

行為管理技巧應用於體育課提昇注意力缺陷過動症學童的學習表現

尚憶薇 國立東華大學體育與運動科學系副教授

前言

聯合國教育科學文化組織在國際體育運動憲章中指出身心障礙者有接受體育教育的權利（UNESCO, 1978）。身心障礙體育發展過程中，學校體育課程能夠實現身心障礙學童平等受教理念（林秋慧，1997）。身心障礙學童透過體育課程有助於運動技能潛能開發、個人體適能提升、減少慢性疾病、社會技巧學習以及培養團隊合作精神等（何茂松，2000）。

在身心障礙學童中，注意力缺陷過動症學童在臺灣的盛行率約為3%至5%，且有增加的趨勢，其中

男童比例約為女童的3倍，男童多以衝動及過動表現其症狀，而女童則傾向注意力不集中型（黃惠玲、趙家琛，2001）。注意力缺陷過動症（Attention Deficit Hyperactivity Disorder, 本文簡稱ADHD）意旨廣泛性發展障礙伴隨注意力、衝動、過動等行為（American Psychiatric Association, 2000）。ADHD是一種大腦注意力發展的缺陷以致於不足以應付外界刺激，導致孩子常常忘東忘西、衝動及過動，若忽略治療，影響層面則會擴大至學習障礙、情緒、行為、心理等的問題（Batzle, Weyandt, Janusis & Devietti, 2010）。ADHD學童最明顯的表徵就是在

課堂中受到不喜歡或受到外在刺激時，容易情緒無法控制，產生情緒極端反應，造成同儕反感排擠。

早期的體育課程並未針對 ADHD 學童提供個別化課程規劃，專業師資也較缺乏。因此，ADHD 學童在體育課程中常被認定為干擾課程進度的麻煩角色（王乙婷、何美慧，2003），一些體育教師在面對 ADHD 學童課堂問題的處遇方法無法適從。洪儷瑜（1993）指出 ADHD 學童需要解決的課題包括自我控制訓練、注意力不集中訓練、學習社交技巧、加強焦慮處理以及提升自我肯定等。因此，國內外許多文獻以運動作為改善 ADHD 學童的注意力、反應時間、社會技巧與動作發展等（黃凱琳 & 劉美珠，2008；劉正利，2009；張齡方，2011；陳志遠，2010；洪偉泰，2012；Harvey, Reid, Bloom, Staples, Grizenko, Mbekou, & Joobar, 2009），較少文獻探討體育課中 ADHD 學童的失序行為與干擾行為之處置方法。因此，本文提供 DuPaul, Weyandt, & Janusis（2011）提出的

ADHD 行為管理介入策略作為體育教學之參考，藉以預防 ADHD 學童在體育課中的不注意行為和干擾行為，進而產生正面行為表現。

注意力缺陷過動症學童的特性

注意力缺陷過動症為慢性心智健康異常行為表現，包括注意力不集中、過動和衝動等核心症狀（Barkley，2006）。目前此症狀經研究證實，ADHD 兒童的行為特性可以從下列家庭關係、同儕關係、課堂表現和學業表現等四個面向論述（Dupaul, Weyandt, & Janusis, 2011）：

- 一、家庭關係：家庭是 ADHD 學童最早接觸的環境，家長的不當責罰與不良溝通方式，會造成學童與家庭的衝突，導致學童缺乏自制能力，進而誘發過動與衝動的行為（蕭春松、郭芳純，1990；Loe & Feldman, 2007）。
- 二、同儕關係：ADHD 學童的社會行為發展困難，在學校的同儕關係表現差，常常因為違規的行為會受到同儕排擠（Bagwell,

Molina, Pelham, & Hoza, 2001 ; Hinshaw, 2002)。ADHD 學童在班級中常會找不到與同儕的相處方式，有時稍微感受到挫折或是失敗，就會產生易怒與衝動的行為，進而不受到同儕喜愛（Loe & Feldman, 2007）。

三、課堂表現：學習困難是 ADHD 學童常見的問題，因為注意力無法集中或是過動行為，常會有不自主的小動作或違規行為表現，干擾教室上課，造成教師和同儕的困擾（杜亞松，2001；Loe & Feldman, 2007）。

四、學業表現：ADHD 學童的學業表現差，由於專注力低落與過動衝動的行為，容易造成學習困難（Hinshaw, 2002；Loe & Feldman, 2007），進而造成高缺席與高輟學。

由上述瞭解 ADHD 學童的行為表現影響人際關係、課堂表現以及學業表現，因此，導正 ADHD 學童在學校課堂的不注意和干擾等行為，增加自我控制能力，將有效的影響正面行為表現，進而改善學習成效。

行為管理技巧應用於體育課堂提昇注意力缺陷過動症學童的學習動機

行為管理是教師改變學童行為的途徑，依其學習理論作為基礎，強調削弱、增強與暫停活動等，選擇維持好行為，停止不良行為，以達到行為改變的目標（Sherrill, 1998）。DuPaul 等人（2011）提出的行為管理介入策略分為前置本位介入策略、結果本位介入策略、增強本為介入策略管理 ADHD 學童的行為表現。前置本位介入策略專注於行為問題發生前的規範制訂（Kern & Clemens, 2007）；相反的，結果本位介入策略則依據 ADHD 學童正面或負面行為發生時給予增強或處罰的方式（Reid, Trout, & Schartz, 2005）。增強本位介入策略則是針對 ADHD 學童設定目標行為，提供個別性差異的獎勵方式。

注意力缺陷過動症學童會受到自我行為的影響（例如：注意力不集中、過動、衝動等干擾行為），造成學習成果欠佳，同儕關係互動差以及課堂專注力不集中。因此，

體育教師對於 ADHD 學童的行為問題，可以參考 DuPaul 等人（2011）所提出的行為管理介入策略，以改善 ADHD 學童在體育學習環境中的行為表現。

一、前置本位介入策略 (antecedent-based strategy)

（一）訂定課堂規定：在學期開始前，訂定課堂規則與設置目的，規則不要太過繁雜，應以簡單扼要說明，並且張貼於教室內與上課地點（DuPaul & Weyandt, 2006），讓所有課堂學童自發性遵守規則。在學期開始的體育課，體育教師可以先訂定上課規範，如果 ADHD 學童有違反體育課規範時，不應只處罰違規行為，應該明確告訴 ADHD 學童在體育課要遵守的行為。

（二）減少工作任務：在設計課程內容和分配工作任務時，應要配合 ADHD 學童的注意力廣度（Dupaul & Stoner, 2003）。體育課在戶外上課較容易造成 ADHD 學童不專注，因此，分組練習和團隊競賽盡量少派發

工作任務，讓 ADHD 學童專注於課程，以降低活動干擾的頻率。

（三）提供活動選擇：教師提供 ADHD 學童在課堂中多元性的活動選擇，讓 ADHD 學童從事自己有興趣的活動，提昇活動的配合度，增加課程參與意願。例如，體育課可以設定多元化的體育教學目標和提供樂趣化的運動競賽，ADHD 學童依據自我能力和興趣選擇適性的目標與活動，以感受到成功的經驗。

二、結果本位介入策略 (consequence-based strategy)

（一）持續性正面增強：針對 ADHD 學童可以採用正面增強，包括口頭、讚美或代幣獎勵（Dupaul & Stoner, 2003）。例如，在體育課的發展活動和綜合活動中，利用同儕分組練習與團隊競賽增進 ADHD 學童與同儕之間的互動。當 ADHD 學童呈現正面社會技巧行為，體育教師應給予口頭讚美或是代幣獎勵（例如，積點兌換贈

品或給予自由運動時間)。

(二) 移除獎勵：教師可以應用史奇納 2x2 操作制約中移除獎勵，將原來提供的獎勵移除 (Wann, 1997)。正面增強能夠提昇 ADHD 學童的正向行為，但有時候在課堂上出現注意力不集中和干擾行為時，不給予處罰而是將先前獎勵移除。例如，在體育課中，ADHD 學童容易受到外在的環境影響出現負面行為，導致干擾同儕學習及老師教學，體育教師可以善加利用操作制約控制 ADHD 學童的行為可將原先獲得獎勵移除，以降低負面行為。

(三) 暫停活動：在課堂中，ADHD 學童出現不適當的行為時，教師可以透過立即性的暫停活動，讓 ADHD 學童了解自己所呈現的干擾行為。暫停活動實施的時間越長，可以減少 ADHD 學童不適當行為。(杜娟 菁，2001，Pfiffner, Barkey, DuPaul, 2006)。例如，在體育課進行的過程中，體育教師在

從事技能指導、分組練習或是團隊競賽時，ADHD 學童呈現干擾行為，無法透過移除獎勵或是口頭規勸修正行為，體育教師可以將 ADHD 學童隔離於活動外，直到願意改善負面行為。

三、增強本位介入策略

(reinforcement-based strategy)

(一) 個別性獎勵：ADHD 學童對喜愛或有興趣的事物會因人而有所差異，因此，教師在課堂中給予獎勵可依 ADHD 學童個別性的喜愛和興趣。例如，體育教師可以提供 ADHD 學童多元活動選擇與自由活動時間作為獎勵，以增加體育課參與。

(二) 變化性獎勵：獎勵應該要常常變化，不能一成不變會讓學童感到無趣。例如，體育教師在上體育課時，可以依 ADHD 學童在技能指導、分組練習或是團隊競賽等行為表現，在不同階段提供多面向獎勵，以提昇體育課學習動機。

(三) 目標行為獎勵：目標行為獎勵

有助於學童瞭解課堂中可被接受的行為表現，例如，體育教師應該設定課程目標行為，當 ADHD 學童在體育課中達到目標行為時，可以提供獎勵鼓勵自我控制。

結 語

在課堂中，ADHD 學童的行為表現，教師扮演重要角色。如果教師忽視 ADHD 學童的干擾行為或是注意力不集中的行為，會使得一般學童無法理解與接納，反之，若能採取適當的行為管理技巧，有助於 ADHD 學童發展正向行為且獲得較佳的自我控制效果。

在體育課堂中可以採用 DuPaul 等人（2011）所提出的行為管理介入策略，體育教師可以瞭解 ADHD 學童的注意力不集中與干擾行為，在行為問題發生前訂定課堂規範。在體育課程的技能指導、分組練習或是團隊競賽進行時，適時依據正面或負面行為給予增強與處罰，並且依其目標行為提供個別性差異獎勵，以利 ADHD 學童增進正面行為、促進學習和技能習得。

參考文獻

- 蕭春松、郭芳純（1990）。教師如何幫過動兒成長。*教師天地*，45，38-43。
- 洪儷瑜（1993）。注意力缺陷及過動學童的人際關係及其相關問題研究。*特殊教育研究學刊*，9，91-106。
- 林秋慧（1997）。南亞工商專校特殊體育教學分析。*南亞學報*，17，167-182。
- 何松茂（2000）。九年一貫新課程與融合式教育的體育、適應體育之因應。*國教新知*，46（2），43-57。
- 杜亞松（2001）。過動症與學習困難。臺北市：浩園文化。
- 杜娟菁（2001）。學齡前注意力缺陷過動症學童之父母訓練方案成效評估（未出版碩士論文）。國立高雄醫學大學，高雄市。
- 黃惠玲、趙家琛（2001）。注意力缺陷過動症：臨床工作手冊。臺北市：心理。
- 王乙婷、何美慧（2003）。自我教導策略增進 ADHD 學童持續性注意力之效果。*特殊教育學報*，18，21-24。
- 黃凱琳、劉美珠（2008）。身心動作教育對注意力缺陷過動症兒童影響之探討。國立臺北教育大學體育學術研討會，臺北市。
- 劉正利（2009）。水中活動對注意力缺

陷過動症學童游泳學習及人際關係影響之個案研究（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

張齡方（2011）。晨間兒童瑜珈活動對注意力缺陷過動症學童上課專注力表現之影響（未出版碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化市。

陳志遠（2011）。水中運動對 ADHD 兒童注意力影響之個案研究（未出版碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東市。

洪偉泰（2012）。游泳對 ADHD 幼童注意力影響之研究（未出版碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化市。

American Psychiatric Association(2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed., text rev.). Washington, DC: Author.

Atkins, M., Pelham, W., & Licht, M. (1985). A comparison of objective classroom measures and teacher ratings of attention deficit disorder. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 13, 155-167.

Barkley, R. A. (2006). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (3rd ed.). New York: Guilford Press.

Batzle, C., Weyandt, L., Janusis, G., & Devietti, T. (2010). Potential impact of ADHD with stimulant medication

label on teacher expectations. *Journal of Attention Disorders*, 14 (2), 157- z166.

Bagwell, C., Molina, B. S. G., Pelham, W. E., & Hoza, B. (2001). Attention-deficit hyperactivity disorder and problems in peer relations: Predictions from childhood to adolescence. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 40, 1285-1292.

Barbarese, W., Katusic, S., Colligan, R., Weaver, A., & Jacobsen, S. (2007). Long-term school outcomes for children with attention-deficit/hyperactivity disorder: A population-based perspective. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 28, 265-273.

Dupaul, G. J., Weyandt, L.L., Janusis, G. M.(2011). ADHD in the classroom: Effective intervention strategies. *Theory into Practice*, 50(1), 35-42.

Dupaul, G. J., & Stoner, G. (2003). *ADHD in the school*. New York: Guilford.

Dupaul, G. J., & Weyandt, L.L. (2006). School based intervention for children with attention deficit hyperactivity disorder: Effects on academic, social, and behavioural functioning. *International Journal*

- of Disability, Development, and Education*, 53, 161-176.
- Edwards, G., Barkley, R., Laneri, M., Fletcher, K., & Metevia, L. (2001). Parent-adolescent conflict in teenagers with ADHD and ODD. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 29, 557-572.
- Harvey, W. J., Reid, G., Bloom, G. A., Staples, K., Grizenko, N., Mbekou, V., & Joober, R. (2009). *Physical activity experience of boys with and without ADHD. Adapted Physical Activity Quarterly*, 26, 131-150.
- Hinshaw, S, P. (2002). Preadolescent girls with attention-deficit/hyperactivity disorder: Background characteristics, comorbidity, cognitive and social functioning, and parenting practices. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 1086-1098.
- Kern, L., & Clemens, N. H. (2007). Antecedent strategies to promote appropriate classroom behavior. *Psychology in the Schools*, 44, 65-75.
- Loe, I., & Feldman, H. (2007). Academic and educational outcomes of children with ADHD. *Journal of Pediatric Psychology*, 32, 643-654.
- Pfiffner, L. J., & McBurnett, K. (1997). Social skills training with parent generalization treatment effects for children with attention deficit disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 749-757.
- Reid, R., Trout, A, L., & Schartz, M. (2005). Self-regulation interventions for children with attention-deficit hyperactivity disorder. *Exceptional Children*, 71, 361-377.
- Sherrill, C. (1998). *Adapted physical activity recreation and sport: Crossdisciplinary and Lifespan*. New York: McGraw-Hill.
- UNESCO (1978). *International charter of physical education and sport*. Paris: General Conference at UNESCO 20th session.
- Wann, D. (1997). *Sport psychology*. Prentice Hall.

