

「養成習慣的過程沒有捷徑，唯一的途徑就是：不間斷、持續投入大量時間。」

做功課之前，要先讓子女準備好平伏的狀態，所以先要做到以下三類訓練基礎。

安坐

孩子在成人的引導下能處理自己的衝動，目標是沉默靜止一段時間，達致自控。



模仿

觀察動作後模仿，是學習能力的基礎，協助學生進入學習的狀態。



上肢運動

改善上肢協調控制及靈巧度，為孩子將來以選字咭、圈字圈圖、寫字.....做好準備。



安坐訓練

- 預備合身有背靠椅子兩張與學生對坐
- 目標為每次個輔課開始時學生沉默靜止一段時間
- 老師只說：「去安坐」讓學生回應
- 起初可溫柔地帶領無反應的學生往椅子坐下
- 示範並引導學生坐直、雙腳平放地上及雙手放大腿上
- 坐近學生面前以便有需要時引導學生
- 可輕按學生郁動的肢體部位幾秒至靜止便放手，有需要再按
- 若學生發聲老師可放手指在嘴前說：「安靜」
- 其餘時間保持耐心冷靜不用說話 (不用安撫或責備)
- 宜用不響鬧計時工具以便彈性計算達標時間
- 學生表現沒有抗拒而安頓放鬆亦算行為達標
- 達標時老師只說：「你可以起身」讓學生即時或稍遲回應
- 目標：幾秒遞增至30秒，可加至3分鐘；或盡快安定；或減少提示
- 成功至3分鐘後，可減少每節沉默靜止的時間長短，訓練學生適應能力
- 初階學生值得用數堂時間建立此基礎能力

模仿訓練

- 學生觀察和模仿動作(3-5分鐘)
- 目標為用生活物品(約20件)完成動作(每節8-10個)
- 老師宜放不同物品在不同場景讓學生取用
- 學生在不同課節用不同物品做不同動作
- 每個動作都能用不同物品完成
- 老師最初與學生平排同方向並示範
- 同時說：「做呢個」讓學生回應
- 起初可扶慣用手以協助(但不持手完成)
- 慢慢可練習至獨立快速完成
- 不宜連續重覆而要著重彈性轉移簡易的要求
- 起初扶手後學生仍難面對轉變→自行完成或等待：
- 老師保持冷靜耐心不用說話(安撫或責備)
- 5分鐘內只須成功1次已可停止
- 完成後收起物品不讓學生把玩
- 初階學生值得用數堂時間建立此基礎能力

物件	地點	動作
杯	大枱	搖
記事簿	電腦枱	抱
袋裝紙巾	學生凳	反轉
小盒	大箱	指
箱頭筆	櫃面	敲打
小玩具	櫃桶	掉
橡筋	籃	取出
夾	轉凳	拉
擦膠	窗台	推
粉擦	地板	轉