

## 特教週宣導 輔導活動課程實施要點

### 一、 進行方式

(一) 請授課教師播放影片，由第一人稱視角來介紹 ADHD 特質

[過動症的缺點是大優點?! ADHD 會怎樣?](#)(08:51)

#### 影片分段

- 00:00 - 00:56 ADHD 特質介紹 (第一視角)
- 00:57 - 01:39 ADHD 學理定義，衝動分心
- 01:40 - 03:26 各種親身舉例
- 03:27 - 04:16 ADHD 名人介紹、特質優勢介紹 (生命教育)
- 04:17 - 05:02 成人也有過動症
- 05:03 - 05:20 ADHD 發生時間、男女比、遺傳、適應問題
- 05:21 - 08:50 ADHD 治療、改善、同理、自我幫助小撇步、找到自我專長  
(成功經驗、自我優勢、親子教養、家庭教育)

#### 小提醒

- \*因為影片說話語調比較平鋪一點，建議可用 1.25 倍速(06:47)播放，會比較聽得下去。
- \*04:16-05:02 為成人也有過動症介紹，這部分可看可不看。
- \*影片內容豐富，一次性播放的效果可能不會太好，建議老師可以分段播放，中間再加上老師講解或是穿插小活動、小提問之類的，效果可能會比較好。

(二) 提供授課教師欲傳達的重點，於課程中進行，教師可視時間挑選重點宣達。

#### 1. 注意力缺陷過動症的核心特質

##### (1)不專注

無法持續注意在同一件事物、聽話時會出現好像不注意聽或不遵守別人的指示、容易遺忘自己的物品或自己要做的事。

##### (2)過動

難以安靜在一個活動上或給人靜不下來的感覺。

##### (3)衝動

無法控制自己的反應或是無法依規範控制自身行為。

#### 2. 原因和感受

- (1)大腦多部位神經功能異常所造成，所以無法自我控制。
- (2)ADHD 學生自己的感受（自己也知道行為不適當，但可能很難停下來而會自責）。
- (3)他人的感受（對於 ADHD 行為的正負面感受，並引導同理）。
- 3. 優點和優勢(生命教育)
  - (1)熱心、願意幫助他人
  - (2)具豐富創造力和想像力
  - (3)成功的經驗、特質有一體兩面，不一樣的生命有不一樣的意義，對待自己與他人都可以是這個原則。
- 4. 跟 ADHD 特質相處的方式
  - (1)善用工具：行事曆、便利貼。
  - (2)減少刺激：在安靜場所做事（如圖書館）、協助整理內務(例如桌面盡可能保持有條不紊，使日用品易尋得)。
  - (3)看見優勢。

### (三) 配合學習單，引導學生書寫反思。

- (1)學習單第四題老師可以引導學生如果有成功經驗歡迎分享，書寫良好的學習單，經學生同意特教組會編輯後放置校刊，分享幫助給更多學生。
- (2)基本需完成前三題，第四題為加分題，請老師鼓勵學生盡量完成。全班確實完成前三題並繳交，可獲得榮譽貼一張。

### (四) 影片資源提供

- (1)[什麼是 ADHD？可能衍生反社會人格？成人也有 ADHD！【心理學】 | 維思維](#)
- (2)[別再對過動兒貼標籤！- ADHD 的黃金三角安全網](#)
- (3)[ADHD 是什麼？他們親自說給你聽](#)
- (4)[ADHD 兒童與一般兒童的分別 - 「Let's Talk ADHD」](#)
- (5)[注意力不足過動症 孩子好動有藥醫？！成人也會過動喔 | 工藤心醫的心靈偵探事務所 EP13](#)

### (五) 測驗提供

- (1)[衝動過動分心特質測驗](#)