



雙腳踩

課堂中

雙腳踩地板
黏緊不晃動
起立請站直

家裡面

走路慢慢走
坐下請踩好
睡覺時伸直



屁股坐

課堂中

屁股坐椅子
身體像大樹
舉手再離開

家裡面

屁股黏位子
身體請挺直
吃完才起身



財團法人台灣省私立高雄
仁愛之家附設慈惠醫院

服務專線(07)7030315



服務專線(07)3502119

欣寧心理治療所



衛生福利部補助

欣寧心理治療所 臨床心理師群編制

【廣告】

ADHD正向行為1： 國小學童 專心好行為



孩子總是不專心？
提醒孩子要專心卻沒用？
專心是甚麼意思呢？

讓我們來一起引導孩子
「明確、具體、可執行」
專心好行為！



眼睛看

課堂中

講課看老師
抄寫看黑板
朗讀看課本

家裡面

說話看爸媽
吃飯看碗內
眼睛看功課



嘴巴閉

課堂中

嘴巴閉起來
舉手再說話
不回應同學

家裡面

題目心裡唸
吃飯不說話
想好再回答



雙手放

課堂中

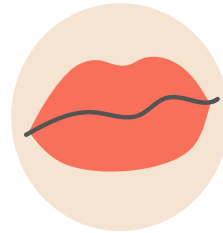
雙手放桌上
只拿需要的
持續動筆寫

家裡面

功課快寫完
手拿好碗筷
收正確物品

一起來挑戰得分吧！

一格一分，記得先跟爸爸媽媽討論，不同分數會有甚麼獎品呦！
例如：5分可以換一隻漂亮鉛筆、10分可以換一張遊戲卡牌、
15分可以換一份想吃的餐點。



本週挑戰的專心好行為：

地點 / 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
學校					
安親班					
家裡					

我這週得到幾分呢？

這週有哪些好行為做得很棒呢？你是怎麼幫自己做到的？

還沒得分也沒關係，跟爸爸媽媽討論一下，下次怎麼做會更好！