

南華大學社會科學院國際事務與企業學系公共政策研究碩士班

碩士論文

Master Program in Public Policy Studies

Department of International Affairs and Business

College of Social Sciences

Nanhua University

Master Thesis

羽球團隊訓練課程

對 ADHD 學童注意力及情緒行為障礙改善之影響

The Impact of Badminton Team Training Courses on the
Improvement of Attention and Emotional Behavior Disorder of
ADHD Children

黃志偉

Jr-Wei Huang

指導教授：劉華宗 博士

Advisor: Hua-Tsung Liu, Ph.D.

中華民國 108 年 5 月

May 2019

南 華 大 學

國際事務與企業學系公共政策研究碩士班

碩 士 學 位 論 文

羽球團隊訓練課程

對 ADHD 學童注意力及情緒行為障礙改善之影響

The Impact of Badminton Team Training Courses on the

Improvement of Attention and Emotional Behavior

Disorder of ADHD Children

研究生：黃志偉

經考試合格特此證明

口試委員：劉彥宗

陳希宜

林泰和

指導教授：劉彥宗

系主任(所長)：鍾志明

口試日期：中華民國 108 年 5 月 21 日

摘要

本研究在探討羽球團隊訓練課程對 ADHD 兒童注意力、情緒行為障礙改善之影響，了解教學過後 ADHD 兒童注意力及情緒行為障礙的變化，以及家長與導師、周遭同學對 ADHD 兒童注意力及情緒行為變化的看法。

依據研究資料彙整分析之結果，針對包括個案介入羽球團隊訓練課程前後注意力改變情形、情緒行為提升成效以及家長、導師、教練、同儕對個案接受課程之感知情形等，歸納所得之結論如下，作為未來相關研究與教學之參考：

壹、羽球團隊訓練課程對 ADHD 兒童注意力問題改善具有顯著效果

在經過一年半羽球團隊訓練課程的介入後，家長及導師、教練及同儕間發現個案在「容易生氣或被激怒」、「干擾或侵犯別人」及「聽不進別人的建議」這幾個項目進步明顯，表示遇到問題已能平心靜氣，所以大量減少與同儕間的衝突。

貳、羽球團隊訓練課程對 ADHD 兒童情緒行為問題改善具有顯著效果

在經過一年半羽球團隊訓練課程的介入後，除了「無能力學習」這一部份，在學科方面效果不如球技進步那樣顯著外，不論是以家長、導師、教練及同儕的觀點來探討，皆認為個案在情緒方面有正向的改變，不再因為情緒的失控而出現與人的衝突，甚至有時在對方故意傷害他時願意壓抑怒氣，最後選擇原諒對方。這種種的表現，減少了不當行為的發生，進而改善了人際關係。

關鍵字：過動、注意力、情緒行為、羽球、團隊訓練

Abstract

This study explored the impact of badminton team training courses on improving attention and emotional behavioral disorders in children with ADHD, as well as changes in attention and emotional behavioral disorders in ADHD children, as well as attention and emotional behavior in children with ADHD.

Parents and tutors as well as surrounding students. Change your mind. Based on the research results, this chapter summarizes the research results and provides a reference for future research and teaching.

According to the results of the analysis of the research data, the conclusions are summarized as follows: the change of attention before and after the intervention of the badminton team training course, the improvement of emotional behavior, and the perceptions of the parents, tutors, coaches, and peers on the course acceptance.

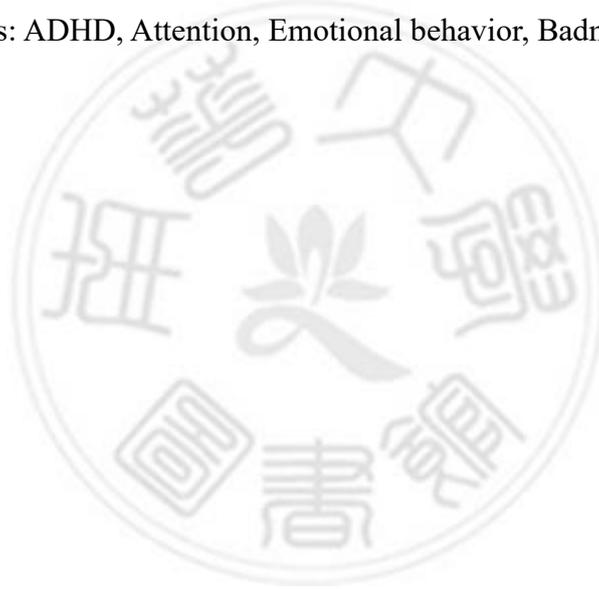
The first, the badminton team training course has a significant impact on improving the attention of children with ADHD.

After a year and a half of the badminton team training course, parents and tutors, coaches and colleagues found that the cases were "easy to get angry or irritated", "interfering or invading others" and "not listening to other people's suggestions". The progress of the project is obvious, indicating that the problem has been calmed down, so the conflict with the peers is greatly reduced.

Second, badminton team training courses have a significant effect on the improvement of children's emotional behavior problems in ADHD.

After a year and a half of the badminton team training course, in addition to the "inability to learn" part, the effect on the subject is not as significant as the progress of the ball, regardless of the perspective of parents, tutors, coaches and colleagues. It is believed that the case has a positive change in mood, no longer conflicts with people because of emotional out of control, and sometimes even willing to suppress anger when the other party intentionally hurts him, and finally choose to forgive each other. This kind of performance reduces the occurrence of misconduct and thus improves interpersonal relationships.

Key words: ADHD, Attention, Emotional behavior, Badminton, Team training



目錄

摘要	I
Abstract.....	II
目錄	IV
圖目錄	VI
表目錄	VII
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 名詞釋義.....	4
第三節 文獻回顧.....	6
第四節 研究架構與章節安排	14
第五節 研究範圍與限制.....	19
第二章 文獻探討.....	21
第一節 ADHD 兒童注意力不足的相關研究.....	21
第二節 兒童情緒行為障礙的相關研究.....	30
第三節 ADHD 過動及情緒行為障礙相關處置	36
第四節 團隊運動對注意力及情緒行為的影響	40

第三章 羽球運動的發展、探討與課程分析.....	45
第一節 羽球運動的發展與現況.....	45
第二節 羽球相關教學及專業訓練.....	48
第三節 個案羽球團隊訓練課程分析.....	57
第四章 研究資料與分析.....	63
第一節 個案基本資料與訪談題目設計.....	63
第二節 受訪者資料與訪談記錄分析.....	79
第三節 注意力量表及情緒障礙量表第一、二階段測驗結果分析.....	99
第五章 結論與建議.....	109
第一節 研究結論.....	109
第二節 研究建議.....	111
參考文獻.....	115
中文部份.....	115
英文部份.....	123
附錄 訪談逐字稿.....	125

圖目錄

圖 1-4-1 研究架構圖	15
圖 1-4-2 研究流程	18



表目錄

表 1-3-1 運動改善注意力的相關研究.....	8
表 1-3-2 運動改善情緒行為的相關研究.....	11
表 2-1-1 兒童注意力和學習的相關研究.....	28
表 2-2-1 情緒行為與學習的相關研究.....	35
表 3-3-1 羽球隊團體訓練課表.....	58
表 4-1-1 個案基本資料.....	64
表 4-1-2 個案一至五年級相關記錄.....	66
表 4-1-3 訪談題目.....	77
表 4-2-1 受訪者資料.....	80
表 4-2-2 訪談記錄.....	81
表 4-3-1 家長對個案填寫 SNAP-IV 注意力量表第一、二階段測驗結果.....	100
表 4-3-2 導師對個案填寫 SNAP-IV 注意力量表第一、二階段測驗結果.....	101

表 4-3-3 家長對個案填寫 SAED 情緒障礙量表第一、二階段測

驗結果103

表 4-3-4 導師對個案填寫 SAED 情緒障礙量表第一、二階段測

驗結果104



第一章 緒論

本研究主要目的是探討羽球團隊訓練課程對注意力不足過動症（ADHD）學童注意力、情緒行為障礙改善之影響，以新北市某國小羽球隊中 ADHD 學童並領有情緒障礙手冊者為例，以了解用此方式對注意力及情緒行為的影響與相關問題。本章共分為四節，第一節主要說明本研究之研究動機與目的；第二節為名詞釋義；第三節為文獻回顧；第四節為研究架構與章節安排；第五節為研究方法與限制。

第一節 研究動機與目的

注意力是完成事情或學習新事物最重要的基礎，它是學習的窗口，沒有它，知識的陽光就照射不進來。學習成績好的學生，總能集中精神聽講及閱讀，獨立思考問題，認真做作業。他們在學習時很少受外界干擾，就算外在環境不良，但他們也能自我約束，有意識的組織注意力，不讓自己分心。如果一個孩子在很多學習上都缺乏注意力，結果就會變成錯字百出、課文背不起來、數學老是連題目都看不懂等，就會造成學習困擾，進而打擊孩子的自信心。所以，注意力大大關係著孩子的學習及課業表現。在生活中，如果孩子也是凡事漫不經心，衣服穿錯面、書桌亂七八糟、總是記不住交代的事、出門掉東掉西，必定會讓家長們傷透腦筋。

為何同年紀的孩子在專注力上差異如此的大，造成學習效果差距甚遠？在醫學，這類的情況，被稱為注意力缺陷/過動症（Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder，簡稱 AD/HD），已被世界衛生組織（WHO）正式訂為一個診斷性的疾病。國內根據精神疾病診斷與統計手冊第三版修訂版（DSM- III-R）進行診斷，ADHD 盛行率為 3%~5%，若以精神疾病診斷與統計手冊第四版（DSM-IV）盛行率則約 12%（劉昱志、劉士愷、商志雍、林健禾、杜長齡、高淑芬，2006：290-304），可說是兒童

發展疾患中屬盛行率最高的疾病（Polanczyk & Rohde， 2007；林鉉宇、李柏森、張文典、洪福源，2013：29-51）。由這些資料推估，在臺灣的國小中，每一個班級裡至少有 1~2 名的 ADHD 兒童。

情緒是我們生活中不可或缺的部分，每個人每天都在經驗情緒、感受情緒。因此，人類很早就對情緒開始進行探究。有學者認為情緒是指個體在受到某種刺激時，所產生的一種身心激動狀態；雖然對於其發生，個體能有所體驗，但對其所引發的生理變化與行為反應卻無法控制（張春興，1991）。憤怒、悲傷、焦慮都是人在遇到問題時很正常的情緒反應，但部份兒童由於生理、心理或環境因素之影響，導致其行為表現、思考方式僵滯或偏差，而在生活中表現出顯著異於生活常規或年齡發展，稱為情緒障礙。原本身心障礙的分類中，有一類是「嚴重情緒障礙」，但因無法涵蓋 ADHD，而且 ADHD 兒童也有可能出現情緒問題或行為問題，或是兩者皆有，在 2006 年修法後（身心障礙及資賦優異學生鑑定標準）改為「情緒行為障礙」，類型包括有「精神性疾患、情感性疾患、畏懼性疾患、焦慮性疾患、注意力缺陷過動症、或其他持續性的情緒或行為問題者」。這類型的孩子在學校學業、社會、人際、生活等適應有顯著困難，往往使其無法建立良好的人際關係，另外也因為不知道如何與人溝通，常被同儕排擠，加重了情緒與行為上的問題，造成這些情緒行為問題的原因，其中又以 ADHD 最多。

在醫學上，ADHD 被認為是大腦許多部位神經功能紊亂的結果。主要病變是大腦的額葉，不是因為父母不良的教育所造成。然而，不適當的教育方法加劇了這個問題。最近的研究發現治療過動症的順序會影響療效。行為療法是第一種治療方法，輔以藥物治療，行為改善的效果比單純藥物治療更為顯著（曾多聞，2016）。不少的研究也發現給他們一套嚴謹架構的運動：如游泳、跆拳道、武術、芭蕾舞、體操等或較新潮的運動如攀岩、騎越野單車、激流泛舟、玩滑板……等，也很有很大的幫助，因為這些運動在消耗體力的過程中，都需要運用到複雜的動作技巧。ADHD 兒童必須在學習新動作時集中注意力，因而能運用並鍛鍊到動作和注意力

這兩大系統。眾所周知的「飛魚」菲爾普斯，他在 2008 年奧運游泳比賽場「水立方」締造了 112 年奧運史上單屆最多金的紀錄，讓美國游泳選手史畢茲在 36 年前所創下的「七金障礙」走入歷史，因而成為眾所矚目的人物。他幼年時患有 ADHD，是一個問題兒童，到處闖禍，一刻都閒不住，經常讓媽媽大傷腦筋。但最後選擇利用游泳訓練的專注、情緒控制與紀律，幫助他克服症狀，而不再依靠藥物。

世大運期間，世界羽球球后戴資穎選擇放棄世錦賽留在台灣出賽，一舉帶領台灣羽球隊奪下多面金牌，不僅讓國人振奮，也讓更多人注意到羽球這項運動。根據體育署統計，全台打羽球人口高達 2 到 3 百萬人口，為最多人接觸的運動。最近更有報導指出打羽毛球也能改善「心理健康」，參與者在羽球的對打過程中，通過不停的奔跑和身體的變化，努力地去把球擊到對方的場地，這都需要相當的注意力。每當擊出一個好球或贏得一個球時都能使自己興奮並達到一種成功的喜悅。同時球的飛翔又有快慢、輕重、高低、遠近、狠巧、飄轉等變化，讓羽球運動本身充滿了豐富的樂趣。透過球賽的交流，也會產生良好的社交互動。

由於研究者的學校中有羽球隊，在大小比賽中獲得不錯的成績，更連續多年申請為羽球運動重點學校，這些成果除了平時紮實的基礎訓練外，隊員們比賽時的注意力、耐力，及彼此間的溝通、合作更是不可或缺的。ADHD 兒童活潑好動的程度，是眾所皆知的，若能使 ADHD 兒童在運動場、體育館或適當的場所從事各種運動，令其盡情發洩過剩的精力，以舒緩緊張的情緒，兒童行為上的問題必可大幅減少，所以不少老師推薦班上的 ADHD 兒童前來受訓，期望除了藥物治療外（教學現場，不少的家長仍不願給孩子服藥），能藉由團隊訓練的過程消耗他們大部份的精力，並培養注意力，改善 ADHD 兒童的學習狀況。

本研究的動機有二，如下：

一、ADHD 兒童大部份皆安置於普通班的教育環境中，常常因為上述情況的發生，因此造成老師在教學上諸多的挑戰。在與家長溝通時，部份的家長擔心孩子標籤化，傾向不讓孩子接受治療，目前研究者班上二十一名學童中，經醫療

機構確診為過動症者有三名，但只有一名學童服用藥物控制。家長種種顧慮延誤了 ADHD 兒童的治療時機，造成問題行為日益擴大，因此期望藉由安排合適的羽球隊訓練課程，能否有效的提高 ADHD 兒童注意力，使得 ADHD 兒童在各方面發展有正面的效益，提供教師及家長在輔導 ADHD 兒童時另一項選擇。

二、ADHD 兒童個性衝動，較不易控制自己的情緒，甚至有許多情緒行為障礙的例子，常和同儕因小事起糾紛，嚴重影響人際關係。能否藉由羽球隊的團隊訓練過程，學習如何與隊友有良好的溝通、互動、合作，改善人際關係。

根據以上研究動機，本研究之研究目的如下：

- 一、探討 ADHD 兒童在接受羽球團隊訓練課程前後注意力及情緒行為表現有何不同？
- 二、探究羽球團隊訓練課程是否能提升 ADHD 兒童的注意力及改善情緒行為表現？

第二節 名詞釋義

壹、羽球團隊訓練課程

與其他球類運動相比，羽球運動是一種高技術運動。因此，在擊球時，僅僅靠蠻力是不夠的，必須以謹慎的態度努力學好基本動作，以期熟能生巧，從而更加了解羽球特性（黃郁琦，1994a）。一個專業的羽球運動選手的培訓過程中，在身體、心理、技術、戰術、智慧等五項要素，要透過訓練課程，不斷的反覆練習，才能在比賽中求得勝利（2005，涂國誠）。

一、**身體方面**：心肺耐力、肌力、肌耐力、速度、爆發力、平衡、柔軟、協調……等，透過課程的安排，達到體能訓練的目的。

二、**心理方面**：從實戰模擬中，達到焦慮和壓力管理、放鬆訓練、信心的建立、

專注的訓練。

三、技術能力：安排各種基礎能力的訓練，如：長球、切球、挑球、殺球、短球、撲球……等

四、戰術方面：經由比賽的過程中，依對手的不同，快速的擬定作戰計畫及執行教練的戰術指導。

五、智慧方面：從練習的過程中，累積經驗、提升應變能力，應付球場上突來的變化。

羽毛球不僅是一項全身性的休閒運動，根據比賽的強度，球員的移動速度也加快了，他們需要在很短的時間內做出反應並完成擊球。因此，有計劃、有系統地訓練和培養各種基本的身體素質，才能有效地提高運動員的競技水準。

貳、注意力

注意力（attention）是指：選取一種或一種以上的外在刺激或內在心理事件，並加以反應的心理能力或歷程（宋淑慧，1994）。而普遍引用的分類系統，則是以 Sohlberg 與 Mateer（2001a, 2001b）所提出之「注意力臨床模式」將注意力區分成五種向度：

一、集中性注意力（focused attention）意指個體可以直接對特殊的視覺、聽覺或觸覺刺激產生反應的能力。

二、持續性注意力（sustained attention）意指個體在連續與重複的活動中，有能力可以維持一致的行為反應。

三、選擇性注意力（selective attention）意指個體面對干擾物或競爭刺激下，維持行為或認知設定的能力。

四、交替性注意力（alternating attention）意指個體可以轉換其注意焦點，並且擁有在不同認知需求之任務間移動的心智彈性能力。

五、分配性注意力（divided attention）意指個體可以同時針對多重任務產生適當反

應的能力。

注意力不足過動症之類型有三種 (APA, 2013): 注意力不足型、過動/衝動型、混合型 (注意力不足+過動/衝動), 本研究中的注意力是指 Swanson, Nolan, and Pelham, Version IV (SNAP-IV) 兒童注意力量表上的評分當判斷標準。此量表為臨床醫師常用的問卷量表, 醫師會請老師、家長熟悉兒童情狀的人填寫。針對量表中 18 個項目打 0、1、2、3 的分數, 若每項的分數大多是 2~3 分, 表示症狀頻繁出現, 分數越高, 表示注意力不足的情況越嚴重。

參、情緒行為障礙

情緒困擾是指個體的心理、情緒障礙和異常狀態。當一個人滿足自己的需要時, 遇到外部障礙或內部衝突, 就會陷入挫折的境地, 感到焦慮、痛苦、不安、恐懼等情緒狀態, 經常出現情緒和行為偏差反應, 使其在家庭、學校、社會等環境裡有適應上的困難, 並非是由智力、感官或健康等因素直接引起的。(鄭麗月, 2006)。

本研究界定之有情緒障礙的兒童為在鄭麗月(2001)所修訂之「情緒障礙量表」中某一(含以上)分量表得分達邊緣臨床分數(大於 14)以上之兒童。情緒障礙量表(SAED)是一個程度的量表, 由美國心理測驗專家 Michael H. Epstein 和 Douglas Cullinan 於 1999 年發展建立的。情緒障礙量表用來協助人們對情緒和行為障礙兒童的瞭解, 並用來評量學生是否符合情緒和行為障礙特殊教育的要求, 可以準確和有效的在學校評量情緒和行為障礙學生的問題。情緒障礙量表包括無能力學習、人際關係問題、不當的行為、不快樂或沮喪、生理症狀或害怕、社會失調。除此之外, 還有一部分為整體的能力表現和一部分為對教育表現的不利影響。所測得的分數, 分數越高, 表示差異性愈大。

第三節 文獻回顧

本節旨在探討 ADHD 兒童之相關研究，藉此了解目前研究的趨勢，透過相關文獻分析，做為本研究設計的參考。本節一共分為兩部份進行探討：壹、運動改善注意力的相關研究；貳、運動改善情緒行為的相關研究，分別陳述如下：

壹、運動改善注意力的相關研究

在教學現場中，許多家長擔心藥物的副作用，不讓孩子服用藥物控制過動症的情況，所以許多學者嘗試不同的方法，在不服用藥物的情況下，改善 ADHD 兒童注意力缺乏的情況。適當的體能活動不但能協助降低罹患心血管疾病、糖尿病、高血壓及高膽固醇等疾病的風險，亦能提升及促進個體的生活品質、情緒與心理健康，並能適當地紓壓（劉盛男、王寅榕，2009）。近幾年來運動治療相當的風行，方式適合體能過盛的 ADHD 兒童，透過家長、教師與孩子本身一起分工合作，共同改善他們的狀況。許多研究者嘗試使用運動來改善 ADHD 注意力不集中的情況，提升 ADHD 兒童注意力上的表現，如武術訓練對國小注意力缺陷過動症兒童上課不專注行為之影響（鄭胤序，2009）、水中運動對 ADHD 兒童注意力影響之個案研究（陳志遠，2011）、兒童瑜珈課程介入注意力缺陷過動症學童改善注意力之個案研究（陳秋萍，2012）、兒童瑜珈對 ADHD 國小學生注意力之影響（吳靜怡，2013）、急性律動活動對 ADHD 兒童注意力之影響（陳玫鏞，2016）、氣功訓練課程對注意力缺陷過動症兒童注意力與衝動控制成效之研究（張雅琪，2017），整理如下表所示：

表 1-3-1 運動改善注意力的相關研究

研究者/年代	研究題目	研究結果
黃竣滄/2007	運動治療對過動症學童注意力與人際關係之影響	八週運動治療教學方案，可明顯改善注意力缺陷過動症學童的注意力與人際關係之表現。
鄭胤序/2009	武術訓練對國小注意力缺陷過動症兒童上課不專注行為之影響	1、針對 ADHD 兒童的不專注行為，目前存在著多樣化的處遇方式，而以武術訓練作為處遇方案，確實能使參與本研究之 ADHD 兒童的不專注行為獲得改善。 2、由不專注行為次數百分比曲線圖及視覺分析的結果得知，武術訓練改善了三位參與研究學生不專注行為的出現率。並在實驗撤除後，仍具備相當程度的維持成效。
陳志遠/2011	水中運動對 ADHD 兒童注意力影響之個案研究	1、透過水中運動教學對 ADHD 兒童之注意力有立即性之改善。 2、水中運動教學對 ADHD 兒童注意力影響有保留效果。 3、本研究之水中運動課程能有效改善 ADHD 兒童之注意力。
陳秋萍/2012	兒童瑜珈課程介入注意力缺陷過動症學童改善注意力之個案研究	1、以靜心、呼吸與放鬆、動作為核心的瑜珈課程，可改善 ADHD 學童的專注行為。 2、以靜心、呼吸與放鬆、動作為核心的瑜珈課程，可改善 ADHD 學童的注意力不集中行為。 3、本課程可增加 ADHD 學童注意力集中行

		<p>為，且具有正面的影響。</p> <p>兒童瑜珈課程適合注意力缺陷過動症學童，改善其注意力不集中之行為。</p>
吳靜怡/2013	兒童瑜珈對 ADHD 國小學生注意力之影響	<p>兒童瑜珈對 ADHD 國小學生的持續性注意力能產生影響，所以，建議特教老師可以將注意力訓練融入兒童瑜珈課程中，以提昇 ADHD 國小學生的持續性注意力，也希望未來研究能進一步探究如何提昇他們的選擇性注意力。</p>
陳玫鏞/2016	急性律動活動對 ADHD 兒童注意力之影響	<p>急性兒童律動活動對於抑制衝動能力、抵抗分心能力並無促進之效果，但是對於注意力持續的改善具有適用性。</p>
陳怡如/2017	健走運動介入對注意力缺陷過動症學生在注意力及行為表現之影響：F 國中實證研究	<p>在問題行為之過動衝動、攻擊破壞、違規問題、焦慮、人際適應和學業適應等六個面向後測平均值較前測平均值有下降，且過動衝動部分前、後測驗達統計上之顯著差異。結論：實施健走運動可讓國中階段注意力缺陷過動症學生的語文注意力表現變好，以及有效減少過動衝動的行為發生。</p>
張雅琪/2017	氣功訓練課程對注意力缺陷過動症兒童注意力與衝動控制成效之研究	<p>從學生及家長回饋單中得知，在各訓練課程結束後，各組受試者及其家長對於自我表現評價、自覺孩子的改變情形、以及課堂滿意度均有正向回饋。</p>
蔡世貞/2017	急性有氧運動對過重青少年注意力與	<p>在急性有氧運動介入後，過重學童在反應時間、答題正確率與答題動作時間皆顯著的提</p>

	記憶力的影響	升；然而在簡單反應時間工作裡所產生的動作時間則無顯著差異。結論：本研究發現，急性有氧運動對於簡單反應時間與視覺-空間工作記憶力測驗所推論出之持續性注意力，有所助益。
呂宜潔/2018	體操運動對 ADHD 國中生注意力表現之影響	受試者於八週體操運動介入後，圖畫注意力、語文注意力及三因素總分皆有所提升；上課行為觀察中，注意力有所提升，並於體操運動撤除後，有維持效果，但時間未達一週。結論：八週體操運動對 ADHD 國中生注意力有正向改善之效果。

研究者整理

綜合以上內容可以發現適當的運動課程確實能改善 ADHD 兒童的不專注問題。

貳、運動改善情緒行為的相關研究

近幾年來許多研究開始正視到運動不只是對身體健康有好處，對於人的認知心理層面更是有所影響。國外專家就曾經針對運動的效果提出非常多的心理助益，包括：增加學術表現、果斷力、信心、情緒的穩定性、獨立性、智力的功能、內控能力、記憶、情緒、知覺、聲望、正向的身體意象、自我控制……等，並減少生氣、焦慮、困惑、沮喪、敵意、恐懼症、精神錯亂行為、壓力反應、緊張、A 型行為……等 (Taylor 等人, 1985)。ADHD 兒童活潑好動的程度，是眾所皆知的，若能使 ADHD 兒童在運動場、體育館或適當的場所從事各種運動，令其盡情發洩過剩的精力，以舒緩緊張的情緒，兒童行為上的問題必可大幅減少(陳建勳, 1999)。

由於情緒因素對學習及與人相處上有莫大的影響，所以不少學者研究該透過何種方式才能改善情緒的困擾，其中研究以運動來改善情緒困擾的包括了如：桃

園市國小高年級學童運動參與程度和情緒智力之關係—以社會支持為干擾變項 (謝炅廷, 2015)、不同背景變項與運動參與對國小高年級學童情緒智力影響之研究 (何承穎, 2016)、兒童瑜伽情緒效能團體對有情緒困擾的注意力缺陷過動症兒童之成效研究 (王昱勻, 2013)、跳繩運動對國小學童情緒智能及注意力之影響 (辛志鴻, 2012)、舞蹈治療方案對國小注意力缺陷過動症兒童不專注行為輔導效果之研究 (陸雪鈴, 2003)、運動參與、情緒智力與霸凌行為相關之研究 (王振宇, 2012), 以上這些研究結果也都顯示出透過互動的學習、放鬆的技巧、情緒的管理、榮譽心的培養等方法, 都能有效的改善情緒行為上的困擾, 如下所示:

表 1-3-2 運動改善情緒行為的相關研究

研究者/年代	研究題目	研究結果
陸雪鈴/2003	舞蹈治療方案對國小注意力缺陷過動症兒童不專注行為輔導效果之研究	舞蹈治療能明顯改善 ADHD 學生不專注行為、減少衝動行為並幫助友誼的獲得, 且在注意力測驗分數上, 實驗組與控制組達顯著差異。
張齡方/2011	晨間瑜珈活動對注意力缺陷過動症學生上課專注力表現之影響研究	受試者在瑜珈課堂中分心行為減少且在課程介入後, 情緒表現較為平穩。整體而言, 晨間瑜珈活動有助於 ADHD 學生的上課專注力表現。
辛志鴻/2012	跳繩運動對國小學童情緒智能及注意力之影響	在參與十二週跳繩運動後, 實驗組與對照組學童在情緒智能的「情緒智能總分」、「人際能力」、「壓力管理能力」等變項, 達顯著差異。
王振宇/2012	運動參與、情緒智力與霸凌行為	1、運動參與和情緒智力呈正相關; 運動參與和霸凌行為呈負相關; 情緒智力和霸凌行為呈負

	相關之研究	<p>相關。</p> <p>2、運動參與能預測經營人際關係、自我激勵、認識自身情緒、察覺他人情緒、妥善管理自我情緒、情緒調整與反省等情緒智力。</p> <p>3、運動參與能預測肢體霸凌、言語霸凌、關係霸凌、性霸凌、反擊型霸凌等霸凌行為。</p> <p>4、情緒智力能預測肢體霸凌、言語霸凌、關係霸凌、性霸凌、反擊型霸凌等霸凌行為。</p> <p>5、情緒智力對運動參與和肢體霸凌、言語霸凌、關係霸凌、性霸凌、反擊型霸凌之間具部分中介效果。</p>
王昱勻/2013	兒童瑜伽情緒效能團體對有情緒困擾的注意力缺陷過動症兒童之成效研究	<p>1、行為表現上團體後期，成員與帶領者間有較多配合、等待，成員之間有較多合作、創新等利團體的互動成分，分心、干擾、抗拒行為出現頻率降低、強度減弱，情緒上開始在意榮譽感、利用學習到的情緒調整策略轉變思考與情緒。</p> <p>2、成員在參與兒童瑜伽情緒效能團體後的改變元素有五，分別為放鬆不過度警覺、動機與效能感提升、正向語句使用與人際關係提升、專注力提升、習得調整策略幫助情緒穩定與為行為修正等生理、心理、社會的改變。</p>
李菁/2014	健走運動課程對國小高年級學童情緒與人際關係	<p>1、健走運動課程能提昇學童正向情緒且有助於心情愉悅。</p> <p>2、健走運動課程能改善學童人際關係並強化同</p>

	之影響	<p>儕情誼。</p> <p>3、健走運動課程對學童情緒與人際關係之促進無性別差異。</p> <p>4、國小高年級學童之情緒與人際關係有密切關聯。</p>
謝炅廷/2015	桃園市國小高年級學童運動參與程度和情緒智力之關係—以社會支持為干擾變項	<p>國小學童運動參與程度愈高時，有效提高整體情緒智力的表現。運動參與程度愈好對情緒智力構面中之自我情緒的察覺與同理心、妥善管理情緒、自我激勵及認知他人的情緒的表現也愈好。在干擾發現其社會支持中之同儕支持與運動參與程度之交互作用愈高時，愈能有效提升情緒智力中之自我激勵的表現。</p>
何承穎/2016	不同背景變項與運動參與對國小高年級學童情緒智力影響之研究	<p>不同運動參與程度在整體情緒智力及因素構面「管理自身情緒的能力」、「自我激勵」與「人際關係的管理」上達顯著標準，顯示高運動參與學童之情緒智力高於中、低參與程度學童。</p>
江依蓁/2018	走繩運動對注意力缺陷過動症兒童不專注行為之影響	<p>從質性訪談結果發現，走繩運動對 ADHD 兒童在「學習等待」、「與人共用」、「處理衝突」這三項社會技巧有正面影響。</p>

研究者整理

注意力不足過動症之類型有三種 (APA, 2013): 注意力不足型、過動/衝動型、混合型(注意力不足+過動/衝動), 尤其後面兩種在教育現場中常造成各種的困擾。在參閱許多文獻後發現, 在改善 ADHD 兒童注意不足這一部份有許多的研究, 但在改善 ADHD 兒童情緒行為困擾這一部份卻不多, 同時改善 ADHD 兒童注意力及

情緒行為障礙的研究更是稀少。過去研究的運動項目包括瑜伽、武術、游泳、體操、舞蹈等……，雖可以改善注意力或情緒行為，但未曾有羽球團隊訓練課程對改善前述兩者的相關研究。以往只關注於藉由個人的運動來提升 ADHD 的專注力，忽略了 ADHD 人際溝通技巧的不足。因此研究者將進一步研究如何利用團隊運動來改善 ADHD 的注意力，並藉由團隊的訓練，與其他隊員共同合作、相互配合，改善其衝動行為，增進同儕間的互動關係。

第四節 研究架構與章節安排

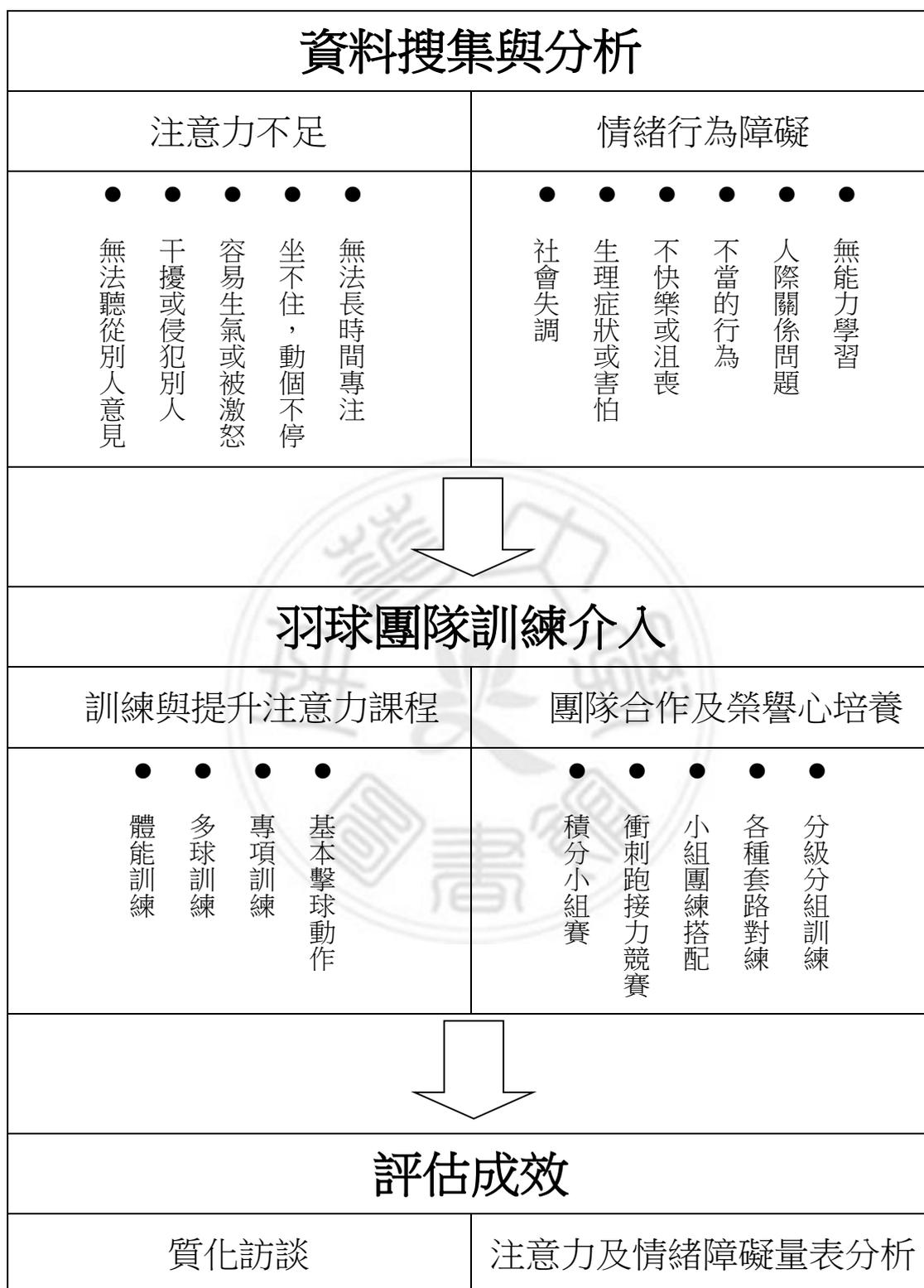
本節針對本研究架構、研究方法、研究流程及章節安排分述如下：

壹、研究架構

本研究旨在探討羽球團隊訓練課程對 ADHD 兒童注意力、情緒行為障礙改善之影響；依據本研究之研究動機與目的及相關文獻探討與分析，設計本研究架構。本研究架構是以一位 ADHD 兒童為對象，實施羽球團隊訓練課程，探討教學過後 ADHD 兒童注意力及情緒行為障礙的變化，以及家長與導師、周遭同學對 ADHD 兒童注意力及情緒行為變化的看法。在注意力不足方面，有分 1.無法長時間專注、2.坐不住，動個不停、3.容易生氣或被激怒、4.干擾或侵犯別人、5.無法聽從別人意見，共五項指標；在情緒行為障礙方面有分 1.無能力學習、2.人際關係問題、3.不當行為、4.不快樂或沮喪、5.生理症狀或害怕、6.社會失調，共六項指標。透過羽球團隊訓練課程的介入，希望能夠提昇學童注意力及培養其團隊合作與榮譽心。在成效評估方面，將包括同學、教練、老師、家長的質化訪談及醫院障礙量表第一、二階段測驗做結果分析。

研究者以新北市某國小一位 ADHD（混合型）學生並領有情緒障礙手冊者為研究對象，以下圖 1-4-1 為本研究之研究架構圖：

圖 1-4-1 研究架構圖



研究者繪製

貳、研究方法

為了深入瞭解 ADHD 兒童在接受羽球團隊訓練後的改變，本研究採用質性研究為本研究的研究方法。在質性研究中，研究者即為研究工具，在自然情境下藉由各種資料蒐集法對社會現象進行整體探究，使用歸納法整理、分析資料，並透過與研究對象互動，對其行為和意義加以建構，最後獲得解釋性的理解（陳向明，2007）。因此除了使用一般文獻分析法外，並採用深度訪談法，透過與受訪者面對面的訪談，瞭解受訪者在 ADHD 兒童接受羽球團隊訓練後，注意力、人際互動上的感受有無差異，再依據研究所得的結果，做為日後 ADHD 兒童輔導之參考與建議。

參、研究流程

本研究之研究對象為新北市某國小五年級的 ADHD 兒童，先蒐集相關文獻，再依據文獻編製訪談題目與導師、家長及主要接觸者訪談，瞭解研究對象的起點行為，並於教學前對研究對象實施多向度注意力測驗及請師長、主要照顧者填寫情緒障礙表，並對進行 ADHD 兒童的注意力及情緒行為的各種訪談記錄，以評估羽球團隊訓練對研究對象在注意力表現及情緒行為改善之立即效果；並於羽球團隊訓練課程實施一年半後再次施測上述量表及進行各種訪談並加以記錄，評估對研究對象之影響，最後將測驗與觀察結果、家長、導師及主要接觸者訪談的訪談記錄進行綜合性分析與討論。

本研究以質性研究為基礎，透過相關文獻及深度訪談法蒐集資料，最後分析資料，形成有意義之主題。本研究流程共分成七個階段：

一、確立研究方向與主題

有了初步的動機與想法後，透過相關資料的蒐集，確定研究方向與主題。

二、撰寫研究動機與目的

初步蒐集與本研究相關文獻、期刊與書籍資料後進行分析、歸納，確立本研

究之目的後開始撰寫研究動機與目的。

三、文獻搜集與探討

蒐集並閱讀相關期刊論文、專書等資料，藉由分析與歸納文獻，撰寫本研究架構與建立本研究之理論基礎。

四、進行第一階段測驗及觀察訪談記錄

多向度注意力評量表、情緒障礙量表與訪談方法為研究方法，請家長、老師、主要接觸者填寫量表，並依文獻分析擬定訪談大綱進行訪談，並以錄音的方式記錄訪談過程。

五、羽球團隊訓練課程介入

在羽球團隊訓練時，利用體能訓練、專項訓練、團隊合作、榮譽心培養、心理素質的提升等方式，來設計實驗課程。

六、進行第二階段測驗及觀察訪談記錄

多向度注意力評量表、情緒障礙量表與訪談方法為研究方法，課程結束後再次請家長、老師、主要接觸者填寫量表，並依文獻分析擬定訪談大綱進行訪談，並以錄音的方式記錄訪談過程。

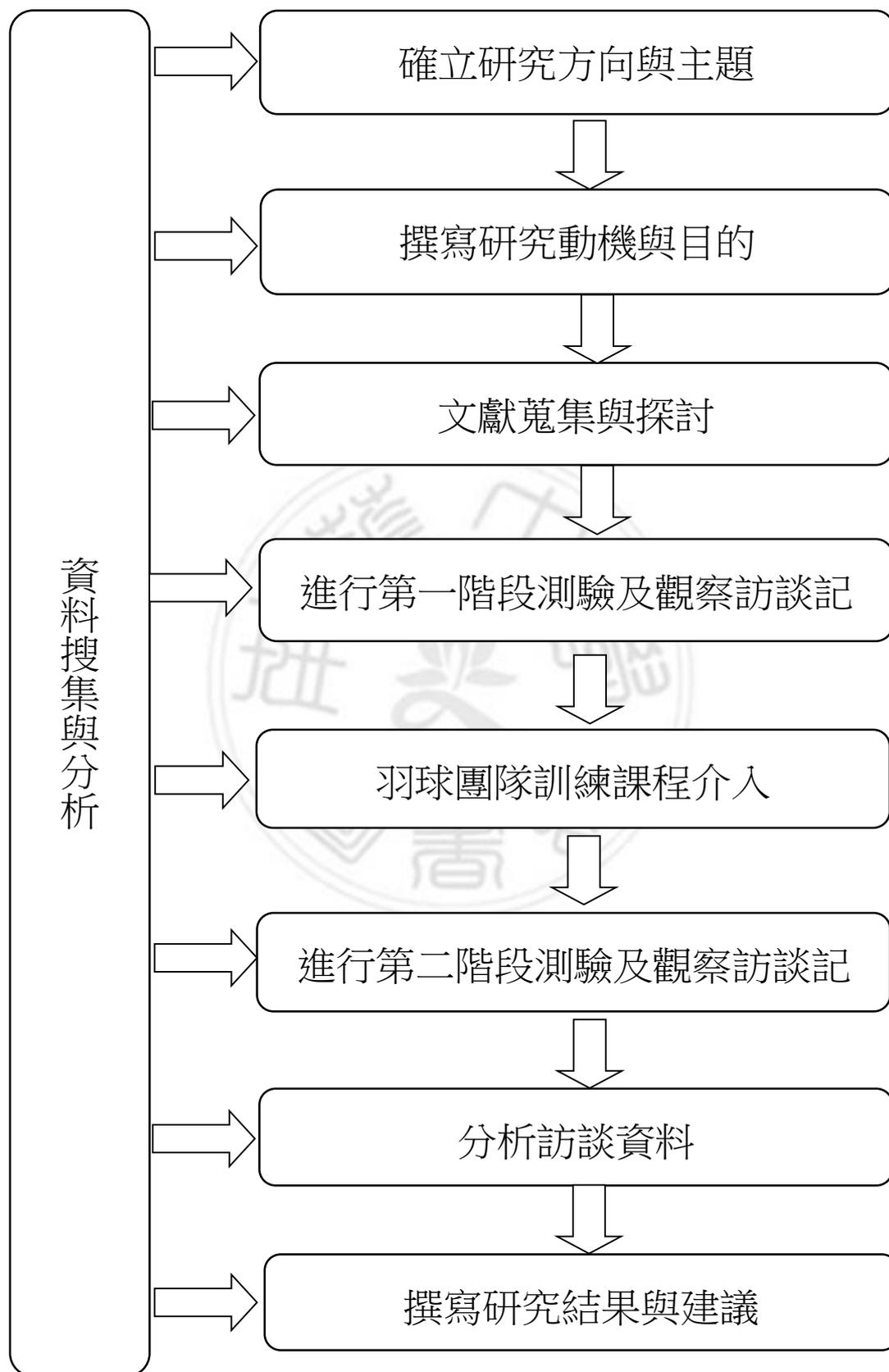
七、分析訪談資料

將羽球團隊訓練課程介入前後所做的量表及蒐集到的訪談資料加以整理與分析。

八、撰寫研究結論與建議

依據資料分析的結果，進行研究結論的撰寫，並具體提出研究之建議。

圖 1-4-2 研究流程



肆、章節安排

本研究依據研究動機與目的，共分擬定五個章節，分述如下：

第一章為緒論，包括研究動機與目的、名詞釋義、文獻回顧、研究設計與架構、章節安排、研究範圍與限制。其中文獻回顧部份主要是搜集運動改善 ADHD 兒童注意力不足、情緒行為障礙相關之研究論文，分析與歸納相關資料，藉以瞭解目前研究之趨勢與建立本研究的基本架構。

第二章為文獻探討，包含了解 ADHD 注意力及情緒問題的成因與特徵，治療方式之相關理論與研究，以作為本研究之理論基礎。

第三章將探討個案學校羽球運動的發展與現況，介紹羽球相關教學及專業訓練，瞭解各個訓練對注意力以及團隊競賽、合作對情緒的可能影響，瞭解目前個案接受訓練的現狀。

第四章研究資料與分析，藉由觀察記錄、第二階段測驗評量及訪談記錄的內容做歸納與分析，瞭解羽球團隊訓練對 ADHD 兒童注意力及情緒行為障礙改善的影響。

第五章結論與建議，歸納研究結果與發現並做出結論，提供目前或未來擔任教師在面對 ADHD 兒童注意力及情緒行為時的參考，最後為未來的研究提出具體建議。

第五節 研究範圍與限制

壹、研究設計限制

本研究小樣本研究設計，僅選取一位學校羽球隊 ADHD 兒童做為研究對象，故研究結果不適宜做大範圍大樣本之推論。

貳、研究對象限制

本研究之研究對象條件為 ADHD 兒童，除了有注意力缺乏的情形外，並有鑑

輔會的情緒行為障礙鑑定手冊。參加球隊訓練過程相當辛苦，需要老師及家長充份配合。故研究結果應僅適用於類似個案參考。

參、注意力表現界定之限制

注意力因不同研究立場與目標，所包含之定義與向度也有所不同。本研究所觀察記錄之注意力主要包括受試者於課堂學習時對眼前人事物之注意，能注意聽聲音或師長及同學說話、團體學習與活動參與之注意力、獨立進行事務的注意力等向度。此為本研究注意力觀察之限制。

肆、情緒行為障礙界定之限制

情緒行為也就是識別和理解自己和他人的情緒狀態，並利用這些信息來解決問題和調節行為的能力。在某種意義上，情緒行為是與理解、控制和利用情緒的能力相關的。本研究所觀察記錄之情緒行為主要是受試者在於課堂及球隊活動時，與同儕間的互動，及遇到事情的處理反應能力。此為本研究情緒行為觀察之限制。

第二章 文獻探討

本章共分為三節，主要探討與本研究相關之主題，第一節為 ADHD 兒童注意力不足的相關研究；第二節兒童情緒行為障礙的相關研究；第三節說明 ADHD 過動及情緒行為障礙相關處置；第四節團隊運動對注意力及情緒行為的影響，期望經由相關文獻與實徵研究之探討，作為本研究之立論基礎及討論之依據。

第一節 ADHD 兒童注意力不足的相關研究

注意力不足過動症（Attention-deficit hyperactivity disorder, ADHD）是一種在兒童期經常見的疾病，一般俗稱「過動兒」，根據精神疾病診斷及統計手冊（DSM-IV）的正式名稱為「注意力缺陷/過動疾患」。一般來說，他們的過動行為會隨著年齡的增長而逐漸消失，所以到了青年以後這樣的困擾會慢慢減少。如果他們小時候沒有給予適當、正確而有效的幫助，他們學習可能會受到不良的影響，衝動和過動行為造成的人際關係不良，也會影響他們的自信心。

壹、ADHD 發生成因

雖然 ADHD 的成因仍然未有確切的定義，然而 ADHD 的出現可能與以下的因素有關：

一、遺傳因素：

研究指出 ADHD 兒童中，約有 10%至 35%的直系親屬及 32%的兄弟姊妹同樣患有專注力不足過動症，而 ADHD 父母的子女患病率更高達 57%（Barkley, 1998）。另研究證實直系家族中 ADHD 的父母或手足也有 ADHD 的比率比一般兒童較高，ADHD 兒童的父母也是 ADHD 的人數約為一般兒童的父母患 ADHD 的四倍（洪麗瑜，1998b）。

二、腦神經因素：

很多研究指出 ADHD 兒童的大腦額葉 (Frontal Lobe)、紋狀體 (Striatum)、小腦 (Cerebellum) 的血液流量較同齡兒童低；功能性磁振造影研究亦指出 ADHD 兒童的大腦額葉 (Frontal Lobe)、基底核 (Basal Ganglia) 及小腦的運作模式與正常兒童不同，這可能是 ADHD 兒童行政功能 (Executive Function) 較弱的背後原因 (楊雨哲、劉永傑，2011：116-119)。

三、環境因素：

家庭環境因素，如父母的紀律、個人特點和照顧能力，會導致兒童出現過動症症狀。雖然父母的態度或家庭功能可能不是導致過動症的主要原因，但不當的父母教養方式可能會使行為問題惡化 (洪儷瑜，1998a)。環境因素與 ADHD 兒童持續出現對抗性行為的徵狀亦有部分關係 (陳惠芳、蔡玉蓉，2005：123 - 137)。

貳、ADHD 診斷標準：

一般採行標準主要有二種，一為美國精神醫學會 (American Psychiatric Association, APA) 所出版的「精神疾病診斷與統計手冊」；另一為聯合國世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 所出版的「國際疾病分類系統」(International Classification of Diseases)，茲分述如下：

依據美國精神醫學學會的「精神障礙診斷與統計手冊第五版」(APA，2013) 針對 ADHD 的患者診斷基準如下：

一、DSM-5 診斷標準

「注意力不集中」或「過動與衝動」行為有一方成立即是屬於 ADHD 患者

(一) 注意力不集中：

以下症狀中出現大於或等於 6 項，且症狀持續出現至少 6 個月，造成與其應有的發展程度不相符合，並直接對社會和學業、職業活動有影響。

- 1.無法注意到小細節或因粗心大意使學校功課、工作或其他活動發生錯誤。
(例如，忽略或遺漏的細節，工作不準確)
- 2.在工作或遊戲活動中無法持續維持注意力。(例如，在演講，交談，或

閱讀冗長的文字有困難專注的情形)

3.別人說話時似乎沒在聽。(例如，心似乎在別處，即使在沒有任何明顯的分心)

4.無法完成老師、家長或他人交辦的事務，包括學校課業、家事零工、或工作場所的職責。(例如，任務開始後，很快就失去焦點，很容易被影響，無法完成功課，家務或工作場所的任務)。

5.缺乏組織能力。(例如，難以管理連續的任務，難保持材料和物品的秩序、顯得雜亂、無序，工作缺乏時間管理，往往不能在最後期限完成。

6.常逃避、不喜歡或拒絕參與需持續使用腦力的工作。(例如，功課或做作業；對於成人：編寫報告，填寫表格，或審查冗長的論文)

7.容易遺失或忘了工作或遊戲所需的東西。(例如，學校教材，鉛筆，書籍，工具，錢包，鑰匙，證件，眼鏡，或行動電話)

8.容易被外界刺激所吸引。(對於成人：可以包括無關的想法)

9.容易忘記每日常規活動，需大人時常提醒。(如家務，跑腿；對於成人：回電話，支付賬單，約會)

(二) 過動與衝動：

以下症狀中出現大於或等於 6 項，且症狀持續出現至少 6 個月，造成與其應有的發展程度不相符合，並直接對社會和學業、職業活動有影響

1.在坐位上無法安靜地坐著，身體動來動去。

2.在課堂中或其它須乖乖坐好的場合，時常離席、坐不住。(例如：離開教室，辦公室或其他工作場所的地方，或者在需要坐的其他情況)

3.在教室或活動場合中不適當地跑、跳及爬高等。(在成人可僅限於主觀感覺到不能安靜)

4.無法安靜地參與遊戲及休閒活動。

5.經常處於活躍狀態，或常像「馬達推動」般四處活動。(例如：不舒服的

行為仍然是在相當長的時間，如在餐廳，會議等)

6.經常說話過多。

7.問題尚未問完前，便搶先答題。(例如，完成他人的句子或對話中打斷，不在談話中等待)

8.不能輪流等待。(例如，在排隊等候)

9.常中斷或干擾其他人。(如插入談話、遊戲或活動；使用別人的東西沒經過許可，成人可能干擾別人在做什麼)

以上某些過動與衝動或注意力不集中的症狀，會在 12 歲前就出現，也會在多個情境下出現（例如，在家裡，學校或工作，與朋友或親戚，或其他活動）。上列症狀必須有明顯證據顯示干擾或降低患者在社會、學業或職業功能。但需排除有廣泛性發展障礙、精神分裂症或其他精神異常及情緒障礙（例如：情緒障礙、焦慮症、分離性障礙或人格障礙）（孔繁鐘譯，2007；APA, 2013）。

二、ICD-10 診斷標準

根據聯合國世界衛生組織診斷準則第十版 ICD-10（胡海國、林信男譯，1996）對於過動症的診斷有三個要點：

（一）注意力不足：

在一種以上的情境出現注意力不集中及過動現象，如：家庭、學校、工作場域等。下列九項至少出現六項症狀：

1.常忽略細節，或在學校功課、作業或其他活動中粗心犯錯。

2.做作業或遊戲時不能持久、專心。

3.常常聽而不聞。

4.常常不聽從指示，而無法完成學校功課、雜務或該做的事。（非因為反抗行為或聽不懂指示）。

5.對於完成需要按照順序或多步驟的工作或活動有困難。

6.常常逃避或非常討厭需要持續專心的事物。（例如：作業、家事等）。

7.常丟東西。(例如：玩具、家庭聯絡簿、鉛筆、課本、用具等)。

8.容易分心。

9.健忘。

(二) 過動：

做事常半途而廢，易受其他事物的干擾，容易分心，該項診斷需考慮兒童的年齡與智力。下列五項至少出現三項症狀：

1.在座位上常手腳動來動去或身體扭動。

2.坐不住。

3.常常過度的跑來跑去或爬上爬下。

4.很難靜靜地玩或安靜的上課。

5.精力旺盛。

(三) 衝動：無法持續安靜，時常扭動不安，尤其在需要高度自制力情境中情況更為嚴重者。下列四項至少出現一項症狀：

1.常常在問題尚未講完之前就搶著說答案。

2.在需輪流的團體活動或遊戲中不能等待。

3.常常干擾或侵犯別人。

4.多話。

以上症狀需持續六個月以上，有適應不良現象，其表現未達其應有之發展階段。發病年齡不晚於7歲。廣泛發生於多種情境。上述症狀明顯造成社會、學業或職業功能障礙。未達廣泛性發展障礙（躁症、鬱症、焦慮症之診斷標準）。

(胡海國、林信男譯，1996)。

從 DSM-5 (APA, 2013) 及 ICD-10 (1996) 的診斷定義中發現，兩者對於 ADHD 的診斷基準的相同點為：症狀需持續六個月以上、行為跨情境的發生、症狀明顯直接造成社會、學業或職業功能的影響、排除有廣泛性發展障礙。

國內在鑑定 ADHD 時採用以上兩種診斷標準，在鑑定工作上使用直接測量和

間接評量兩種心理測驗方式。直接測量意指直接對學童做紙筆測驗施測，如：魏氏兒童智力量表、注意力測驗等；間接評量則是透過家長、教師或同儕透過平日對學童的觀察後在評量表上評分（洪麗瑜，1998a）。

參、ADHD 學生的行為特質

因上述的注意力缺陷或過動/衝動的症狀，發現 ADHD 兒童主要行為特徵包括：不專心、衝動、過動、遵守指示困難與工作表現的高度變異性（何善欣譯，2002），使得 ADHD 兒童生活、學習及人際適應的嚴重困難。在校園中，會發現對於需要持久集中精神的事，會逃避或拒絕去做。因為他們很活潑，經常干擾別人，甚至會對周遭的孩子捉弄個不停。在學業方面，即使智力正常，但智力和知覺的發展也不平衡，他們可能有很好的理解力和中等的記憶力，但解決問題的能力較差。當他們遇到挫折時，會產生極端的憤怒情緒。因此，在同齡人中，他們總是不受歡迎，自尊心低，情緒紊亂嚴重，主要是抑鬱或焦慮。經常有不成熟的社會行為，如粗魯、不理性、攻擊同學、欺負朋友等。許多的學者提出注意力缺陷的問題會直接影響到兒童各方面的表現，如：認知、學業、情緒及動作行為、社會人際等問題（楊坤堂，2000；Barkley, 1998；Goldstein, 1990；Hallahan & Kauffman, 1999；Mash & Barkley, 1998）。

在教學現場中，班上免不了會有一些 ADHD 的學童，這些學童大部分有些典型症狀，如果老師處理不當，可能就會引發他的焦慮、憤怒或是攻擊。依據規定，目前 ADHD 兒童大都安置在普通班中，他們在教室中常發生干擾行為，對於同學和自己本身在教室中的學習都有不良的影響。主要的行為有：

一、容易分心，專注力不足

上課會不時趴在桌上、搖晃桌椅、頻頻轉頭觀看同學的動態，或與臨座同學講話，總是不專心聽課。會在桌子底下玩鉛筆或其他的小東西，常有出神發呆、或去注意無關緊要的事、無法專注某件事、無法集中注意力去完成一件工作或遊戲，外界一有什麼聲音或刺激，馬上就被轉移。老師或家長交代的事或活動所需

的東西，不知放在那裡，嚴重的甚至連每天要做的事也都會忘記。這使得學習效果與成績表現差人一等，或許一開始只是以為較迷糊而已，但這注意力的不足，影響卻是一輩子的。

二、好動，有用不完的精神

每個孩子的身體活動量不同，對於健康的孩子來說，身體活動是正常現象，孩子喜歡玩鬧奔跑，這也是天性。但身邊經常有些孩子，他們活躍是過了頭，總有用不完的精神，喜歡爬上爬下、大喊大叫，睡眠需求量少，老師及同學對他們的評語多是「活潑好動」、「調皮搗蛋」，常常沒有辦法好好坐在椅子上，不是動手動腳，扭動身體，就是坐立不安。上課時會隨意離開座位，跑來跑去，一刻也不休息。有的則是話很多，常嘰嘰喳喳講個不停，干擾上課，就算老師的制止，不久又會再出現，無法控制。

三、個性衝動

孩子很難在行為之前先行考慮後果，也很難遵守規則，就算他們知道規則，也能說明規則，但卻不能控制自己要先思考清楚再下決定。課堂間，往往還未聽完問題就急著搶答，或者直接打斷別人的談話或活動，也不能乖乖地排隊等候。會未經他人同意，就擅自拿取他人物品，不管他人的想法，想做就做，因此常和同儕起口角，稍不滿意就會出手打人，造成人際關係不佳，無法與同學建立良好的互動關係。

四、過度的情緒反應

情緒起伏大，自我控制能力差，常出現反社會行為，一但受到外界小小的刺激或責備，就會有偏激的行為，如握拳、搥頭、抓髮、扭衣角、擺動身體等習慣性動作，或是會不經思考的攻擊他人。有的會有不當哭笑，容易焦慮，對環境的變化感到不安；有的則極端內向、退縮，拒絕與人互動。

以上這些行為特質，常導致 ADHD 的兒童成為班級裡，甚至是學校中麻煩人物，在對外的刺激出現過度反應而發脾氣時、就會攻擊別人，甚至學校的師長。

肆、兒童注意力和學習的相關研究

注意力是學習的必要條件。個體不僅是被動接受刺激，而且在主動積極的學習。注意力的過程是個人從外界輸入資訊中選擇重要資訊和排除不重要資訊的能力。如果一個人缺乏這種能力，就很難有知覺或記憶。(宋淑慧，1994)。注意力是影響學習的關鍵，早期感官訊息的研究中，認為個體訊息的關鍵在注意力，即個體是否能將注意力放在所接收的訊息上，進而儲存這些訊息(林清山，1997；鄭麗玉，1993)。顏永森等(2011)亦指出教室專注力對於學業成績具有直接的正向影響。不少學者針對兒童注意力與學習的關係進行研究，試圖了解注意力對學習的影響，整理如下所示：

表 2-1-1 兒童注意力和學習的相關研究

研究者/年代	研究題目	研究結果
張曉雲/2003	國小學童數學解題歷程和注意力及記憶力之相關研究	一、國小學童的數學解題歷程表現與其注意力及記憶力具有顯著相關。 二、國小學童的注意力與記憶力能顯著預測其數學解題歷程表現。 三、國小學童的數學解題歷程模式適配情形良好。
吳玉珍/2004	國小二年級遠端抄寫困難兒童認知能力之研究	抄寫困難兒童在視覺動作統整測驗、精細動作測驗、注意力測驗以及記憶力測驗之表現與抄寫正常兒童具有顯著差異，而且表現比抄寫正常兒童為低落。
林鉉宇/2008	國小兒童注意力測驗之編製與應用	國語及數學學科表現均受持續性與交替性注意力影響；數學表現受到分配性注意力影響。

<p>陳季翎/2009</p>	<p>國小注意力缺失 過動症學生學習 與生活行為特徵 調查研究</p>	<p>一、ADHD 學生出現頻率較高之學習與生活行為特徵主要為「注意力不良」方面之行為，而「容易受外界刺激影響而分心」是教師、家長及 ADHD 學生均認為最常出現之學習與生活行為特徵。</p> <p>二、六年級學生過動及易衝動學習與生活行為特徵出現頻率會較中低年級低，但注意力不良則較高，顯示可能隨著年級增加，ADHD 之過動與易衝動之特徵有減緩之趨勢，但注意力不良會持續存在。</p> <p>三、ADHD 學生在班級中之人際關係是處於不太好至普通之間，而「注意力不良」與「易衝動」之學習與生活行為特徵出現愈多，ADHD 學生之人際關係會愈差。</p> <p>四、ADHD 學生之學業表現約在班上的後 20%，「注意力不良」之學習與生活行為特徵出現愈頻繁，ADHD 學生之學業表現會愈差。</p> <p>五、ADHD 學生服用 ADHD 相關藥物後，所有 ADHD 學習與生活行為特徵出現頻率均有下降之趨勢。</p>
<p>陳虹儒/2013</p>	<p>比較兩種課前注 意力訓練對國小</p>	<p>一、 持續性注意力訓練與選擇性注意力訓練，對提升識字學習均具有立即成</p>

	<p>智能障礙學生課堂學習介入成效之研究</p>	<p>效，但成效值仍會受到受試者本身智力表現和識字能力之影響而有所差異，學生在後續介入中也呈現了穩定的成效。</p> <p>二、持續性注意力訓練與選擇性注意力訓練對降低課堂不專注表現均具有立即成效，本研究綜合三種不專注行為總出現時距百分比，及三種不專注行為分別出現時距百分比來比較，發現持續性注意力訓練對降低學生課堂不專注行為有比較穩定效果，學生在後續介入中也呈現穩定的行為表現。</p> <p>三、訪談原班導師後，導師都對本研究設計理念和實施意願度都表示肯定，但認為本訓練的內容設計對於國小一般生實施過於簡單，因此在內容選定部分不具有社會效度，但本研究之實施程序和設計理念具有社會效度。</p>
--	--------------------------	--

研究者整理

綜合以上內容可以發現，當學童注意力缺乏時，便容易出現學習困擾的情形，也由於個性衝動的關係，無法心平氣和的與人溝通、互動，造成人際關係不佳，如能夠及早發現，立即給予幫助，將有助於日後的各種能力成長。

第二節 兒童情緒行為障礙的相關研究

壹、情緒行為障礙成因

情緒或行為問題起源的觀點可歸納為三類（楊坤堂，2000）：障礙（disability）、偏差（deviance）、疏離（alienation）。

- 一、障礙觀點：持這種觀點者認為個體的情緒或行為問題源起於其內在因素，強調個體損傷或生理功能失常；生物理論、心理動力論可為代表。
- 二、偏差觀點：持這種觀點者認為情緒或行為問題源起於個體功能問題，是個體內在因素（如內在易感性因素）與外在因素（如不利的環境力量）的相互影響與作用的結果，外在壓力妨害健全的情緒發展；生態環境論者可為代表。
- 三、疏離觀點：持這種觀點者認為個體的情緒或行為問題源起於個體外在因素，個體在社會、文化或環境現象中顯現功能失常的偏差行為，但並不是障礙者；社會學理論可為代表。

貳、診斷標準

依據「身心障礙及資賦優異學生鑑定標準」（教育部，2002）第九條，反應顯著異常，嚴重影響生活所謂嚴重情緒障礙，指長期情緒或行為適應者；其障礙並非因智能、感官、或健康等因素直接造成之結果。情緒障礙之症狀包括精神性疾患、情感性疾患、畏懼性疾患、焦慮性疾患、注意力缺陷過動症、或有其他持續性之情緒或行為問題者。本次研究的 ADHD 正是其中一種。

情緒障礙的鑑定流程

- 一、初步篩選：老師或父母如果擔心孩子有適應問題時可以提出轉介，學校的輔導室定期做全校性的社交計量表、人格測驗、或是適應問題等評量工作，可以藉此發現適應困難或疑似情障的學生。
- 二、篩選與轉介：由初步篩選而來。
- 三、轉介前介入：學校對於篩選或轉介的學生，應提供輔導，若學生的適應情形能有所改善，表示只需要一般的心理輔導就可以了。若沒有辦法有效的改善或控制問題，則可能需要其他的介入方式，應再做初步的鑑定。
- 四、初步鑑定：利用評量工具，再核對問題的描述，並收集鑑定基準所需要的資

料。如果孩子的問題很明顯，或者已經有醫生的診斷，則可以直接進入鑑定。

五、鑑定：疑似情緒行為障礙的孩子，應該進行個別化的評量與診斷，收集孩子在行為或情緒異常的表現。採用多元資料，包括老師、父母、同學、以及專家的觀察，還要考慮年齡、性別、文化等可能因素，來做綜合的判斷。

參、行為特質

教育部在實施第二次全國特殊兒童普查工作時，情緒障礙兒童被歸類為「性格與行為異常兒童」，並對其提出正式的定義：「指兒童由於生理、心理或環境因素之影響，導致其生活內容、思考方式或行為表現僵滯或偏差，而在生活中表現出顯著異於生活常規或年齡發展常態之行為，並妨礙到自己或他人之學習、情緒或人際關係者。」長期情緒或行為反應顯著異常，會嚴重影響生活適應者，會造成個人在生活、學業、人際關係和工作等方面的顯著困難。兒童具有情緒困擾與行為障礙，因障礙類別的差異性，在學業和行為方面也表現出不同的問題。其普遍之特徵為注意力缺陷、社會技能貧乏、學業失敗、侵略性、衝動、違規行為、焦慮和退縮、沮喪（Meese, 1996）。

一、注意力缺陷（Attentional Deficits）

情緒困擾與行為障礙兒童常被教師們認為不專注、過動或衝動。注意力缺陷可能由於教學方式不適當或學習過程中需要注意力集中的時間太長，也可能來自於環境中的毒素、看太多電視、過度刺激都可能產生部分影響。當他們分心，衝動和不安時，經常被誤認為是懶惰，柔弱，缺乏紀律和不守規矩，這可能使他們在學校、社區及成年後的進入工作場所、婚姻或其他環境中的表現無法達到無法達到一般水準。

二、社會技能貧乏

情緒困擾與行為障礙兒童明顯的特徵就是無法與同儕和成人建立良好的人際關係。個體的行為是經由不斷的觀察、模仿與練習的方式學習而來，這些孩子可能缺乏認知社會線索來了解情境，不但無法了解他人，也無法了解他們行為的後

果。許多兒童具有外在不當的行為，如攻擊，嘲諷、取笑或誹謗他人，容易發脾氣、聽不進別人的意見及難以溝通等，缺乏尋找朋友或與人做朋友的能力。在團體中無法了解同儕面部表情和聲音代表的行為意義，無法體會出他人的觀點。在學校中，這類型的孩子常以干擾他人的工作、捉弄他們為樂，吸引老師、家長、同儕的注意，這樣的行為不但無法改善他們與同學的人際關係，反而更常受到同儕的拒絕與排斥。

三、學業失敗

在校園中常發現，情緒困擾與行為障礙兒童的學業成就僅有少數是優秀的，大多數均是學業失敗，因為這類型兒童拒絕服從規則與要求，拒絕接受師長們的指導，其學業成就平均低於同年齡兒童很多。當情緒困擾與行為障礙兒童的學業成就低下和行為表現不受歡迎，對自己常常有負面的評價，像是「悶悶不樂、不求上進、猶疑不決、心神不定、愚笨無知」。在學校裏，這種類型的孩子對功課的自我要求很低，作業潦草，成績不好，對考試結果漠不關心，拒絕為學習付出更多的努力。

四、侵略性

侵略和攻擊性是多數情緒困擾與行為障礙兒童的特徵之一，由於不知道如何適當的表達自己的情緒，動手警告對方就成為了最直接的方式。這個時候便需要引導，幫助他們學習控制自己衝動的攻擊行為，如果只以體罰的方式來制止他們，都會讓兒童的行為轉為更具侵略性，到長大成人後，問題將更為嚴重。在校園中，這類型的孩子可能會因為一點小摩擦就會與對方起衝突，稍不滿意就惡言相向，甚至聚眾打架，成為校園中頭痛的人物。隨著年紀的增長，大部分可能中途輟學，到處遊蕩成為犯罪的一群。

五、焦慮與退縮

情緒困擾與行為障礙兒童有一部分在心理上呈現焦慮與退縮的現象。「退縮行為」是個體面臨挫折或不安的情境時，為減低焦慮、維護自我安全，所採取的一

種防衛性的行為反應。例如有的人常感受到莫名的恐懼和害怕，這些現象是其他一般同儕所沒有的；有的人會經常抱怨疼痛、生病或需要他人注意；有的人會非常害羞退縮，避開與他人接觸的機會；還有的人有特殊的恐懼症狀像是學校恐懼症。在校園中，這類型的兒童雖然一開始有意願去上學，但是對於學校人、事、物.....等感到焦慮不安，包括擔心老師的管教、對同儕既期待又怕受傷害、害怕學校的氣氛，若沒有適當的處置及紓解，久而久之會進一步惡化，每當要上學時就會有焦慮和不適的生理現象，例如頭暈、嘔吐、全身無力，要求請假在家休息。

六、沮喪

在日常生活中心境沮喪、絕望、對事情失去興趣，往往造成這類型的孩子自尊心低落、學業表現不佳。學業成就低落的男生，大部分容易轉變成反社會性行為；而學業成就低落的女生，往往容易變成內隱的沮喪情緒。長期的情緒沮喪會導致成人後的生活不適應甚至於自殺的情形。在校園中，這類型的孩子總是對任何事不感興趣，覺得自己什麼都做不好，班級活動參與度較低，對任何事物都沒有反應，毫不在意。

綜合以上所述，所謂情緒行為障礙，必須是長期的情緒及行為反應異常，並嚴重影響到生活適應，使他們在情緒控制與調節方面較差，造成在學習或人際關係上的問題，主要特徵有：

- 1.經常發脾氣、攻擊別人、控制能力弱
- 2.無法料理好自己的生活、也不曉得清楚的表達自己
- 3.對外界的感覺較遲鈍、或出現反應過度
- 4.經常說些無關緊要的事
- 5.喜怒無常
- 6.有搖頭、抓頭髮、擺動身體等習慣性動作

肆、情緒行為與學習的相關研究

兒童情緒可能直接間接影響學習興趣和能力，而學習困擾與兒童情緒是相互

影響、互為因果，學者發現，情緒智力較高之國小學生與其學業成就、成就動機有顯著正相關（劉清芬，2000）。影響學習的因素有智能、體能、注意力、動機、情緒、學習的方法、環境、教導的方式、教案的設計及教導者的態度等，其中情緒因素是一項影響頗大但常被忽略的層面，如焦慮、煩躁、悲傷、憂鬱、憤怒皆為影響學習效率的常見情緒。有不少高智商而低學業成就的學生，主要就是因有情緒的困擾所致。有情緒障礙的學生，也有可能出現種種令老師或家長覺得疑惑或困擾的學習行為，而在不被了解的情況下，遭受不當的責罰，使得問題變得更糟。學者在研究中也發現情緒管理較佳的孩子在學業成就上也有比較好的表現，如下所示：

表 2-2-1 情緒行為與學習的相關研究

研究者/年代	研究題目	研究結果
周世平/2008	我國高級職業學校學生學習動機、學習策略、情緒智力與學習成就之相關研究—以中部地區為例	<p>一、學生整體學習動機、學習策略、情緒智力及學習成就表現均為中等程度。</p> <p>二、女生在整體情緒智力及學習成就上顯著高於男生。</p> <p>三、城市學校學生在整體學習動機及學習策略上顯著高於鄉區學校學生。</p> <p>四、高年級學生在學習動機、學習策略、情緒智力及學習成就上均顯著高於低年級學生。</p> <p>五、不同家庭社經地位學生在學習動機、學習策略、情緒智力及學習成就上均無顯著差異。</p> <p>六、學習動機、學習策略及情緒智力相互間具有顯著正相關，且在學習成就上均具</p>

		有正向之預測力。
沈淑芬/2014	導師領導行為、學生情緒智力與學習成就之研究	<ol style="list-style-type: none"> 1. 導師領導行為與學生情緒智力有顯著正相關。 2. 學生情緒智力與學習成就有顯著正相關。 3. 導師領導行為對學生情緒智力有正向影響。 4. 學生情緒智力對學習成就有正向影響。
蔡育伶/2018	國中生英語學習焦慮、情緒管理與英語學習成就之關係研究	研究發現國中生的英語學習焦慮對其英語學習成就有顯著的負向影響，而國中生的情緒管理對其英語學習成就有顯著的正向影響。再者，本研究發現國中生情緒管理會弱化其英語學習焦慮對英語學習成就的負向影響。

研究者整理

除此之外，兒童們會藉著情緒的表達，建立與他人的人際互動。研究者也發現國小學童在「情緒管理能力」與「人際關係能力」有顯著正相關(林淑華, 2002)，情緒智力愈好，幸福感愈高(張素媚, 2008)；越能使用內在自我情緒調節策略者，與同儕互動之間的適應也會越好；越能使用內在自我情緒調節策略者，與同儕互動之間的適應也會越好(林雅萍, 2011)。

第三節 ADHD 過動及情緒行為障礙相關處置

一般用於 ADHD 過動行為及情緒困擾的治療方式包括藥物治療、行為治療、認知行為治療、親職訓練等，分別介紹如下：

壹、藥物治療

藥物治療是目前運用最廣的治療方式，1970年代開始有興奮劑、抗精神病藥、抗憂鬱劑等，其中以興奮劑的療效最好。目的是改善專注力、活動量和衝動性，以 Methylphenidate 最常被使用，其中「利他能」屬立即釋放劑型以每天 5-10 毫克開始，最大劑量可至每天 80 毫克，建議餐前服藥，以免食物影響藥效，服用後 1-2 小時後到達血液高峰值，而半衰期只有 2-3 小時，所以可能第四節就出現不專心、坐立難安或作弄別人的行為。專思達（Concerta）則屬於延長釋放劑型，藥效出現的時間會比利他能慢但是可以維持到傍晚，所以每天只需吃一次。其效用為機轉活化中樞神經傳導物質多巴胺與正腎上腺素之作用，透過神經心理學檢查證實，藥物能治療 80%左右的 ADHD 患者。但並非每個人都會對藥物產生反應，即使有反應，藥物也不能解決一切問題。但藥物治療對 ADHD 兒童的問題行為只能暫時性的改善，一旦停止用藥，過動的症狀便會恢復，而且還有可能會導致短期或長期的副作用，因此藥物治療對 ADHD 兒童的行為只能治標並無法治本（周正修、陳錫洲、陳永煌、羅慶徽，2007）。

中醫認為 ADHD 的主因是心神不安，當中需分虛實。實證是因體內陽熱過盛，邪熱擾動心神。中醫認為小兒本為純陽之體，如果小孩飲食不節，過食肥甘厚味如凍飲、汽水、雪糕、糖果、魚生等；或香口燥熱之品，如：炸雞、薯條、薯片等均會令胃內產生濕熱痰濁，胃熱熏蒸擾動心神，則令小兒躁動不安。虛證則是因小兒先天不足或後天飲食不均衡，營養不足令體內氣血虧虛，心神失於濡養導致難於專注又或心陽外浮而出現躁動症。因此，患有 ADHD 患兒的家長應注意小孩子的飲食習慣。不要讓小孩子過食香口零食和甜食，更不應該以零食作為獎勵的手段。要培養小孩子多進食天然而有營養的食物如蔬菜水果（陳潮宗，2018）。在中醫古籍中沒有此病名記載，根據臨床表現可歸屬於中醫「風證」、「煩躁」等範疇，煩躁即指心中煩熱不安，手足躁擾不寧的症狀。本症始出《內經》。《類證治裁》云：「內熱為煩，外熱為躁，煩出於肺，躁出於腎，熱傳肺腎，則煩躁俱作。」

病因病機可從心、肝、脾、腎四個方面去探討，中醫介入的優勢在於，經由四診合參，找出病因病機後，可以從最根本的病因做處理，而不是只有症狀控制，也可避免長期服用西藥產生的副作用（陳潮宗，2018）。中醫醫治 ADHD，因隨證治之所以治療效果顯著，沒有副作用，並可起到增強兒童的體質，全面調理的作用。其中常用治療方《醫方集解》「天王補心丹」：「終南宣律師課誦勞心，夢天王授以此方，故名」，此方是唐朝高僧道宣所創，針對念經老是坐不住的小和尚來使用天王補心丹，能夠紓解並穩定情緒，也可用於治療過動兒。方中生地滋陰清熱以安神為主；玄參，天冬，麥冬，滋陰並助生地滋陰清熱為輔；人參，茯苓益氣以安神；丹參，當歸養血以安神；柏子仁，遠志，五味子，酸棗仁養心寧心安神皆為佐也；桔梗載藥上浮。諸藥合用，共成滋陰清熱安神之劑。另外也可以透過按摩保健穴位，以利改善注意力不足與過動的症狀和情緒衝動，穩定並提升腦部發育（陳潮宗，2018）。

一、百會穴

位置：約兩耳尖直上頭頂中央。

功效：平肝熄風，安神，醒腦，開竅，明目。

二、太溪穴

位置：足內側部，內踝後方，內踝尖與跟腱之間凹陷處。

功效：益腎、降火。

三、太衝穴

位置：足背第 1~2 跖骨間隙的後方凹陷處，當行間後二寸。

功效：平肝熄風、清熱利膽、穩定情緒。

上述三穴平時可用指尖輕按至酸張感即可，以利改善注意力不足與過動的症狀和情緒衝動，穩定並提升腦部發育（陳潮宗，2018）。

貳、行為治療

行為治療（Behavior Therapy、Behavior Treatment）學派關注的是可以觀測到的

人的外部行為。認為人與其他動物相似，出生以來就具有學習能力，而且遵從著與任何物種相似的原理進行學習。適應性行為是通過強化和模仿學習而習得的。行為治療家主張心理障礙中表現的異常行為如同正常行為一樣是可以習得的，可以通過基本的條件作用原理和學習原理而使心理障礙得到矯正的。

行為治療的基本原理在出現某種正面反應之後給予獎勵，這個反應就會傾向於重複出現，而且反應出現的頻率增加，代替某種不希望出現的負面行為。即運用基本的學習原理以增加適應性行為出現的可能性。為有效的操作與安排環境刺激，以引發個體產生預期的行為，亦即藉著控制可以影響行為之各種外在因素，進而塑造或改變某一特定行為（許天威，1994；宋維村、侯育銘，1996）。研究發現，行為治療確實可以提高兒童的學習表現和自我控制的能力，對 ADHD 兒童的問題行為具立即的改進效果，但此方式強調外在因素的控制，忽略人性的尊嚴與認知事物的本能，亦遭到許多批評與指責（陳政見，1996）。

參、認知行為治療

認知行為治療是結合認知學派與行為學派兩者的治療方法，主要強調個人透過內在語言控制自己的行為，最重要的技術是對自己說話。透過對自己說話的技術引導自己的行為，而達到自我控制、自我調整、做計劃的技巧、問題解決技巧等（洪儷瑜，1998b），有時在訓練的過程也會配合運用積極增強的技術，以達更好的效果。實際的應用上可以訓練攻擊的替代行為（如：生氣時先深呼吸，警告對方不要再繼續了、原地走一走或暫時離開現場。事後傾聽生氣的原因，討論合適發洩情緒的方法，學習正確的解決問題的能力）、訂定行為契約（如果表現良好，就能參與喜愛的活動，反之，若表現不良，就會被剝奪。）

肆、親職訓練

親職訓練應包括三個項目，第一是增加家長對 ADHD 的認識，其次是持續監督家長運用行為管理技術，第三是協助家長接受擁有一個 ADHD 孩子的事實（洪

儷瑜，1994)。親職教育和學校的輔導教學是行為治療最重要的環節，父母、老師能對 ADHD 多了解，不再錯怪孩子，知道孩子是需要幫助的，給予孩子最適當的協助和治療，是治療 ADHD 的第一步。每位孩子都有其與眾不同，值得欣賞與肯定的地方，如：ADHD 兒童的創造力、善良與單純。肯定他們與一般人不同之處，去發揮自己的優勢，建立信心。

綜合以上所述，ADHD 症狀處置的方式相當多元，不少研究者利用以上方式，設計各種課程，如團體黏土活動應用於注意力缺陷過動症幼兒注意力行為成效之研究（許芷菀，2007）、書法學習活動對國小學習障礙兒童提升注意力的影響（林彩鳳，2008）、音樂課程介入對兒童音樂性向及注意力表現之影響（王憶珊，2011）、應用科學遊戲對 ADHD 學生注意力影響之探討（陳俐淇，2006）、兒童瑜伽情緒效能團體對有情緒困擾的注意力缺陷過動症兒童之成效研究（王昱勻，2013）、跳繩運動對國小學童情緒智能及注意力之影響（辛志鴻，2012）、舞蹈治療方案對國小注意力缺陷過動症兒童不專注行為輔導效果之研究（陸雪鈴，2003）、運動參與、情緒智力與霸凌行為相關之研究（王振宇，2012），透過這些靜態、動態的活動訓練，培養他們的專注力，各具不同成效。

第四節 團隊運動對注意力及情緒行為的影響

運動可以增強心肺功能，降低罹患慢性疾病機會……等，對於生理健康的幫助是大家都認同且熟知的，但對於注意力及情緒智能方面的影響，較少為人所注意到。《運動改造大腦：IQ 和 EQ 大進步的關鍵》一書中提到：人體在運動時會產生多巴胺（dopamine）、血清素（serotonin）和正腎上腺素（norepinephrine），這三種神經傳導物質都和學習有關（約翰·瑞提醫師（John J. Ratey, MD、艾瑞克·海格曼（Eric Hagerman），2004）。多巴胺是正向的情緒物質，大腦中有多巴胺，人就會快樂；我們的快樂中心伏隔核（nucleus accumbens）裡都是多巴胺的受體。所以我們看到運動完的人心情都比較愉快，打完球的孩子精神相對亢奮，脾氣都很好。

血清素跟我們的情緒和記憶有直接的關聯，很多抗憂鬱症的藥都是在阻擋大腦中血清素的回收，使大腦中的血清素濃度提高，達到抗憂鬱的效果。許多研究者利用各種運動課程的設計，也都得到運動能改善情緒行為的結果（謝炅廷，2015；何承穎，2016；王昱勻，2013；辛志鴻，2012；陸雪鈴，2003；王振宇，2012）。書中也提到正腎上腺素跟專注力有直接的關係，許多研究者根據此研究去設計課程，也都提出相同的看法，認為運動確實能改善注意力的問題（鄭胤序，2009；陳志遠，2011；陳秋萍，2012；吳靜怡，2013；陳玫鏌，2016；張雅琪，2017）。根據認知心理學訊息處理的理論，注意力更是影響學習、記憶及表現第一重要因素（Albert，1981）。

社團活動除了具有增進人際關係的功能外，亦有提供多方面的興趣發展、充實生活及培養適當休閒活動等（胡心怡，2001；張火木，1992）。人是社會性的動物，不可能離群索居，我們渴望與他人建立關係，而且許多個人的需求，必須透過與其他人的互動，才能達成。譬如說，事業的成功、家庭的圓滿、友誼相伴，都是有賴於和其他人建立並維持關係（王瓊玉，2006）。社會心理學家佛洛姆（Fromm）曾指出人類與生俱來具有「關係需求」（need of relatedness），強調每個人都會期待跟他人產生情感上的關聯，並藉此確定自己的角色、地位與存在的價值（鄭佩芬，2000）。個體在各個發展階段，若能培養良好的人際關係，對於建立正面積極的人格特質是有助益的，尤其是個體在兒童時期，人際關係的優劣是影響個體發展正面積極人格的關鍵（陳騏龍，2001）。

在台美國商會執行長魏理庭（Richard Vuylsteke, 2006）說：團隊合作是讓一群具備各種不同能力的人，為了共同的目標或任務而努力，在共同投入、相互支援、意見分享、以及交換各種建設性觀點下，所散發出來的真正力量。鄭瓊芳（1998）認為團隊是一群具有共同目標、相互扶持、彼此信任與信賴的人所組成，為著共同的遠景奉獻己能；團隊成員可以表達意見、感受、學習知識與技能，也分擔責

任，獲得成長。王建忠（2001）指出團隊是由一群具有互補性的個人所組成的工作單位，成員間相互依賴、彼此合作，透過協調與溝通完成共同的目標，並一同承擔成敗責任。李駱遜（2005）認為在運動團隊中的學生必須從團體活動中得到同儕的認同，或者是尊重大家的決定，才能在團隊中找到自己角色定位。在訓練的過程中，透過團體的分工，瞭解到組織結構的縝密性，也學習到和同儕相處的重要性；藉由教練領導，學習去服從他人以及尊重計畫，並可以領略到人際關係的互動。學校是小型社會的縮影，而運動校隊亦是，無論運動項目是個人或團體，都需要共同遵守團隊規範。運動團隊有如一般的正式組織，組成成員為教練與選手，Ball（1975）將運動團隊與企業做比較，發現其相同之處：一、明確的識別性；二、成員及職責皆容易清楚認定；三、均依賴計畫與分工來達成目標；四、成員的產生及替代有規則可循。如何使運動團隊學生在訓練的過程中，透過團體的分工，學習到和同儕相處的重要性；如何藉由教練領導，學習去服從他人、尊重計畫、樂在訓練，更是影響隊員們的熱忱、個人表現、參加動機、團隊士氣及訓練成效的重要因素。

陳其昌、王俊明（2010）指出當團隊形成後，有些會明定團隊所應遵循的規則，然而有些可能會受到團隊成員互相認可，進而形成無形的規範，不論這種明確的規定或是隱含在團隊成員之間共同默契，都會形成一種壓力，並進而對於每一位團隊成員的行為產生影響，久而久之，自然而然的做出與大家一致的行為

（Crandall,1988）。Lenti（1996）認為團隊合作是下列五大要素的交互作用：1、有效溝通，2、求勝態度，3、團隊中心，4、動機，5、團隊紀律，透過這些方式，才能達成設定的目標。許閔毓（2007）指出，教練對學生的「訓練與指導」行為愈多，其團隊凝聚力愈高，換句話說，在長期的運動校隊訓練的同時，賦予學生不同的工作任務及目標設定，培養學生團隊凝聚力，而凝聚力愈高，團隊穩定性提升，學生愈能扮演好自身角色，學習情緒自我管理及促進正向行為表現，進而提升自

我與團隊效能。黃培怡（2015）指出國小學童經由參加運動團隊之屬性，並接受整個訓練過程所獲得之結果與效益，帶來快樂生活、身心健康、個人需求、人際關係及自我肯定等 5 項價值。

從以上的學者論述中可知，運動本身不但有助於注意力的提升，改善學習的效果，也能適當的釋放壓力、使人心情愉快，進而改善情緒。而在運動團隊中，隊員更可以藉由團隊的共同的目標、默契、溝通、凝聚力、紀律……等，有更多的合作與互動，促使他們去觀察、尊重不同的意見，化解彼此的猜忌，建立共識，進而達成團體的目標。而這些正是 ADHD 孩童所最需要的，放下自己，用心傾聽，與他人攜手合作，完成共同目標。另外，國小階段，運動能力好的孩子常是學校的風雲人物，是建立人際關係的因素之一，所以運動團隊之學生在學校生活中的運動表現，比較受到同學之間的歡迎，這也適當的解決 ADHD 學童交友不易的困擾。透過運動的訓練、體育的競賽，也能夠強健心理素質，有助於面對挑戰與挫折，進而從失敗當中獲取教訓，學習「從哪裡跌倒，從哪裡爬起來」的精神，培養挫折忍耐力，改善 ADHD 孩童對挫折時過度的情緒反應。

第三章 羽球運動的發展、探討與課程分析

本章共分為兩節，探討羽球運動發展的相關主題，第一節為探討個案學校羽球運動的發展與現況；第二節介紹羽球相關教學及專業訓練，瞭解各個不同訓練對注意力以及團隊競賽、合作對情緒的可能影響，瞭解目前個案接受訓練的現狀。第三節依個案學校羽球團隊訓練課程分析，瞭解訓練課程對個案可能造成的改變。

第一節 羽球運動的發展與現況

羽球起源於亞洲，是種類似毬子的遊戲。相傳 19 世紀前後，在印度孟買有種兩人分別站在網的兩邊，以木拍對擊插有羽毛的絨線團的遊戲，名叫「普那」(Poona)。1860 年左右，一位從印度回國的英國退役軍官，將這遊戲介紹到英國。這種遊戲傳入英國之後，首先在格洛斯特夏鄉 (Gloucestershire) 畢佛特公爵的伯明頓山莊訂下遊戲規則，這就是羽球運動的最初模式，所以這種新的運動便以伯明頓山莊命名，即 Badminton，中文譯名為羽毛球。1893 年，英國羽球協會成立，重新修訂並統一了羽球比賽的規則。

雖然現代羽球運動的規則是由英國制定，但羽球運動非常適合東方人的體型，強調「主動、快速、狠準」為羽球技術之首要，風靡全亞洲。目前主導這項運動的更是亞洲國家。1934 年以來，中國和印尼就奪得了「國際羽聯」70%的冠軍頭銜，稱霸世界羽壇；加上馬來西亞、南韓，並列亞洲四大強國。其它像是泰國、日本、台灣以及歐洲的英國、丹麥等國家，都將羽球列為重點發展的項目，可見羽球運動在全球已掀起一股風潮，廣受世界各地的喜愛。羽球自 1992 年巴塞隆納奧運納入競賽項目後，開始列為國內發展的重點運動，而臺灣選手在國際羽球賽事表現屢屢受到矚目。近年來台灣的戴資穎位居世界冠軍已破百周，男單周天成、王子

維也有爭冠實力，男雙李洋/李哲輝、王齊麟/陳宏麟等頂尖組合也都常擠身在世界前十名中，在國際賽事裡，台灣有機會躋身世界 5 強。受球后戴資穎屢在國際賽奪冠激勵，國內羽球風潮持續延燒。據教育部體育署學校體育統計年報（2016）統計，目前國小羽球運動代表隊共有 192 隊，為全國學校中第三大的運動項目，每週的練習次數更居所有運動代表隊之冠。2018 年全國國小盃羽球錦標賽 11 月 6 日於台北體育館開打，一共吸引 2500 名選手報名參戰，共創下國小盃參賽人數歷史新高，台灣的業餘羽毛球運動十分普及，已經舉辦了 44 屆的“清晨杯”羽毛球賽現在是亞洲規模最大的業餘賽事，從第 40 屆開始，比賽得到了世界羽聯的認證，由此可見羽球運動在台灣之興盛。

羽球的運動量範圍相當具有彈性，可以根據從事的人而有所不同，從低到高都很有可能，所以羽球是不論男女或各年齡的人士都可以從事羽球運動。青少年打羽球可以促進生長發育，鍛鍊體魄、培養自信心及判斷力，提昇優良心理素質；中老年人可以透過從事羽球運動，達到伸展筋骨，活絡關節，增強心肺功能及神經系統運作的功效，並且達到預防及改善心血管及神經系統方面的疾病。打羽球至少要兩個人對打，也可以更多人一起玩，比賽中需和隊友溝通及交換心得，是很好的社交活動機會，打完一場球後通常會有正向的感覺。上了年紀的族群如果持續保持和朋友從事羽球運動的習慣，才能享有更好的健康狀態與身體功能，也較有獲得健康老化或活躍老化的機會。延緩老化，更可以遠離認知功能的退化！

羽球運動屬於全身性的運動，當發球擊球或是往前或向後救球時，會運用到全身各個關節及許多肌肉群，甚至也需要神經系統的支配以達到完成羽球各種動作，所以當從事羽球運動的時候，對於肌力訓練、關節活動度以及柔軟度，甚至全身的敏捷度及平衡感，都可以透過羽球運動來獲得提升。

賴世堤（1997）研究指出，我國不論公私立男女生，羽球是大專院校學生最感興趣和想要修習的體育課程，約 72% 的大專院校開設羽球課程，同時也是最受歡

迎的前三名運動課程。劉衡江與王金成（1999）針對國民參與各種體育運動項目意願調查，其中羽球被選擇為最高的項目，而國民經常參與的體育運動項目亦是羽球。

自教育部舉辦運動聯賽，並訂定中等以上運動成績優良學生升學輔導辦法後，各校對於成立運動代表隊的態度越來越支持與肯定，紛紛成立代表隊。目前國小運動校隊的成立主要分為兩種，一者為校選代表隊，即由學校方面先舉行測驗，通過測驗者才能進入校隊培訓，甚至成立體育班。師資由校內教師擔任，不足時再另聘教練。另一者以社團為基礎，學生依興趣自由報名，師資大都由家長自聘，學校提供場地並協助管理。前者能由教練選材適用，精準控制人數、分配場地，集中練習時段，提高學習效率，在各項比賽成績中往往有較好的表現，不過大多數有意加入練習，旨在培養興趣的學生，在被篩除後並沒有參與的機會。後者大都先以社團模式為主，以提高孩子參與運動興趣及習慣為主要目的，在培訓一段時間之後，從中挑選學習表現較佳者加強訓練，對外參與比賽。雖然參加的人數眾多，但場地使用時間相對較少，家長及孩子的心態也大都以培養興趣為主，所以對外成績往往不是那麼理想，不過也由於不限定參與的資格，只要學生有意願參與，都能進入校隊培訓，讓運動更為普及。

個案學校於 1997 年 9 月在當地羽球委員會教練團與金援下成立球隊，男女生各一隊，並由當地熱心人士義務提供訓練下，拿到北縣團體冠軍、全國第 3 名殊榮。但隔年球隊即因故解散，直到 2005 年新任校長為推廣多元教育，透過學校老師徵詢，再次成立羽球社團。在有一定的參與人數、訓練基礎及家長的期盼下，於 2007 年成立羽球隊，以羽球隊模式訓練。2009 年 12 月攻上冠軍，2011 年間北縣羽球學校由 10 校增至 20 校 6 隊增至 28 隊，仍維持每次出賽前 4 名佳績。2013 年在校長的支持下成立家長後援會，協助教練處理訓練以外事務，並增聘助教，擴大招生。期間獲獎無數，並於 2017 年三月破隊史記錄，榮獲新北市小學運動會

男子組冠軍。更於同年十一月再破隊史記錄，榮獲全國國小盃五年級男子組團體賽第三名。因此，羽球運動在校內越加興盛，參加球隊的學生共計六十多人，為校內最大運動社團。個案學校羽球隊是以社團為基礎，任何想打球、運動的孩子皆能參加，待隊員們運動習慣養成後，中高年級再實施高強度的球隊訓練。由於管理嚴格、訓練紮實、孩子規矩有禮，許多老師紛紛推薦班上較為活潑好動的孩子參加，其中不乏過動症、情緒障礙、高功能自閉症等特殊學生，或者常到學務處報到的頭痛人物，期待他們在體育及品格方面都有良好的表現。長久的訓練下來，老師及家長方面大都認為成效良好，不只體能方面有所增長，在與人互動及偏差行為方面都有很大的改善。

第二節 羽球相關教學及專業訓練

一位優秀的羽球選手，除了要有過人的球技之外，還要有靈活的戰術來面對球場上的瞬息萬變，更需要有良好的心理素質來抵抗強大的比賽壓力，所以本校羽球團隊訓練主要也分為這幾個部份，內容分別敘述如下：

壹、技術訓練

羽球技術訓練主要分為兩種，一是基本技術訓練，主要練習的是各種基礎打球的技巧，另一則是羽球專項訓練，針對羽球運動的特點，在肌力、耐力、速度、柔軟度、爆發力、協調性、敏捷性……等，進行強化，以期在球場上有最佳的表現。

一、基本技術訓練：

高水成（1996）指出無論何種運動都必須從基礎做起，基礎不穩固絕不能成大器。羽球運動也不例外，只有在紮實的基礎技術能力下，才能運用更複雜的手法、

技巧，提升運動表現。羽球基本球路以擊球位置來區分，主要分為前場球、中場球、後場球及中後場四種，分別敘述如下：

(一) 前場球路：放小球或搓球、勾對角球、挑球、撲球

顧名思義，就是擊球位置在網子前方，主要有五種球路，放小球或搓球、勾對角球、挑球、撲球。球員在處理網前球時，由於距離球網近，又常有擦網及滾網的現象，再加上對手可能的突然變拍，反應時間相對更短，一個小不心就會發生回球過高被對手撲球或回球失誤，所以處理球時更需要充份的專注。

(二) 中場球路：平抽擋

平抽擋是一項防守、相持、過渡、調度、反攻的重要技術，需以較平的飛行弧線，較快的球速，接近球網的高度，還擊到對方場區。由於近身、球速快、離網高度低，又得要充份發力，所以拍面的角度及發力的瞬間必須要充份掌握，處理球更需要專注，抓準來球的方向及速度才能順利回擊、壓迫對手。

(三) 後場球路：切球、高遠球、殺球

後場三種球路在預備擊球時，要側身呈拉弓姿勢，右手持拍者右腳在後，以左手鎖定球的飛行，擊球時轉身扭腰朝前，手臂由下向上打直，放鬆手腕，拍面朝前，在擊球的瞬間用力握拍。不同的是，切球和高遠球擊球的位置在頭頂正上方，不過切球要在擊球的瞬間收力，而高遠球則是動作向前、拍面微向上擊出；殺球的擊球位置則在 11 點鐘方向，拍面隨動作向前揮擊。優秀羽球選手會透過正拍高手擊球時間的改變，瞬間隱藏、變化動作，來迷惑對手，靈活運用長球、切球、殺球，並搶先控制對手後場，再搭配殺球或切球，將對手調至前場或後場，或造成對手二次啟動，在跑動上出現失誤，並在重要時刻給予致命的一擊。

(四) 中、後場區球路：挑殺球、推擋殺球

殺球在比賽中往往可以直接得分，或者使對方處於被動防守的地位。尤其在雙打過程中，運動員更是常常使用殺球技術來壓制對手。由於殺球的速度快，往往是得分的最佳手段，此時球的落點大約會在中、後場，對手必須把落在前場的球，由下往上挑得高又遠，回擊至對方後場底線兩側，為自己爭取更多準備時間，也減弱對方的攻擊威力。另外也可以借力使力，將球收力，推擋至網前兩側，讓殺球這一方前後跑動，達到調動對手、甚至是反守為攻的目的。羽球的殺球是球類運動中球速最快的一種，防守的一方必須冷靜思考來球的方向預做準備，推擋時更要注意出手的力量及角度，才能把球控到兩側的位置，達到成功防守，過高或過遠都是不合格的。

二、羽球專項訓練：

羽球世界球后戴姿穎近來在國際羽球賽事中屢獲佳績，她會有這麼好的成績可以稱霸世界羽壇，除了長年的磨練及征戰各地累積的經驗及羽球技術成熟與不斷提升外，透過這兩年的比賽影片不難發現，她經過體重控制及軀幹核心肌群的訓練後，整個瘦了一圈，肌肉也變得更加結實有力。表現在羽球上，擊球的穩定性提升，讓她的比賽節奏加快，腳步啟動更俐落，球路變化多端，使得對手在比賽期間疲於奔命，無法預先判斷擊球的落點，讓對手很難防備，這些都是透過羽球專項訓練的結果。

李士偉（1995）認為專項身體訓練是指運動訓練中，以專項本身的動作及專項運動特點進行結構類似的練習，發展專項素質，最大限度的提高專項水平和專項運動成績。王順正（2001）及紀世清（1996）認為，想要有優秀的成績，必須先將一般體能穩固而後加強專項體能，針對羽球運動來說，其專項體能應特別注重於移動速度、爆發力、上下肢肌力、耐久力、敏捷性與步法等六大項。

（一）移動速度訓練：

羽球飛行平均速度每小時高達 260 公里，每次移動與擊球都要在極短時間內作出判斷與回擊，因此速度的快慢及速度控制能力的優劣，將是決定比賽勝負關鍵。主要訓練有各種距離的快速跑、折返跑、S 型跑、前後跑、四角跑、接力跑……等方式，訓練隊員的移動速度。

（二）上肌力及爆發力：

肌力是指肌肉對抗某種阻力時所發出力量，一般而言是指肌肉在一次收縮時所能產生的最大力量，在各種揮拍擊球動作與場區內步法移動都必須運用到全身肌肉的力量。爆發力是指人體在最短的時間內可以產生最大力量的能力。主要會透過仰臥起坐、平版式、等來加強腰、腹的力量；透過利用拉力繩、重拍、啞鈴、跳繩、波比跳、深蹲、伏地挺身等上下肢的肌力訓練，使得選手能在最短的時間、距離內送出最大力量。在羽球比賽中的每一次啟動、移位與擊球，都必須在極短時間、極小的動作來完成，因此透過全身肌力的訓練，加強爆發力是羽球運動選手不可或缺的專項能力。

（三）耐久力訓練：

耐力是指持續激烈活動的能力，也是競技運動能力基本因素之一。體能是運動選手的根本，也是運動訓練最重要關鍵，有了良好的體能，才能將運動技術發揮到最高境界（廖焜福，2007）。體能訓練必須長時間持之以恆，並且有計畫地鍛鍊才能有好的成效。羽球比賽因雙方必須在球場內以最快的速度移動與擊球，所以體能會隨著移動與擊球的次數逐漸消耗而產生疲勞。一場激烈的球賽下來將近 40 分鐘至 1 小時必須在球場上不停的跑動，因此具備良好耐力才能保持既有的競技水準。由於羽球是間歇式的運動，常需要在動靜之間不停的轉換，所以會以衝刺結合慢跑各半圈一起訓練，要求小選手們在 12 分鐘內跑完一定的圈數。另外也會長跑訓練，低、中、高年級分別以 200 公尺操場 10、20、

30 圈為標準，訓練體能，增加耐久力，避免比賽後期因體力不足而輸球。

（四）敏捷性訓練：

「敏捷」是指能夠迅速、靈活、正確，而且非常平衡地改變身體的方向和位置的能力（黃郁琦，1994b；蘇耿賦，1995）。身體能在突然變換條件下改變方向位置的能力，由於羽球比賽是隨著雙方節奏進行，因此必須不斷起跑、急停、跳躍、移動與改變方向完成擊球，敏捷性較佳的選手，將可提高其競技成績表現。訓練時會以敏捷繩梯要求隊員在繩梯當中為不踩到繩子原則，不斷的移動、倒退、交叉步……等；利用足球不斷的交換左右腳踩在球上，要求快速、動作放輕，不使滾動或變型。比賽中雙方激烈的你來我往，更需要有良好的專注力，這樣才有辦法做出即時的判斷，敏捷度更需要有良好的神經系統來指揮，才可以達到流暢的動作。

（五）步法訓練：

步法是球場上的靈魂，每一次的擊球，都需要到位的步法作為基礎，否則打出的球多半是不到位的，所以掌握連貫的步法對於提升羽毛球的整體水平有著至關重要的作用。羽球步法主要由 6 種（起步、墊步、跳步、跨步、轉步、併步）基本步法構成，這 6 種基本步法都是人類移動性的本能動作（許義雄，1997）。進行步法訓練時，大都以跨步、交叉步與墊步為基礎，延伸發展適合球場各區域之移動步法，讓擊球更為順暢且快速，主要的方式是透過”米字步”練習。跑“米字步”能把場上的步法連貫起來，在什麼位置用什麼步法，要把這個動作練成習慣刻到腦子裡去，從而形成條件反射的動作。另外步法有啟動、回動、再啟動的節奏，當對方擊球瞬間，也是我方回動至中心位置停頓的時間，節奏的快慢就根據擊出去球的落點弧度、速度來決定。如果打完球後就急急忙忙回到中心位置，不但浪費體力，一旦對手突然改變擊球動作的節奏及方向，

也容易受騙上當。訓練時會以多球訓練為主，連續不斷地供球來改變速度、力量及落點，結合各種球路，讓隊員依著正確的步伐及節奏，在球場中不斷的移動、輪轉，將跑動方式練成反射動作，達到運用自如的目的。

進行專項訓練時，也是採分組、分級來進行對抗，一旦未達到教練要求的組數及時間標準，全組必須再重新做一次，除了需要體力及耐力之外，對心理上也有很大的負擔。一開始，隊員間常會因同組中表現較差者有所抱怨，後來發現這些人日後就是上場比賽的隊友，抱怨對他們一點幫助也沒有，只會讓士氣更為低落，而漸漸轉變想法。現今只要進行專項訓練時，加油、打氣的聲音此起彼落，體能較差的隊員也會因此得到信心及勇氣，更加努力堅持，以團體榮譽為第一目標。

貳、戰術指導

羽毛球戰術是指在比賽中，為表現出高超的競技水平和戰勝對手，而採取的策略和行動。在羽球競賽的過程中，選手除了必須打到球之外，更重要的還要思考這個球要怎樣打？打到哪裡？並且能很快的預期對方的動作，在短暫的情境中做快速且準確的判斷。選手在擊出球的那瞬間，便決定勝負的關鍵，而一個成功的擊球除了要「快」、「狠」以外，更強調「準確」(溫卓謀，1998)。

一位優秀的羽球選手，會根據對手與自己打球路線上的一些特點，規劃出一套克敵的球路，在重要的關鍵時回擊對手致命的一球(蕭博仁，2004)。運動員的條件不同，如年齡、身體條件、技術掌握程度、球路特性……等，都有所差異，其優缺點也會不同。比賽時可針對對手之弱點配合戰術及戰略之運用，隨時掌握積極主動的優勢(林光宏，2004)。根據不同對手的特點，採取不同的技術手段，這便是戰術的意義。教練的最大目的在於使運動員在比賽時締造最

佳成績（林正常，2002）。因此運動教練除了訓練工作之外，在比賽前可從各方面蒐集與分析對手習性和缺點，擬訂相關對應戰略，讓選手能在有利的優勢條件下比賽，以提高獲勝效率。戰術的使用有以下目的：

一、調動對方位置

對手一般站在場地中心位置，全面照顧各個角落，以便回擊各種來球。可在後場，以高遠球、平高球和切球，在前場則以放網前球、推球和挑球準確地攻擊對方前後左右四個角落，調動對方前後左右奔跑，待對方來不及回中心位置而出現空檔，這空檔就成了我們進攻的目標。

二、迫使對方擊出中後場高球

以後場的高遠球、扣殺、劈殺、切球等技術，先發制人，然後快速上網以搓、推、撲、鉤等技術，高點控制網前，導致對方失誤或被動擊出中後場高球，增加自己大力扣殺和網前撲殺的威力，給對方以致命的一擊。

三、使對方重心失去控制

利用重複球或假動作、變線、最後再出拍等手法打亂對方的步法及節奏，迫使對方因二次啟動或反應不及而失去重心，而延誤擊球時間，造成被動，達到控制對手的目的。

四、消耗對方體力

控制球的落點，最大限度地利用整個場地，把球擊到場地的四個角落或離對手最遠的地方，以多拍調動讓對手多跑動，在每一次回球時盡量消耗體力，也可以多做無效的殺球，當對手體力不支時，再一拍致命。

羽球賽以比分為主，每場三局，每局 21 分，先拿下兩局就能獲得勝利，

球場上千變萬化，比的不只是球技，更比策略，哪方能透過戰術隱藏缺點，把自己的優點淋漓盡致的表現出來，就能取勝。平常練習團體賽時，除了場上選手外，其他人就是場邊教練，除了加油、打氣之外，還必須協助隊友觀察對手的球路、手法，指導自己的隊友，讓他們有更好的表現。藉此，隊友間不但有互助合作的精神，也培養了信任感，一起為團隊而努力。

參、心理素質的培養

“心理訓練”是指通過各種手段有意識地對運動員的心理過程和本性特徵施加影響，使運動員學會調節自己的心理狀態的各種方法。技術、體能與心理素質是影響運動技能學習表現的三項重要因素，不論何種運動項目，隨著技能層次越高，心理素質的重要性也越凸顯（簡曜輝，2000）。在雙方身體、技術、戰術等訓練水平相當的情況下，運動員心理因素往往對比賽勝負有著決定性的影響。心理訓練的主要作用就在於促進運動員心理過程的不斷完善，使運動員的心理狀態適應訓練和比賽的要求，形成最佳競技狀態，為創造優異成績奠定良好的心理基礎。

羽球比賽中，必須在競賽場上運用心理戰術與對手鬥智鬥力，對於對手如何回擊，我方如何應對，如何運用心理戰術破解對手攻勢，都是面對競賽爭取勝利的一大關鍵。當運動員的體能與技術達到最佳狀況時，比賽的勝負有 95% 是取決於臨場的心理狀態（Weinberg，1988）。比賽中的表現如果過於興奮，將使身體機能過早動員，能量過分消耗，雖然信心十足，體力充沛，但由於用力過大、過猛，致使去球動作變形，球心落點把握不准，難以發揮自己的平實的水準。而比賽中的過度緊張、焦慮將產生恐懼心理，血壓下降、血色蒼白、出冷汗、沈默寡言，不主動、不積極，將使求勝欲望降低，表現消極，早早放棄比賽。許多小選手在比分領先時，可能沾沾自喜，過於高估自己，而不按既定的計劃、戰術打完比賽，

等到比分接近時，就出現盲目、急躁、不知所措的樣子，最後比分落後時，面對困難就表現出消極畏懼的心理而輸了比賽。

因此選手必須藉由平常的訓練中反覆的練習心理技能，才有助於選手在比賽時對於自我狀況的認知、面對焦慮所產生的生理狀況及自信心等心理表現的改變。林俊宏、林學宜（2004）指出心理技能訓練對於比賽的勝負有非常大的影響。因此教練在訓練課表中必須加入心理技能的運用，和選手們加以討論該如何在比賽的過程中適當的釋放壓力，面對挑戰。主要使用的方法有下列幾項：

一、呼吸控制法：

人類的自律神經系統分為交感神經與副交感神經，兩大系統互相拮抗，有點像蹺蹺板，一升一降。緊張時由交感神經主導，放鬆時則由副交感神經佔據優勢地位。用鼻子緩緩的吸氣，再以嘴巴緩緩呼氣，心跳數在吸氣時增加，呼氣時減少。一般情況是五秒吸，五秒呼，一分鐘正好六回呼吸。把注意力放在呼吸上，不受外界干擾而分心，讓分鐘心跳數變化最大的呼吸節奏，大幅活化自律神經的功能，緩和緊張。

二、放鬆反應法：

笑容有使人放鬆的效果，因為笑的時候副交感神經會活化，刺激掌管快感的多巴胺分泌，不僅心情會變愉快，還能紓解緊張感。「扮鬼臉」就是能一瞬間恢復自然的方法。向身旁的人用力擠出一個很搞笑的表情，看著對方有趣的反應，解除鬼臉的同時緊張就會跟著不見。

三、漸進式肌肉放鬆法：

首先將全身肌肉緊繃五秒鐘，然後再去感覺將肌肉放鬆。目的是幫助選手去學習感覺到肌肉的緊繃，然後再去消除肌肉緊繃感，藉此練習如何在面對競賽時

因為緊張所產生的肌肉緊繃感。透過不斷的練習，讓選手習慣在比賽中才能夠適時地將自己控制緊繃的肌肉放鬆。

四、自我對話：

訓練將自己成功的形象徹底刻印在腦海中，排除一切負面的想法，可說是一種欺騙大腦的方法。比賽場上的任何情況，都要使用正面的鼓勵取代負向的想法，不斷的告訴自己「我可以做到的」、「我表現的很好」。當你心中充斥著不好的想法時，通常不願發生的事就會成真，然後身體就會出現心跳加速、手掌心出汗等緊張的徵兆，接著負面想法又出現，一直陷入自我暗示的惡性循環。

五、轉移注意力：

在緊張時刻，一直將注意力專注於讓我們緊張的事務上，有時會讓我們緊張感倍增，因此，可以試著轉移注意力到其他事情上，藉此調節緊張感，讓我們上場時能有好表現。

在比賽前半小時，教練就會要求孩子們靜下心來坐好，用深呼吸來消除緊張感。待要上場時，教練就會要求下一場比賽的小選手們起來到一旁熱身、跑動，不要再關注比賽，轉移孩子們的注意力。邱芳玲（2002）研究指出，羽球選手的訓練過程中，除了接受科學、專業、系統、規律的外在技能訓練之外，選手本身也須需具有百折不撓的精神毅力，如此才能協助達到技術和體能的顛峰，進而創造傲人的成績表現。因此常常參與比賽，累積實戰經驗及增加抗壓性，也是提高心理素質的好方式。

第三節 個案羽球團隊訓練課程分析

個案所屬羽球隊團隊訓練主要分為晨間訓練及午後訓練兩種，除了訓練時段

上的不同外，訓練的主要內容也有所差異，分別整理分析如下表 3-3-1

表 3-3-1 羽球隊團體訓練課表

18：00 ~ 19：00	17：00 ~ 18：00	16：00 ~ 17：00	16：30 ~ 17：30	15：30 ~ 16：30	14：30 ~ 15：30	13：30 ~ 14：30	07：40 ~ 08：30	時間 / 星期
午後訓練							晨間 訓練	項目名 稱
戰術指 導	綜合套 路訓練	熱身 基本技 術訓練					耐力跑	星期一
戰術指 導	綜合套 路訓練	熱身 基本技 術訓練					敏捷訓 練	星期二
戰術指 導	綜合套 路訓練	熱身 基本技 術訓練					肌耐力 訓練	星期三
戰術指 導	綜合套 路訓練	熱身 基本技 術訓練					校園 共讀日	星期四
戰術指 導	綜合套 路訓練	熱身 基本技 術訓練					速度訓 練	星期五
			戰術訓 練	綜合套 路訓練	專項體 能訓練	熱身 基本技 術訓練	休息	星期六

教練提供，研究者自行繪製

壹、晨間訓練

晨間訓練時間較短，扣除熱身、及收操時間後，大約只有 30 分鐘，以專項體能訓練為主，共分為四大種類：耐力跑、敏捷訓練、肌耐力訓練、速度訓練。主要內容分別敘述如下：

一、耐力跑：

主要項目有 12 分鐘衝刺跑、3000 公尺長跑。教練會依照年級的不同，要求隊員在一定的時間內完成一定的的圈數，並長期記錄，如果退步或不符教練的要求，就必須重跑或降級。以五年級的隊員為例，12 分鐘內至少要跑完 12 圈操場，共 2400 公尺，且時間不能退步。

二、敏捷訓練：

訓練時會以敏捷繩梯要求隊員在繩梯當中為不踩到繩子原則，不斷的移動、倒退、交叉步……等；利用足球不斷的交流左右腳踩在球上，要求快速、動作放輕，不使滾動或變型。

三、肌耐力訓練：

主要會透過仰臥起坐、平版式、等來加強腰、腹的力量，利用拉力繩、重拍、啞鈴、跳繩、波比跳、深蹲、伏地挺身等訓練上下肢的肌力。藉由上述的項目不斷的循環練，達到增加肌耐力的效果。

四、速度訓練：

主要訓練有各種距離的快速跑、折返跑、S 型跑、前後跑、四角跑、接力跑……等方式，以分組比賽的方式進行，訓練隊員的移動速度。

從以上訓練的課程中不難發現，球隊隊員們必須花費相當大的體力及精神才能堅持下去，孩子除了要自我挑戰及自我勉勵之外，隊員間相互加油打氣更是時有所見。常見學長姐或速度較快的隊員陪在其他落後的隊員旁邊跑一小段，並鼓勵對方堅持下去，完成教練設定的目標。在這過程中，可以清楚感受到隊員間為了維護分組榮譽而相互扶持、努力不懈的奮鬥著。

貳、 午後訓練

午後訓練時間較長，以基本球路訓練、綜合套路訓練及戰術指導為主，排隊等待上場的時間，則在球場一旁做各種專項訓練，增強肌耐力。主要內容敘述如下：

一、基本球路訓練：

以練習長球、短球、切球、殺球、勾對角等基本球路為主，訓練方式一對一或一對多練習，要求同組隊員能夠相互配合，以多拍不落地為主，如達不到教練要求，必須留在場上不能休息。

二、綜合套路訓練：

結合各種基本球路，搭配組合練習，常見有長切放挑、拉吊殺上網、長球上網勾對角……等，把各種基本球路配合腳步的變化，有系統的深度學習、應用。

三、戰術指導：

將所學實際運用於比賽當中，並配合教練下達的戰術，以取得最佳的成績。教練會視情況採取混齡或能力分組，各組間以團體賽、挑戰賽或接力賽等方式進行來分出勝負。各隊員們除了要事先了解對手的特點來排出最佳的陣容外，整場比賽也會在一旁為隊友加油打氣，提醒他們調整呼吸、節奏，有時還會充當場邊教練，下達戰術，最後再由教練與隊員們進行賽後檢討。

進行基本球路及綜合套路訓練時，教練會依能力分大、中、小班三組，各組中的隊員再依能力的不同，兩兩互相配合或者以接力的方式，以 50 拍或 100 拍為一組，連續來回不讓球落地，如果不小心失誤則重新計算。由於羽球動作細膩、變化多端，在擊球的過程中，必須隨時注意到對方擊球的方向以及球速，並且及時的予以回擊，這時候所需要的就是手眼協調及敏捷度，透過我們的視覺系統回饋到大腦，再下指令到四肢，在全身肢體的配合下，才可以完成精準的動作。隊員們在一開始練習時，體力充足，雖然雙方偶有失誤，但大都能體諒對方。一旦訓練時間拉長、體力下滑，失誤就會開始變多，練習的雙方難免會開始有些怨懟，導致失誤不斷。在這互相磨合的過程中，孩子們開始會配合對方的需求，不再以展現自己的球技為主，而以教練的要求為第一目標。遇到對方不小心將球打出界或敲框失誤，會幫忙補拍搶救，不讓球落地；若學弟妹的球技還不成熟，常有打球落點不精準、飛行距離不夠的狀況，學長姐們則會刻意將球拉高打遠，讓他們

有充足的時間跑動擊球，雙互配合，練習各種球路，完成教練交代的任務。

比賽當中，教練如果發現小選手過於緊張，會在指導的時間說個冷笑話和緩氣氛、消除緊張。有時也會要求他們對隊友們笑一個或扮個鬼臉，放鬆自己的情緒。當然最常見的還是教練以鼓勵代替責備，在一旁不斷的鼓勵孩子們哪一顆球表現的很好，繼續保持下去。藉由這些團體賽的進行，場邊休息的隊友不時的提醒、鼓勵場中的球員如何正確的跑動、揮擊，期待為全組取爭勝利。隊員間不斷的相互鼓勵、指導、扶持，雖然球技有高低之分，但心都是緊緊的靠在一起。



第四章 研究資料與分析

本研究目的是為瞭解羽球團隊訓練對 ADHD 兒童注意力及情緒行改善之影響，因此，在本章節主要依據研究者對於個案的家長、導師進行注意力評量表及情緒量表的第一、二階段測驗及接觸較多同學、隊員、教練進行訪談，再依所得到的資料進行分析。透過資料的分析，瞭解羽球團隊訓練對 ADHD 兒童注意力及情緒行為改善有無正向的影響。

第一節 個案基本資料與訪談題目設計

壹、研究對象基本資料及現狀

本研究之研究對象為新北市○○國小高年級之男童，除經醫生鑑定為 ADHD 綜合型患者外，並經鑑輔會鑑定為情緒障礙類別。平時在學校的表現與同年級學生相比明顯有過動及不專注之行為，常常在課堂上公然反抗老師或不聽從指示，並且和老師頂嘴，故意擾亂、觸怒他人，把自己的過錯歸咎於他人；經常與人打架或爭吵，這樣的行為表現讓家長及老師深感困擾。目前介入的方式主要是由老師加強輔導、勸說，並參加潛能班社會技巧訓練課程。在個案五年級時，研究者徵求家長的同意下，讓孩子及教練們參與這項研究，並開始進行各種記錄。整理研究對象之基本資料如表 4-1-1 所示。

表 4-1-1 個案基本資料

個案基本資料				
姓名	阿學	年齡：10歲	性別：男	羽球課程介入時：五年級 目前就讀：六年級下學期
診斷證明	注意力缺陷過動症綜合型、鑑輔會情緒障礙手冊			
藥物使用	因家人對藥物的使用有疑慮，所以未曾使用			
醫療史	<p>個案從一年級入學開始，老師就發現他在學校會有情緒及過動問題，曾建議加入小團體輔導及尋求心理的協助，但因母親不同意而無法執行。四年級下學期在潛能班老師的建議下，到教學醫院做診治，醫師診斷為 ADHD 綜合型、鑑輔會鑑定為情緒障礙。</p>			
人際關係	<p>與同儕相處因為常只注意自身的感受，不懂禮讓，因此人際關係並不好，喜歡自己玩玩具，甚少主動與人分享，常注意他人的舉動而向老師打小報告，無法專注在自己的遊戲或工作之中。</p>			
運動能力	普通偏下，班級大隊接力候補選手			
家庭狀況	<p>阿學是獨生子，都是一個人在家裡，沒有同年紀的孩子跟他互動，再加上他本身身體過敏很嚴重，讓他整個人就是一個很敏感的孩子。爸爸之前對孩子的教育是比較嚴格、打罵的方式，媽媽則會細心引導、關懷，採講理的方式和孩子溝通。國小四年級時，前後去了馬偕和亞東院所，確診為 ADHD。此後，就請爸爸開始改變對孩子的教育，並在飲食的控制、糖份的攝取、運動的加強、作息的</p>			

	安排上有所調整。
在家表現	個案母親表示，孩子的發展史與生理史正常，但自幼個性即較為敏感、愛哭且較為固執，當有情緒起伏時，反應強度偏高，難以配合指令。若做較有興趣的活動時，才能維持較長且穩定的注意力。
參加羽球 團隊訓練 課程原由	個案在醫院確診為 ADHD 及情緒障礙後，家長對學生的輔導及管教態度也有了明顯的變化，願意接受醫生及老師的建議，做出改變。因家長對於以吃藥控制過動的情形有許多的顧慮，在老師的建議下，參加羽球團隊訓練，希望藉由發洩孩子多餘的精力，改善過動的情況。因此自四年級下學期末參與訓練，並於五年級起正式加入校隊。

研究者整理

個案在學校上課經常無法專心，遇其不喜歡的事物，更無法靜下心來。上課時會隨意起來走動，老師交待的功課或工作，常會做到一半就因為分心而停頓下來，因為注意力的問題導致個案在學業的進步有其困難的地方。另有情緒行為障礙，情緒起伏大，無法控制自己的情緒問題。透過學校輔導記錄卡中各個年級導師的記錄，個案從一年級入學開始相關記錄如下表 4-1-2 所示：

表 4-1-2 個案一至五年級相關記錄

相關指標		
注意力不足相關指標		情緒行為障礙相關指標
1. 無法長時間專注 2. 坐不住，動個不停 3. 容易生氣或被激怒 4. 干擾或侵犯別人 5. 無法聽從別人意見		1. 無能力學習 2. 人際關係問題 3. 不當的行為 4. 不快樂或沮喪 5. 生理症狀或害怕 6. 社會失調
日期	相關指標	在校行為表現觀察記錄
102/10/7	注意力指標 2、3、4、5	和同學無法和睦相處，每次都要一直換座位，易怒、情緒控制不佳，會大哭、罵老師，並在地上滾來滾去的耍賴，不服老師的管教，大叫、大哭，多次請輔導室及學務處來協助，並建議參加體育課程及心理師的協助。
	情緒行為指標 2、3、4	
102/10/11	注意力指標 3、4	沒理由的用腳踢別班學生，每次看到就打她，前幾天還打她屁股，已請個案道歉，並告知以後不可以再有這樣的行為。
	情緒行為指標 2、3	
102/10/16	注意力指標	不服老師的管教，較固著、堅持，如排隊不排

	2、3、4、5	自己的位置、唸課文時不唸，同學不小心打到他時會一直生氣，但又介意別人不跟他玩。
	情緒行為指標 1、2、3、4	
102/10/31	注意力指標 3、4	同學因故推了個案兩次，個案就用力抓住對方，把對方壓在地板上，二人滾來滾去，扭打在一起。
	情緒行為指標 2、3	
102/11/2	注意力指標 2、4	下課時在走廊大叫，漱口時把口中的水亂噴，又把杯子裡的水到處灑。
	情緒行為指標 3、6	
102/11/21	注意力指標 3、4、5	同學媽媽到校說個案打了自家孩子，並出示照片，肚子有兩個明顯抓痕，但個案一概不承認，並大叫「我沒有」，請輔導室協助，個案說「我忘了」。回家後有承認打人，隔天母親到校向受傷學生道歉，並給一小盒藥。
	情緒行為指標 2、3	
102/11/29	注意力指標 3、4、5	晚進教室 15 分鐘，全學年要練舞，但個案堅持要喝水，所以生氣的把水杯丟地上裂成兩截。

	情緒行為指標 2、3	
102/11/29	注意力指標 3、4	又因脾氣不佳與同學起爭執，最後請學務處前來協助處理。
	情緒行為指標 2、3	
102/12/2	注意力指標 3、4、5	同學因和個案吵架，就跟其他男生說不要和個案一起玩，個案一生氣就打了他的肚子，同學也拍了個案肩膀兩下，學務處前來處理，個案坐在地上大哭說沒有。
	情緒行為指標 2、3、4、5	
102/12/17	注意力指標 1、2、3、4、5	早自習半小時過了，一個字也不唸，課本也不打開，老師幫他把課本拿出來，放桌上多次提醒他要唸，卻在教室後面走來走去，大叫「我不唸，誰叫你寫」，大叫跺腳，喊「誰叫你寫我，什麼話都不聽你」、「不然我要丟」，拿起字典做勢要丟，還打了同學。
	情緒行為指標 1、3、4	
102/12/27	注意力指標 3、4	上完體育課要回教室時在樓梯推拉別班學生，然後又用腳踢他的小雞雞，對方也回踢。最後請兩

	情緒行為指標 2、3	位寫反省日記，並告知嚴重性，如再發生必須通知雙方家長。
103/3/13	注意力指標 2、4、5	早上上課時站著不坐下，腳後勾在牆壁上不給同學過去，老師告誡後，躲到桌子下面，後來推翻桌子，大叫、打老師，又跑出去。請學務處協助處理，將孩子找到。
	情緒行為指標 2、3、4、5	
103/4/8	注意力指標 3、4	下午下課時，在一樓被學長撞到，對方也立即向他道歉，但個案一直捶對方的背部。當其他學長想看個案的名牌上的號碼時，個案以手用力戳對方的小雞雞。勸導後，請家長協助處理。
	情緒行為指標 3	
103/4/8	注意力指標 1、3、4、5	考國語時一直問又大發脾氣，只寫到第八題就大哭大鬧不肯再寫。全班收來時又要求要再寫，但因課程進度，也不希望他養成習慣，沒有給他再寫，請他為自己行為後果負責。
	情緒行為指標 1、3、4	
103/4/14	注意力指標 3、4、5	早自習 7：50 請他拿課本出來，到 08：15 還是不理，所以請他寫圈詞一次，結果又大吵大鬧直到早自習結束。
	情緒行為指標	

	1、3、4	
103/11/17	注意力指標 1、2、3、4、5	因為課堂上一直拿玩具眼鏡玩被老師指正而生氣，之後念課文時把自己的課本丟在地上，隔壁同學撿起他又丟地上（多次）。同學幫他收鉛筆盒又大罵同學「屁」，大聲哭鬧，第一組收好國習，他卻不肯寫，也沒交出來。直到下堂課的老師過來，也是一直罵同學「看什麼看……」，情緒不佳。
	情緒行為指標 1、2、3、4	
103/12/12	注意力指標 3、4	運動會預演時對一位同學說要ㄗㄨㄚˊ你的雞雞，又罵另一男同學「你很娘」，排隊時又和另一位同學打架，請家長回家後督導。
	情緒行為指標 3	
104/1/8	注意力指標 1、2	上課玩沙漏、小鐵片及陀螺，追問是自己在家中拿了50元去買的（另買了黏土在家中），剩餘11元，請母親注意，並告誡個案勿再自行拿家中的錢去合作社購買玩具，上課會不專心。
	情緒行為指標 1、3	
104/3/31	注意力指標 3、4、5	今天早上老師請個案拿聯絡簿出來，但他不肯，和同學拉扯後，老師去他的抽屜拿聯絡簿（個

	<p>情緒行為指標</p> <p>1、2、3</p>	<p>案還是不肯給)，抽屜的籃子掉下來，老師請同學幫他放回去，但個案不肯，就一直趴著到下課，第一節上數學寫習題，趴在那 20 分，老師作勢拿相機拍他，個案說他頭痛，老師說要叫爸爸或班主任帶到醫院看醫生，之後就大哭大鬧，說老師是故意的。老師請他拿出數學課本，之後卻放在桌上不寫也不動，後來老師一直叫他寫，才寫一點點。別排排長收作業不小心用課本碰到他，就大發脾氣，之後等他再寫一會兒（全班同學都收齊了）要收課本竟又大叫「我不想要，要寫完」，直到下課前五分鐘一直大哭大鬧，嚴重干擾全班上課，只好請學務主任協助處理。</p>
104/5/15	<p>注意力指標</p> <p>1、2</p>	<p>課堂上的進度未能完成，無法跟上全班課堂上的進度，老師教後無法完成習作。</p>
	<p>情緒行為指標</p> <p>1</p>	
104/5/25	<p>注意力指標</p> <p>1、2、4</p>	<p>專心度不夠，上課中一直玩鬧，向後面、隔壁同學丟擦布屑。</p>
	<p>情緒行為指標</p> <p>1、3</p>	

104/6/4	注意力指標 3、4、5	對著同學撫摸身體，出一些裝女生的聲音，小聲說 FUCK，又把手比自己的胸部說「奶奶攻擊」故意把胸前衣服往前拉呈奶奶狀，又撫摸大腿、指自己的屁股、扭腰，老師問他時又情緒失控，已請學務處協助處理。
	情緒行為指標 3、4	
105/5/1	注意力指標 3、4、5	無法遵守常規，經常任性耍脾氣，還和同學吵架、打架，需要經常的溝通提醒。
	情緒行為指標 1、3	
106/2/3	注意力指標 3、4	到操場打飛盤，為搶場地和高年級發生衝突，個案面對對方嗆聲有回嗆回去，結果被對方很用力的打背。事發後同學氣急敗壞的向老師告狀。後來找對方，但個案不願意追究，原來是自己也打了對方三下，最後有向雙方告誡一番。
	情緒行為指標 2、3	
106/4/20	注意力指標 1、3、4、5	個案基礎未打好，有許多字不會寫，寫功課總是無法專心，面對老師的叮嚀很不耐煩，有時罵老師白痴，有時態度很差的說「我自己知道，不用你管」，老師要他立即為當下的態度道歉。
	情緒行為指標 1、3	

106/4/20	注意力指標 1、2、3、5	個案玩具很多，流行的水晶寶寶、指尖陀螺、鼻涕蟲，他樣樣都有。請他不要帶玩具到學校卻依然故我，可是被沒收了就會影響到他上課和寫功課的心情。練習題只要是題目文字較多，就都不寫空白留著。
	情緒行為指標 1、3	
106/5/17	注意力指標 3、4、5	下課和同學玩飛盤發生糾紛，因為孩子想擋住別人射盤所以不小心被那位同學打到。個案不甘被打就一直打那位同學，那位同學請他住手但沒用，所以就反擊，最後兩人扭打在一起，造成雙方有些瘀血。隔天個案說因為對方罵人，所以才一直打他。
	情緒行為指標 2、3	
106/6/10	注意力指標 1	六月起開始帶飯上學，可是經常忘記蒸飯，下課都顧著玩，直到上課才要去蒸飯。
	情緒行為指標 1	
106/6/20	注意力指標 1、	平時考試有過多的空白，問他是不會寫嗎？他說是因為考試時在放空，所以沒有寫完。
	情緒行為指標 1	

106/9/20	情緒行為指標 1、2、3、4	<p>個案在課堂上的表現配合度一直很差，玩弄小東西是常有的事！要他拿出課本需要許多時間，在老師拿出手機說要告訴媽媽這樣的情形前，經常是置之不理的狀態。分組競賽也是有效的方式，可以幫助他快一點進入狀況，但是前提是那天他心情不錯，沒有在意的事情。需要他配合的事項，總有許多理由拖延，說他在找（語氣不太好）、因為剛剛怎麼樣，所以比較晚、還在喘之類的。</p> <p>每位同學都有掃地區域，一開始他分配到音樂教室擦黑板的工作（是相對輕鬆的），可是他經常不去，於是音樂老師要求換掉他。換到教室的掃地工作，他卻經常沒有做，或隨便做一做，要求他補掃，他就慢吞吞，或者生氣。聯絡簿有什麼通知單，他總是遲交，經常說不知道，不清楚在哪裡！交作業要經常催，而且喊很多次都不交出來。</p>
	注意力指標 1、3、5	
106/10/15	注意力指標 1、4、5	<p>那天個案吃壞肚子，請了一天假，隔天到校又遲到，就一直叨念著幾點鐘了？我十點要吃藥！老師說後面有時鐘可以看，看時鐘就可以知道什麼時候應該吃藥。但是他第一、二節課上課就一直在狀況外，不時的問「現在幾點了！」等著吃藥！上科任課，經常和同學吵架，因為小事生氣。例如別人不小心撞到他，他反應很大，會很大聲罵人家「沒眼睛啊！」或因為上課時他不專注，分組討論時別人</p>
	情緒行為指標 1、3、4	

		<p>質疑他因為不專心無法參與討論，他就生氣，大罵別人或打人。</p> <p>做錯事時被老師提醒，如果看到其他同學笑或是看他，就認為是在笑他、針對他，會很生氣的說「笑什麼笑！」或是「看什麼看！」、「你最好就不會這樣！」。</p>
106/11/13	<p>注意力指標</p> <p>4、5</p>	<p>許多需要改善的行為，在老師提醒他、管教他時，會一直找理由，或者認為都是別人害他做錯的。有時情緒很激動會直接大哭、大叫，甚至罵老師。尤其老師如果因為他不乖的行為直接寫聯絡簿，他會就這一件事生氣，什麼都不理、不配合，然後說「誰叫你寫！」。</p>
	<p>情緒行為指標</p> <p>3</p>	
106/11/25	<p>注意力指標</p> <p>3、4、5</p>	<p>只要想吃東西，且剛好有帶，任何時候都會拿出來。有時是早餐沒有吃，下課又跑出去玩，找不到時間吃，就在上課時間吃。接近中午肚子餓，剛好有帶麵包，上課就會拿出來吃。</p> <p>經常用比較不好聽的話罵人，比如別人經過他旁邊不小心碰到他一點點，就罵人家沒眼睛！或者叫穿著成熟的同學「阿桑」之類的話、故意說別人「很娘」。情緒不穩定，玩一玩意見不合可能就會動手打人。</p>
	<p>情緒行為指標</p> <p>3、4、5</p>	

106/12/15	注意力指標 3、4	排隊時，老師要他排新的位置時會堅持不動，要求他配合一下，他會說我還在做……，但是動作很慢。會很堅持做完當下他想做的事情。交聯絡簿時，如果他在吃早餐，叫 N 次都不動，要等到老師大罵他時，可能才心不甘、情不願的拿過來。
	情緒行為指標 2、3	
106/12/20	注意力指標 5	對於感興趣的事，態度很積極，會一直問，甚至主動提供協助，但是不感興趣的事，要他動起來很難。比如說聯絡簿上抄的作業，如果有特別不喜歡的，他會故意漏抄不寫，假裝沒這件事。一般小朋友對於不喜歡而必須做的事情會勉強的配合，但他比較不會。
	情緒行為指標 2、3	

研究者依個案一至五年級導師輔導記錄卡整理記錄

貳、訪談題目設計

本研究依據研究目的、研究架構與文獻探討，完成訪談大綱之設計，訪談題目以個案班上同學、羽球隊隊員及教練為主要對象，參照 SNAP-IV 兒童注意力量表及情緒障礙量表（SAED）上的指標所設計，藉此了解個案在一年半的羽球團隊訓練課程的介入下，注意力及情緒行為有何改變。

表 4-1-3 訪談題目

題號	注意力指標	情緒行為指標	訪談題目
1	1.無法長時間專注 2.坐不住，動個不停	1.無能力學習	請問個案在校的成績如何?.功課會不會常有缺交或不會寫的情形?上課的情況如何?會不會常有坐不住，常拿些小東西玩個不停?在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變?上課的專心度方面表現如何?
2	3.容易生氣或被激怒 4.干擾或侵犯別人	2.人際關係問題 3.不當行為	請問個案平常下課都和誰一起玩?大概都玩哪些遊戲呢?在遊戲的過程中會常與人起爭執嗎?大都是為了什麼事呢?頻率如何?當和同學發生爭執的時候，大部份會有哪些反應呢?在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變?
3	5.無法聽從別人的意見	2.人際關係問題 3.不當行為	大家需要一起合作的事，如分組、分隊等，個案的配合度如何?會不會有沒人肯跟他同一組的情形?小組活動時，會不會有只在一旁看，不肯一起合作的情況?當意見不同時，能夠和組員相互配合嗎?在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變?人際關係上的變化如何?

題號	注意力指標	情緒行為指標	訪談題目
4	3.容易生氣或被激怒 4.干擾或侵犯別人	3.不當行為	如果個案做錯事被老師糾正時，大部份會有哪些反應呢?當別人不小心撞到或打到他時，他會怎麼做?在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變?
5	3.容易生氣或被激怒 5.無法聽從別人的意見	4.不快樂或沮喪	在這一年多中，個案如果遇到不如意的事，會不會有大哭大鬧或大發雷霆的情形?當別人安慰他或勸告他時，他的反應如何?在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變?
6	3.容易生氣或被激怒 4.干擾或侵犯別人	5.生理症狀或害怕	在這一年多中，當同學無意間提起他的名字時，個案在不知道原因的情形下，會有誤認為有人在說他的壞話或向老師投訴他而生氣嗎?在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變?
7	4.干擾或侵犯別人 5.無法聽從別人的意見	6.社會失調	在這一年多中，個案曾經因為一時的興起就隨意破壞學校公物或者傷害其他小動物嗎?或者故意挑戰班規或校規的情況嗎?頻率如何呢?在這一年多中，你覺得他在以上方面

題號	注意力指標	情緒行為指標	訪談題目
8	整體表現		有什麼改變？ 在這一年多中，在整體的表現上，你覺得他在注意力的部分有沒有什麼明顯的變化？從哪一點看出來的呢？
9		整體表現	有什麼改變？ 在這一年多中，整體的表現上，你覺得他的情緒處理部分有沒有什麼明顯的變化？從哪一點感受到的呢？

研究者參照指標自行設計

第二節 受訪者資料與訪談記錄分析

本研究針對個案注意力與情緒行問題，自五年級開始至六年級下學期，共實施一年半以上的羽球團隊運動教學，並於課程開始時進行觀察，課程實施約一年半後，針對教練、隊員及班上同學進行訪談，以訪談記錄所得到的資料進行分析。透過分析瞭解個案在課程實施後注意力及情緒行為障礙改善的情形。

壹、受訪者資料

本研究的對象目前是新北市六年級羽球隊隊員，主要訪談對象設定為球隊教練、班上學生及球隊隊員，採隨機抽樣進行訪談，受訪者共有 7 位，教練 1 位、同學 4 位及羽球隊 2 位，訪談時間約為一小時。受訪者基本資料如下所示：

表 4-2-1 受訪者資料

編號	身份	性別	訪談時間
甲	班上同學	男	108.1.15
乙	班上同學	男	108.1.16
丙	班上同學	女	108.1.17
丁	班上同學	女	108.1.18
戊	羽球隊員	男	108.1.19
己	羽球隊員	女	108.1.19
庚	教練	女	108.1.20

研究者隨機抽樣選取

貳、訪談記錄結果分析

本研究針對個案注意力與情緒行問題進行為期一年半的羽球團隊運動教學，並於課程開始時進行觀察，課程實施一年半後，針對教練、隊員及班上同學進行訪談，訪談記錄中以注意力及情緒行為障礙指標及發生頻率分析，如表 4-2-2：

表 4-2-2 訪談記錄

題號	訪談題目	注意力指標	情緒行為指標	發生頻率
1	<p>請問個案在校的成績如何?功課會不會常有缺交或不會寫的情形?上課的情況如何?會不會常有坐不住，常拿些小東西玩個不停?在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變?上課的專心度方面表現如何?</p>	<p>1.無法長時間專注 2.坐不住，動個不停</p>	<p>1.無能力學習</p>	
參加團隊訓練前	<p>1. 功課不好，不會寫的功課就會放棄不寫了。上課坐在位置上時會搖來搖去、也會拿玩具、吊飾出來玩、把擦布疊起來……，所以常被老師沒收東西。(同學甲)</p> <p>2. 成績一直都很差，尤其是作文或是要花時間思考的作業常常都會缺交。上課很不專心，可能聽到老師講的某一句話後，就開始對著同學說起話來，所以常被老師罵。(同學乙)</p> <p>3. 成績不好，上課也會不停的玩筆或一些小東西，不然就是一直找別人講話，有時候看到新奇的東西，不管是不是在上課都會跑過去看，常常被老師罵。(同學丙)</p> <p>4. 成績很差，一開始作業都亂寫，也常常沒寫完就交給老師，被留在教室不能下課。也會偷偷的帶玩具來學校玩，常常被老師警告很多次後被沒收。(同學丁)</p> <p>5. 動作指導時都說有看懂，但一到場上做動作卻完全不知道要做什</p>			<p>高</p> <p>高</p> <p>高</p> <p>高</p>

	<p>麼。還沒輪到他上場時會在場邊走來走去，急著上場。(隊員戊)</p> <p>6. 輪替時，會拿練習球在地上排各式形狀，沒專心聽教練對其他人的指導，別人做錯的被糾正的動作自己還是一樣做錯。(隊員己)</p>	高 高
參加團隊訓練後	<p>1. 現在遇到不會寫的題目會去問同學怎麼寫，儘量把功課完成。上課一樣會玩，但比較少了，對老師講的內容了解也比前多一些。(同學甲)</p> <p>2. 現在功課還是很差，可是不會的作業會去找同學幫忙完成，上課也比較專心，不敢一直說話，不然就不能去練球了。(同學乙)</p> <p>3. 現在比較坐的住了，常常早上練完球回來就說很累，會坐在位置上好好休息，也比較不會亂拿一些東西玩。(同學丙)</p> <p>4. 現在作業都會準時交來，不懂的都會在學校找同學幫忙完成，不然就不能去練球了。上課也比較專心，還是會偷偷的拿東西出來玩，但次數比以前少很多。(同學丁)</p> <p>5. 現在聽不懂時會趕快問教練或其他人，以免上場不會打後又被叫下來罰。(隊員戊)</p> <p>6. 休息時間會注意看、聽教練們的指導，以免動作做錯，也會教一些比較不會的人。(隊員己)</p>	中 中 中 中 中 中 低 低
教練教學指	<p>個案從進球隊到現在，課業方面的成績一直不是很好，一開始常因為功課沒寫完被老師留在教室補功課，遲到來到球場後又被罰體能及核心運動，常常只能看著場上的隊員打球，實際能上場練到球的時間不多，常常紅著眼睛，哭著回家。幾次和導師及家長溝通後，要求</p>	

	<p>以只有少數幾個人願意和他玩，人緣一直很差。(同學丙)</p> <p>4. 會和同學玩躲避飛盤，可是在場上如果被對方打到，常常找理由不承認或者和對方噲聲說「你有什麼了不起？」有一次還和別班的打起來，常常有糾紛。(同學丁)</p> <p>5. 有好幾次到球場時，因提早到的人已經開始自由對打，個案無法臨時加入就直接走到球場中干擾其他人打球，其他人叫他離開卻當作沒聽到，有次因為這樣被學弟打到，就抓狂把學弟抓起來要揍他。(隊員戊)</p> <p>6. 分組比賽時，如果遇到爭議的判決，會非常激動的向當裁判的隊員抗議，甚至辱罵對方沒長睛眼或說裁判故意和對手聯合起來欺負他，別人說什麼都聽不進去，最後都要教練出面才行。(隊員己)</p>	<p>高</p> <p>高</p> <p>高</p>
<p>參加團隊訓練後</p>	<p>1. 現在玩遊戲輸了還是會不甘心，但頂多說再來玩一次，不會動手打人。而且因為去球隊之後，體育變厲害了，所以玩飛盤比賽時，大家都想要和他同一隊。(同學甲)</p> <p>2. 現在比較不會了，老師一直有告訴他生氣的時候要先警告對方，請對方跟他道歉，不可以直接動手，不然回去會被老師處罰，也會被球隊再罰一次。(同學乙)</p> <p>3. 現在比較不會這樣和別人吵架，所以同學也願意花時間教他功課。另外，去球隊之後，體力變得很好，跑步很快，所以大家下課時都會和他玩躲避飛盤或鬼抓人，人緣也變好了。(同學丙)</p> <p>4. 現在幾乎沒有這樣的情況了，頂多和對方一直說個不停，不會有動手的狀況。(同學丁)</p>	<p>中</p> <p>低</p> <p>中</p> <p>低</p> <p>中</p> <p>低</p> <p>低</p>

	<p>5. 後來比較能控制脾氣了，不小心被打到的話都會先求對方道歉，確定不是故意的就會原諒對方，不會像以前一樣會生氣然後打回來。(隊員戊)</p> <p>6. 現在比賽如果遇到爭議的判決，都會先和對方及裁判反應是不是看錯了，如果雙方都堅持自己的看法，就會和對方妥協重新發球，不會再像以前一樣，要大家聽他的。(隊員己)</p>				低
教練教學指導方式	<p>個案對於很多事情都會堅持自己的看法，認為自己才是對的，所以常在比賽的時候和擔任裁判的隊員及對手起糾紛。不過隨著參加球隊練習時間越來越長、出去比賽的機會增加及教練們的解說及輔導後，慢慢了解到誤判也是比賽的一部份，在國際賽的中誤判也是很常見的。如果因為一顆球的誤判而打亂自己的節奏或因此不開心的亂打一通，反而會輸了比賽。目前遇到爭議判決都會像其他隊員一樣向裁判提出抗議，並控制自己的情緒，不再大吵大鬧。(教練庚)</p>				
3	<p>大家需要一起合作的事，如分組練習、分隊比賽等，個案的配合度如何?會不會有沒人肯跟他同一組的情形?小組活動時，會不會有只在一旁看，不肯一起合作的情況?當意見不同時，能夠和組員相互配合嗎?在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變?人際關係上的變化如何?</p>	5.無法聽從別人的意見	2.人際關係問題	3.不當行為	
	<p>1. 分組畫海報的時候，都沒人有願意和他同一組，因為常常會講不聽在那邊自己亂畫，最後都要老師出面罵人才要聽。(同學甲)</p>				高

參加團隊訓練前	<p>2. 下課玩躲避飛盤時，很多人不想跟個案一起玩，因為如果不把飛盤傳給個案，他就會罵人，如果打到個案，更可能會抓狂打人。(同學乙)</p> <p>3. 分組上台報告的時候，組長分配的工作個案常常都沒有準備，每次都要別人幫他，跟他講的時候又會很不高興的嗆同學，所以大家都不想跟他同一組。(同學丙)</p> <p>4. 分組做實驗的時候，都不聽組長的話，器材拿著亂玩、不聽老師的講解，實驗記錄也都不會寫，最後害整組被罵，最後大家都不想要跟他同組。(同學丁)</p> <p>5. 和中年級學妹分配在同一組練習切球時，因為自己一直打球掛網就一直碎唸個不停，最後還大聲罵學妹，認為都是學妹沒把球發好，才讓自己打不好，最後撿起一顆球直接往學妹身上殺去。(隊員戊)</p> <p>6. 和學弟配合練習雙打時，由於學弟實力較差，只要沒把球打好，個案就在場上唸個不停，其實自己該打的也沒打好，就只是一直怪罪對方，最後大比分輸球後還大力將球往對手方向打去，頭也不回的走了。(隊員己)</p>	高 高 高 中 高 高
參加團隊	<p>1. 現在畫海報的時候，會聽組長的分配，不會再自己亂畫了，人際關係也變好了，不會是最後一個才被選走。(同學甲)</p> <p>2. 現在比較不會了，有時候輸了就只會在一旁碎碎唸，很少跟對方嗆聲或打人。而且現在他的體育很好，所以很多人要和他同一組。(同學乙)</p>	中 低 中 低

<p>隊 訓 練 後</p>	<p>3. 現在比較不會了，分組的工作同學都會事先提醒他要做好，如果不會做也都會先去問別人再把工作完成，所以大家也都願意和他一組。(同學丙)</p> <p>4. 現在比較不會這樣了，只要稍微的提醒他一下就會改了，雖然還是會亂玩，但不會講不聽。(同學丁)</p> <p>5. 現在不管教練把他分在哪一組都會乖乖的和對方配合練球，如果是學弟妹打得比較差也會指導對方，不會亂生氣。(隊員戊)</p> <p>6. 現在雙打比賽會和隊友溝通該如何配合，並互相補位，不會只打自己想打的球，也比較少因為打球而生氣。(隊員己)</p>	<p>中 低</p> <p>低</p> <p>低 低</p>
<p>教 練 教 學 指 導 方 式</p>	<p>個案送到球隊練球時，導師就有告知個案在情緒障礙方面的情形。一開始來到球隊可能不熟悉，不敢亂發脾氣，後來就常看到因為比賽輸了怪隊友、裁判，球打不到卻怪方打不好的情況，因此常常與隊員起口角、被罰體能訓練。球隊是以分組、分隊練習為主，未達到要求的目標如連續長球 100 拍不落地、長切放挑連續 50 拍……等，都需要與隊員相互配合才能完成，抱怨並不能解決事情，有時是個案配合程度較差的學弟妹，有時是搭配程度較好的學長姐，只要未能完成目標，不管多厲害，都是一起處罰的。長久的訓練下來，個案漸漸懂得配合對方，很少埋怨對方打不好而不願上場搭配練球、比賽。還有一次故意讓他搭配球隊最小的幼稚園大班學弟上場雙打，整個過程中發現個案會很有耐心的指導學弟，並來來回回幫忙補位，最後雖然因為學弟打不好而輸得很慘，但獲得大家的鼓勵與讚揚。(教練庚)</p>	

	聽到他大聲罵對方，後來發現沒用後，就直接拿球拍大力敲打牆邊的布幕，發出巨大的聲響，嚇大家一跳。(隊員己)	中高
參加團隊訓練後	<ol style="list-style-type: none"> 現在不會這樣了，如果老師說他犯錯，他會心平氣和的跟老師解釋，如果老師不聽，他也會想說算了，乖乖的去罰站，不跟老師爭辯到底。(同學甲) 現在只要他認為不對的事還是會說，不過都會事先問一下別人，如果有激怒他了，會先警告對方不要再說了，不會直接打人。(同學乙) 現在被說自己做錯事的時候比較不會亂生氣，而且會停下來不再做了。(同學丙) 現在不會這樣了，都會先跟對方說你打到我了，如果對方沒有道歉才會生氣罵人或跟老師說，很少有打人的狀況。(同學丁) 現在犯錯被叫去大部份都會乖乖的承認，態度很好，不會像以前一樣威脅別人。(隊員戊) 現在遇到不開心的事會先警告對方或請教練處理，不會直接發脾氣。(隊員己) 	低 中低 中低 中低 低 低
教練教學指導	個案剛到球隊時，脾氣很大、目中無人。例如學長姐分配打掃工作時會故意在一旁偷懶，被發現後糾正後又會和學長姐大小聲，認為別人也有偷懶，為何只盯他一個人，一定是故意找他的麻煩。有時候在球場上不小心被球打到，也會非常不高興的責罵對方說「你沒有眼睛呀！」之類的話，一副要衝過去打人的樣子。只要球隊的孩子發生	

方式	<p>這樣的情形，不管羽球成績多好，都會視情況的嚴重性被罰體能、及核心運動，而且有好多天不能下場碰球，甚至取消對外比賽的資格。球隊中的第一男單，全國第五名的學長，就曾經因為在比賽場外不熱身、亂玩，直接當場棄賽，回校不準碰球半個月，這對個案及其他隊員來說是很大的警惕。一旦重視紀律的習慣養成，知道事情的嚴重性就比較不敢亂發脾氣了。(教練庚)</p>			
5	<p>在這一年多中，個案如果遇到不如意的事，會不會有大哭大鬧或大發雷霆的情形？當別人安慰他或勸告他時，他的反應如何？在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？</p>	<p>3.容易生氣或被激怒</p> <p>5.無法聽從別人的意見</p>	<p>4.不快樂或沮喪</p>	
參加團隊訓練前	<p>1. 個案功課沒有寫被老師留下來不能出去玩，也不能去練球的時候就會非常的緊張，哭著跟老師說他下次不敢了，怕老師跟教練講會再被罰一次，通常這個時候別人跟他說話都不會聽，只會一直哭著說不要。(同學甲)</p> <p>2. 有一次功課沒寫，騙老師說寫完忘了帶來，被發現後罰以後都要在學校寫完功課才能去練球，不能在課後班時提早走。結果個案崩潰大哭，一直拜託老師也沒用，同學勸他別哭了也不理人，最後整整被罰了一個月。(同學乙)</p> <p>3. 有一次科任老師說個案上課跟同學說話，叫他到後面去罰站。個案確實沒有說話，是老師看錯了，但卻不聽他的解釋，還把個案</p>			<p>中高</p> <p>中高</p> <p>中高</p>

	<p>罵一頓,最後他就抓狂衝上去要打老師,最後被其他人拉住了。(同學丙)</p> <p>4. 運動會時代表班上去比賽,結果一出發就跌倒受傷,回到教室哭了一整天,在位置上趴著生氣跺腳,別人跟他講話或安慰他都不理人。(同學丁)</p> <p>5. 到外面參加比賽,個案因學球不久,還沒上場就很緊張一直說自己很爛。一上場氣勢就輸一大截,教練在場邊的指導也不聽的亂打,最後大比分的輸了比賽,就在場上鬧脾氣,不肯和對手及裁判握手、謝謝。最後被教練及家長訓了一頓後,才回去跟對手及裁判道歉。(隊員戊)</p> <p>6. 有幾次因為功課沒寫完被老師留在教室補功課,到球隊練球時只剩不到半小時的時間,輪替幾次後就要收操下課,結果哭著向教練說不要下課,要留下來打球,不肯回家。(隊員己)</p>	<p>中 高 中 中</p>
<p>參加 團 隊 訓 練 後</p>	<p>1. 現在一樣的狀況就會眼眶紅紅的去找同學幫忙找作業完成,不是只會哭,而是找方法解決問題。(同學甲)</p> <p>2. 現在知道大哭大鬧沒用,所以都會趕快解決自己的問題,再去拜託老師給他機會。(同學乙)</p> <p>3. 現在大部份都會好好講,比較不會跟別人吵,別人勸他不要再說了就會停下來。(同學丙)</p> <p>4. 現在人際關係比較好,遇到不如意的事同學會幫忙想辦法,共同解決,不會放著不管或只在那邊生氣。(同學丁)</p>	<p>低 低 低 低</p>

	<p>5. 現在出去比賽還是輸比較多，不過都能聽教練的指導，很有禮貌的過去握手謝謝對方及裁判，不會在場上鬧脾氣。(隊員戊)</p> <p>6. 現在在教室都會利用下課或午修時間把功課拿出來問同學，如果在玩，也會聽同學或老師的話趕快完成功課，儘早到球場練球。(隊員己)</p>	低	低	
教練教學指導方式	<p>孩子剛到球隊的時候情緒明顯變化很大，由於參加球隊的時間比許多孩子要晚，一開始的時候常因為輸球就鬧脾氣，尤其是輸給年紀比自己小的學弟，有時會在場上就大發雷霆並嗆對方，有時是下場後在旁邊跺腳、生氣、掉眼淚。不過每天球隊集合時，教練們都會和隊員溝通這方面的觀念，輸球才知道自己該努力的方向，下次改進再贏回來就好。每次比賽前後也都會有戰術及優缺點的解說，讓隊員們了解自己該努力的方面，不是只看到表面的勝負而已。長久下來，慢慢在挫折中成長，改變很大，球技也進步很多。(教練庚)</p>			
6	<p>在這一年多中，當同學無意間提起他的名字時，個案在不知道原因的情形下，會有誤認為有人在說他的壞話或向老師投訴他而生氣嗎?在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變?</p>	<p>3.容易生氣或被激怒</p> <p>4.干擾或侵犯別人</p>	<p>5.生理症狀或害怕</p>	
參加團	<p>1. 有時去上科任課不乖，班導師會問風紀股長吵鬧的人有哪些?大部份的同學都不敢說話，但個案都馬上警告對方不要亂說話，怕被老師和教練處罰。(同學甲)</p>			高

<p>隊 訓 練 前</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. 有人跟老師說個案什麼事沒做好的時候，他都會很激動的一直否認，並說自己已經都做好了，很怕被老師罰。(同學乙) 3. 只要有人去跟老師說有關於個案的事，不管好壞，他都會很激動的跑過去警告對方不要亂說話，很怕被處罰。(同學丙) 4. 個案很怕犯錯會被老師知道，只要一和人吵架或打架，有人回去找老師報告的時候，都會馬上趕回來先警告對方不要亂說話，然後找各種藉口說事情都不是自己的錯。(同學丁) 5. 有一次和學妹配合練球，因為認為對方打不好就非常生氣，用力往學妹身上殺球，被學長糾正，居然向學長嗆聲說「你找死」，還說要打學長。有人告訴教練後說要把他叫去，個案一路上就表情緊張的一直說「我沒有、我沒有」，結果被罰一個月晚上不准留下自由練習後，整個大哭起來。(隊員戊) 6. 有幾次有其他隊員不乖被叫教練叫到面前趴下做體能訓練，後來又把個案叫去問。個案一到面前就一直紅著眼框，情緒激動的不停說自己什麼都沒做，是別人想害他，聽不進教練的話。直到冷靜下來才知道教練在問他當時看到的情況。(隊員己) 	<p>高</p> <p>高</p> <p>中</p> <p>高</p> <p>中</p> <p>高</p>
<p>參 加 團 隊 訓 練 後</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 現在不會這樣了，大部份上科任課也都很乖，只是會拿東西出來玩，不會影響別人。(同學甲) 2. 現在比較不會那麼激動了，會先耐著性子聽老師再講一次，如果自己真的沒有做好就會去補做。(同學乙) 3. 現在比較不會有這樣的情況，就算犯錯，老師也會讓個案先說理 	<p>低</p> <p>低</p>

	<p>由再處理，很少看到他大哭大鬧了。(同學丙)</p> <p>4. 現在不會這樣了，如果在外面和別人吵架都是紅著眼眶進教室，自己跟老師報告，不然會被罰的更重。(同學丁)</p> <p>5. 現在比較不會亂發脾氣，犯錯被處罰時就會和其他人一樣乖乖去做，不會像以前一樣大哭說自己沒有。(隊員戊)</p> <p>6. 現在被教練叫去比較不會緊張、害怕，會聽完教練的問題再回答。(隊員己)</p>	低	低	低	低
教練教學指導方式	<p>個案剛到球隊的時候，遇到狀況時，情緒起伏很大，有時還沒問他發生事情的經過，就會先不停的找理由和藉口，不停的哭鬧，好像大家要欺負他一樣。對於一位球員，情緒的控管是非常重要的，過於興奮、緊張及沮喪都會嚴重影響他們在場上的表現，愈優秀的球員抗壓性越高比賽的成績愈好。團隊練習時都會指導孩子如何控制情緒，例如深呼吸、想一個笑話、轉移注意力……等方式，讓他們能夠克服緊張及壓力，達到控制情緒的目的。這一點在個案身上可以看到良好的效果，現在很少看到他在場上大鬧的情形了。(教練庚)</p>				
7	<p>在這一年多中，個案曾經因為一時的興起就隨意破壞學校公物或者傷害其他小動物嗎？</p> <p>或者故意挑戰班規或校規的情況嗎？頻率如何呢？在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？</p>	<p>4.干擾或侵犯別人</p> <p>5.無法聽從別人的意見</p>	<p>6.社會失調</p>		
	<p>1. 個案有時候會調皮到處亂跑、亂衝，不過沒看過故意破壞公物或</p>				低

參加團隊訓練前	<p>傷害小動物的事。(同學甲)</p> <p>2. 有一次看到個案在教室抓到一隻小蟑螂，把牠裝在罐子裡後和其他男生不停的上下左右搖個不停，看蟑螂在裡面不停的翻滾，後來就被老師罵了。(同學乙)</p> <p>3. 很少看個案有破壞公物或違規的情況，只有幾次因為和別人玩飛盤吵架就把飛盤亂丟。(同學丙)</p> <p>4. 沒有看過他故意破壞公物或傷害小動物。(同學丁)</p> <p>5. 個案有時會去亂玩一些球場設施，亂拉、亂搖，或把球亂灑一通，比較少有破壞公物的情況。(隊員戊)</p> <p>6. 教練規定不能做的事都不太會公開去做，如偷吃冰、喝飲料、吃糖果……等，跟其他人一樣偶爾私下違規。(隊員己)</p>	<p>中 低</p> <p>低</p> <p>低</p> <p>中 低</p> <p>中 低</p>
參加團隊訓練後	<p>1. 以前到現在都沒有看過故意傷害小動物或破壞公物的情況。(同學甲)</p> <p>2. 現在都沒看過個案有這樣的情況。(同學乙)</p> <p>3. 現在幾乎都不會了，生氣就會一直碎唸，不要理他就好了。(同學丙)</p> <p>4. 沒有看過他故意破壞公物或傷害小動物。(同學丁)</p> <p>5. 現在偶爾還是會調皮搗蛋，但是比較少了，大部份時間都很乖。(隊員戊)</p>	<p>低</p> <p>低</p> <p>低</p> <p>低</p> <p>低</p>

	6. 現在偶爾還是會做，次數不多。(隊員己)			低
教練教學指導方式	<p>由於球隊管理非常嚴格，所有的隊員都不太敢隨意違反規定，一旦受罰可能是多日不能下場碰球，只能在場邊實施體能訓練。另外團體的約束力也相當的重要，在平日的生活指導中都會提醒隊員要注意平時的表現，維護團隊榮譽，一旦犯錯卻沒人勸告就會一起改上體能訓練課。因此，個案偶爾會因為情緒的問題引發口角，其他因不遵守規定受罰的次數不多，沒有特別不同。(教練庚)</p>			
8	<p>在這一年多中，在整體的表現上，你覺得他在注意力的不足的問題方面有沒有什麼明顯的變化？從哪一點看出來的呢？</p>	整體表現		
參加團隊訓練前後注意力整體上的差	<p>1.以前上課會一直拿東西玩個不停，也會找座位別邊的人一直聊天，就算別人跟他講也講不聽。現在上課比較專心一點，會聽老師在講什麼，但還是會拿東西在手上玩。(同學甲)</p> <p>2.以前遇到事情和別人有糾紛的時候，只要同學在旁邊出意見或多說幾句話就會被個案罵或威脅。現在比較會冷靜下來聽別人說話，不會那麼衝動，所以很少和人打架了。(同學乙)</p> <p>3.以前坐在位置上會一直搖個不停，有時候也會一直踢前面同學的椅子，講也講不聽。現在很少這樣了，偶爾出現這樣的情況，客氣的跟他講一下就會停下來，不會像以前一樣，不停下來還一副要打人的樣子。(同學丙)</p> <p>4.以前只要遇到他不如意的事，例如輸了比賽、被撞到、意見不同……</p>			

別	<p>等事情，就和對方吵架或打起來。現在比較不會這樣了，非常生氣的時候都會先警告對方，現在只會聽到他在旁邊碎唸，不會衝上去和對方吵架了。(同學丁)</p> <p>5.在學球時會比較專心聽了，雖然還是常聽不懂教練在說什麼，但是會主動舉手發問，然後再做一次給教練看，所以進步很快。雖然還跟不上同年齡的隊員，但是已經比許多學很多年的學弟妹打得更好了。不會再像以前一樣在旁邊發呆，不懂也不問，就上場亂打。(隊員戊)</p> <p>6.在場上練習賽時，會有一些動作做錯，如果隊友在旁邊提醒，個案以前常會叫人家閉嘴、不要吵，現在比較能接受隊友在旁邊指導並改進，而不太會和隊友起口角。(隊員己)</p>			
教練教學指導方式	<p>個案剛到球隊的時候，一直都有分心的狀況，對於講解的內容時常不懂、會錯意或者自顧自的說起話來，程度也一直跟不上。在和家長及導師了解個案 ADHD 的情形後，在每一次的教學中，都會讓他上前示範動作，確定個案有沒有聽進去。後來也養成他訓練時要專注的習慣，不懂馬上就問，球技進步很多。另外，羽毛球在擊球的瞬間必須要非常的專注，尤其在跑動後正確發力更是不容易，個案從老是揮不到球的新手在短短一年多的時間就能掌握到擊球的技巧，可見在注意力上有很大的提升。(教練庚)</p>			
9	<p>在這一年多中，整體的表現上，你覺得他的情緒處理部分有沒有什麼明顯的變化？從哪一點感受到的呢？</p>		<p>整體表現</p>	
	<p>1.以前常和別人吵架、打架，所以沒有人想要和他一起玩。現在比較</p>			

<p>參加團隊訓練前後情緒行為整體上的差別</p>	<p>能控制情緒，也不會動不動就要打人，所以人緣還不錯。(同學甲)</p> <p>2.以前和同學玩遊戲的時候，不高興就會嗆人，如果對方回嘴的話，個案就會抓狂衝上去打人，班上很多人被打過。現在比較不會這樣了，輸了就會說「再來呀！」，不會像以前一樣輸不起還打人。(同學乙)</p> <p>3.以前犯錯被老師罰不能去練球的時候會大哭大鬧，怎麼勸都沒用，現在不會這樣了，最多就是在座位掉眼淚，乖乖的把功課寫完。(同學丙)</p> <p>4.以前上科任課被老師罵的時候會非常的不高興，有時候還會上前要打老師。現在不會這樣了，如果被罰只會跟老師講理由，如果不被接受就會乖乖的去罰站。(同學丁)</p> <p>5.以前剛來球隊的時候，如果不小心被球打到就會大聲罵人，還會過去推人，就像要打架樣子，很多人都不想靠近他。最近有一次，學弟在他後面搗蛋，故意朝他的方向殺球，結果打在個案臉上還一直笑，個案痛得蹲了下來，接著過去把學弟的領子拉起來握拳要揍人，最後一刻忍下來只叫學弟道歉，而且原諒他。如果是以前，那個人一定會被揍一頓，所以進步很多。(隊員戊)</p> <p>6.剛到球隊的時候，只要上場比賽輸了就會非常的生氣，下去時會向對方嗆聲說「讓你的，你以為自己很厲害嗎？」、「有什麼了不起，等一下來打架呀！」、「你給我小心一點！」，讓大家很不高興，也常因為這樣被教練罰。現在球技進步很多，比賽輸了以後，大部份是眼眶紅紅的、不甘心的去找教練報告比賽狀況，不太會像以前一樣亂罵</p>	
---------------------------	--	--

	人。(隊員己)	
教練教學指導方式	<p>個案經過一年半的球隊團體訓練後，明顯感受到情緒方面的控制能力變好了，不會再像以前剛到球隊一樣，時常有情緒失控的現象。</p> <p>每次在球隊實戰練習過後，教練們都會針對隊員在球場上的表現給予指導，尤其心理建設及抗壓性方面都會不斷的提醒，讓隊員在挫折失敗中成長，只有頂住壓力、控制情緒，才能把平常的練習表現發揮出來。現在個案懂得靜下心、平復情緒後再處理事情；不小心被碰撞或打到，也會先了解事情的經過，不會再隨意動手打人。現在升上六年級，成為學長後，更會處處注意自己的行為舉止，成為學弟妹的模範，也會靜下心來指導他們。上次有一個調皮的小學弟去捉弄他，個案也耐住性子跟對方好好說，最後真的講不聽才變臉說”你不要以為我不會揍你！”讓對方嚇到離開，如果是以前的話，是沒有人敢這樣子捉弄他的。(教練庚)</p>	

研究者整理記錄分析

第三節 注意力量表及情緒障礙量表第一、二階段測驗結果分析

本研究針對個案注意力與情緒行為問題進行為期一年半的羽球團隊運動教學，並於課程開始前進行 SNAP-IV 兒童注意力、SAED 情緒障礙測驗的第一階段測驗及注意力、情緒行為觀察；待課程結束後再進行 SNAP-IV 兒童注意力、SAED 情緒障礙測驗第二階段測驗及注意力、情緒行為觀察與訪談。研究者除分析個案上述資料外，另針對家長與導師對個案課程前、後表現之回饋分析探討。

壹、家長及導師針對個案注意力量表第一、二階段測驗結果分析

分析內容為本研究使用 SNAP-IV 兒童注意力量表上之得分表現。內容包括注意力不足分量表、過動/衝動分量表、與對立反抗分量表等三項分數，依情況嚴重程度分為 1~3 分題，嚴重程度越高，該題分數越高，總計的原始分數越高，最後再參照常模得出百分等級分數，百分等級越高，代表情況越嚴重。以下就家長及導師填寫個案在 SNAP-IV 兒童注意力量表之得分進行分析討論。

表 4-3-1 家長對個案填寫 SNAP-IV 注意力量表第一、二階段測驗結果

填表者	家長					
測驗時程	第一階段測驗 五年級上學期末			第二階段測驗 六年級上學期末		
項目 分量表	2-3 分 題數	原始 分數	百分 等級	2-3 分 題數	原始 分數	百分 等級
注意力不足分量表 (1-9)	4	10	70	0	7	50
過動/衝動分量表 (10-18)	0	6	60	0	4	50
對立反抗分量表 (19-26)	2	7	60	0	3	30

研究者整理記錄

表 4-3-2 導師對個案填寫 SNAP-IV 注意力量表第一、二階段測驗結果

填表者	學校導師					
	第一階段測驗 五年級上學期末			第二階段測驗 六年級上學期末		
項目 分量表	2-3 分 題數	原始 分數	百分 等級	2-3 分 題數	原始 分數	百分 等級
注意力不足分量表 (1-9)	7	20	95	5	10	70
過動/衝動分量表 (10-18)	9	21	99	0	7	75
對立反抗分量表 (19-26)	7	19	95	2	10	85

研究者整理記錄

從表 4-3-1 及表 4-3-2 結果，依分量表的不同，做以下三部分討論：

一、家長及導師對個案在「注意力不足分量表」評量結果之討論：

注意力不足分量表中的評量選項都與各種注意力行為相關，如容易被外界干擾、無法長時間專注、常常忘東忘西……等行為。個案在「注意力不足分量表」中，家長填寫的部份，第一階段測驗分數為 10 分，百分等級達 70；導師填寫的部份，第一階段測驗分數為 20 分，百分等級達 95。由此可知，開學初期個案在注意力不足的部份，家長和老師感受稍有不同，家長認為個案在家中注意力只是較為分散，無明顯困難，但導師卻感受到個案的表現較同年齡兒童差，而且非常顯著。課程實施一年半之後，家長填寫的部份，第二階段測驗分數降為 7 分，百分等級 50；導師填寫的部份，第二階段測驗分數

降為 10 分，百分等級 70。顯然家長與導師皆認為個案在注意力不足部份有改善，表示個案受到干擾事物影響的次數與比例下降的現象非常多，比較能夠維持較長時間的專注力。

二、家長及導師對個案在「過動/衝動分量表」評量結果之討論：

過動/衝動分量表中的評量選項都與各種易衝動、不受自我及他人控制的行為相關，如無法安靜的坐在位置上、話很多，總是等不及就回答、到處亂跑或爬上爬下……等行為。個案在「過動/衝動分量表」中，家長填寫第一階段測驗分數為 6 分，百分等級 60；導師填寫第一階段測驗分數為 21 分，百分等級達 99。由此可知，開學初期個案在過動、衝動的表現，導師感受到表現得較同年齡兒童差，而且相當顯著。課程實施一年半之後，家長填寫第二階段測驗分數為 4 分，百分等級 50；導師填寫第二階段測驗分數降為 7 分，百分等級達 75。顯然家長與導師皆認為個案在過動、衝動部份的表現有所進步，尤其是個案在學校的部份進步非常多，這代表著個案慢慢學會等待，而不再是想做什麼就做什麼。行動前漸漸能思考事情的緩急輕重及可能帶來的後果，不再只為了能立即獲得滿足感。

三、家長及導師對個案在「對立反抗分量表」評量結果之討論：

對立反抗分量表中的評量選項與各種反抗及易怒行為相關，如會主動反抗或拒絕大人的要求及規定、容易生氣或被激怒、因自己犯錯而怪罪別人……等行為。個案在「對立反抗分量表」中，家長填寫的第一階段測驗分數為 7 分，百分等級 60；導師填寫的第一階段測驗分數為 19 分，百分等級達 95。由此可知，開學初期個案在對立、反抗的表現，家長認為個案稍有對立反抗的行為，但導師感受到個案在這方面的表現明顯與其他孩子不同，而且相當顯著。課程實施一年半之後，家長填寫的第二階段測驗分數為 3 分，百分等級

30；導師填寫的第二階段測驗分數降為 10 分，百分等級降為 85。顯然家長及導師都認為個案在對立、反抗部份的行為出現的比例減少，尤其在學校部份，代表問題嚴重的 2-3 分題數由 7 題大幅的降至 2 題。這表示個案在情緒控制、理解方面有所進步，與人爭論、或易怒、伴隨攻擊行為逐漸減少，不再把別人對待他的行為解釋為是具有敵意的，漸漸能與他人心平氣和的相處。

貳、家長及導師針對個案情緒障礙量表第一、二階段測驗結果分析

表 4-3-3 家長對個案填寫 SAED 情緒障礙量表第一、二階段測驗結果

填表者	家長					
測驗時程	第一階段測驗			第二階段測驗		
	五年級上學期末			六年級上學期末		
項目 分量表	原始 分數	百分 等級	標準 分數	原始 分數	百分 等級	標準 分數
無能力學習 (IL)	14	84	13	11	75	12
人際關係問題 (RP)	3	63	11	1	50	10
不當行為 (IB)	7	75	12	0	16	7
不快樂或沮喪 (UD)	5	75	12	0	16	7
生理症狀或害怕 (PF)	7	91	14	2	50	10
情障商數		82	113		33	93

研究者整理記錄

表 4-3-4 導師對個案填寫 SAED 情緒障礙量表第一、二階段測驗結果

填表者	學校導師					
測驗時程	第一階段測驗			第二階段測驗		
	五年級上學期末			六年級上學期末		
項目 分量表	原始 分數	百分 等級	標準 分數	原始 分數	百分 等級	標準 分數
無能力學習 (IL)	20	91	14	16	84	13
人際關係問題 (RP)	11	95	15	1	50	10
不當行為 (IB)	17	95	15	5	63	11
不快樂或沮喪 (UD)	6	84	13	0	16	7
生理症狀或害怕 (PF)	10	98	16	2	50	10
情障商數		97	128		49	99

研究者整理記錄

從表 4-3-3 及表 4-3-4 結果，依分量表的不同，做以下五部分討論：

一、家長及導師對個案在「無能力學習 (IL) 分量表」評量結果之討論：

無能力學習分量表中各個評量選項都與個案的學習狀況及表現相關，如對學校功課缺乏興趣及動機、上課不專心、數學能力差……等，大都是因為

學習情緒低落、缺乏學習動機導致學業成績不盡理想。個案在「無能力學習（IL）分量表」中，家長填寫的第一階段測驗分數為 14 分，百分等級 84；導師填寫的第一階段測驗分數為 20 分，百分等級達 91。由此可知，開學初期個案在學習成績方面，相較於其他同年齡的孩子落後非常的多。課程實施一年半之後，家長填寫的第二階段測驗分數為 11 分，百分等級 75；導師填寫的第二階段測驗分數降為 16 分，百分等級降為 84。顯然家長及導師都認為個案在學習方面稍有進步。

二、家長及導師對個案在「人際關係問題（RP）分量表」評量結果之討論：

人際關係問題分量表中各個評量選項都與個案的人際互動相關，如被同儕團體排斥或拒絕、與同學、老師的互動……等，常因為情緒的失控而和班上同學起衝突，導致人緣不太好，且因為人際關係不好，再引發更多的焦慮、忿怒，形成了一種惡性循環，導致受到同儕的排擠。個案在「人際關係問題（RP）分量表」中，家長填寫的第一階段測驗分數為 3 分，百分等級 63；導師填寫的第一階段測驗分數為 11 分，百分等級達 95。由此可知，開學初期個案在人際關係方面，家長認為個案在家中與父母相處雖有一些小摩擦，但問題不大。但導師認為個案在學校與其他同年齡的孩子相處時，人際關係上的確出現了不小的問題。課程實施一年半之後，家長填寫的第二階段測驗分數為 1 分，百分等級 50；導師填寫的第二階段測驗分數降為 1 分，百分等級降為 50。顯然家長及導師都認為個案在人際關係的部份，有了很大的改善。尤其在學校方面，導師評量的分數大幅的下降，顯示個案在與同儕的互動上，可能因為情緒控制有了明顯的進步，進而解決了人際關係上的困擾。

三、家長及導師對個案在「不當行為（IB）分量表」評量結果之討論：

不當行為分量表中各個評量選項都與個案的不良行為相關，如欺騙、偷竊、

攻擊、暴力行為、取笑別人……等，因為情緒煩躁、失控而和他人起衝突，進而出現攻擊或報復的行為。個案在「不當行為（IB）分量表」中，家長填寫的第一階段測驗分數為 7 分，百分等級 75；導師填寫的第一階段測驗分數為 17 分，百分等級達 95。由此可知，開學初期個案在不當行為方面，家長也發現個案與其他孩子相比，確實有較多的不當行為。導師也認為個案在學校與其他同年齡的孩子相處時，不當行為出現的頻率非常高。課程實施一年半之後，家長填寫的第二階段測驗分數為 0 分，百分等級 16；導師填寫的第二階段測驗分數降為 5 分，百分等級降為 63。顯然家長及導師都認為個案在不當行為的部份，有了不小的改善。尤其在學校方面，導師評量的分數大幅的下降，顯示個案在不當行為出現的頻率大幅的下降，可能因為情緒控制有了明顯的進步，進而減少了與人的衝突，也降低了不當行為的發生。

四、家長及導師對個案在「不快樂或沮喪（UD）分量表」評量結果之討論：

不快樂或沮喪分量表中各個評量選項都與個案的心理狀態及想法相關，如沮喪、難過少有歡笑、對喜愛的事物失去興趣……等，因為情緒起伏、低潮產生畏縮、悲觀的想法，導致常常愁眉苦臉，對任何事都漠不關心。個案在「不快樂或沮喪（UD）分量表」中，家長填寫的第一階段測驗分數為 5 分，百分等級 75；導師填寫的第一階段測驗分數為 6 分，百分等級達 84。由此可知，開學初期個案在不快樂或沮喪方面，家長也發現個案在家中經常表現出沮喪、不開心的樣子，生活過得不是很開心。導師在這一方面的評量分數也非常的高，這代表著個案在學校的生活出現了問題，不像同年齡的孩子大都能開開心心的來上學。課程實施一年半之後，家長填寫的第二階段測驗分數為 0 分，百分等級為 16；導師填寫的第二階段測驗分數降為 0 分，百分等級降為 16。顯然家長及導師都認為個案在不快樂或沮喪的部份，都有了非常明顯的改善。尤其在學校方面，導師評量的分數大幅的下降，顯示個案在學校

的生活中找到快樂的因子，因此喜歡來上學，這可能因為情緒控制有了明顯的進步，與同學互動良好，也可能是在羽球團隊訓練中找到了自己的優點，也找到了快樂。

五、家長及導師對個案在「生理症狀或害怕（PF）分量表」評量結果之討論：

生理症狀或害怕分量表中各個評量選項都與個案的生理狀態因為害怕而產生的變化相關，如神經質的表現（輕微抖動、咬指甲、扭頭髮）、自傷行為、大哭大鬧、抱怨身體不適……等，因為情緒激動、過度焦慮，導致出現各種生理上的不舒服，甚至為了逃避而做出自傷的舉動。個案在「生理症狀或害怕（PF）分量表」中，家長填寫的第一階段測驗分數為 7 分，百分等級 91；導師填寫的第一階段測驗分數為 10 分，百分等級達 98。由此可知，開學初期個案在生理症狀或害怕方面，家長也發現個案在家中只要有事發生，就會過於緊張、害怕，出現生理上的症狀。導師在這一方面的評量分數也非常的高，這代表著個案在學校的生活中，只要一出現狀況，不像同年齡的孩子會靜下來思考如何解決，可能會因過於擔心而大哭大鬧，無法控制情緒。課程實施一年半之後，家長填寫的第二階段測驗分數為 2 分，百分等級 50；導師填寫的第二階段測驗分數降為 2 分，百分等級降為 50。顯然家長及導師都認為個案在生理症狀或害怕的部份，都有了明顯的改善。尤其在學校方面，導師評量的分數大幅的下降，顯示個案在學校遇到事情時已經能夠控制情緒，不再過度焦慮，能像同儕一樣先冷靜思考來解決問題。

第五章 結論與建議

本研究旨在探討羽球團隊訓練課程對 ADHD 兒童注意力、情緒行為障礙改善之影響，了解教學過後 ADHD 兒童注意力及情緒行為障礙的變化，以及家長與導師、周遭同學對 ADHD 兒童注意力及情緒行為變化的看法。本章依據研究所得結果，歸納研究結論並提出建議，以作為未來相關研究與教學之參考。本章共分為二節，第一節研究結論，針對訪談資料分析歸納出研究結論；第二節研究建議，根據研究結果提出具體建議。

第一節 研究結論

本節依據研究資料彙整分析之結果，針對包括個案介入羽球團隊訓練課程前後注意力改變情形、情緒行為提升成效以及家長、導師、教練、同儕對個案接受課程之感知情形等，歸納所得之結論如下：

壹、羽球團隊訓練課程對 ADHD 兒童注意力問題改善具有顯著效果

家長和導師在「兒童注意力量表」第一階段測驗各項分數的表現上差異不小，家長認為孩子在家的表現與其他孩子相比，只稍微有些過動的現象，但導師認為孩子的過動現象明顯，已足以影響到學校日常生活及與他人的相處，教練及同儕們也普遍發現個案常有分心及注意力不足的問題，尤其在「容易生氣或被激怒」及「聽不進別人建議」這一部份也非常的顯著。家長的看法和導師、教練及同儕間的看法差異如此的大原因，推測可能與個案是獨生子女有關，回家後家長是與個案一對一相處，當發現孩子注意力不集中或學習有困難時，皆能立即給予協助。也因為是獨生子女的關係，在家的行為表現較不容易發現與人相處易起衝突的情況。但在學校中，導師及教練面對的是來自不同家庭背景的孩子，長時間的觀察

下，自然很快的感受到孩子間明顯的差異，而同儕之間更常有互動的機會，感受到差異尤其深刻。

在經過一年半羽球團隊訓練課程的介入後，家長及導師在「注意力不足」、「過動/衝動」及「對立反抗」三個分量表中的評分都可看出個案的進步，尤其是在「過動/衝動」及「對立反抗」分量表中導師評量的部份，分數進步非常的顯著，顯見個案在與人相處方面有了極大的進步。而球隊教練及同儕間對於這個部份也做了許多詳細的陳述，發現個案在「容易生氣或被激怒」、「干擾或侵犯別人」及「聽不進別人的建議」這幾個項目進步明顯，表示遇到問題已能平心靜氣，所以大量減少與同儕間的衝突。根據以上研究結果，羽球團隊訓練課程對 ADHD 兒童注意力問題改善具有顯著效果。

貳、羽球團隊訓練課程對 ADHD 兒童情緒行為問題改善具有顯著效果

由上述結果分析，家長和導師在「情緒障礙量表」第一階段測驗各項分量表的分數表現上有些差異，導致最後情障商數在家長評量分數中為 82 分，在導師評量的部份為 97 分，但都達到了情緒行為障礙的標準。教練及同儕們的訪談內容中也談到了個案進球隊初期，遇到不順心的事時，會有無法控制情緒、打人、摔東西、對人嗆聲……等情況，顯見家長、導師、教練及同儕在開學之初都發現個案在情緒行為方面出現了很大的問題。細分來看，家長、導師在「情緒障礙量表」分數上出現的差異，主要是在分量表中的「人際關係問題」上，由於個案是獨生子女，在家中只有跟父母相處，案母較不易觀察到個案與同齡孩子的相處情形，只能透過學校老師來瞭解，因此產生了差異。

在經過一年半羽球團隊訓練課程的介入後，從家長及導師所填寫的「情緒障礙量表」第二階段測驗分數中來看，個案在「無能力學習」這項分數進步較少，推測因為個案中低年級的基礎太差，在課程上落後太多，再加上高年級課程較難，

導致無法順利銜接，因此在「無能力學習」這一部份，在學科方面效果並不顯著。但如果從運動成績的表現來看，個案在運動方面的學習能力不斷的提升，球技、體能也不斷的進步，直到六年級運動會時，以往只擔任大隊接力候補選手的他，已能代表班上參加 200 公尺個人賽，並獲得第三名的殊榮。球技方面，也從原本打不到球的新手，慢慢追趕，短短一年半的時間就超越許多舊生，在全隊五十多人當中排名前十，學習能力表現相當優秀。

除了「無能力學習」這一項分數外，其餘四項分量表都有顯著的進步，因此最後的情障商數在家長評量分數中為 33 分，導師評量的部份為 49 分，這顯示出經過一年半的羽球團隊訓練，不論是以家長、導師、教練及同儕的觀點來探討，皆認為個案在情緒方面有正向的改變，不再因為情緒的失控而出現與人的衝突，甚至有時在對方故意傷害他時願意壓抑怒氣，最後選擇原諒對方。這種種的表現，減少了不當行為的發生，進而改善了人際關係。也在羽球團隊訓練中，培養出自己的專長，建立了自己也帶來了快樂。更因為情緒掌控能力已逐漸改善，能夠冷靜思考，而不再用大哭大鬧來解決問題。根據以上研究結果，羽球團隊訓練課程對 ADHD 兒童情緒行為障礙改善具有顯著效果。

第二節 研究建議

本節依據研究目的、研究過程、綜合討論，對羽球團隊訓練課程對 ADHD 兒童注意力及情緒行為障礙教學方面與未來方面提出建議，以供教師或研究者參考。

壹、教學上的建議

一、教學過程中，團隊合作的過程能有效的改善 ADHD 兒童的注意力及情緒行為

由於羽球團隊訓練之課程內容有許多動作是需要預判對手的球速、動作及落點，因此手眼協調及和隊友的相互配合非常重要，不只要考驗隊員的基礎技術，更需要和隊友間的默契。而 ADHD 兒童很容易就因為分心而無法判斷球的飛行軌跡；情緒上的困擾也常使他們無法和其他人相互配合，因此藉由反覆的羽球團隊訓練可以逐漸地讓 ADHD 兒童學會專注的控制身體，進而影響他的注意力，並利用和隊友間的相互搭配訓練，從不時的失誤中學習控制情緒，和隊友相互打氣，正向的與他人互動。

二、教學過程中，給予表現的機會及正向的回饋，能有效的提升 ADHD 與情緒行為障礙兒童的自信心及學習意願

日常生活中，ADHD 與情緒行為障礙的孩童在學習、人際關係或生活適應上均出現適應不良的情況。他們對自己的表現缺乏自信，在與人互動上也容易出現口角、非理性思考，在課業上更是無心於學習、甚至認為自己什麼事都做不好，樣樣都顯示出他們需要正面支持的能量。倘若在訓練的過程中讓他們能得到正向的回饋，對其問題行為的修正以及教學品質的提昇會有所助益。羽團團隊訓練的過程中是採取混齡教學，隊上的孩子最小的從幼稚園大班到最大的六年級，學習能力及身體各項發展差異甚大。教練會採取高年級隊員控球、餵球，讓中低年級的學弟姐們定點擊球並接受學長姐的動作指導。在這過程中，學弟姐們的崇拜眼神及正向回饋讓個案十分受用，不但會耐住性子好好解說各個動作的竅門，連帶也讓自己上課時更加專注的學習新知。

三、多與家長、導師溝通及配合

羽球團隊訓練時間每周長達 19 小時，因此教練必須採主動、尊重的態度與家長及導師聯繫，告知孩子在球隊的情況及學習表現，在知道孩子的狀況

後也較能從旁協助並給予支持。針對孩子出現行為問題時，教練、家長及導師需以相同的立場相互合作、配合，共同擬出一套具體可行的辦法，並了解孩子的改變非一蹴可及，需要細心與耐心，讓孩子長久下來能將這些經驗類化，最後才能提升生活適應、情緒調節，與減輕問題行為的強度及頻率。

貳、未來研究的建議

一、研究對象方面

本研究之對象僅為一位高年級的 ADHD 及情緒行為障礙學生，研究結果推論有限，建議未來研究者可針對不同對象及增加個案人數進行研究，以了解羽球團隊訓練課程對 ADHD 兒童注意力及情緒行為影響之研究廣度。

二、研究主題方面

在教學上有許多類型孩子和 ADHD 孩童一樣有情緒行為方面的困擾，如亞斯柏格、自閉症……等。建議未來之研究者也可針對這類型兒童進行探究，以了解羽球團隊訓練課程對他們的影響。

三、研究設計方面

本研究由個案五年級起以羽球團隊訓練課程介入，觀察期共為一年半，經由觀察、訪談及評量表發現對於個案表現影響相當顯著，建議未來之研究者可以更早介入，將可提高影響效果。

四、研究資源方面

由於研究對象為 ADHD 孩童並有情緒行為障礙手冊，許多教練、老師及家長對這方面的專業知識可能不足，無法針對孩子各項行為問題有正確的解決方式。建議未來之研究者遇到上述困難而無法有效處理時，可以尋求學校

輔導室或特教老師給予專業意見，適當的調整教學方式及獎懲機制，將能得到更好的教學效果。



參考文獻

中文部份

- 王順正 (2001), 「體能商」。《運動生理週訊》, 第 86 期。
- 王建忠 (2001), 《團隊領導與團隊效能：團隊內互動的中介效果》, 臺北, 國立臺灣大學心理學研究所碩士論文。
- 王昱勻 (2013), 《兒童瑜伽情緒效能團體對有情緒困擾的注意力缺陷過動症兒童之成效研究》, 台北：國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。
- 王振宇 (2012), 《運動參與、情緒智力與霸凌行為相關之研究》, 台北：國立臺北教育大學碩士論文。
- 王瓊玉 (2006), 《臺南縣市國民中小學專任行政人員人際關係與組織氣氛關係之研究》, 高雄：國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 王憶珊 (2011), 《音樂課程介入對兒童音樂性向及注意力表現之影響》, 高雄：樹德科技大學兒童與家庭服務系碩士論文。
- 尤慧美 (2017), 《以親子共讀進行情緒困擾兒童的情緒教育之探究》, 台南：國立臺南大學幼兒教育學系碩士在職專班碩士論文。
- 孔繁鐘譯 (2007), 《DSM-IV-TR 精神疾病診斷準則手冊第四版》(原作者：American Psychiatric Association), 台北：合記。(原著出版年：2000)
- 杜宜真 (2016), 《藝術治療作為情緒困擾兒童輔導媒介之個案研究》, 桃園：銘傳大學教育研究所碩士在職專班碩士論文。
- 江依蓁 (2018), 《走繩運動對注意力缺陷過動症兒童不專注行為之影響》, 臺北：國立體育大學休閒產業經營學系碩士論文。
- 沈淑芬 (2014), 《導師領導行為、學生情緒智力與學習成就之研究》, 苗栗：育達科技大學企業管理所碩士論文。

- 李乙蘭 (2006),《自我教導策略運用在情緒障礙學生降低攻擊行為之效果研究》, 嘉義: 國立嘉義大學特殊教育學系研究所碩士論文。
- 李士偉 (1995),「羽球主要基本技術在戰術中的作用」,《中國體育教練員崗位培訓教材》,頁 123-131。北京: 人民體育出版社。
- 李菁 (2014),《健走運動課程對國小高年級學童情緒與人際關係之影響》,臺北: 臺北市立大學休閒運動管理學系碩士論文。
- 李駱遜 (2005),「生活課程的教與學:以國小一年級遊戲教學為例」,《國教學報》,第 17 卷第 9 期,頁 101~125。
- 呂宜潔 (2018),《體操運動對 ADHD 國中生注意力表現之影響》,臺南: 國立臺南大學體育學系碩士論文。
- 宋淑慧 (1994),「專注力異常與評量」,《高市鐸聲》,第 4 卷第 2 期,頁 21~26。
- 宋維村、侯育銘 (1996),《過動兒的認識與治療》,台北: 正中。
- 吳玉珍 (2004),《國小二年級遠端抄寫困難兒童認知能力之研究》,屏東: 國立屏東師範學院特殊教育學系碩士論文。
- 吳靜怡 (2013),《兒童瑜珈對 ADHD 國小學生注意力之影響》,臺北: 臺北市立體育學院運動教育研究所碩士論文。
- 辛志鴻 (2011),《跳繩運動對國小學童情緒智能及注意力之影響》,臺北: 國立體育大學體育推廣學系碩士論文。
- 何承穎 (2016),《不同背景變項與運動參與對國小高年級學童情緒智力影響之研究》,臺北: 臺北市立大學體育學系體育教學碩士學位班碩士論文。
- 何善欣譯 (2002),《過動兒父母完全指導手冊》,臺北: 遠流。
- 林正常 (2002),《運動科學與訓練》,台北: 銀禾文化事業公司。
- 林光宏 (2004),「棒球選手與教練之間的認知與互動關係」,《大專體育》,第 70 期,頁 27-31
- 林俊宏、林學宜 (2004),「網球運動心理策略」,《大專體育》,第 74 期,頁 49-55。

- 林彩鳳 (2008),《書法學習活動對國小學習障礙兒童提升注意力的影響》,花蓮:
國立花蓮教育大學國民教育研究所碩士論文。
- 林淑華 (2002),《國小學童情緒管理與人際關係之研究》,屏東:國立屏東師範學
院國民教育研究所碩士論文。
- 林雅萍 (2011),《兒童情緒調節策略與社會互動關係之研究》,台南市:國立臺南
大學幼兒教育學系教學碩士班論文。
- 林清山 (1997),《教育心理學—認知取向》,台北:遠流。
- 林鉉宇 (2008),《國小兒童注意力測驗之編製與應用》,彰化:國立彰化師範大學
特殊教育學系所博士論文。
- 林鉉宇、李柏森、張文典、洪福源 (2013),「不同性別注意力缺陷過動症與普通
學童之注意力表現差異探究」,《特殊教育研究學刊》,第38卷第2期,頁29~51。
- 邱芳玲 (2002),「運動員對生涯規劃應有的認知」,《學校體育雙月刊》,第12卷
第4期,頁54-59。
- 周正修、陳錫洲、陳永煌等 (2007),「注意力不足過動症得診斷與治療」,《基層
醫學》,第22卷第9期,頁304~310。
- 周世平 (2008),《我國高級職業學校學生學習動機、學習策略、情緒智力與學習
成就之相關研究—以中部地區為例》,彰化:國立彰化師範大學工業教育與技
術學系碩士論文。
- 周美麗 (2004),《靜坐對國小學童創造力與情緒智力之影響》,台北:國立台北師
範學院教育心理與輔導學系碩士論文。
- 紀世清 (1996),「羽球選手專項體能測驗項目之研究」,《國立體育學院論叢》,第
6卷第2期,頁63-81。
- 約翰·瑞提醫師(John J. Ratey, MD)、艾瑞克·海格曼(Eric Hagerman) (2009),
《運動改造大腦: IQ 和 EQ 大進步的關鍵》,臺北:野人
- 洪儷瑜 (1994),《注意力缺陷及過動學生的認識與教育》,臺北:台北市立師範學

院特殊教育中心。

洪儷瑜 (1998a),《ADHD 學生的教育與輔導》,臺北:心理。

洪儷瑜 (1998b),「注意力缺陷及過動學生的人際關係及其相關問題研究」,《特殊教育研究學刊》,第9期,頁91~106。

胡心怡 (2001),《大學社團帶動國小社團發展之實施研究》,臺北:台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文

胡海國、林信男譯 (1996),《ICD-10 精神與行為障礙之分類:臨床描述與診斷指引》,臺北:中華民國精神醫學會。

涂國誠 (2005) ,《羽球課程教學講義》,頁28~40

<http://sip.cs.jh.tp.edu.tw/sites/athletic/DocLib4/%E8%A8%B1%E5%BF%97%E5%BF%A0%E5%89%AF%E7%B5%84%E9%95%B7/%E7%BE%BD%E7%90%83%E6%95%99%E5%AD%B8%E8%AC%9B%E7%BE%A9.pdf>

涂國誠 (2007),《羽球運動—教學與訓練》,臺北:品度。

高水成 (1996),《圖解棒球入門》,台南:王家。

陸雪鈴 (2003),《舞蹈治療方案對國小注意力缺陷過動症兒童不專注行為輔導效果之研究》,臺北:臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。

陳向明 (2007),《社會科學質的研究》,臺北:五南。

陳志遠 (2011),《水中運動對 ADHD 兒童注意力影響之個案研究》,屏東:國立屏東教育大學體育學系碩士論文。

陳怡如 (2017),《健走運動介入對注意力缺陷過動症學生在注意力及行為表現之影響:F國中實證研究》,彰化:大葉大學運動健康管理學系碩士論文。

陳其昌、王俊明 (2010)。「論述運動團隊規範對運動員精神的影響」,《休閒運動期刊》,第9期,頁1-6。

陳季翎 (2009),《國小注意力缺失過動症學生學習與生活行為特徵調查研究》,新竹:國立新竹教育大學特殊教育學系碩士論文。

- 陳玫鎰 (2016),《急性律動活動對 ADHD 兒童注意力之影響》,彰化:國立彰化師範大學運動健康研究所碩士論文。
- 陳建勳 (1999),「過動兒有效治療方法之探討研究(下)」,《教師之友》,第 40 卷第 4 期,頁 15-23。
- 陳俊汕 (2000),「影響比賽勝負的關鍵因素—集中注意力」。《大專體育》,第 47 期,頁 45-52。
- 陳秋萍 (2012),《兒童瑜珈課程介入注意力缺陷過動症學童改善注意力之個案研究》,臺東:國立臺東大學身心整合與運動休閒產業學系碩士班論文。
- 陳虹儒 (2013),《比較兩種課前注意力訓練 對國小智能障礙學生課堂學習介入成效之研究》,臺北:國立臺北教育大學特殊教育學系碩士班論文。
- 陳俐淇 (2006),《應用科學遊戲對 ADHD 學生注意力影響之探討》,新竹:國立新竹教育大學應用科學系碩士班論文。
- 陳政見(1996),《自我控制訓練與書法教學對國小高活動量學生處理效果之研究》,彰化:國立彰化師範大學特殊教育研究所博士論文。
- 陳映彤 (2015),《遊戲治療對情緒障礙兒童之情緒行為表現成效探討》,屏東:國立屏東科技大學工業管理系所碩士論文。
- 陳惠芳、蔡玉蓉 (2005),「注意力缺陷過動症之環境影響因素研究」,《幼兒保育研究集刊》,第 1 卷第 1 期,頁 123~137
- 陳潮宗 (2018),《健康遠見》,
https://mhealth.gvm.com.tw/webonly_content_18868.html
- 陳騏龍 (2001),《國小學童情緒智力與幸福感、人際關係及人格特質之相關研究》,屏東:國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 教育部身心障礙及資賦優異學生鑑定辦法(2002),《臺教學(四)字第 1020125519B 號令》,臺北:教育部。
- 教育部體育署 (2016),《105 學年度學校體育統計年報》,臺北:教育部。

- 許天威 (1994),《行為改變之理論與應用 (增訂版)》,彰化:復文。
- 許芷菀 (2007),《團體黏土活動應用於注意力缺陷過動症幼兒注意力行為成效之研究》,屏東:國立屏東科技大學幼兒保育系碩士論文。
- 許閔毓(2007),《台北縣國小足球隊選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究》,新北市:輔仁大學體育學系碩士論文。
- 許義雄 (1997),《兒童發展與身體教育》,台北:國立編譯館。
- 張火木 (1992),《對大專院校課外活動發展感想與展望》。訓育研究,第31卷第3期,頁84-87。
- 張春興 (1991),《現代心理學》。臺北:東華書局。
- 張素媚 (2008),《國小高年級學童情緒智力、壓力因應方式與幸福感之研究》,嘉義:國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文。
- 張雅琪 (2017),《氣功訓練課程對注意力缺陷過動症兒童注意力與衝動控制成效之研究》,新竹:國立清華大學特殊教育學系碩士論文。
- 張淑珍 (2016),《園藝輔療方案介入提升國小情緒困擾兒童的情緒素養之個案研究》,彰化:國立彰化師範大學教育研究所碩士論文。
- 張曉雲 (2003),《國小學童數學解題歷程和注意力及記憶力之相關研究》,臺中:臺中師範學院數學教育學系碩士論文。
- 張齡方 (2011),《晨間瑜珈活動對注意力缺陷過動症學生上課專注力表現之影響研究》,彰化:國立彰化師範大學輕度障礙教育研究所碩士論文。
- 黃培怡 (2015),《國小學童及家長對學童參加運動團隊的價值內涵分析》,高雄:正修科技大學休閒與運動管理所碩士論文。
- 黃郁琦 (1994a),「由羽球的特性談羽球高正手擊球法及練習方法」,《台灣省學校體育》,第4卷第1期,頁8-12。
- 黃郁琦 (1994b),「速度敏捷性在羽球步伐訓練中的應用」,《台灣體育》,第7卷第1期,頁8-11。

黃竣洵 (2007),《運動治療對過動症學童注意力與人際關係之影響》,臺北:國立臺北教育大學體育學系碩士論文。

曾多聞 (2016),《親子天下》,

<https://www.parenting.com.tw/article/5070040-%E9%81%8E%E5%8B%95%E7%97%87%E7%99%82%E6%B3%95%E6%96%B0%E7%99%BC%E7%8F%BE%EF%BC%9A%E8%A1%8C%E7%82%BA%E6%B2%BB%E7%99%82%E5%85%88%E8%A1%8C%E3%80%80%E6%9C%89%E5%8A%A9%E6%94%B9%E5%96%84%E5%85%92%E7%AB%A5%E9%81%8E%E5%8B%95/>

溫卓謀 (1998),《羽球競賽情境之心理活動—理論分析與實際應用之探討》。《中華體育季刊》,第 11 卷第 4 期,頁 75-80。

楊坤堂 (1999),《注意力不足過動異常:診斷與處遇》,臺北:五南。

楊坤堂 (2000),《情緒障礙與行為異常》,臺北:五南。

楊雨哲、劉永傑 (2011),「注意力缺陷過動症的成因及治療」,《藥學雜誌》,第 27 卷第 4 期,頁 116-119。

廖焜福 (2007),「競技羽球青少年運動員力量訓練之探討」,《北體學報》,第 15 期,頁 173-181。

鄭佩芬 (2000),《人際關係與溝通技巧》,台北:揚智文化。

鄭胤序(2009),《武術訓練對國小注意力缺陷過動症兒童上課不專注行為之影響》,臺北:臺北市立教育大學特殊教育學系碩士班身心障礙組碩士論文。

鄭瓊芳 (1998),《團隊建立法應用於非營利組織運作之研究》,臺北市:國立臺灣大學心理學研究所碩士論文。

鄭麗月 (2001),《情緒障礙量表 (SAED) (Scale for Assessing Emotional Disturbance)》,台北:心理。

鄭麗玉 (1993),《認知心理學-理論與實務》,台北:五南。

劉昱志、劉士愷、商志雍、林健禾、杜長齡、高淑芬 (2006),「注意力缺陷過動症中文版 Swanson, Nolan, and Pelham, Version IV (SNAP-IV) 量表之常模

- 及信效度 Norm of the Chinese Version of the Swanson, Nolan and Pelham, Version IV Scale for ADHD」，《臺灣精神醫學》，第 20 卷第 4 期，頁 290~304，
<https://ajp.psychiatryonline.org/doi/10.1176/ajp.2007.164.6.942>
- 劉清芬（2000），《國小學生批判思考、情緒智力與學業成就關係之研究》，高雄：國立高雄師範大學教育學系碩士論文。
- 劉盛男、王寅榕（2009），「視障兒童體能活動與體育課程及其調整策略」，《特教論壇》，第 7 期，頁 72~81。
- 劉衡江、王金成（1999），《國民參與體育運動意願調查》。臺北：行政院體育委員會。
- 蔡世貞（2017），《急性有氧運動對過重青少年注意力與記憶力的影響》，臺北：臺北市立大學運動教育研究所碩士論文。
- 蔡長陵（2008），《國小教師運動自我效能、運動參與程度與情緒智力之相關研究》，雲林：國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
- 蔡育伶（2018），《國中生英語學習焦慮、情緒管理與英語學習成就之關係研究》，彰化：大葉大學管理學院碩士論文。
- 戴亞純（2017），《桌遊媒材融入人際情緒成長團體對情緒困擾議題兒童之效果研究》，台中：國立臺中教育大學教育資訊與測驗統計研究所碩士論文。
- 賴世堤（1997），「大專院校體育開課種類現況分析」。《大專體育》，第 32 期，頁 48-51。
- 謝昞廷（2015），《桃園市國小高年級學童運動參與程度和情緒智力之關係—以社會支持為干擾變項》，彰化：大葉大學運動健康管理學系碩士論文。
- 魏理庭，「培養國際觀的清單」。自由時報，2006 年 3 月 10 日，版 A1。
- 簡曜輝（2000），《運動心理學》，臺北：中華民國體育學會。
- 顏永森、胡學誠、柯天盛（2011），「數位學習注意力對學習成效影響之研究」，《T&D 飛訊》，第 112 期，頁 1-21。

蕭博仁 (2004),《世界級女子羽球單打選手後場正拍擊球球路分析》,臺北:國立台灣師範大學體育研究所碩士論文。

蘇耿賦(1995),「敏捷性與爆發力間相關之探討」,《台灣體育》,第79期,頁48-54。

英文部份

Albert, M. S. (1981). "Geriatric neuropsychology." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49, 835-850.

APA (2013). American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th edition. Author; Washington, DC. : 2013.

Ball, D. W. (1975). A note on method in the sociological study of sport. In D. W. Ball & J. W. Loy (Eds.), *Sport and Social Order: Contributions to the Sociology of Sport*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Barkley, R. A. (1998). *Attention Deficit Hyperactivity Disorder : A Handbook for Diagnosis and treatment*. NY : Guilford Publications.

Crandall, C. S. (1988). "Social contagion of binge eating." *Journal of Personality and Social Psychology*, 55 (4), 588-598.

Hallahan, D. P., Kauffman, J. M., & Lloyd, J. W. (1999). *Introduction To Learning Disabilities*. Boston : Allyn and Bacon.

Goldstein, S., & Goldstein, M. (1990). *Managing Attention Disorders in Children : A guide for Practitioners*. New York : John Wiley

Lenti, F. (1996). *Building Teamwork*. Retrieved February 10, 2006, from

<http://www.gssiweb.com/reflib/refs/85/d000000020000002a.cfm?pid=38&CFID=3356440&CFTOKEN=91462881>.

Mash, E. J., & Barkley, R. A. (1998). *Treatment of Children Disorders* (2 Eds.). NY: The Guilford Press.

- Meese, R. L. (1996) . *Strategies for Teaching Students with Emotional and Behavioral Disorders*. Pacific Grove, CA : Brooks / Code.
- Sohlberg, M. M., & Mateer, C. A. (2001a) . *Cognitive Rehabilitation : An Integrative Neuropsychological Approach*. NY : Guilford Press.
- Sohlberg, M. M., & Mateer, C. A. (2001b) . “Improving attention and managing attentional problems : Adapting rehabilitation techniques to adults with ADD.” *Annals of The New York Academy of Sciences*, 931, 359-375.
- Taylor, C.B., Sallis, J.F., & Needle, R. (1985) . ”The relation of physical activity and exercise to mental health.” *Public Health Reports*, 100 (2) , 195-202.
- Weinberg, R.S. (1988) . *The Mental Advantage: Developing Your Psychological Skill in Tennis*. Champaign, IL:Human Kinetics.

附錄

訪談逐字稿

訪談對象：同學甲 108.1.15

Q1：請問個案在校的成績如何？功課會不會常有缺交或不會寫的情形？上課的情況如何？會不會常有坐不住，常拿些小東西玩個不停？在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？上課的專心度方面表現如何？

A：功課不好，不會寫的功課就會放棄不寫了。上課坐在位置上時會搖來搖去、也會拿玩具、吊飾出來玩、把擦布疊起來……，所以常被老師沒收東西。

現在遇到不會寫的題目會去問同學怎麼寫，儘量把功課完成。上課一樣會玩，但比較少了，對老師講的內容了解也比前多一些。

Q2：請問個案平常下課都和誰一起玩？大概都玩哪些遊戲呢？在遊戲的過程中會常與人起爭執嗎？大都是為了什麼事呢？頻率如何？當和同學發生爭執的時候，大部份會有哪些反應呢？在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：跟同學玩鬼抓人、飛盤常起爭執，如果輸了就會不認帳，說對方犯規、不算重新來，因為這樣和同學們起口角，有好幾次還打人。現在玩遊戲輸了還是會不甘心，但頂多說再來玩一次，不會動手打人。而且因為去球隊之後，體育變厲害了，所以玩飛盤比賽時，大家都想要和他同一隊。

Q3：大家需要一起合作的事，如分組練習、分隊比賽等，個案的配合度如何？會不會有沒人肯跟他同一組的情形？小組活動時，會不會有只在一旁看，不肯一起合作的情況？當意見不同時，能夠和組員相互配合嗎？在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？人際關係上的變化如何？

A：分組畫海報的時候，都沒人有願意和他同一組，因為常常會講不聽在那邊自己亂畫，最後都要老師出面罵人才要聽。現在畫海報的時候，會聽組長的分配，不會再自己亂畫了，人際關係也變好了，不會是最後一個才被選走。

Q4：如果個案做錯事被老師糾正時，大部份會有哪些反應呢？當別人不小心撞到或打到他時，他會怎麼做？在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：有一次上科任課時說話被老師罰站，個案非常的不高興一直跟老師說他沒有怎

樣，為什麼要罰站？最後就跟老師吵了起來，個案握起拳頭一副要打人的樣子，最後就被同學帶回班上了。現在不會這樣了，如果老師說他犯錯，他會心平氣和的跟老師解釋，如果老師不聽，他也會想說算了，乖乖的去罰站，不跟老師爭辯到底。

Q5：在這一一年多中，個案如果遇到不如意的事，會不會有大哭大鬧或大發雷霆的情形？當別人安慰他或勸告他時，他的反應如何？在這一一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：個案功課沒有寫被老師留下來不能出去玩，也不能去練球的時候就會非常的緊張，哭著跟老師說他下次不敢了，怕老師跟教練講會再被罰一次，通常這個時候別人跟他說話都不會聽，只會一直哭著說不要。現在一樣的狀況就會眼眶紅紅的去找同學幫忙找作業完成，不是只會哭，而是找方法解決問題。

Q6：在這一一年多中，當同學無意間提起他的名字時，個案在不知道原因的情形下，會有誤認為有人在說他的壞話或向老師投訴他而生氣嗎？在這一一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：有時去上科任課不乖，班導師會問風紀股長吵鬧的人有哪些？大部份的同學都不敢說話，但個案都馬上警告對方不要亂說話，怕被老師和教練處罰。現在不會這樣了，大部份上科任課也都很乖，只是會拿東西出來玩，不會影響別人。

Q7：在這一一年多中，個案曾經因為一時的興起就隨意破壞學校公物或者傷害其他小動物嗎？或者故意挑戰班規或校規的情況嗎？頻率如何呢？在這一一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：個案有時候會調皮到處亂跑、亂衝，不過沒看過故意破壞公物或傷害小動物的事。以前到現在都沒有看過故意傷害小動物或破壞公物的情況。

Q8：在這一一年多中，在整體的表現上，你覺得他在注意力的不足的問題方面有沒有什麼明顯的變化？從哪一點看出來的呢？

A：以前上課會一直拿東西玩個不停，也會找座位別邊的人一直聊天，就算別人跟他講也講不聽。現在上課比較專心一點，會聽老師在講什麼，但還是會拿東西在手上玩。

Q9：在這一一年多中，整體的表現上，你覺得他的情緒處理部分有沒有什麼明顯的變化？從哪一點感受到的呢？

A：以前常和別人吵架、打架，所以沒有人想要和他一起玩。現在比較能控制情緒，也不會動不動就要打人，所以人緣還不錯。

訪談對象：同學乙 108.1.16

Q1：請問個案在校的成績如何？功課會不會常有缺交或不會寫的情形？上課的情況如何？會不會常有坐不住，常拿些小東西玩個不停？在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？上課的專心度方面表現如何？

A：成績一直都很差，尤其是作文或是要花時間思考的作業常常都會缺交。上課很不專心，可能聽到老師講的某一句話後，就開始對著同學說起話來，所以常被老師罵。現在功課還是很差，可是不會的作業會去找同學幫忙完成，上課也比較專心，不敢一直說話，不然就不能去練球了。

Q2：請問個案平常下課都和誰一起玩？大概都玩哪些遊戲呢？在遊戲的過程中會常與人起爭執嗎？大都是為了什麼事呢？頻率如何？當和同學發生爭執的時候，大部份會有哪些反應呢？在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：都和同學一起玩，可是常和大家吵架，多說他幾句就會打人。有一次同學玩鬼抓人的時候不小心碰到他的重要部位，個案非常的生氣，把同學逼到牆邊一直戳對方的重要部位，還一邊大聲說”誰讓你亂摸？”，回去就被老師罰了。現在比較不會了，老師一直有告訴他生氣的時候要先警告對方，請對方跟他道歉，不可以直接動手，不然回去會被老師處罰，也會被球隊再罰一次。

Q3：大家需要一起合作的事，如分組練習、分隊比賽等，個案的配合度如何？會不會有沒人肯跟他同一組的情形？小組活動時，會不會有只在一旁看，不肯一起合作的情況？當意見不同時，能夠和組員相互配合嗎？在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？人際關係上的變化如何？

A：下課玩躲避飛盤時，很多人不想跟個案一起玩，因為如果不把飛盤傳給個案，他就會罵人，如果打到個案，更可能會抓狂打人。現在比較不會了，有時候輸了就只會在一旁碎碎唸，很少跟對方噓聲或打人。而且現在他的體育很好，所以很多人要和他同一組。

Q4：如果個案做錯事被老師糾正時，大部份會有哪些反應呢？當別人不小心撞到或打到他時，他會怎麼做？在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：有一次同學玩躲避盤時丟到個案，他就一直找理由說他在跟別人講話不算數，有一位同學說”打到了就要出去，要公平，不然這樣誰要跟你玩？每次都要和別人吵架，難怪你人緣這麼差！”結果就被個案打一頓。現在只要他認為不對的事還是會說，不過都會事先問一下別人，如果有激怒他了，會先警告對方不要再說了，不會直接打人。

Q5：在這一年多中，個案如果遇到不如意的事，會不會有大哭大鬧或大發雷霆的情形？當別人安慰他或勸告他時，他的反應如何？在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：有一次功課沒寫，騙老師說寫完忘了帶來，被發現後罰以後都要在學校寫完功課才能去練球，不能在課後班時提早走。結果個案崩潰大哭，一直拜託老師也沒用，同學勸他別哭了也不理人，最後整整被罰了一個月。現在知道大哭大鬧沒用，所以都會趕快解決自己的問題，再去拜託老師給他機會。

Q6：在這一年多中，當同學無意間提起他的名字時，個案在不知道原因的情形下，會有誤認為有人在說他的壞話或向老師投訴他而生氣嗎？在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：有人跟老師說個案什麼事沒做好的時候，他都會很激動的一直否認，並說自己已經都做好了，很怕被老師罰。現在比較不會那麼激動了，會先耐著性子聽老師再講一次，如果自己真的沒有做好就會去補做。

Q7：在這一年多中，個案曾經因為一時的興起就隨意破壞學校公物或者傷害其他小動物嗎？或者故意挑戰班規或校規的情況嗎？頻率如何呢？在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：有一次看到個案在教室抓到一隻小蟑螂，把牠裝在罐子裡後和其他男生不停的上下左右搖個不停，看蟑螂在裡面不停的翻滾，後來就被老師罵了。現在都沒看過個案有這樣的情況。

Q8：在這一年多中，在整體的表現上，你覺得他在注意力的不足的問題方面有沒有什麼明顯的變化？從哪一點看出來的呢？

A：以前遇到事情和別人有糾紛的時候，只要同學在旁邊出意見或多說幾句話就會被個案罵或威脅。現在比較會冷靜下來聽別人說話，不會那麼衝動，所以很少和人打架了。

Q9：在這一年多中，整體的表現上，你覺得他的情緒處理部分有沒有什麼明顯的變化？從哪一點感受到的呢？

A：以前和同學玩遊戲的時候，不高興就會嗆人，如果對方回嘴的話，個案就會抓狂衝上去打人，班上很多人被打過。現在比較不會這樣了，輸了就會說”再來呀！”，不會像以前一樣輸不起還打人。

訪談對象：同學丙 108.1.17

Q1：請問個案在校的成績如何？功課會不會常有缺交或不會寫的情形？上課的情況如何？會不會常有坐不住，常拿些小東西玩個不停？在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？上課的專心度方面表現如何？

A：成績不好，上課也會不停的玩筆或一些小東西，不然就是一直找別人講話，有時候看到新奇的東西，不管是不是在上課都會跑過去看，常常被老師罵。現在比較坐的住了，常常早上練完球回來就說很累，會坐在位置上好好休息，也比較不會亂拿一些東西玩。

Q2：請問個案平常下課都和誰一起玩？大概都玩哪些遊戲呢？在遊戲的過程中會常與人起爭執嗎？大都是為了什麼事呢？頻率如何？當和同學發生爭執的時候，大部份會有哪些反應呢？在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：會和同學一起玩象棋，可是很沒品，有時輸了就把棋子推到地上，有時也會跟對方噙聲說”贏了不起喔！”，一副要打人的樣子，所以只有少數幾個人願意和他玩，人緣一直很差。現在比較不會這樣和別人吵架，所以同學也願意花時間教他功課。另外，去球隊之後，體力變得很好，跑步很快，所以大家下課時都會和他玩躲避飛盤或鬼抓人，人緣也變好了。

Q3：大家需要一起合作的事，如分組練習、分隊比賽等，個案的配合度如何？會不會有沒人肯跟他同一組的情形？小組活動時，會不會有只在一旁看，不肯一起合作的情況？當意見不同時，能夠和組員相互配合嗎？在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？人際關係上的變化如何？

A：分組上台報告的時候，組長分配的工作個案常常都沒有準備，每次都要別人幫他，跟他講的時候又會很不高興的噙同學，所以大家都不想跟他同一組。現在比較不會了，分組的工作同學都會事先提醒他要做好，如果不會做也都會先去問別人再把工作完成，所以大家也都願意和他一組。

Q4：如果個案做錯事被老師糾正時，大部份會有哪些反應呢？當別人不小心撞到或打到他時，他會怎麼做？在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：有一次偷偷的去玩夾娃娃機，花了很多的錢。個案的好朋友提醒他不要再玩了，這樣很浪費錢，結果個案非常不高興，認為對方干涉他，就和自己的好朋友絕交了。現在被說自己做錯事的時候比較不會亂生氣，而且會停下來不再做了。

Q5：在這一年多中，個案如果遇到不如意的事，會不會有大哭大鬧或大發雷霆的情形？當別人安慰他或勸告他時，他的反應如何？在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：有一次科任老師說個案上課跟同學說話，叫他到後面去罰站。個案確實沒有說話，是老師看錯了，但卻不聽他的解釋，還把個案罵一頓，最後他就抓狂衝上去要打老師，最後被其他人拉住了。現在大部份都會好好講，比較不會跟別人吵，別人勸他不要再說了就會停下來。

Q6：在這一年多中，當同學無意間提起他的名字時，個案在不知道原因的情形下，會有誤認為有人在說他的壞話或向老師投訴他而生氣嗎？在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：只要有人去跟老師說有關於個案的事，不管好壞，他都會很激動的跑過去警告對方不要亂說話，很怕被處罰。現在比較不會有這樣的情況，就算犯錯，老師也會讓個案先說理由再處理，很少看到他大哭大鬧了。

Q7：在這一年多中，個案曾經因為一時的興起就隨意破壞學校公物或者傷害其他小動物嗎？或者故意挑戰班規或校規的情況嗎？頻率如何呢？在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：很少看個案有破壞公物或違規的情況，只有幾次因為和別人玩飛盤吵架就把飛盤亂丟。現在幾乎都不會了，生氣就會一直碎唸，不要理他就好了。

Q8：在這一年多中，在整體的表現上，你覺得他在注意力的不足的問題方面有沒有什麼明顯的變化？從哪一點看出來的呢？

A：以前坐在位置上會一直搖個不停，有時候也會一直踢前面同學的椅子，講也講不聽。現在很少這樣了，偶爾出現這樣的情況，客氣的跟他講一下就會停下來，不會像以前一樣，不停下來還一副要打人的樣子。

Q9：在這一年多中，整體的表現上，你覺得他的情緒處理部分有沒有什麼明顯的變化？從哪一點感受到的呢？

A：以前犯錯被老師罰不能去練球的時候會大哭大鬧，怎麼勸都沒用，現在不會這樣了，最多就是在座位掉眼淚，乖乖的把功課寫完。

訪談對象：同學丁 108.1.18

Q1：請問個案在校的成績如何？功課會不會常有缺交或不會寫的情形？上課的情況如何？會不會常有坐不住，常拿些小東西玩個不停？在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？上課的專心度方面表現如何？

A：成績很差，一開始作業都亂寫，也常常沒寫完就交給老師，被留在教室不能下課。也會偷偷的帶玩具來學校玩，常常被老師警告很多次後被沒收。現在作業都

會準時交來，不懂的都會在學校找同學幫忙完成，不然就不能去練球了。上課也比較專心，還是會偷偷的拿東西出來玩，但次數比以前少很多。

Q2：請問個案平常下課都和誰一起玩？大概都玩哪些遊戲呢？在遊戲的過程中會常與人起爭執嗎？大都是為了什麼事呢？頻率如何？當和同學發生爭執的時候，大部份會有哪些反應呢？在這一一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：會和同學玩躲避飛盤，可是在場上如果被對方打到，常常找理由不承認或者和對方噙聲說“你有什麼了不起？”有一次還和別班的打起來，常常有糾紛。現在幾乎沒有這樣的情況了，頂多和對方一直說個不停，不會有動手的狀況。

Q3：大家需要一起合作的事，如分組練習、分隊比賽等，個案的配合度如何？會不會有沒人肯跟他同一組的情形？小組活動時，會不會有只在一旁看，不肯一起合作的情況？當意見不同時，能夠和組員相互配合嗎？在這一一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？人際關係上的變化如何？

A：分組做實驗的時候，都不聽組長的話，器材拿著亂玩、不聽老師的講解，實驗記錄也都不會寫，最後害整組被罵，最後大家都不想要跟他同組。現在比較不會這樣了，只要稍微的提醒他一下就會改了，雖然還是會亂玩，但不會講不聽。

Q4：如果個案做錯事被老師糾正時，大部份會有哪些反應呢？當別人不小心撞到或打到他時，他會怎麼做？在這一一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：只要有人不小心打到個案，常常會不問理由先打回去再說。有一次，有一個同學不小心打到個案，他可能非常痛，就追著對方一直打，直到對方跑到教室找老師才停下來。現在不會這樣了，都會先跟對方說你打到我了，如果對方沒有道歉才會生氣罵人或跟老師說，很少有打人的狀況。

Q5：在這一一年多中，個案如果遇到不如意的事，會不會有大哭大鬧或大發雷霆的情形？當別人安慰他或勸告他時，他的反應如何？在這一一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：運動會時代表班上去比賽，結果一出發就跌倒受傷，回到教室哭了一整天，在位置上趴著生氣跺腳，別人跟他講話或安慰他都不理人。現在人際關係比較好，遇到不如意的事同學會幫忙想辦法，共同解決，不會放著不管或只要在那邊生氣。

Q6：在這一一年多中，當同學無意間提起他的名字時，個案在不知道原因的情形下，會有誤認為有人在說他的壞話或向老師投訴他而生氣嗎？在這一一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：個案很怕犯錯會被老師知道，只要一和人吵架或打架，有人回去找老師報告的時候，都會馬上趕回來先警告對方不要亂說話，然後找各種藉口說事情都不是自己的錯。現在不會這樣了，如果在外面和別人吵架都是紅著眼眶進教室，自己跟老師報告，不然會被罰的更重。

Q7：在這一一年多中，個案曾經因為一時的興起就隨意破壞學校公物或者傷害其他小動物嗎？或者故意挑戰班規或校規的情況嗎？頻率如何呢？在這一一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：沒有看過他故意破壞公物或傷害小動物。沒有看過他故意破壞公物或傷害小動物。

Q8：在這一一年多中，在整體的表現上，你覺得他在注意力的不足的問題方面有沒有什麼明顯的變化？從哪一點看出來的呢？

A：以前只要遇到他不如意的事，例如輸了比賽、被撞到、意見不同……等事情，就和對方吵架或打起來。現在比較不會這樣了，非常生氣的時候都會先警告對方，現在只會聽到他在旁邊碎唸，不會衝上去和對方吵架了。

Q9：在這一一年多中，整體的表現上，你覺得他的情緒處理部分有沒有什麼明顯的變化？從哪一點感受到的呢？

A：以前上科任課被老師罵的時候會非常的不高興，有時候還會上前要打老師。現在不會這樣了，如果被罰只會跟老師講理由，如果不被接受就會乖乖的去罰站。

訪談對象：隊員戊 108.1.19

Q1：請問個案在校的成績如何？功課會不會常有缺交或不會寫的情形？上課的情況如何？會不會常有坐不住，常拿些小東西玩個不停？在這一一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？上課的專心度方面表現如何？

A：動作指導時都說有看懂，但一到場上做動作卻完全不知道要做什麼。還沒輪到他上場時會在場邊走來走去，急著上場。現在聽不懂時會趕快問教練或其他人，以免上場不會打後又被叫下來罰。

Q2：請問個案平常下課都和誰一起玩？大概都玩哪些遊戲呢？在遊戲的過程中會常與人起爭執嗎？大都是為了什麼事呢？頻率如何？當和同學發生爭執的時候，大部份會有哪些反應呢？在這一一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：有好幾次到球場時，因提早到的人已經開始自由對打，個案無法臨時加入就直接走到球場中干擾其他人打球，其他人叫他離開卻當作沒聽到，有次因為這樣被

學弟打到，就抓狂把學弟抓起來要揍他。後來比較能控制脾氣了，不小心被打到的話都會先求對方道歉，確定不是故意的就會原諒對方，不會像以前一樣會生氣然後打回來。

Q3：大家需要一起合作的事，如分組練習、分隊比賽等，個案的配合度如何？會不會有沒人肯跟他同一組的情形？小組活動時，會不會有只在一旁看，不肯一起合作的情況？當意見不同時，能夠和組員相互配合嗎？在這一一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？人際關係上的變化如何？

A：和中年級學妹分配在同一組練習切球時，因為自己一直打球掛網就一直碎唸個不停，最後還大聲罵學妹，認為都是學妹沒把球發好，才讓自己打不好，最後撿起一顆球直接往學妹身上殺去。現在不管教練把他分在哪一組都會乖乖的和對方配合練球，如果是學弟妹打得比較差也會指導對方，不會亂生氣。

Q4：如果個案做錯事被老師糾正時，大部份會有哪些反應呢？當別人不小心撞到或打到他時，他會怎麼做？在這一一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：有好多次做體能訓練時偷懶少做，被發現後都會找理由或不肯承認，如果被別人指證，就會大聲叫對方不要亂講話，最後被罰更重。現在犯錯被叫去大部份都會乖乖的承認，態度很好，不會像以前一樣威脅別人。

Q5：在這一一年多中，個案如果遇到不如意的事，會不會有大哭大鬧或大發雷霆的情形？當別人安慰他或勸告他時，他的反應如何？在這一一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：到外面參加比賽，個案因學球不久，還沒上場就很緊張一直說自己很爛。一上場氣勢就輸一大截，教練在場邊的指導也不聽的亂打，最後大比分的輸了比賽，就在場上鬧脾氣，不肯和對手及裁判握手、謝謝。最後被教練及家長訓了一頓後，才回去跟對手及裁判道歉。現在出去比賽還是輸比較多，不過都能聽教練的指導，很有禮貌的過去握手謝謝對方及裁判，不會在場上鬧脾氣。

Q6：在這一一年多中，當同學無意間提起他的名字時，個案在不知道原因的情形下，會有誤認為有人在說他的壞話或向老師投訴他而生氣嗎？在這一一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：有一次和學妹配合練球，因為認為對方打不好就非常生氣，用力往學妹身上殺球，被學長糾正，居然向學長嗆聲說”你找死”，還說要打學長。有人告訴教練後說要把他叫去，個案一路上就表情緊張的一直說”我沒有、我沒有”，結果被罰一個月晚上不准留下自由練習後，整個大哭起來。現在比較不會亂發脾氣，犯錯被處罰時就會和其他人一樣乖乖去做，不會像以前一樣大哭說自己沒有。

Q7：在這一一年多中，個案曾經因為一時的興起就隨意破壞學校公物或者傷害其他小動物嗎？或者故意挑戰班規或校規的情況嗎？頻率如何呢？在這一一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：個案有時會去亂玩一些球場設施，亂拉、亂搖，或把球亂灑一通，比較少有破壞公物的情況。現在偶爾還是會調皮搗蛋，但是比較少了，大部份時間都很乖。

Q8：在這一一年多中，在整體的表現上，你覺得他在注意力的不足的問題方面有沒有什麼明顯的變化？從哪一點看出來的呢？

A：在學球時會比較專心聽了，雖然還是常聽不懂教練在說什麼，但是會主動舉手發問，然後再做一次給教練看，所以進步很快。雖然還跟不上同年齡的隊員，但是已經比許多學很多年的學弟妹打得更好了。不會再像以前一樣在旁邊發呆，不懂也不問，就上場亂打。

Q9：在這一一年多中，整體的表現上，你覺得他的情緒處理部分有沒有什麼明顯的變化？從哪一點感受到的呢？

A：以前剛來球隊的時候，如果不小心被球打到就會大聲罵人，還會過去推人，就像要打架樣子，很多人都不想靠近他。最近有一次，學弟在他後面搗蛋，故意朝他的向方殺球，結果打在個案臉上還一直笑，個案痛得蹲了下來，接著過去把學弟的領子拉起來握拳要揍人，最後一刻忍下來只叫學弟道歉，而且原諒他。如果是以前，那個人一定會被揍一頓，所以進步很多。

訪談對象：隊員己 108.1.19

Q1：請問個案在校的成績如何？功課會不會常有缺交或不會寫的情形？上課的情況如何？會不會常有坐不住，常拿些小東西玩個不停？在這一一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？上課的專心度方面表現如何？

A：輪替時，會拿練習球在地上排各式形狀，沒專心聽教練對其他人的指導，別人做錯的被糾正的動作自己還是一樣做錯。休息時間會注意看、聽教練們的指導，以免動作做錯，也會教一些比較不會的人。

Q2：請問個案平常下課都和誰一起玩？大概都玩哪些遊戲呢？在遊戲的過程中會常與人起爭執嗎？大都是為了什麼事呢？頻率如何？當和同學發生爭執的時候，大部份會有哪些反應呢？在這一一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：分組比賽時，如果遇到爭議的判決，會非常激動的向當裁判的隊員抗議，甚至辱罵對方沒長睛眼或說裁判故意和對手聯合起來欺負他，別人說什麼都聽不進去，最後都要教練出面才行。現在比賽如果遇到爭議的判決，都會先和對方及裁判反

應是不是看錯了，如果雙方都堅持自己的看法，就會和對方妥協重新發球，不會再像以前一樣，要大家聽他的。

Q3：大家需要一起合作的事，如分組練習、分隊比賽等，個案的配合度如何？會不會有沒人肯跟他同一組的情形？小組活動時，會不會有只在一旁看，不肯一起合作的情況？當意見不同時，能夠和組員相互配合嗎？在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？人際關係上的變化如何？

A：和學弟配合練習雙打時，由於學弟實力較差，只要沒把球打好，個案就在場上唸個不停，其實自己該打的也沒打好，就只是一直怪罪對方，最後大比分輸球後還大力將球往對手方向打去，頭也不回的走了。現在雙打比賽會和隊友溝通該如何配合，並互相補位，不會只打自己想打的球，也比較少因為打球而生氣。

Q4：如果個案做錯事被老師糾正時，大部份會有哪些反應呢？當別人不小心撞到或打到他時，他會怎麼做？在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：有一次他在場外自由練習時被低年級的隊員干擾，無法練球，先聽到他大聲罵對方，後來發現沒用後，就直接拿球拍大力敲打牆邊的布幕，發出巨大的聲響，嚇大家一跳。現在遇到不開心的事會先警告對方或請教練處理，不會直接發脾氣。

Q5：在這一年多中，個案如果遇到不如意的事，會不會有大哭大鬧或大發雷霆的情形？當別人安慰他或勸告他時，他的反應如何？在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：有幾次因為功課沒寫完被老師留在教室補功課，到球隊練球時只剩不到半小時的時間，輪替幾次後就要收操下課，結果哭著向教練說不要下課，要留下來打球，不肯回家。現在在教室都會利用下課或午修時間把功課拿出來問同學，如果在玩，也會聽同學或老師的話趕快完成功課，儘早到球場練球。

Q6：在這一年多中，當同學無意間提起他的名字時，個案在不知道原因的情形下，會有誤認為有人在說他的壞話或向老師投訴他而生氣嗎？在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：有幾次有其他隊員不乖被叫教練叫到面前趴下做體能訓練，後來又把個案叫去問。個案一到面前就一直紅著眼框，情緒激動的不停說自己什麼都沒做，是別人想害他，聽不進教練的話。直到冷靜下來才知道教練在問他當時看到的情況。現在被教練叫去比較不會緊張、害怕，會聽完教練的問題再回答。

Q7：在這一年多中，個案曾經因為一時的興起就隨意破壞學校公物或者傷害其他小動物嗎？或者故意挑戰班規或校規的情況嗎？頻率如何呢？在這一年多中，你覺

得他在以上方面有什麼改變？

A：教練規定不能做的事都不太會公開去做，如偷吃冰、喝飲料、吃糖果……等，跟其他人一樣偶爾私下違規。現在偶爾還是會做，次數不多。

Q8：在這一一年多中，在整體的表現上，你覺得他在注意力的不足的問題方面有沒有什麼明顯的變化？從哪一點看出來的呢？

A：在場上練習賽時，會有一些動作做錯，如果隊友在旁邊提醒，個案以前常會叫人家閉嘴、不要吵，現在比較能接受隊友在旁邊指導並改進，而不太會和隊友起口角。

Q9：在這一一年多中，整體的表現上，你覺得他的情緒處理部分有沒有什麼明顯的變化？從哪一點感受到的呢？

A：剛到球隊的時候，只要上場比賽輸了就會非常的生氣，下去時會向對方噙聲說”讓你的，你以為自己很厲害嗎？”、“有什麼了不起，等一下來打架呀！”、“你給我小心一點！”，讓大家很不高興，也常因為這樣被教練罰。現在球技進步很多，比賽輸了以後，大部份是眼眶紅紅的、不甘心的去找教練報告比賽狀況，不太會像以前一樣亂罵人。

訪談對象：教練庚 108.1.20

Q1：請問個案在校的成績如何？功課會不會常有缺交或不會寫的情形？上課的情況如何？會不會常有坐不住，常拿些小東西玩個不停？在這一一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？上課的專心度方面表現如何？

A：個案從進球隊到現在，課業方面的成績一直不是很好，一開始常因為功課沒寫完被老師留在教室補功課，遲到來到球場後又被罰體能及核心運動，常常只能看著場上的隊員打球，實際能上場練到球的時間不多，常常紅著眼睛，哭著回家。幾次和導師及家長溝通後，要求個案在下課及中午時間把課業完成，不懂的地方也先請同學或老師指導，這樣才能跟得上球隊的學習。實施的效果很不錯，後來都能準時來練球，也很少聽到缺交功課的情況，不過課業成績還是很差。另外，基本動作指導時，會發現個案不是很專心，所以每講解完後就讓他上場示範驗收成果，一開始總是做錯，完全沒聽進去，但長時間下來已經養成他不懂馬上就問的習慣，再加上好勝心強，對羽球有強烈的興趣，所以球技也進步很快，以羽球學習能力來說，算是很不錯的，寒暑假的時候，還到球場當小助教指導小班的學弟妹呢。

Q2：請問個案平常下課都和誰一起玩？大概都玩哪些遊戲呢？在遊戲的過程中會常

與人起爭執嗎?大都是為了什麼事呢?頻率如何?當和同學發生爭執的時候，大部份會有哪些反應呢?在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變?

A：個案對於很多事情都會堅持自己的看法，認為自己才是對的，所以常在比賽的時候和擔任裁判的隊員及對手起糾紛。不過隨著參加球隊練習時間越來越長、出去比賽的機會增加及教練們的解說及輔導後，慢慢了解到誤判也是比賽的一部份，在國際賽的中誤判也是很常見的。如果因為一顆球的誤判而打亂自己的節奏或因此不開心的亂打一通，反而會輸了比賽。目前遇到爭議判決都會像其他隊員一樣向裁判提出抗議，並控制自己的情緒，不再大吵大鬧。

Q3：大家需要一起合作的事，如分組練習、分隊比賽等，個案的配合度如何?會不會有沒人肯跟他同一組的情形?小組活動時，會不會有只在一旁看，不肯一起合作的情況?當意見不同時，能夠和組員相互配合嗎?在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變?人際關係上的變化如何?

A：個案送到球隊練球時，導師就有告知個案在情緒障礙方面的情形。一開始來到球隊可能不熟悉，不敢亂發脾氣，後來就常看到因為比賽輸了怪隊友、裁判，球打不到卻怪方打不好的情況，因此常常與隊員起口角、被罰體能訓練。球隊是以分組、分隊練習為主，未達到要求的目標如連續長球 100 拍不落地、長切放挑連續 50 拍……等，都需要與隊員相互配合才能完成，抱怨並不能解決事情，有時是個案配合程度較差的學弟妹，有時是搭配程度較好的學長姐，只要未能完成目標，不管多厲害，都是一起處罰的。長久的訓練下來，個案漸漸懂得配合對方，很少埋怨對方打不好而不願上場搭配練球、比賽。還有一次故意讓他搭配球隊最小的幼稚園大班學弟上場雙打，整個過程中發現個案會很有耐心的指導學弟，並來來回回幫忙補位，最後雖然因為學弟打不好而輸得很慘，但獲得大家的鼓勵與讚揚。

Q4：如果個案做錯事被老師糾正時，大部份會有哪些反應呢?當別人不小心撞到或打到他時，他會怎麼做?在這一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變?

A：個案剛到球隊時，脾氣很大、目中無人。例如學長姐分配打掃工作時會故意在一旁偷懶，被發現後糾正後又會和學長姐大小聲，認為別人也有偷懶，為何只盯他一個人，一定是故意找他的麻煩。有時候在球場上不小心被球打到，也會非常不高興的責罵對方說”你沒有眼睛呀!”之類的話，一副要衝過去打人的樣子。只要球隊的孩子發生這樣的情形，不管羽球成績多好，都會視情況的嚴重性被罰體能、及核心運動，而且有好多天不能下場碰球，甚至取消對外比賽的資格。球隊中的第一男單，全國第五名的學長，就曾經因為在比賽場外不熱身、亂玩，直接當場棄賽，回校不準碰球半個月，這對個案及其他隊員來說是很大的警惕。一旦重視紀律的習慣養成，知道事情的嚴重性就比較不敢亂發脾氣了。

Q5：在這一一年多中，個案如果遇到不如意的事，會不會有大哭大鬧或大發雷霆的情形？當別人安慰他或勸告他時，他的反應如何？在這一一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：孩子剛到球隊的時候情緒明顯變化很大，由於參加球隊的時間比許多孩子要晚，一開始的時候常因為輸球就鬧脾氣，尤其是輸給年紀比自己小的學弟案，有時會在場上就大發雷霆並嗆對方，有時是下場後在旁邊跺腳、生氣、掉眼淚。不過每天球隊集合時，教練們都會和隊員溝通這方面的觀念，輸球才知道自己該努力的方向，下次改進再贏回來就好。每次比賽前後也都會有戰術及優缺點的講說，讓隊員們了解自己該努力的方面，不是是只看到表面的勝負而已。長久下來，慢慢在挫折中成長，改變很大，球技也進步很多。

Q6：在這一一年多中，當同學無意間提起他的名字時，個案在不知道原因的情形下，會有誤認為有人在說他的壞話或向老師投訴他而生氣嗎？在這一一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：個案剛到球隊的時候，遇到狀況時，情緒起伏很大，有時還沒問他發生事情的經過，就會先不停的找理由和藉口，不停的哭鬧，好像大家要欺負他一樣。對於一位球員，情緒的控管是非常重要的，過於興奮、緊張及沮喪都會嚴重影響他們在場上的表現，越優秀的球員抗壓性越高比賽的成績越好。團隊練習時都會指導孩子如何控制情緒，例如深呼吸、想一個笑話、轉移注意力……等方式，讓他們能夠克服緊張及壓力，達到控制情緒的目的。這一點在個案身上可以看到良好的效果，現在很少看到他在場上大哭大鬧的情形了。

Q7：在這一一年多中，個案曾經因為一時的興起就隨意破壞學校公物或者傷害其他小動物嗎？或者故意挑戰班規或校規的情況嗎？頻率如何呢？在這一一年多中，你覺得他在以上方面有什麼改變？

A：由於球隊管理非常嚴格，所有的隊員都不太敢隨意違反規定，一旦受罰可能是多日不能下場碰球，只能在場邊實施體能訓練。另外團體的約束力也相當的重要，在平日的生活指導中都會提醒隊員要注意平時的表現，維護團隊榮譽，一旦犯錯卻沒人勸告就會一起改上體能訓練課。因此，個案偶爾會因為情緒的問題引發口角，其他因不遵守規定受罰的次數不多，沒有特別不同。

Q8：在這一一年多中，在整體的表現上，你覺得他在注意力的不足的問題方面有沒有什麼明顯的變化？從哪一點看出來的呢？

A：個案剛到球隊的時候，一直都有分心的狀況，對於講解的內容時常不懂、會錯意或者自顧自的說起話來，程度也一直跟不上。在和家長及導師了解個案 ADHD 的情形後，在每一次的教學中，都會讓他上前示範動作，確定個案有沒有聽進去。

後來也養成他訓練時要專注的習慣，不懂馬上就問，球技進步很多。另外，羽毛球在擊球的瞬間必須要非常的專注，尤其在跑動後正確發力更是不容易，個案從老是揮不到球的新手在短短一年多的時間就能掌握到擊球的技巧，可見在注意力上有很大的提升。

Q9：在這一年多中，整體的表現上，你覺得他的情緒處理部分有沒有什麼明顯的變化？從哪一點感受到的呢？

A：個案經過一年半的球隊團體訓練後，明顯感受到情緒方面的控制能力變好了，不會再像以前剛到球隊一樣，時常有情緒失控的現象。每次在球隊實戰練習過後，教練們都會針對隊員在球場上的表現給予指導，尤其心理建設及抗壓性方面都會不斷的提醒，讓隊員在挫折失敗中成長，只有頂住壓力、控制情緒，才能把平常的練習表現發揮出來。現在個案懂得靜下心、平復情緒後再處理事情；不小心被碰撞或打到，也會先了解事情的經過，不會再隨意動手打人。現在升上六年級，成為學長後，更會處處注意自己的行為舉止，成為學弟妹的模範，也會靜下心來指導他們。上次有一個調皮的小學弟去捉弄他，個案也耐住性子跟對方好好說，最後真的講不聽才變臉說”你不要以為我不會揍你！”讓對方嚇到離開，如果是以前的話，是沒有人敢這樣子捉弄他的。