

延長考試時間真的對有過動症 ADHD 的學生有幫助嗎？

駐紐約辦事處教育組

對有過動症的學生來說，一些最常見的方式可能並不有效。

想像一下，一位有注意力不足過動症的學生，他的主要症狀包括難以靜坐並長時間集中注意力，尤其是在課題缺乏興趣的情況下。接著，想像這位學生在完成考試或作業時獲得額外的時間——從小學的每週數學考試，到有助於大學入學的高風險 SAT 考試。這種做法似乎有些違反直覺，一些專家同意這一點。

「對於許多有過動症的孩子來說，這簡直是個荒謬的建議」，佛羅里達國際大學心理學教授 Gregory Fabiano 說，他的研究專注於有效的評估和干預方法，幫助有過動症的孩子。「他們很難在正常的時間內集中注意力完成任務，那麼為什麼給他們額外的 20 分鐘去做這個任務會被認為有任何幫助呢？」

然而，「延長時間」已經成為 K-12 課堂中最常見的適應性措施之一，旨在讓有學習障礙的孩子能夠完成與同班同學相同的作業，但會進行一些調整。其他類似的適應性措施包括優先座位安排，教師為有注意力不足過動症的學生安排一個被認為能減少干擾的座位，使用由教師或同學創建的學習筆記，以及在上課期間使用手持玩具，如指尖陀螺。

這些以及其他適應性措施在普通教育課堂中的日常使用在近年來迅速增長，這部分是由 2004 年《殘疾人教育法》的重新授權所促進的，同時對注意力不足過動症及其他發展性或學習障礙的認識與接受度也在提升。估計全國約有 11% 的兒童患有注意力不足過動症。

然而，Fabiano 和一些其他特殊教育專家表示，儘管這些做法出於善意，但許多這類措施進入課堂時，幾乎沒有證據表明它們真的有效。

儘管缺乏證據，延長時間成為課堂中的常見做法，根據 2021 年對有過動症學生適應性措施的系統性回顧，超過 80% 的有過動症的學生會獲得延長時間。

然而，儘管這一做法如此普遍，來自哥倫比亞大學教師學院和喬治亞州雅典大學的研究人員發現，鮮少有研究直接檢視延長時間對有注意過動症學生的效果或適用性。在兩項研究中，中學和高中學生在給予額外時間後表現更好—無論他們是否被診斷為有過動症。

新澤西州新羅格斯大學特殊教育副教授 Judith Harrison 將她大部分的專業生涯投入於研究有效的方式來教導有過動症和行為障礙的孩子生活技能。她對許多常見的課堂適應性措施持懷疑態度，特別是對延長時間這一措施。

「給有過動症的學生延長時間的想法源自於他們容易分心—所以如果你給他們更多的時間，他們會重新集中注意力並完成作業」哈里森說，「然而我們真的發現這並不是的。」

研究似乎證實了這一點。Fabiano 及其同事在 2010 年進行的一項研究將 33 名 7 至 12 歲的學齡兒童（患有注意力不足過動症）分為兩組：一組在 30 分鐘內完成座位作業；另一組則有 45 分鐘的時間。

研究人員發現，獲得標準時間的學生每分鐘完成的正確題目數明顯高於那些獲得延長時間的學生。此外，研究者觀察到，兩組學生在作業上花費的時間越長，他們的行為表現越差。

進行系統性回顧的研究人員建議，學校之所以廣泛使用延長時間，是因為它比行為管理計畫和其他基於證據的干預措施更容易實施且成本更低。

Harrison 同意這一點。她說，基於證據的干預措施「比僅僅給學生額外時間要花費更多時間。」

有效使用適應性措施需要對學習障礙有細緻的理解

儘管如此，這些適應性措施對某些學生群體確實有效。專家表示，教師可能需要更多的培訓，以了解哪些適應性措施對哪些學生有效，以及為什麼。

以優先座位為例—這是常用於有注意力不足過動症學生的適應性措施。「我見過一些孩子坐在課堂的前排，這對他們來說是一個很差的座位安排，因為他們整堂課都在轉身看後面的東西，」Fabiano 說。

「另一方面，我也見過一些孩子坐在課堂的後排，這對他們來說也是

個問題，因為如果他們經常大聲說話，會分散周圍其他學生的注意力。”

優先座位可能不適合有過動症的學生，但對於患有注意力不足症（ADD）的學生來說，這可能是有效的。注意力不足症是另一種發展性障礙，其主要症狀包括注意力不集中和容易分心。儘管與過動症相似，注意力不足症的學生通常不會表現出過動和衝動控制等注意力不足過動症的典型症狀。

類似地，雖然單純患有過動症的學生可能從延長時間中獲益甚微，這項適應性措施卻可能幫助患有焦慮的學生表現更好。（一些學生有過動症和焦慮症的雙重診斷。）哈里森說，消除測驗中的“計時”元素可以幫助焦慮的學生放鬆，並更好地集中精力於所呈現的信息。

干預措施而非適應性措施？

一些專家建議，不僅僅是採用這些適應性措施，還應該進行提供技能的干預，這些技能可以幫助各類學生——不僅僅是在課堂上，還包括生活中的各個方面。

這正是位於俄勒岡州波特蘭市的橋梁中學（Bridges Middle School）學習的關鍵部分。該學校服務於5至8年級的有學習差異的學生。校長 Carrie Hall 估計，學校60%的學生有過動症，他們都能從學會識別並倡導適合自己的策略中受益。

與一些學校讓教師決定有過動症學生休息時間的做法不同，橋梁中學的目標是教學生學會何時需要休息，通過請求來為自己爭取休息時間，並知道何時該回到工作狀態。

「我們發現，這比說『你必須這麼做，直到該休息的時候才能休息』更成功」，Hall 說。

同樣，Harrison 表示，與其按照一些適應性措施的要求為學生整理書包，教所有孩子如何整理自己的物品——無論是書包還是儲物櫃——能夠在他們的學校生涯及之後的生活中一直幫助他們。

「當我們在會議上展示這些想法時，教師們都非常興奮，」Harrison 說。「他們同意我們需要教學生技能，而不是繼續嘗試消除障礙。」

撰稿人/譯稿人： Elizabeth Heubeck/駐紐約辦事處教育組

資料來源：2025年10月13日 Education Week (Does Extended Time on Tests Actually Help Students With ADHD?) https://www.edweek.org/teaching-learning/does-extended-time-on-tests-actually-help-students-with-adhd/2025/10?utm_source=nl&utm_medium=eml&utm_campaign=tu&M=15311844&UID=646d242956779e67968b11180547d098&T=19932269

