

# 中工特教月刊

過動  
亞斯  
命盤大解析

108年8月份

特教組資源班

## 前言

本期月刊摘錄自臉書粉絲專頁

【阿蓮國小:小雲貝信箱】以簡潔幽默的方式，各別為ADHD與亞斯伯格症，摘要出前12大項（至少可以做的）班級經營相關策略，並用命盤的形式製作成圖表，讓大家可以更有趣地檢視自己的班級經營概況。

最後，鼓勵大家可以閱讀參考文獻中的資料，獲取更詳盡的策略說明！



★ 命盤簡介：以下分別是過動兒與亞斯兒的命盤，他們命中會遇貴人相助，於是就出現在你班上啦，是的，貴人就是說你！當然，要當貴人也不是輕鬆容易的，所以這裡給你他們的命盤，讓你好好琢磨琢磨生存之法。

★使用方法：快用命盤檢視你的班級經營，達標愈多項，包你這學期沒有風調雨順，也至少有驚無險、否極泰來啊！甚至在與家長的晤談中大有所用（請參閱內文）。但畢竟命盤圖中精簡的文字，難以承載學理的博大精深，每位學生又存在差異性，所以如果需要相約解盤的，請洽各校輔導、特教老師，預約解盤。



<p><b>生活管理 技巧</b></p> <p>【班規宮·1】</p>	<p><b>約定規範 與獎勵</b></p> <p>【班規宮·2】</p>	<p><b>正向管教 策略</b></p> <p>【班規宮·3】</p>	<p><b>座位調整</b></p> <p>【環境宮】</p>
<p><b>社交訓練</b> 衝動控制 問題解決</p> <p>【輔導宮·3】</p>	 <p>ADHD 命盤</p> <p>Q 小雲貝信箱</p>		<p><b>雙向聯絡簿</b></p> <p>【親師宮】</p>
<p><b>情緒表達</b></p> <p>【輔導宮·2】</p>			<p><b>指令正向 具體簡短 情境提示</b></p> <p>【師生宮·1】</p>
<p><b>練習專心 等待 輪流</b></p> <p>【輔導宮·1】</p>	<p><b>教學與作業 結構化 客製化</b></p> <p>【教學宮】</p>	<p><b>安排小天使 或全班協助</b></p> <p>【同儕宮】</p>	<p><b>創造舞臺</b></p> <p>【師生宮·2】</p>

<p><b>約定規範 與獎勵</b></p> <p>【班規宮·1】</p>	<p><b>正向管教 策略</b></p> <p>【班規宮·2】</p>	<p><b>井然有序</b></p> <p>【環境宮】</p>	<p><b>雙向聯絡簿</b></p> <p>【親師宮】</p>
<p><b>社交訓練</b> 人際理解 問題解決</p> <p>【輔導宮·3】</p>	 <p>亞斯伯格 命盤</p> <p>小雲貝信箱</p>		<p><b>善用預告</b></p> <p>【師生宮·1】</p>
<p><b>情緒表達</b></p> <p>【輔導宮·2】</p>			<p><b>指令正向 具體簡短 情境提示</b></p> <p>【師生宮·2】</p>
<p><b>調配專心 鬆動固著</b></p> <p>【輔導宮·1】</p>	<p><b>教學與作業 結構化 客製化</b></p> <p>【教學宮】</p>	<p><b>安排小天使 或全班協助</b></p> <p>【同儕宮】</p>	<p><b>創造舞臺</b></p> <p>【師生宮·3】</p>

很多老師都同樣會遇到這個困難，雖然已經參加許多次關於ADHD與亞斯伯格症的特教相關研習，自己也都認真聽講與作筆記，但當真的遇到班上出現過動兒、亞斯兒時，大多難以快速將研習內容與班級實務進行連結，或是記得多少做多少，較難以有系統地全面性來協助這些特殊需求學生。

老師們最頭疼的就是如何調整班級經營，來回應這些學生的需求，以達到「融入」的目標。根據張民杰（2011）對於班級經營範疇的說明，區分為 7 個類別：建立班規與建立關係、教室環境營造與布置、親師關係、師生關係、師生的同儕關係、教學與時間管理、多元化的學生輔導；而如果將特教知能結合這 7 個類別，老師們就能更明瞭在完整的班級經營中，如何在各個面向去調整並回應學生的特殊需求。（命盤各宮的右下角，就是對應班級經營的 7 個類別，方便老師們自我檢視）

進階來說，如果你想要建議家長，讓疑似這兩個類別的孩子接受鑑定或藥物治療，那在開口前，建議你可以先執行這 12 項策略，並將歷程記錄下來跟家長晤談。一來，這讓你在跟家長討論的時候，使你的觀察更加有所依據，而不會讓家長認為老師只是「憑一種感覺」在說我的孩子有問題；二來，讓家長看到，你不僅很清楚班級經營的全面性，還各別執行了 12 項策略來協助他的孩子，這讓家長感到你的用心，而且確實幾乎能做的都做了，實在迫於無法，只好也同步嘗試醫療作為，如此家長的接受度將大幅提升。

## 參考資料

1. 301個過動兒教養祕訣（2014）。王意中。台北：寶瓶文化。
2. 家有過動兒：幫助ADHD孩子快樂成長（2013）。高淑芬。台北：心靈工坊。
3. ADHD注意力不足過動症家長手冊（2016）。高淑芬。台北：台灣兒童青少年精神醫學會。
4. 注意力缺陷過動症20問：教師實用輔導手冊（2009）。洪儷瑜。台北：台北市政府教育局。
5. 關懷過動兒（2006）。教育部特殊教育小組。台北：國語日報。
6. 不讓你孤單：破解亞斯伯格症孩子的固著性與社交困難（2018）王意中。台北：寶瓶文化。
7. 亞斯伯格症20問：教師實用輔導手冊（2009）。張正芬。台北：台北市政府教育局。
8. 班級經營：學說與案例應用（2011）。張民杰。台北：高等教育出版社。

