

肢體動態取向方案提升 注意力缺陷過動症學童注意力之介入成效分析

葉秀鈺¹、王淑娟²、陳瑞玲³

¹桃園市高原國小教師、

²國立臺中教育大學特殊教育學系副教授、

³台中市旭光國小教師

摘要

近年來，由於醫療衛生的進步和傳播媒體的報導，使得注意力缺陷過動症的學童備受重視（沈雅雯，2014），有越來越多的民眾和不同領域人士關注注意力缺陷過動症。現今，在融合教育的思潮、少子化班級人數驟減的狀況下，注意力缺陷過動症學童在教室中變得更加顯眼。因此，該如何有效的輔導注意力缺陷過動症學童，使其可以快樂在課堂中學習，的確是一件重要的事情。本研究採用後設分析方法探討 10 篇(N=22)臺灣以肢體動態取向方案提升注意力缺陷過動症學童注意力之介入成效。並探討調節變項（介入個案之年齡、介入個案之性別、方案介入之時間以及方案介入之方式）對介入效果之影響。

關鍵詞：注意力缺陷過動症、肢體動態、注意力、後設分析

壹、前言

注意力缺陷過動症是兒童精神疾患中所占比例最高的一種疾患，*DSM-IV-TR* 指出注意力缺陷過動症的盛行率為 3% 到 7%，男女比率在國小學齡兒童為 2：1 到 9：1（孔繁鐘譯，2007）。而最新版 *DSM-5*（APA, 2013）的估計，兒童時期約有 5%，以目前小學每班約三十人做計算，平均一個班級中就會有 1.5 人（即一至二人）是注意力缺陷過動症，此比例實在不容被忽視。

本研究希冀能夠透過彙整國內相關領域對注意力缺陷過動症學童的研究，瞭解國內目前對注意力缺陷過動症的介入方法，以及透過後設分析方法探討、歸納出較有效果且合適注意力缺陷過動症學童之介入方法。

貳、注意力缺陷過動症之輔導與介入

本研究整理相關文獻探討目前國內對於提昇 ADHD 注意力、改善 ADHD 問題行為、教導 ADHD 人際關係、社會技巧等相關介入方案，第一部份為國內研究 ADHD 相關介入之論文及各研究之相關資料和研究結果。第二部份為肢體動態取向提升 ADHD 注意力之相關研究。

一、ADHD 相關介入之論文及各研究之相關資料和研究結果

注意力是我們對於外界眾多刺激資訊選擇的重要能力，研究者認為，當注意力能力被提升之後，便能夠較專注於學科知識內容上，自然學業能力能夠有所改善，注意力這項能力變得較好之後，與人談話、聽話較能專注，專注於彼此談話的內容、專注對方神情，進而能夠影響同儕之間的關係，注意力能力提升之後，要教導社會技巧、動作姿勢等，ADHD 學童也較能專注學習。研究者發現探討 ADHD 注意力問題的研究最多，在提升相關能力之介入研究中又以研究提升 ADHD 注意力為主。

二、肢體動態取向提升 ADHD 注意力之相關研究

綜合國內學者之相關論文，發現在研究變項中，除了使用「提昇注意力」為依變項概括之外，還有以提昇學習注意力、提高專心注意力以及減少不專注行為等；而其中自變項(即介入方式)則有各式各樣的方法，像是瑜珈課程(陳秋萍，2012；林湘琪，2009；吳靜怡，2013；張齡方，2011)、水中運動課程(陳志遠，2011；洪偉泰，2012)以及一般運動課程(吳月鳳，2015；楊金昌，2009；廖唯婷，2014；蘇明順，2014；張芝綺，2012；鄭胤序，2009；陳尊傑，2014；湯億雯，2011)等。雖然介入方式各有不同，但相同的是，各研究結果都是正向結果，各研究介入方案都對於提昇 ADHD 學童注意力有效。然而，對於提昇 ADHD 學童注意力有效的肢體動態取向方案中，各研究結果之效果程度及維持的時間，尚未得知。

參、結果與討論

一、研究結果

ADHD 是神經心理功能異常(Barkley, 1998)，而 John J. Ratey, MD 與 Eric Hagerman 在《運動改造大腦》(謝維玲譯，2009)提到，多巴胺和正腎上腺素是調節注意力系統的重要神經傳導物質，而運動之所以能夠緩解 ADHD 的原理就在於它能夠提高這些神經傳導物質的含量。從此來看與研究結果相符，以肢體動態取向介入 ADHD 注意力之方案，應以「持續」為原則，養成習慣，盡可能地每日都能執行運動方案為佳。

對於運動方案的選擇方面來看，Tsai, Wang, & Tseng (2012) 研究，足球運動是一種全身性運動，需要快速地注意力轉換，運動訓練有助於兒童注意力提升。另，有研究指出，有氧運動訓練和知覺運動訓練可改善注意力(詹元碩、何金山、吳湘涵，2011)。上述研究分別使用全身性之運動、有氧運動與知覺

運動這三種不同類型的運動皆對提升 ADHD 注意力有正向結果。且根據表 4-6，將介入方式依照肢體活動的程度以及特別強調之能力分類，發現全身動作組之立即效果較好，但是手眼協調組具有保留效果。整體而言，肢體活動的程度，或是該運動所特別強調之能力，並不影響肢體動態取向方案介入 ADHD 之注意力之成效，因此，研究者推論，無論是何種肢體動作運動，都適合用以介入提升 ADHD 之注意力。

肆、結論與建議

一、結論

本研究發現，雖然每一篇有關肢體動態取向介入提升 ADHD 注意力之研究文獻結果皆具正向效果，每一項肢體動態取向方案均能夠改善 ADHD 學童之注意力，但是經過數據轉換並且分析比較後發現，圖表上之具有成效與實際狀況之成效，尚有一段差距，而此成效之大小，也可透過後設分析效果量得知。

分析十篇文獻中，其結果皆以文字敘述其介入方案是否有效，然而質性敘述文字並不足以代表其有效果之程度，各種身體動態取向介入方法也無法直接比較何者效果較好。本研究之分析後得到下列之結論：

一、臺灣目前對於注意力缺陷過動症學童提升注意力的肢體動態取向介入方案包含有桌球、射擊、射箭、扯鈴、游泳、水中運動、瑜珈、武術和身體動作課程。

二、整體而言，所有肢體動態取向之介入方案都是有效的。而介入之頻率會影響成效，因此，介入方案必須以「持續」為原則，讓 ADHD 學童養成習慣，盡可能地每日都能夠執行運動方案。同時介入 ADHD 個案之年齡愈大者優於年齡愈小者、女性 ADHD 的效果優於介入 ADHD 男性且方案介

入總分鐘數之長短，對於效果之大小並無影響，而每週介入次數則以介入四次具有立即效果。

三、以肢體動態取向方案介入之方式並不影響介入之效果，任何肢體動態取向方案皆適合介入提升 ADHD 注意力。

二、建議

在教學輔導上就研究結果提供以下相關建議。

一、採取肢體動態取向介入提升 ADHD 學童注意力是有成效的，教學者提供給 ADHD 學童之肢體動態取向方案必須持續，以 ADHD 學童能夠學會自行執行介入方案，並且維持每次 30 分鐘、每日都能執行方案為佳。

二、藥物的使用不可輕忽。因此，建議教學者能夠對家長輔導溝通，記錄 ADHD 學童使用藥物以及方案介入後之狀況，並和專業醫師配合討論，多方面的討論與介入，給予適合 ADHD 學童的介入與治療，才能真正幫助 ADHD 學童。

參考文獻

僅提供*者為本研究選取作為後設分析之相關文獻，若讀者需要其他參考文獻之資料請直洽作者。

*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(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系，臺北市。

*洪偉泰(2012)。游泳對 ADHD 幼童注意力影響之研究(未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學運動健康研究所，彰化縣。

- *陳志遠 (2011)。水中運動對 ADHD 兒童注意力影響之個案研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學體育學系，屏東縣。
- *陳李治 (2009)。同儕教導射擊訓練課程對 ADHD 學生學習行為與社會行為之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班，臺北市。
- *陳尊傑 (2014)。桌球運動對國小注意力缺陷過動症學童課堂不專注行為之影響 (未出版之碩士論文)。臺北市立大學特殊教育學系身心障礙教育教學碩士學位班 (夜)，臺北市。
- *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 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學輕度障礙教育研究所，彰化縣。
- *湯億雯 (2011)。身體活動課程對注意力缺陷過動症學童注意力影響之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學體育學系，臺北市。
- *慈慧玲 (2011)。結構式扯鈴方案對國小原住民疑似注意力缺陷過動症學童其注意力促進之研究 (未出版之碩士論文)。國立東華大學特殊教育學系碩士班，花蓮縣。
- *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 (未出版之碩士論文)。臺北市立教育大學特殊教育學系碩士班身心障礙組 (日)，臺北市。
- *蘇明順 (2014)。適應體育桌球教學對注意力缺陷過動症學童注意力及手眼協調能力影響之研究 (未出版之碩士論文)。臺北市立大學體育學系體育教學碩士學位班，臺北市。

The effectiveness of Enhancing the Attention of Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder by Dynamic Limb Orientation

Hsiu-Yu Yeh¹、Shwu-Jiuan Wang²、Ruei-Ling Chen³

¹ Taoyuan Gaoyuan Elementary School,

² Department of Special Education, National Taichung University of Education,

³ Taichung Shiuhkuang Elementary School

Abstract

The Meta-analysis is to provide an objective analysis on 10 (N=22) studies with theme of enhancing the attention of children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) by dynamic limb orientation in Taiwan. It involved the effect of moderator variables (age, sex, time, and style) in the effect.

Keywords: ADHD, dynamic limb, attention, Meta-analysis