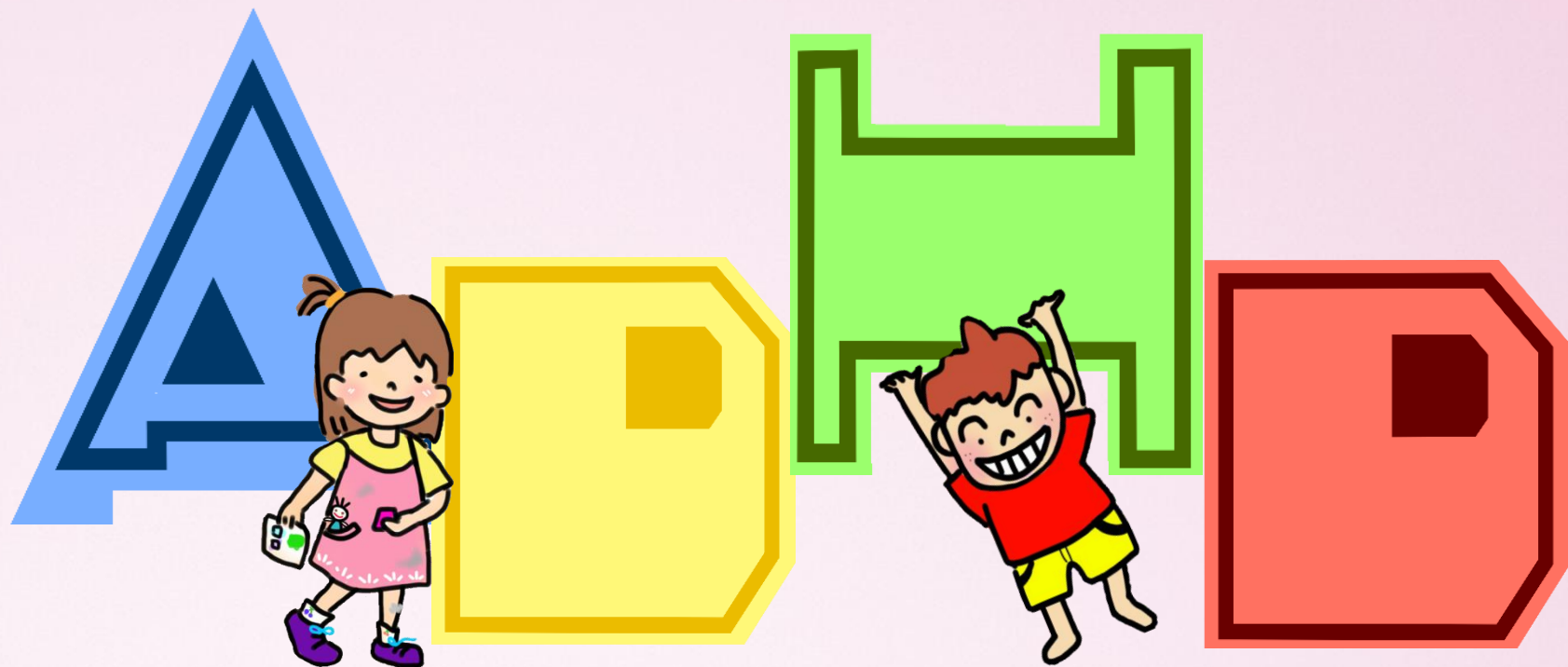


編著

## A 蒂 H 弟上學趣

### — 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

# [ 教師自我效能 ]

-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

提供給班級中  
有ADHD學生的教師

面對班級經營

面對管理挑戰

協助教師

能夠適時的  
自我調適

能夠有面對ADHD學生  
及其家長溝通合作策略

# 向度

## 自我調適



Created by Hea Poh Lin  
from Noun Project

## 親師生溝通



Created by Adrien Coquet  
from Noun Project

## 團隊合作



Created by Anwer Hossain  
from Noun Project

# 牧羊人的難題

## 優質牧場的经营

Pic : Noun Project

Slide by 廖聖惠



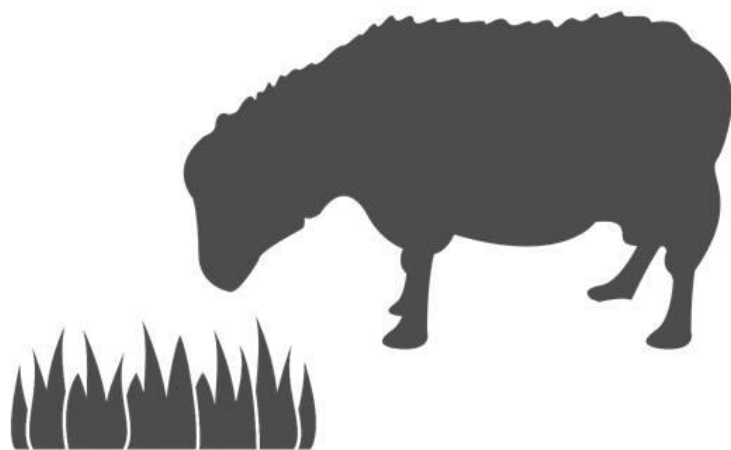
# 這是一個牧羊人的故事



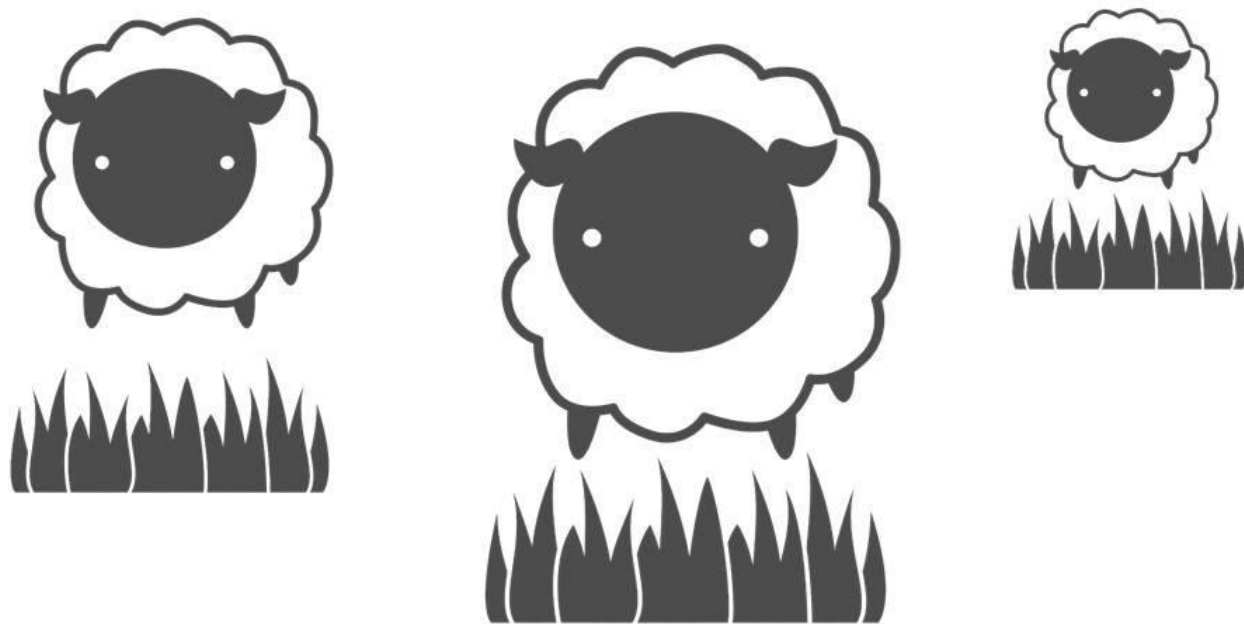


牧羊人每天從早到晚都要照顧  
自己羊圈裡的羊群

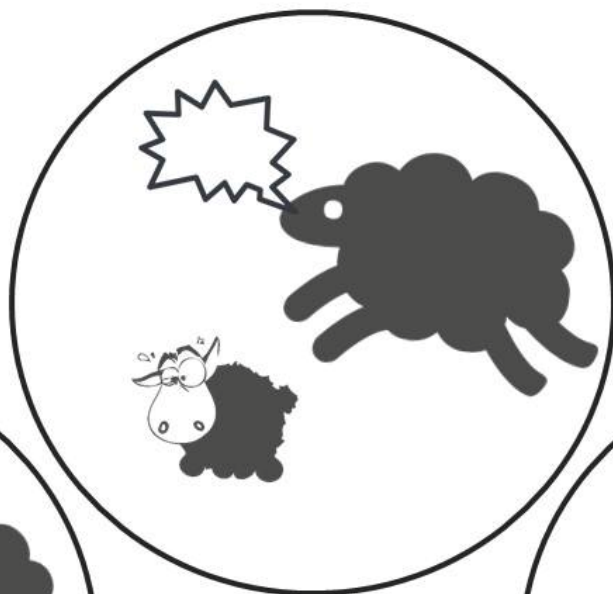
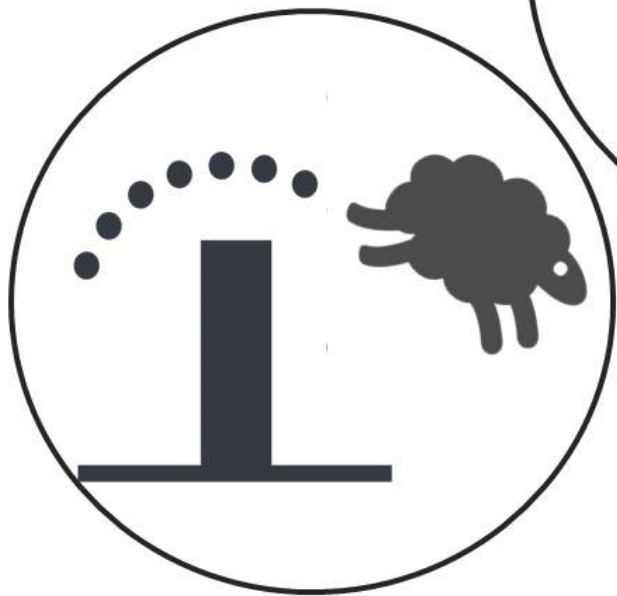




為了羊兒能順利長大  
**讓羊乖乖吃草** 變成牧羊人的重要功課



羊圈裡 每隻羊都有自己的個性  
大部分的羊，會乖乖聽話**待在草坪吃草**



可是有些羊 不一起吃草  
常會做些跟別人**不一樣**的事情



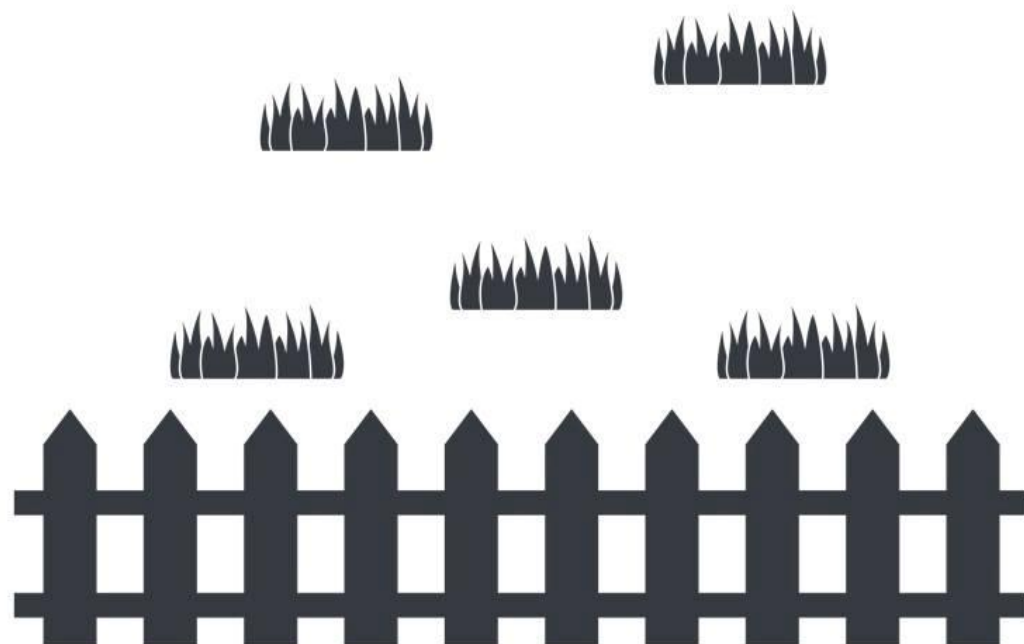
到底有什麼好方法能  
讓所有羊兒都**乖乖吃草**？





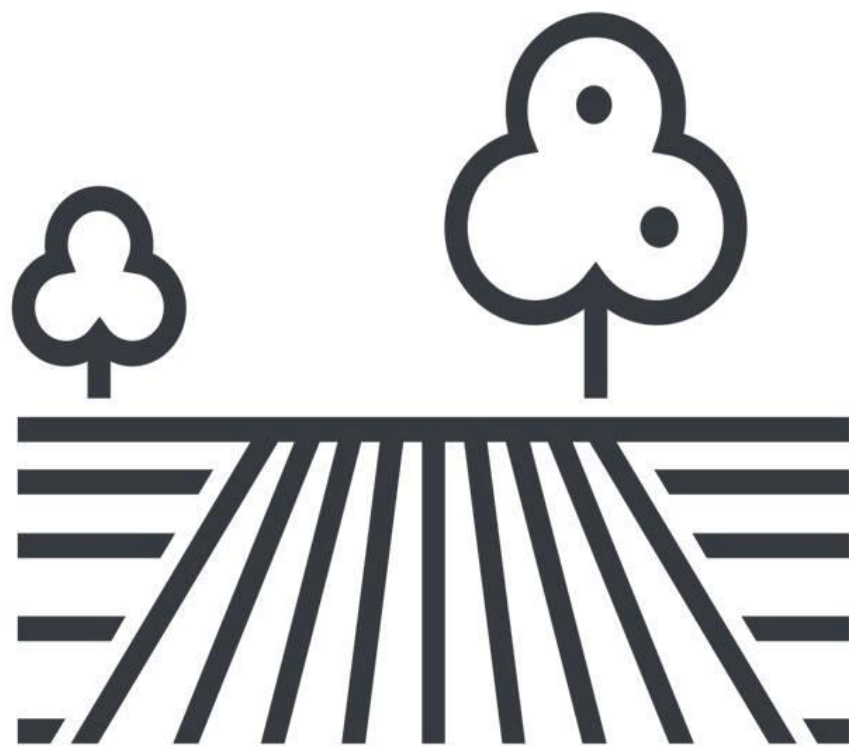
我們一起來**想一想**



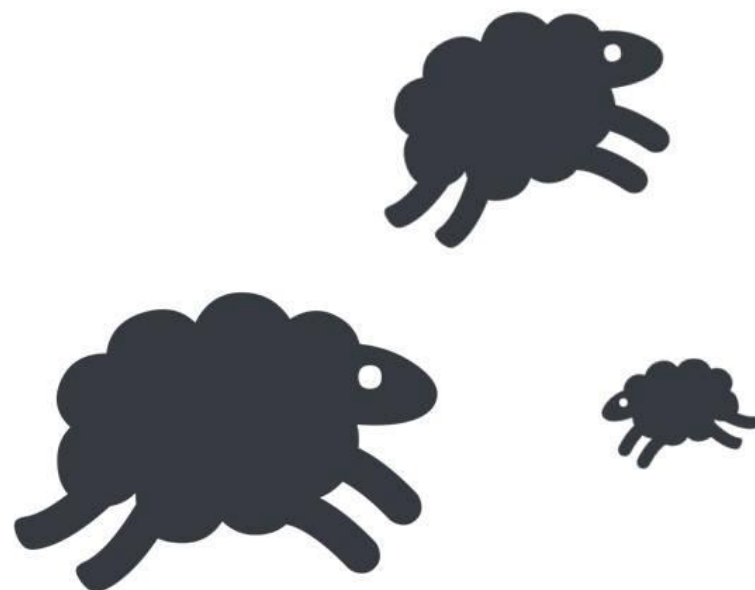


**柵欄**可以提醒草皮的範圍





**整齊的草皮**有助專心吃草



除了低頭吃草 羊兒也需要**運動**



牧羊犬的陪伴  
可以讓羊記得專心吃草



準備**營養豐富 不同種類**的草  
也能成功讓羊持續吃草



如果羊兒看起來不對勁了



**仔細觀察**羊兒發生什麼事了  
協助他**解決困難**



A white sheep is standing on a grassy hill, looking to the left. In the background, there is a fence and a line of trees. The scene is bathed in soft, golden light, suggesting early morning or late afternoon. The ground is covered with green grass and fallen brown leaves.

除了這些在草坪上的努力  
還有什麼**其他的好方法**？



跑遠的羊 有時需要**牧場牛仔**  
一步步陪羊兒走回家



陷入險境的羊 有時需要**建築師**  
建造橋樑 讓羊脫離困境





羊兒的**爸媽** 更是牧羊人重要的幫手

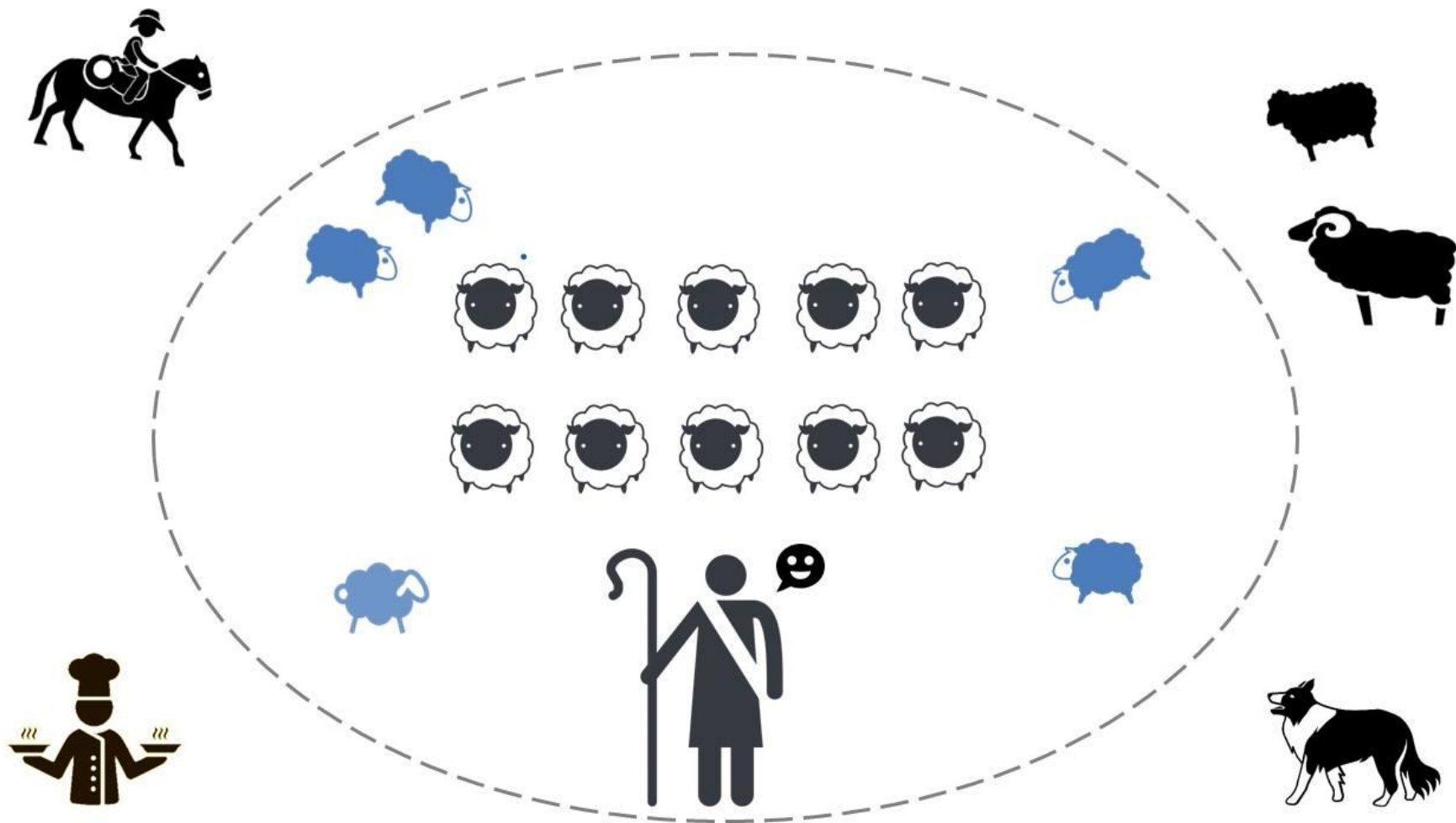


如果羊兒吃草真的有困難  
要找**營養師 量身打造**適合的特製草

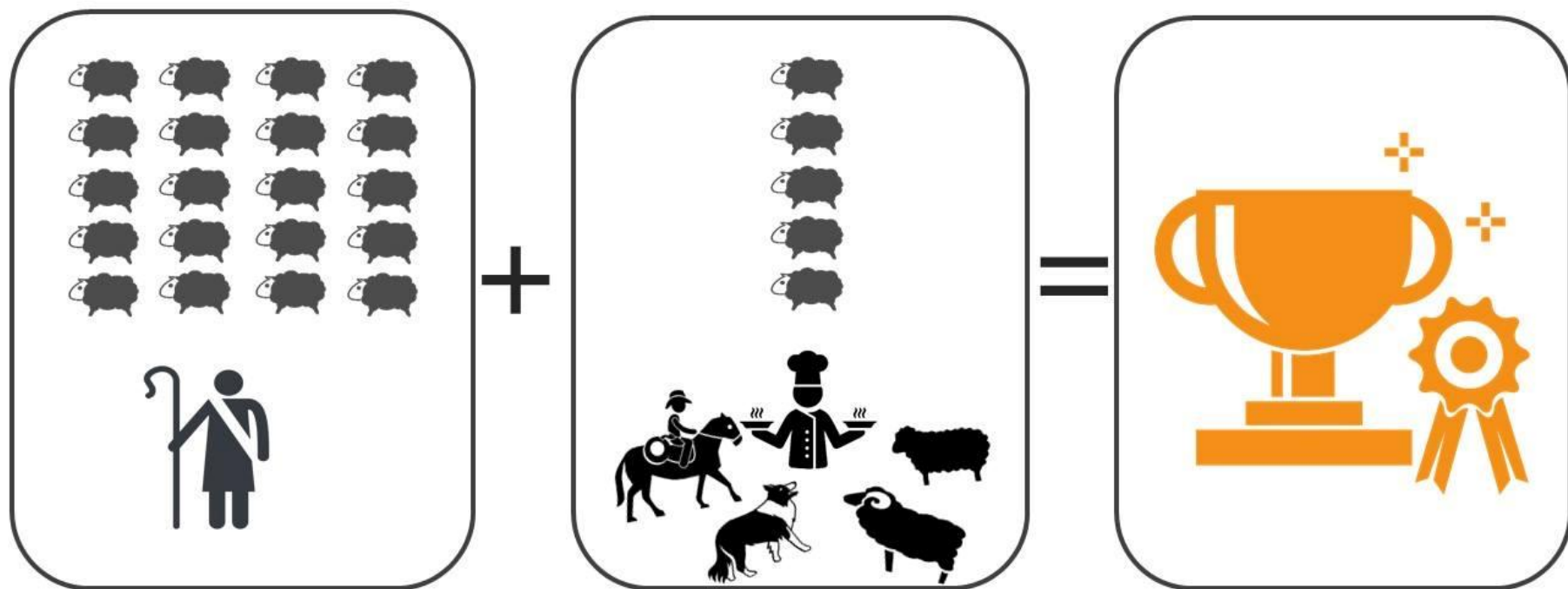


讓羊兒順利長大  
除了靠牧羊人**打造優質草坪**  
還需要**牧場幫手們**一起努力





精心打造**優質草坪** 積極尋找**牧場幫手**  
你也可以當個**快樂牧羊人**



80%  
優質草坪營造

20%  
牧場幫手協助

金牌優質牧場



金牌優質牧場 健康快樂羊兒  
你我一起來

End

# 自我調適

自我  
對話

情緒覺察  
與辨識

情緒  
界線



Created by Hea Poh Lin  
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

# 學生犯錯的當下，我好生氣

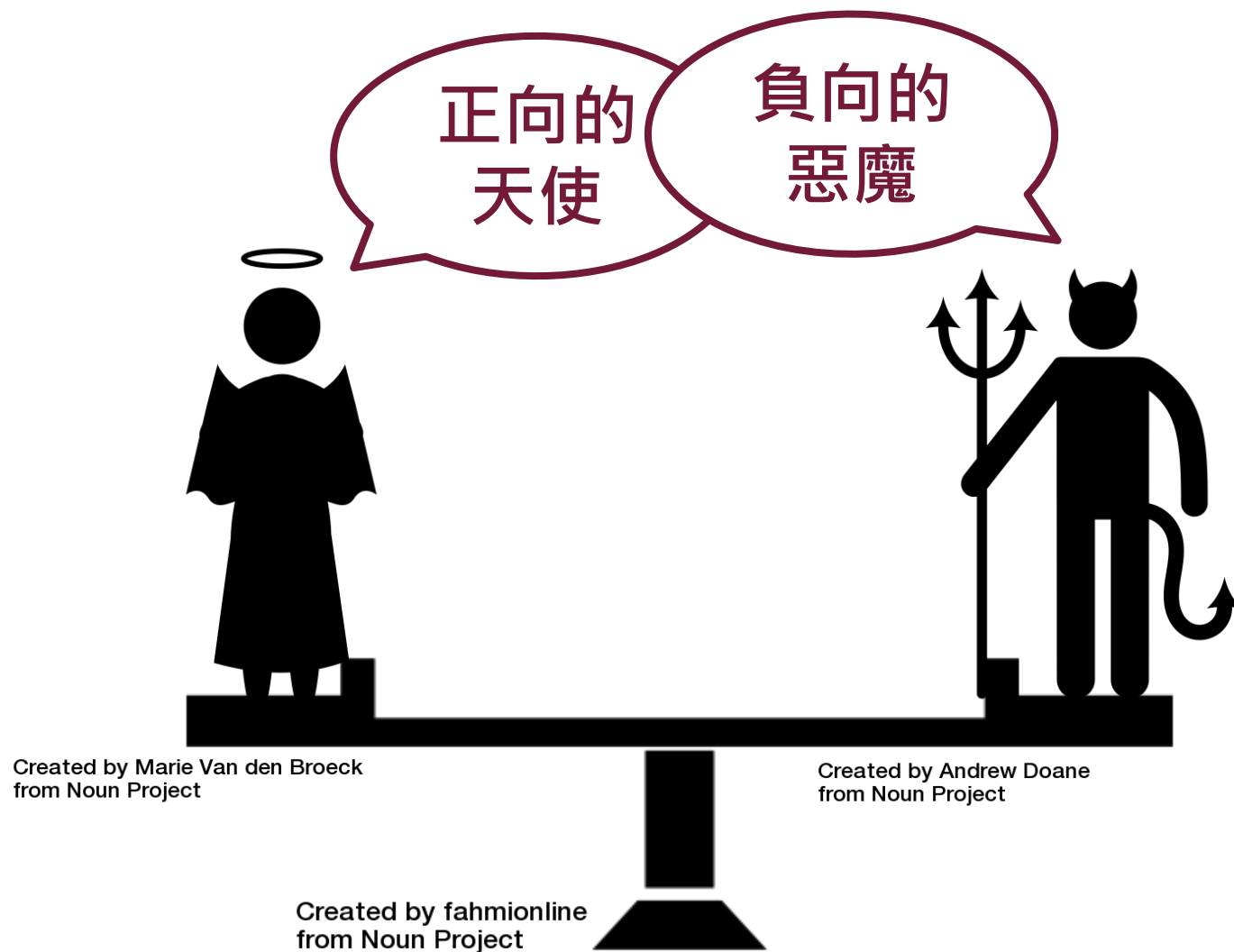


## 策略簡介



Created by Dilon Choudhury  
from Noun Project

我需要**自我調適**，接納學生



調整心態  
接納理解



Created by Marie Van den Broeck  
from Noun Project

Created by Andrew Doane  
from Noun Project

Created by fahmionline  
from Noun Project

# 自我對話 1

他是不是  
衝著我來的

我上輩子是不是  
好事做得不夠多

我是來當老師的  
不是他的出氣筒



Created by parkjisun  
from Noun Project

## 自我對話 2

我是否強迫他人  
接受自己的價值觀呢？

我需要  
找人聊聊嗎？

我瞭解  
我的學生嗎？



Created by parkjisun  
from Noun Project

## 自我對話 3

我只喜歡某  
類型的學生嗎？

我可否接受  
學生的不一樣？



Created by parkjisun  
from Noun Project



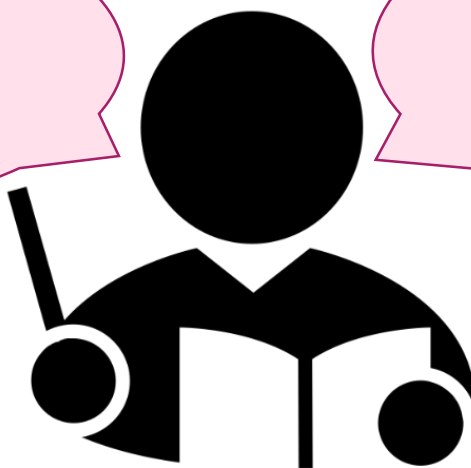
## 自我對話 4

是不是  
有更好的方法？

別班的問題  
更不容易處理

我和他  
一定很有緣份

每個人都  
遇得到



Created by parkjisun  
from Noun Project

## 自我對話 5

父母帶這樣的孩子  
一定很辛苦

他不是故意的  
他也不想這樣

現在多教他  
一點，他一定  
會變更好



Created by parkjisun  
from Noun Project

## 自我對話 6

老天爺安排他在  
我的班，  
一定有他的道理

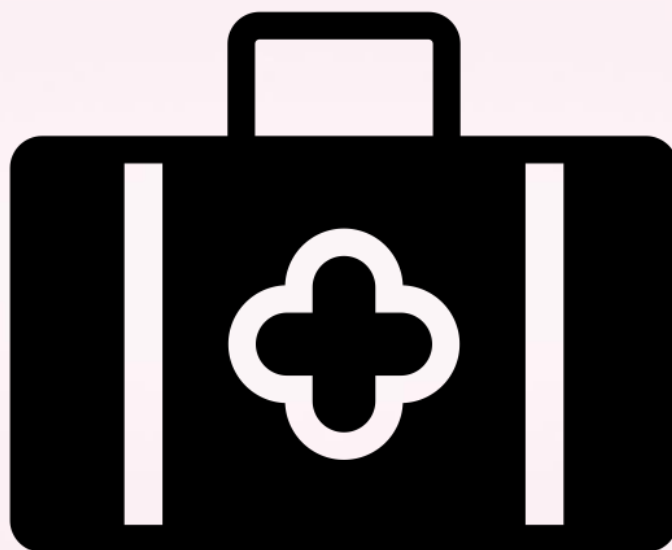
教學  
是一種修鍊

有緣  
才會相遇

每一次接招  
都讓我功力大增



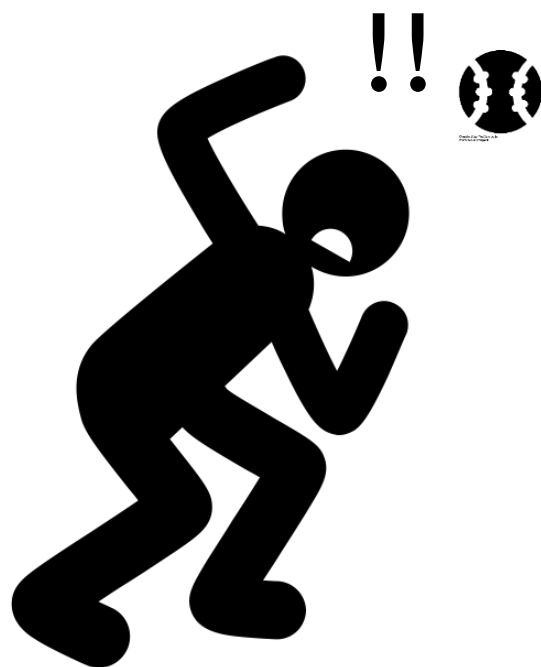
# 情境急救包



Created by Ruslan Dezin  
from Noun Project

## 情緒覺察與辨識1

### 例子一



Created by Stephanie Heendrickxen  
from Noun Project

學生在走廊打球，差點打中老師的頭

老師覺得：**我**被學生**嚇**了好大一跳

老師對學生**生氣**地說：  
不准**你**又在走廊上丟球！

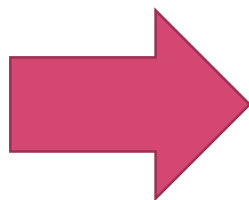


## 情緒覺察與辨識2

真實的感受



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project



將它告訴學生



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project

勿讓它聽起來  
像責備或貶抑

## 情緒覺察與辨識3

我在生氣嗎？  
我在氣什麼？



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

是不是只有他才會  
這麼容易讓我生氣？



Created by Luis Prado  
from Noun Project

覺得權威被挑戰了嗎？



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

也許我可以找個人聊一聊

## 為情緒立界線1

### 例子二

學生一直插嘴



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

老師：「我好累.....頭好痛，沒有辦法再微笑面對你們了。我也不想再假裝、忽略你們的吵鬧聲，我真的再也受不了了。」

學生們都安靜下來

## 為情緒立界線2

### 避免虛假

避免假裝接納學生的行為。

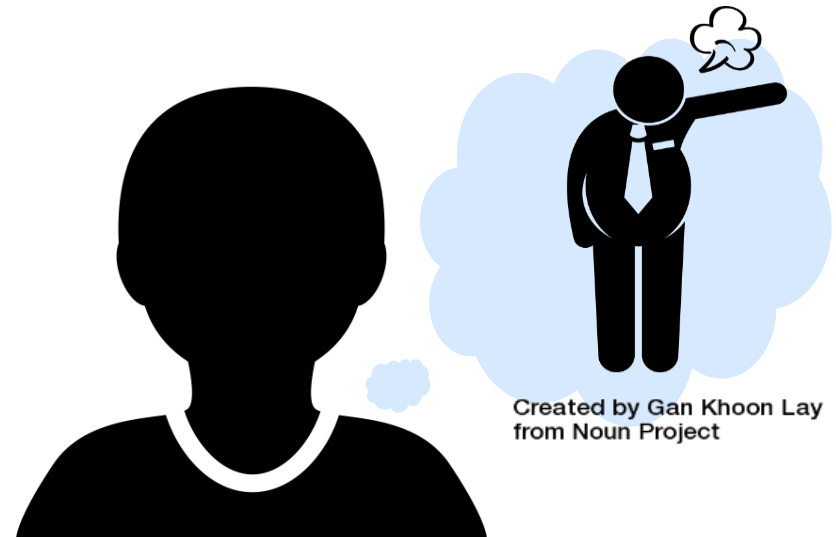


Created by Deemak Daksina S  
from Noun Project

Created by b farias  
from Noun Project

### 需被瞭解

適時讓學生知道老師的情緒界線以及感受。



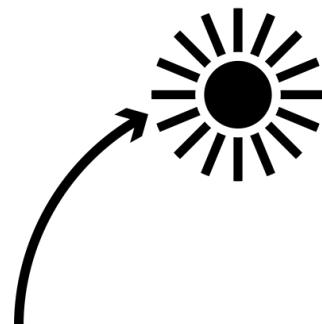
Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

Created by Hea Poh Lin  
from Noun Project

## 為情緒立界線3

### 動態的

會隨著學生、時間、  
空間等而改變。

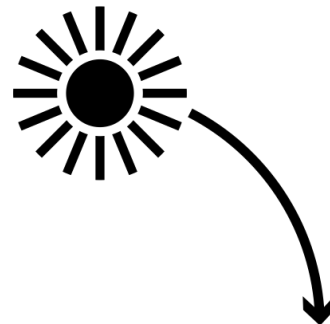


Created by Maurizio Fusillo  
from Noun Project

早上

不可接納的行為

可接納的行為



Created by Maurizio Fusillo  
from Noun Project

下午

不可接納的行為

可接納的行為



## 為情緒立界線4

顧及學生的面子  
就是顧及自己的面子

不要真的動怒

他控制不住  
但我可以

在大家面前說好話  
私底下再處理問題

冷處理

不要把學生的情緒  
變成自己的情緒



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project

# 親師生溝通

溝通  
技巧

就醫  
與用藥

親職  
諮詢

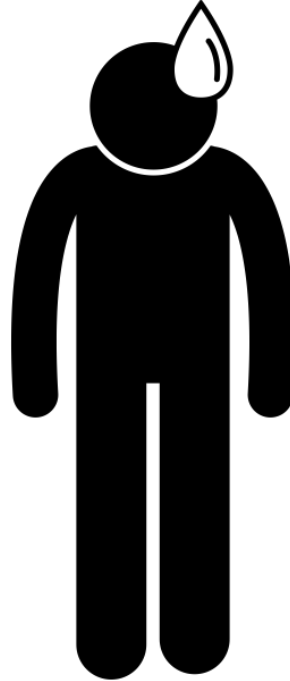


# 挑戰破解



Created by Bart Laubsch  
from Noun Project

## 常見狀況&需求



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

學生總是和我唱反調、  
家長不願意帶學生就醫怎麼辦

## 策略簡介



Created by Hare Krishna  
from Noun Project

我需要學習有效的親師生溝通





Created by Adrien Coquet  
from Noun Project

## 有效的溝通技巧

## 積極聆聽 - 經典八問

### 1 澄清問題

1. 發生了什麼事情？
2. 你的感覺如何？

### 2 討論辦法

3. 你想要的是什麼？
4. 那你覺得有什麼辦法？
5. 這些方法的後果會怎樣？

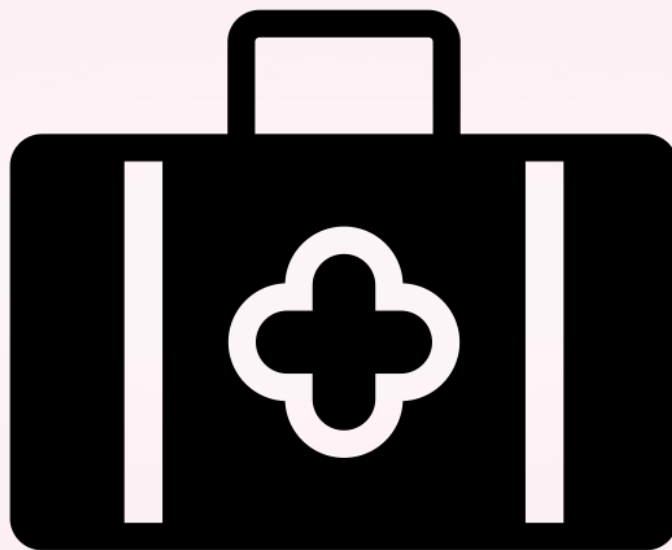
### 3 決定目標與做法

6. 你決定怎麼做？
7. 你希望我幫忙什麼？

### 4 追蹤結果

8. 結果怎樣？有如你所料？

# 情境急救包



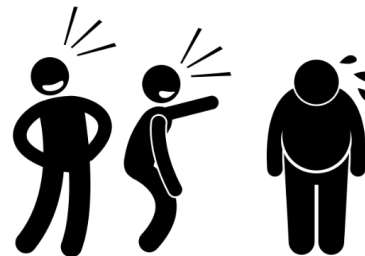
Created by Ruslan Dezin  
from Noun Project

## 溝通技巧 - 平時



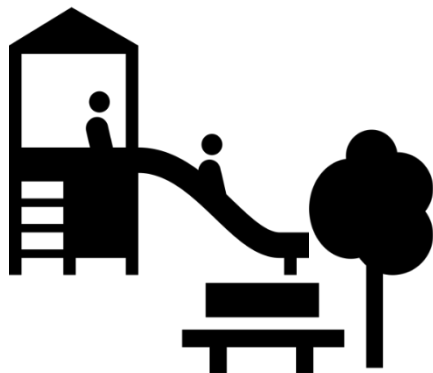
Created by Adrien Coquet  
from Noun Project

主動關心



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project

避免冷嘲熱諷與比較



Created by Sitara Shah  
from Noun Project



Created by Danishicon  
from Noun Project



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project



Created by Gan Khoo Lay  
from Noun Project

勿在公開場合叮囑用藥

## 溝通技巧 - 衝突後



Created by Magicon  
from Noun Project

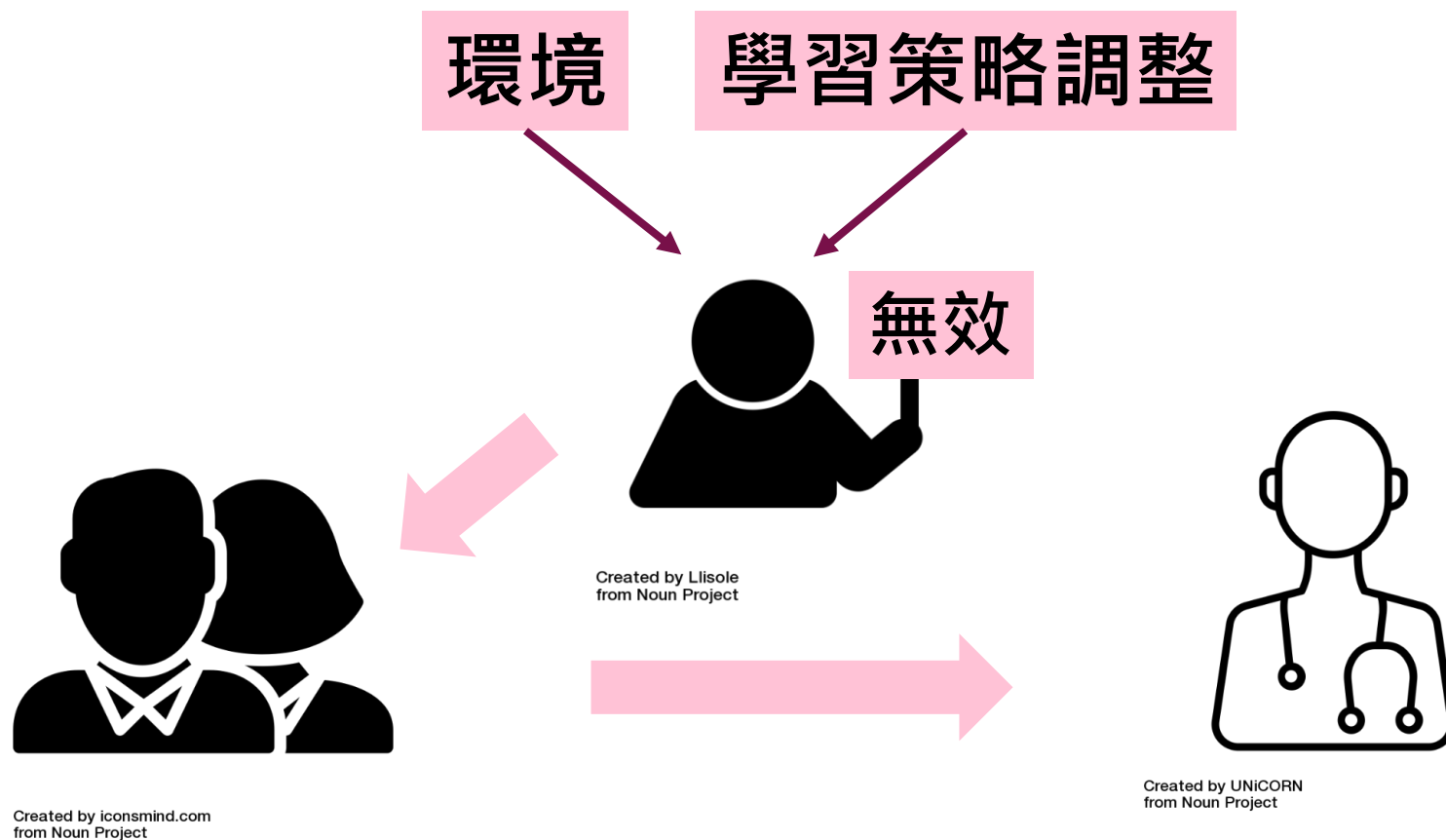
耐心聆聽



Created by IconTrack  
from Noun Project

引導、等待學生  
把事情說完整

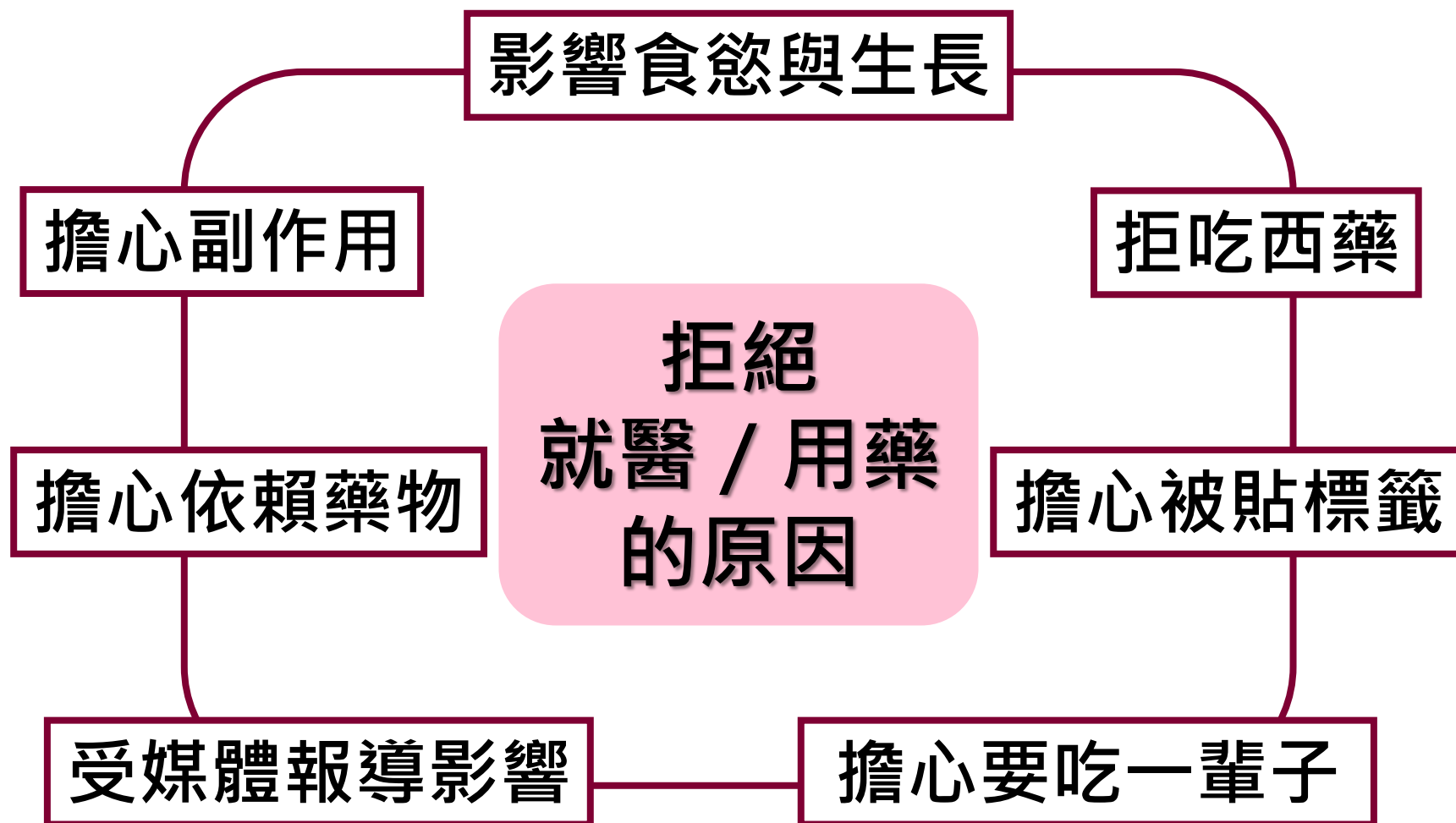
## 就醫與用藥 - 協助就醫



專業教師協助溝通就醫

醫療體系研判是否用藥





## 就醫與用藥 - 突破

突破

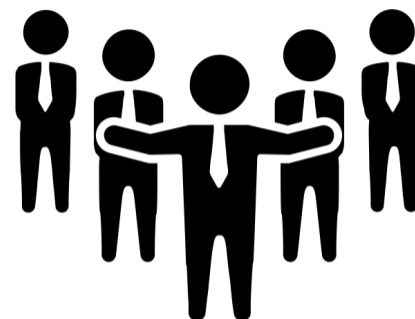


Created by UNICORN  
from Noun Project

≠



Created by Danishicon  
from Noun Project

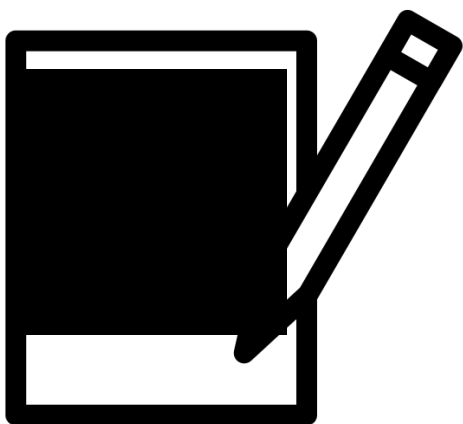


Created by Delwar Hossain  
from Noun Project

就醫不等於用藥

多專業人士幫忙學生

## 就醫與用藥 - 觀察用藥



Created by ArtWorkLeaf  
from Noun Project

觀察記錄服藥的狀況



Created by UNiCORN  
from Noun Project

聯繫醫生

## 親職諮詢



Created by Ayub Irawan  
from Noun Project

## 建立溝通機制



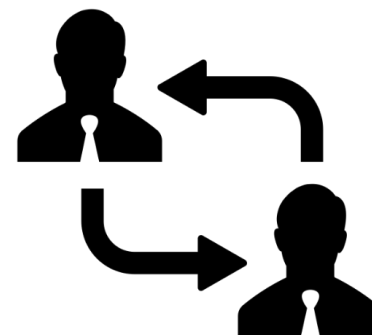
Created by asianson.design  
from Noun Project

## 同理思考



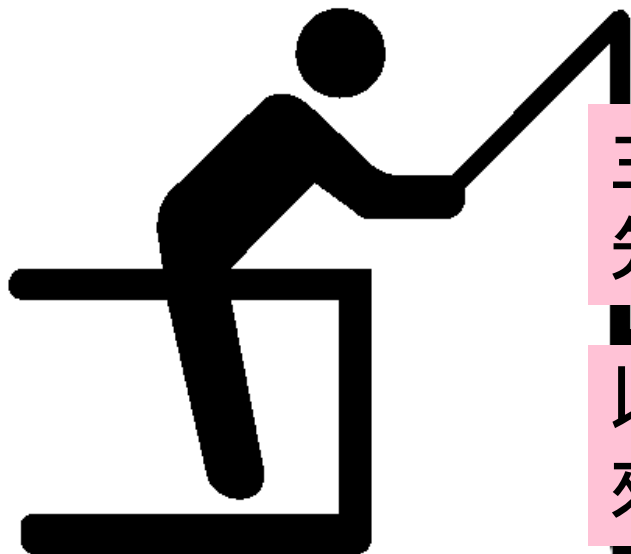
Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

## 擁有合理的家庭功能期待



Created by Gregor Cresnar  
from Noun Project

## 資訊分享

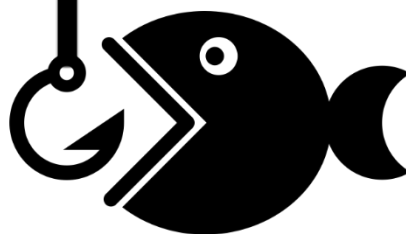


主動話家常，  
先報喜再報憂

以為學生著想的角度  
來說明問題

放長線釣大魚  
慢慢來不要急

知己知彼，百戰百勝  
「瞭解家庭背景」



Created by Vladimir Belochkin  
from Noun Project

Created by Hopkins  
from Noun Project

# 團隊合作

全校  
師生

輔導  
與特教

相關  
專業

家長  
與社區



Created by Anwer Hossain  
from Noun Project

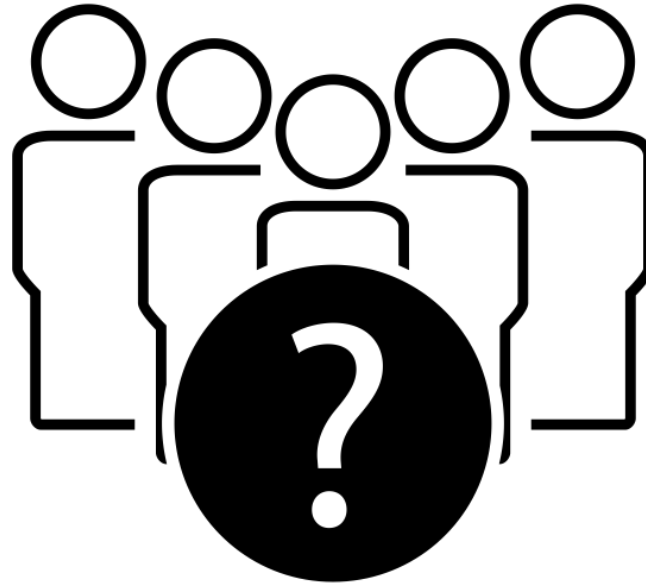


# 挑戰破解



Created by Bart Laubsch  
from Noun Project

## 常見狀況 & 需求



Created by Ben Peetermans  
from Noun Project

**有誰可以幫我跟家長談談？**  
**有誰可以跟我一起思考策略？**

## 策略簡介



Created by Delwar Hossain  
from Noun Project

我需要尋求**團隊合作**與支持

## 有沒有雙贏的方法？



Created by Lisole  
from Noun Project



Created by Gan Khoun Lay  
from Noun Project



Created by Gan Khoun Lay  
from Noun Project



Created by Dominik Grob  
from Noun Project

學生火大V.S.教師火大

只能睡午覺V.S.公共服務

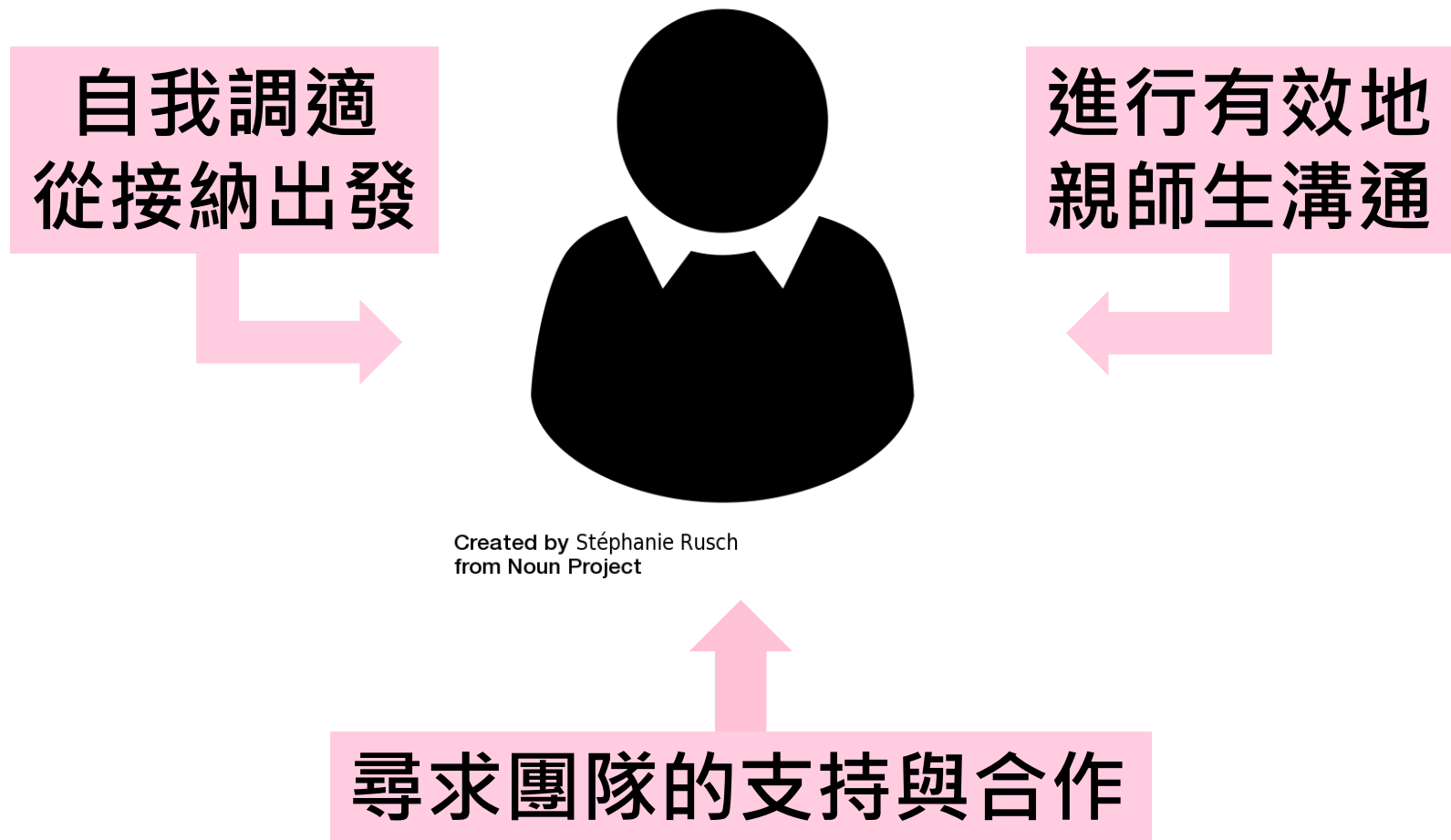


Created by Luis Prado  
from Noun Project



Created by Andrew Doane  
from Noun Project

極端控制狂V.S.優雅牧羊人

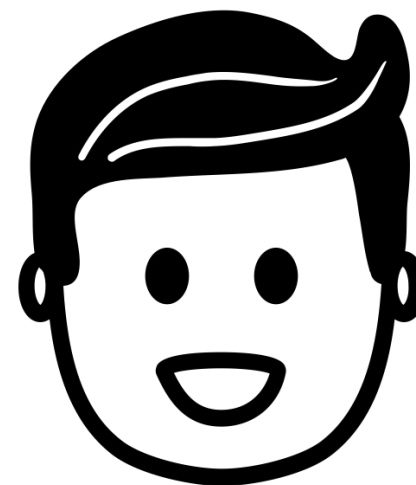


## 事例



Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

緊箍咒



Created by Hermine Blanquart  
from Noun Project

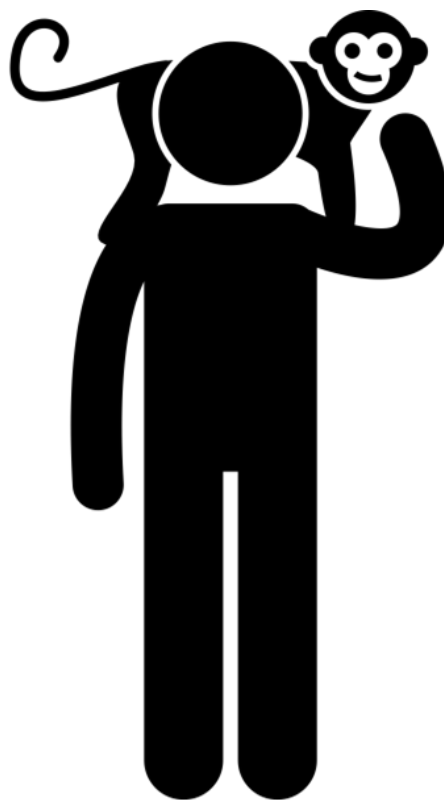
唐三藏原本**只**會用緊箍咒來治孫悟空



Created by Cass Reese  
from Noun Project

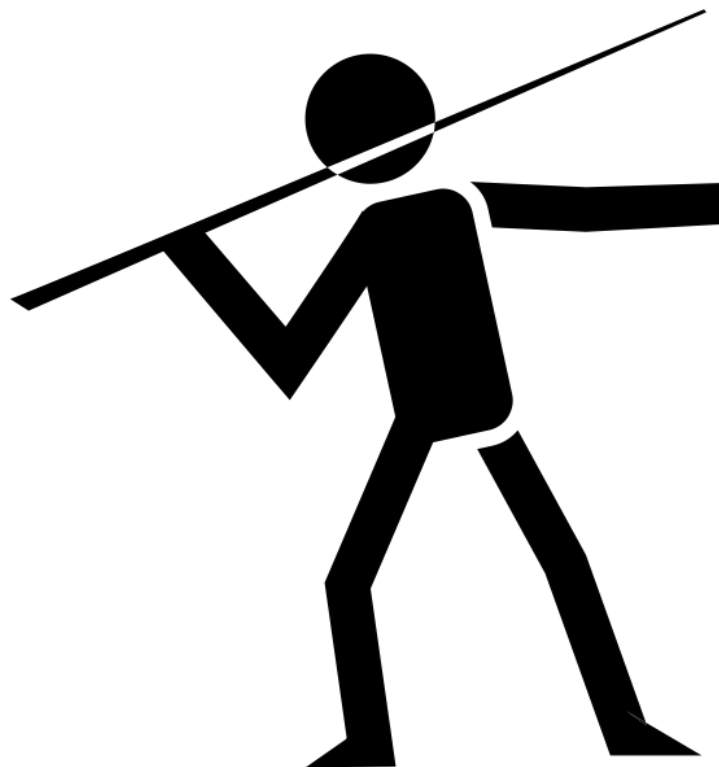
透過如來佛、太上老君的幫忙





Created by Gan Khoon Lay  
from Noun Project

## 唐三藏找到和孫悟空相處的方式



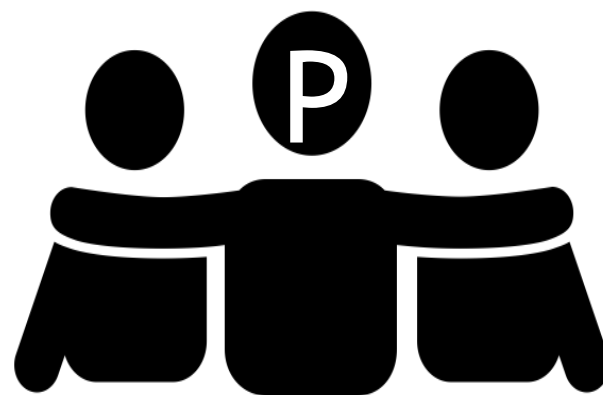
Created by Mister Pixel  
from Noun Project

並發掘了孫悟空的**優勢能力**

# 八爪章魚不錯，一起合作也很好！



Created by Razmik Badalyan  
from Noun Project

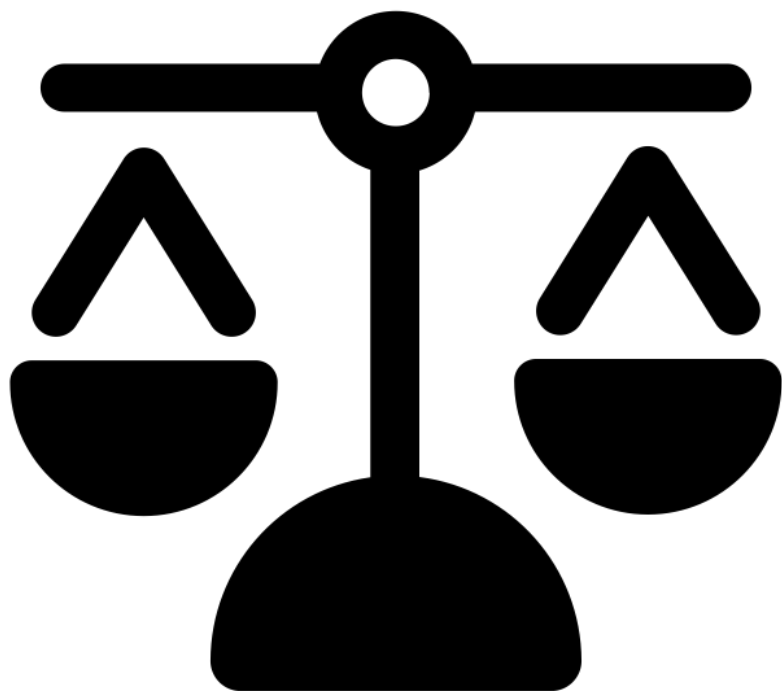


Created by Megan Mitchell  
from Noun Project

# 延伸思考



Created by Llisole  
from Noun Project



Created by Gregor Cresnar  
from Noun Project

學生質疑我

不公平？



讓

讓步

代表

妥協

?



Created by mungang kim  
from Noun Project

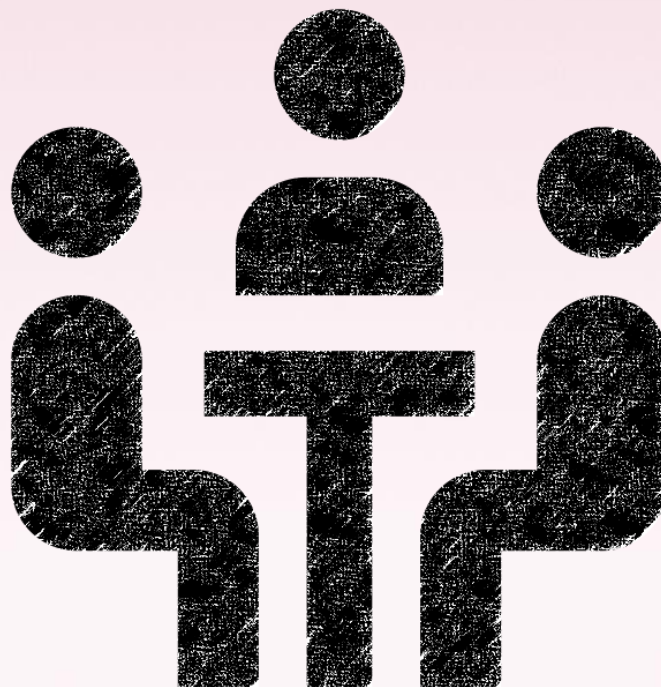
求助

表示

能力不好

?





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**



# [ 教師自我效能 ]

## 附 錄

### 投影片 1

本投影片請以 PDF 瀏覽程式之全螢幕模式播放，即可如同 PPT 簡報檔以跳頁方式呈現，請查閱所使用程式之設定方式。

### 投影片 2

目的：本單元將以故事與實例，提供給班級中有 ADHD 學生的教師，在面對班級經營和管理挑戰時，能夠適時自我調適的建議，以及面對 ADHD 學生及其家長溝通合作策略。

### 投影片 3

- 一、目的：說明教師自我效能單元包括的三大內容。
- 二、參考說明：本單元從自我調適、親師生溝通及團隊合作等三個主題，分別以故事及舉例的方式，說明在輔導 ADHD 學生時，教師自我調適的具體作法，親師溝通的策略，以及團隊合作的重要性。

### 投影片 4

- 一、目的：「牧羊人的難題」。
- 二、參考說明：這裡提供「牧羊人的難題」，以牧羊人觀察羊群，經營優質牧場，以及善用牧場幫手的故事，比喻教師在教室經營時，需留心的細節，與尋求團隊的合作與協助。

### 投影片 12

參考說明：設立外在的規則、內心界線。

### 投影片 13

參考說明：為心理（內在的素質），整齊的草皮可類比調和的心境。

### 投影片 16

參考說明：營養豐富 - 生理 / 心理的營養。

### 投影片 20

參考說明：

例如：下課時間 / 轉銜時間 ADHD 學生跑離團體太遠，忘了回教室，需要同儕協助、走廊標語等提示引導回教室。

### 投影片 21

參考說明：

- 1.例如：當ADHD學生情緒面臨低潮時或因當下生氣情緒無法順利自己調節，需要教師引導穩定情緒，適時給ADHD學生臺階下等。
- 2.教師可思考建築師需建構什麼？

### 投影片 23

參考說明：營養師是特教教師。

### 投影片 28

一、目的：說明教師自我調適的三個方式。

二、參考說明：

- 1.如遇衝突或出現教師不可接納的行為時，可以嘗試調整以下三方面：嘗試調整學生

的行為、環境和自己。大多教師較容易接受調整學生或教室環境的作法而難以調整自己，但調整自己卻是教師唯一可以自行作主的方法。

(1)自我對話 - 透過自我對話，重新瞭解學生以及自己的態度。

(2)情緒覺察與辨識 - 覺察與辨識自己的主要情緒感受。

(3)情緒界線 - 適時讓學生知道老師的情緒界線以及感受。

2.教師藉由自我調整去改變師生關係，如同面對配偶、朋友、同事關係，有時候必須改變自己讓對方更能接受，改變自己的態度、略微對別人容忍些、多瞭解別人的想法。

### 投影片 30

一、目的：ADHD學生屢勸不聽，或是衝動下犯錯時，往往讓教師感到驚訝、生氣。

二、參考說明：教師為了班級經營，常常會訂立一些基本的班規，希望同學們遵守，但 ADHD 學生可能因為衝動或過動，而一再地打破規範，讓教師的情緒受到波動。

### 投影片 31

一、目的：說明教師遇到ADHD學生犯錯時，教師需自我調適，接納學生。

二、參考說明：別生氣，生氣不能解決問題，ADHD 學生也不是故意要犯錯。教師即時在情緒上踩煞車，先自我調適，深呼吸，從一數到十，藉由運動、休閒活動或做自己喜歡的是放鬆自己，同時瞭解 ADHD 學生的特質，以及他並非故意，真誠地接納學生，才能有效地指導與輔導。

### 投影片 32 ~ 投影片 33

參考說明：每個人心裡都有天使和惡魔，這樣的自我對話，如果是正向的天使戰勝惡魔，心態調整一下，事情往往能大事化小。若是讓壞念頭、倒楣的想法充斥教師心中，原本容易解決的問題，就會變得更複雜。

### 投影片 34

一、目的：教師先瞭解自己的內在想法，並建立正向的思考。

二、參考說明：教師可以問問自己，曾經有過以上的哪一種想法，閃過您的腦海中？請分享為何你會這樣子想？

### 投影片 35 ~ 投影片 36

一、目的：說明教師自我對話時，幾個自我提問的問題。

二、參考說明：

1. 我瞭解我的學生嗎？他不是故意的，他做錯事自己也會沮喪，他自己也不知道如何處理？
2. 我需要找同事、朋友、諮商師聊聊嗎？
3. 我擁有自己的價值觀，但不強制他人接受嗎？妳有潔癖不代表學生都需要有潔癖，是非善惡有一定的標準嗎？
4. 我能否嘗試向學生學習？勇於挑戰、說出自己的看法等。
5. 我喜歡學生嗎？還是只喜歡某類型的學生？為什麼我難以接受一個跟我做不同選擇的人呢？

三、參考資料：教師效能訓練(Thomas Gordon)p.398

### 投影片 37～投影片 39

- 一、目的：教師先了解自己的內在想法，並建立正向的思考。
- 二、參考說明：教師可以問問自己，曾經有過以上的哪一種想法，閃過您的腦海中？請分享為何你會這樣子想？

### 投影片 41

- 一、目的：提供教師情緒覺察與辨識的例子。
- 二、參考說明：學生不遵守校規，在走廊上打球，差一點打中教師的頭。教師的主要感受是驚嚇，次要的感受是生氣。
- 三、參考資料：教師效能訓練(Thomas Gordon)p.206

### 投影片 42

- 一、目的：提供教師情緒覺察與辨識的例子。
- 二、參考說明：以上頁例子舉例故事中教師的情緒表達
  - 1. 生氣有用嗎？生氣只是次要的感受，它通常是跟隨在另一份主要感受後面而來，當教師以生氣的情緒和學生說話，那麼會聽起來像責備或貶抑的訊息。
  - 2. 其實.....我的主要的感受是？
  - 3. 我告訴學生我的主要的感受了嗎？
- 三、參考資料：教師效能訓練(Thomas Gordon)p.206

### 投影片 43

- 一、目的：讓教師覺察與辨識自己情緒的起伏與原因



二、參考說明：教師可以自我對話，辨識自己情緒的起伏與原因，有時，找人聊一聊也是不錯的選擇。

三、自我勉勵小語：

1. 不要把學生的情緒變成自己的情緒。
2. 冷處理。
3. 不要真的動怒。
4. 顧及學生的面子就是顧及自己的面子。
5. 在大家面前說學生好話，在私底下處理問題。
6. 他控制不住，但我可以。

#### 投影片 44

一、目的：說明情緒界線的例子。

二、參考說明：某天下午學生一直在團體討論時插嘴，教師說明：「我很累了，我頭好痛，我不想再微笑了，也不想再假裝你們的吵鬧聲不令我煩躁，我真的再也受不了了。」結果學生們都安靜下來，還幫教師倒水。

三、自我勉勵小語：

1. 不要把學生的情緒變成自己的情緒。
2. 冷處理。
3. 不要真的動怒。
4. 顧及學生的面子就是顧及自己的面子。
5. 在大家面前說學生好話，在私底下處理問題。

6. 他控制不住，但我可以。

#### 投影片 45

一、目的：讓教師瞭解自己情緒的起伏，並做適當的決定。

二、參考說明：在處理學生的狀況時，只要在情緒來時所下的決定，通常不容易有好的結果，教師應該常常告訴自己：

1.在大家面前說學生好話，再私底下處理問題。

2.不要真的動怒。

3.他控制不住，但我可以。

4.顧及學生的面子，就是顧及自己的面子。

5.冷處理。

6.不要把學生的情緒變成自己的情緒。

#### 投影片 46

一、目的：說明情緒的界線可能會轉動、調整。

二、參考說明：教師的情緒界線，有可能因為個別學生、教室空間或是一日的上午或下午而有所改變，是一個動態的過程。

#### 投影片 47

一、目的：讓教師了解自己情緒的起伏，並做適當的決定。

二、參考說明：在處理學生的狀況時，只要在情緒來時所下的決定，通常不容易有好的結果。

教師應該常常告訴自己：

- 1.在大家面前說學生好話，再私底下處理問題
- 2.不要真的動怒
- 3.他控制不住但我可以。
- 4.顧及學生的面子，就是顧及自己的面子
- 5.冷處理
- 6.不要把學生的情緒變成自己的情緒

#### 投影片 48

- 一、目的：說明親師生溝通的三大內容。
- 二、參考資料：這裡所要講述的親師生溝通，包含了溝通技巧、就醫與用藥，及親職諮詢等三大內容。

#### 投影片 50

- 一、目的：描述教師輔導ADHD學生時所面臨的挑戰。
- 二、參考說明：教師面臨的挑戰之二，便是學生總是和我唱反調，或是家長不願意帶學生就醫真煩人。

#### 投影片 51

- 一、目的：說明教師輔導ADHD學生時的需求。
- 二、參考說明：每一位教師其實都需要不斷學習有效的親師生溝通技巧。

### 投影片 53

- 一、目的：說明積極聆聽 - 經典八問的內容。
- 二、參考說明：包括澄清問題、討論辦法、決定目標與作法，最後是追蹤結果。

### 投影片 55 ~ 投影片 56

- 一、目的：讓教師了解與學生相處的溝通原則。
- 二、參考說明：
  1. 所有原則的共通性為「尊重」，溝通原則很多，只要把握「尊重」及設身處地為學生設想，與學生之間的溝通較能順暢。
  2. 引導、等待學生把事情說完整：「你會這樣做，一定有什麼理由，來，說說看。」  
「如果重來一次你會怎麼做？」

### 投影片 57

- 一、目的：說明建議就醫的時機與方式。
- 二、參考說明：
  1. 確認環境、學習策略調整皆無效，找校內較具專業的教師協助溝通就醫，最後由醫療體系研判是否用藥。
  2. 思考家長拒絕就醫原因：拒吃西藥（寧可吃中藥）、影響食慾與生長、擔心依賴藥物、擔心要吃一輩子（好在有健保）、擔心副作用、擔心貼標籤、受媒體報導影響。
  3. 突破說法：就醫不等於用藥、多一位專業人士幫忙學生、說明特教服務以及相關社會福利資源。

### 投影片 58

一、目的：分析家長拒絕學生就醫用藥的原因。

二、參考說明：思考家長拒絕就醫原因：

- 1.拒吃西藥。
- 2.影響食慾與生長。
- 3.擔心依賴藥物。
- 4.擔心要吃一輩子。
- 5.擔心副作用。
- 6.擔心貼標籤。
- 7.受媒體報導影響。

### 投影片 59

一、目的：突破家長拒絕用藥或就醫的方法。

二、參考說明：有時設身處地想一想，如果是自己的孩子，可能做的決定也會和家長一樣。有了同理，家長會更願意傾聽教師的意見。當家長願意傾聽教師的意見，引進醫療或相關專業的資源會更容易。

### 投影片 60

一、目的：說明教師應觀察學生服用藥物的進展，進行記錄，需要時以書面方式或陪同就醫，提供醫師診斷時的參考。

二、參考說明：

- 1.觀察記錄服藥的狀況：記錄服藥後表現，提供回診參考。
- 2.連繫醫生：必要時可陪同就醫，或製作訪談表讓醫生填，以便將學校中的觀察或疑問與醫生討論溝通。

### 投影片 61

- 一、目的：說明親職諮詢的方法。
- 二、參考說明：
  - 1.建立溝通機制：利用聯絡簿、電話、接送時間、Mail或通訊軟體等方式，讓家長參與討論與決定策略，建立良好溝通管道。
  - 2.同理思考：設身處地思考，家長會更願意傾聽老師的意見。
  - 3.擁有合理的家庭功能期待：了解學生家庭狀況有利 / 不利學習的因素，依據家庭作息提供需請家長配合執行之有效策略。
  - 4.分享資源：相關家長團體、網站、教養資訊或任何訊息分享。

### 投影片 62

- 一、目的：讓教師瞭解與家長的溝通原則。
- 二、參考說明：與家長溝通的原則除「尊重」外，重要的是，讓家長感受到你是打從心底關心學生的。在過程中，雖然學生在學校可能很不穩定，但千萬不要「急」。

### 投影片 63

- 一、目的：說明團隊合作包括的人員。
- 二、參考說明：學生的狀況因人而異，學校或輔導系統裡有不同的專業可以尋求諮

詢與合作，共同輔導 ADHD 的學生，請善用這些資源。

#### 投影片 65

- 一、目的：說明教師可以尋求的合作資源。
- 二、參考說明：教師在面對學生的各種表現時，可以不必自己一個人低頭苦思。事實上，校內外都有很多資源，可以協助教師，例如校內輔導教師、特教教師或駐校及巡迴專業人員一起想出更多可行的策略，以有效輔導 ADHD 學生。

#### 投影片 66

目的：回應上述挑戰，說明教師需要尋求團隊的合作和支持。

#### 投影片 67

- 一、目的：舉實際案例，讓教師了解，以正向的心態面對學生 ADHD 的特質。
- 二、參考說明：曾有導師班上有 ADHD 的學生，他希望午休時，所有的學生都能夠趴下來睡午覺休息，這樣下午的課程才有精神。大部分的學生也都可以做到，唯有「他」，總是靜不下來，甚至還會吵到同學，到底要為了班級的一致性，讓學生睡午覺，還是讓他去做別的事。正好，那時學校正在推綠化小田園的活動，需要一些學生參與，導師也就順水推舟讓這個學生參加了，這個學生現在變成「綠手指」，不但有自信，也不是班上的亂源。

#### 投影片 68

- 一、目的：回顧「教師自我效能」單元的三大內容。
- 二、參考說明：

- 1.自我調適，從接納出發。
  - (1)自我對話，重新瞭解。
  - (2)覺察主要情緒感受。
  - (3)說明情緒界線。
- 2.進行有效地親師生溝通。  
積極聆聽（經典八問）。
- 3.尋求團隊的支持與合作。  
結合學校三級預防輔導工作。

#### 投影片 69～投影片 72

一、目的：說明唐三藏與孫悟空的關係（成功案例）。

二、參考說明：

1. 師徒兩人關係發展，唐三藏原本只會用緊箍咒來治孫悟空，但後來發掘他的優勢能力，並找到相處的方式。
2. 鐵扇公主（拿錯扇子，愈搨愈旺）
3. 五指山、緊箍咒（壓制、防堵）
4. 如來佛、太上老君（專業團隊）

#### 投影片 73

一、目的：教師心目中有效能的教師形象是如何？

二、參考說明：

1. 教師形象：背後很多隻手，拿各式教學工具，慈祥的臉。



2. POWER 教師 ( P 師 )：擁抱 A 蒂 H 弟。

投影片 75

被其他學生質疑教師不公平時，該怎麼辦？

投影片 76

教師如果對 ADHD 學生讓步，是不是表示我就放棄、妥協了？

投影片 77

如果我求助特教組、專業團隊，是不是表示我的能力不夠好？

**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－教師自我效能模組

**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

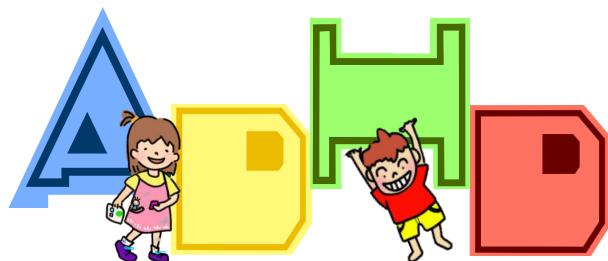


# 教育部國民及學前教育署

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4月



A 蒂 H 弟 上 學 趣  
**教師自我效能**

兒童注意力缺陷過動症（ADHD）知能推廣教材