



# 课堂管理





如果我们**是伯乐**  
孩子**就可以是良驹**

**读懂心用好招**

**有事做 少出错**

**早规划 轻松过**





0:00

Dear teacher,



-1:52



# 弹性工作区



*Awareness. Accessibility. Achievement. Advocacy*



# 座位选择



*Awareness. Accessibility. Achievement. Advocacy*



# 座位选择

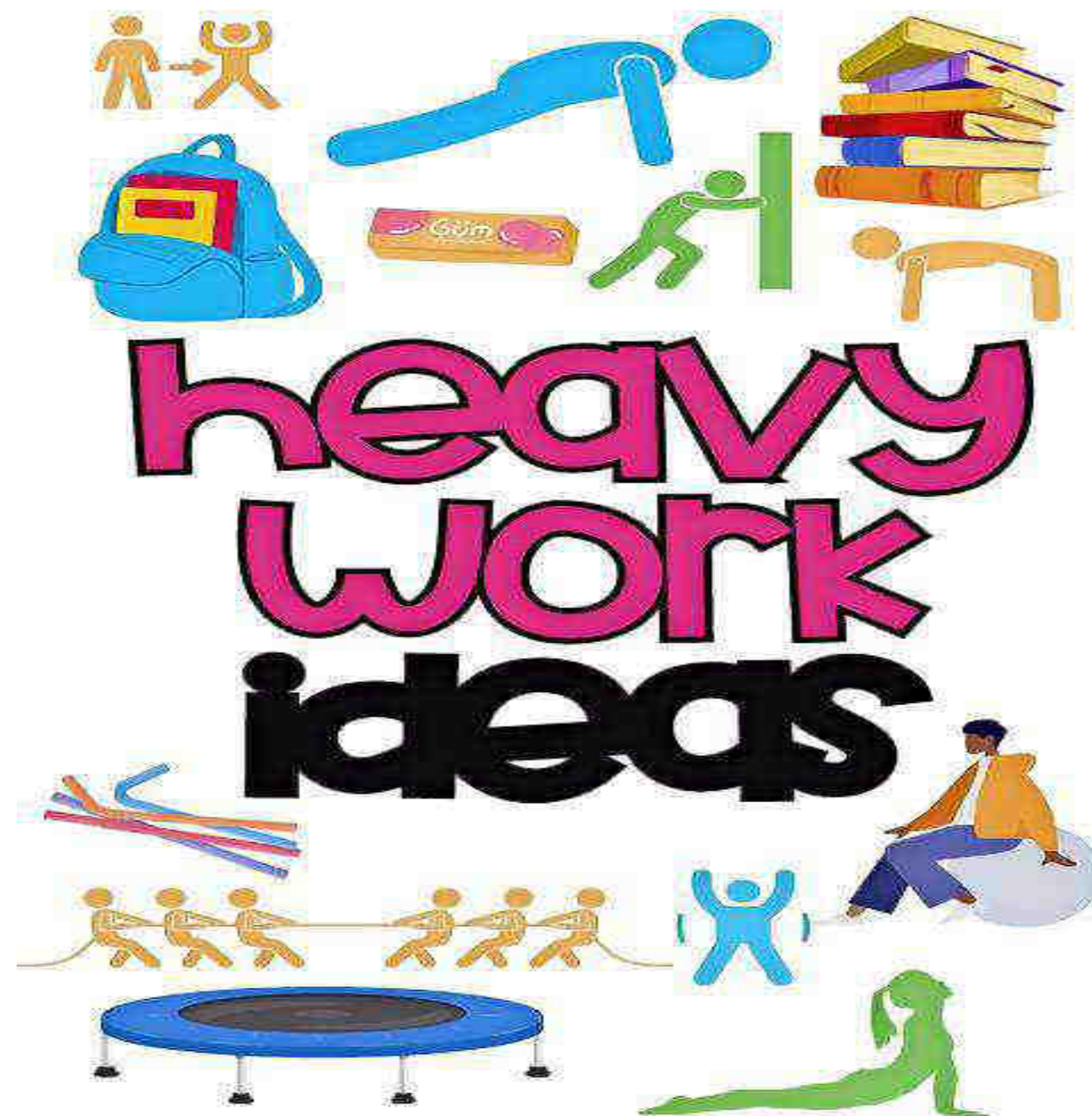


*Awareness. Accessibility. Achievement. Advocacy*



# 运动点心 Heavy Work Activities

1. 全身活动（推、拉、举和移动）
2. 口腔活动（咀嚼、吮吸和吹气）
3. 双手活动（挤压和捏）





# 运动点心 Heavy Work Activities

- ◆ 将椅子抬到桌上
- ◆ 将白板擦干净
- ◆ 帮忙排桌椅
- ◆ 拖地、擦桌子
- ◆ 搬运书或水桶
- ◆ 用推车搬运重物到其他位置
- ◆ 使用手动的削铅笔机







# 运动点心 Heavy Work Activities

- ◆ 推墙壁
- ◆ 伏墙挺身
- ◆ 双手互推
- ◆ 撑椅子
- ◆ 推餐车到教室
- ◆ 用订书机把纸钉上
- ◆ 双手放在肩上给予重压



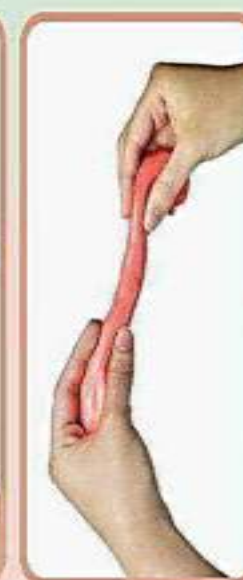
# 运动点心 Heavy Work Activities



◆黏土

◆口腔出力活动:

弯曲吸管吸水/吹气球/吹风车



# 感觉箱Sensory Box

- ◆ 耳罩
- ◆ 柔软玩偶
- ◆ 耐嚼/松脆的零食
- ◆ 平静精油
- ◆ 感觉玩具
- ◆ 涂鸦本
- ◆ 沙漏
- ◆ 墨镜





# 感觉箱 Sensory Box



Awareness. Accessibility. Achievement. Advocacy



# 冷静区 Calm Down Corner



Awareness. Accessibility. Achievement. Advocacy



# 冷静区 Calm Down Corner



Awareness. Accessibility. Achievement. Advocacy



## 正念练习Mindfulness :帮ADHD大脑专注

◆ ADHD 常常不会意识到自己当下正在做些什么事情，会让孩子提高他的冲动行为或是变得很容易焦虑。职能治疗师使用正念的技巧，来帮助孩子能够意识到自己的行动和专注当下，这些技巧也可以减轻孩子的压力。

◆ 当孩子的情绪突然焦虑的时候，可以透过让孩子关注周遭环境来冷静下来，一开始可以先让孩子做深呼吸，然后请孩子在教室当中找出红色的物品、再来是黄色的物品，最后是蓝色的物品。透过将孩子的注意力向外做延伸，也算是转移孩子的注意力，能够让孩子慢慢冷静下来。



*Awareness. Accessibility. Achievement. Advocacy*





# 正念练习Mindfulness :帮ADHD大脑专注

## 每日课前及课后班上进行**静心坐七部曲**

- ( 1 ) 双腿交叉
- ( 2 ) 手放膝盖
- ( 3 ) 背部挺直
- ( 4 ) 自然呼吸
- ( 5 ) 保持微笑
- ( 6 ) 眼睛闭起来
- ( 7 ) 感受心中的爱





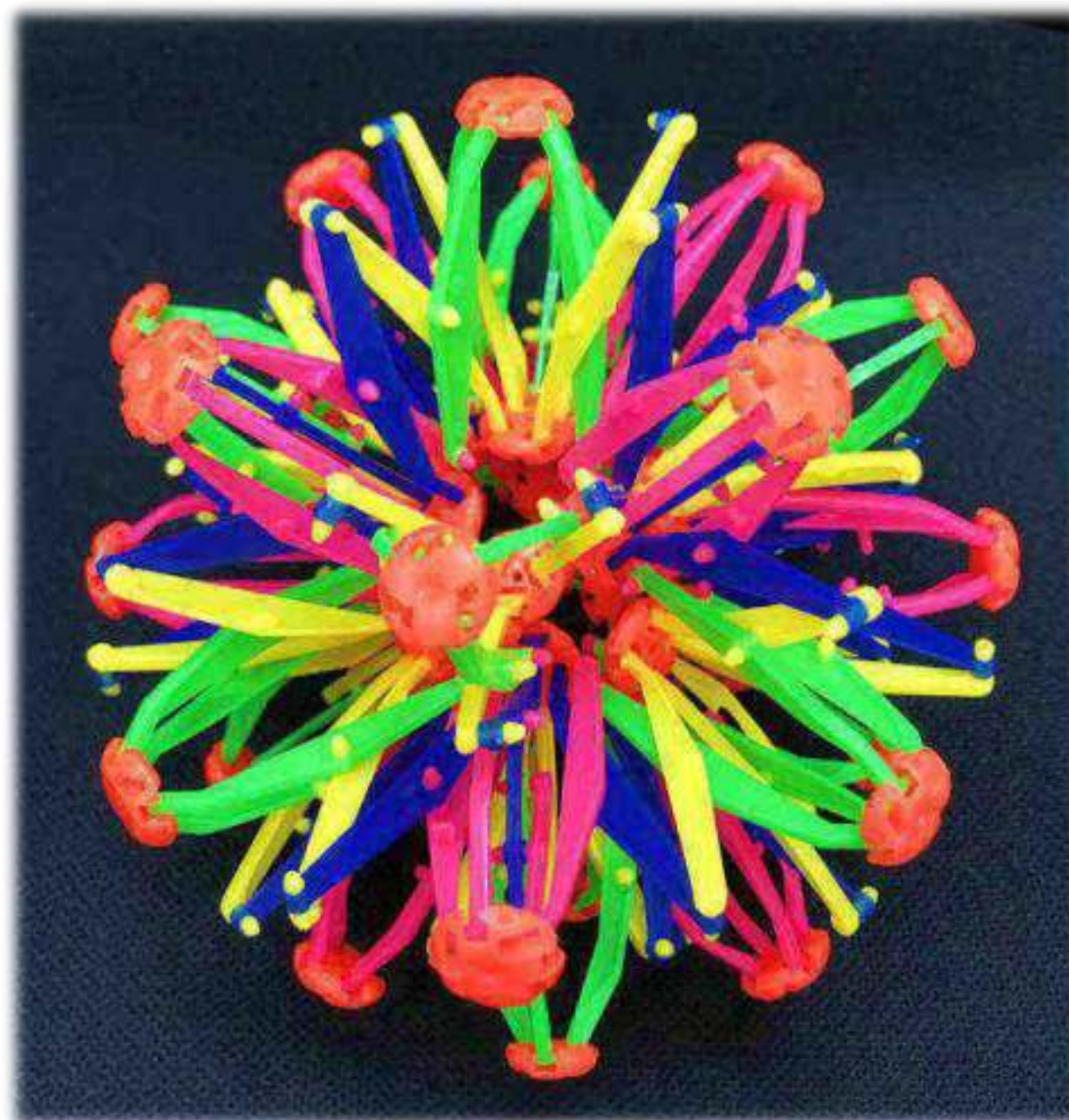


# 正念练习Mindfulness :帮ADHD大脑专注



## 伸缩球

## 呼吸



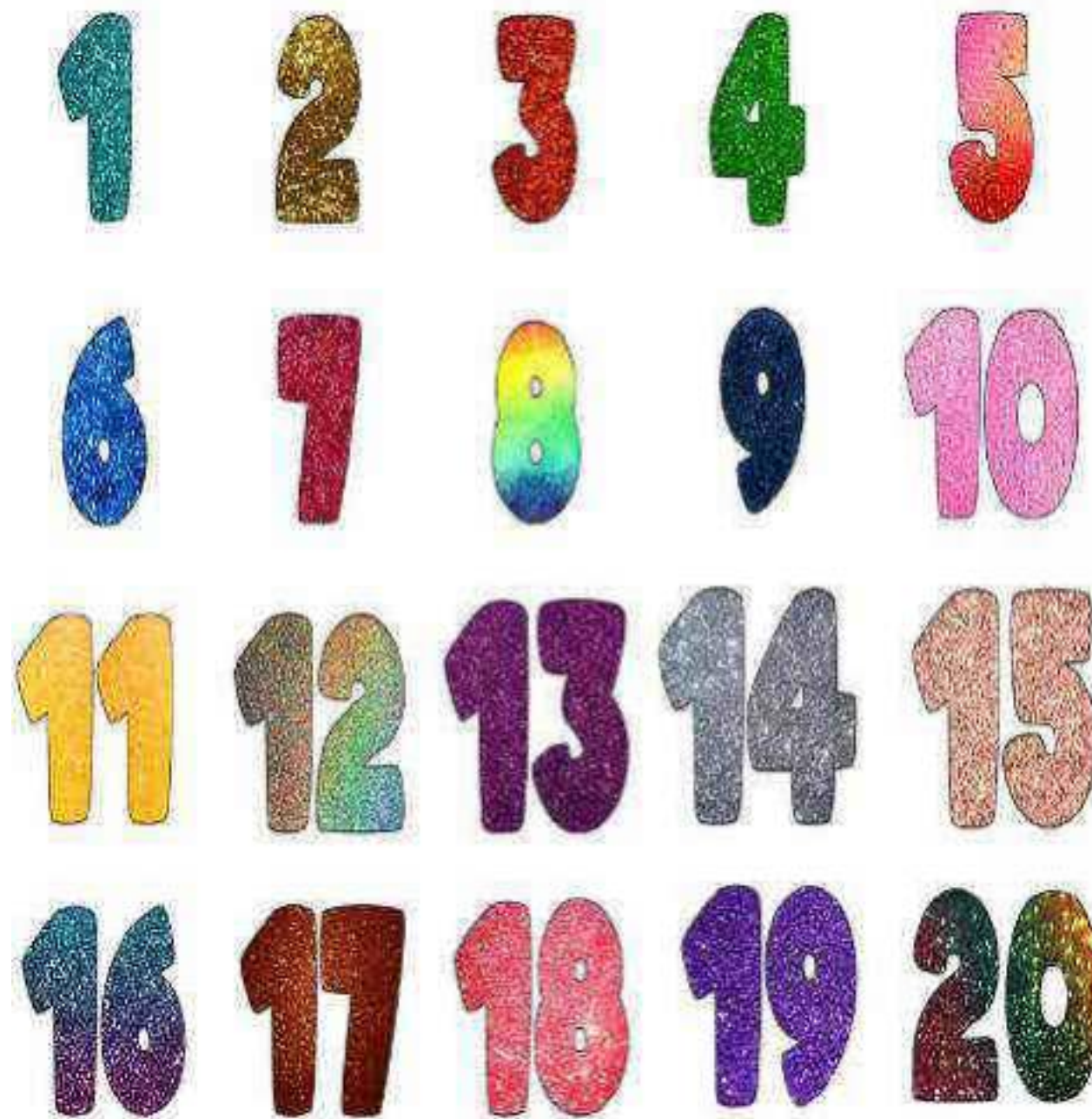
Awareness. Accessibility. Achievement. Advocacy



# 正念练习Mindfulness :帮ADHD的大脑专注

## 用耳朵数

## 声音



# 回顾



## 职能治疗的介入方式

- 评估无法胜任职能活动的原因
- 找出优势能力及学习策略
- 学习自我调控的方法
- 调整环境给予协助

## ADHD早期观察

- 五大注意力的观察
- 感觉寻求SS的观察
- 感觉反应不足SUR的观察

## ADHD 课堂管理

- 弹性工作区
- 座位选择
- 运动点心
- 感觉箱
- 冷静区
- 正念练习





**REDWOOD**  
DEVELOPMENT CENTER  
红杉发展中心




**REDWOOD**

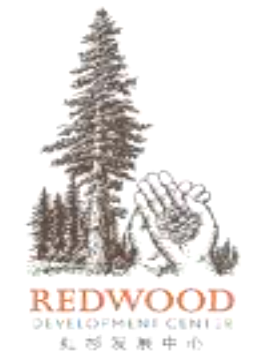
王韦智

锡安教育

**ZION**  
Educational Investment Group  
锡安教育投资集团



邮件: [rdc@ziongroup.cn](mailto:rdc@ziongroup.cn)  
网址: [www.rdc-sh.com](http://www.rdc-sh.com)



**胜心**  
ENVISION



*Awareness. Accessibility. Achievement. Advocacy*