

# 香港教育工作者聯會

## 2009 優秀教師選舉

### 關愛組

#### 候選提名小組

毛澤恩老師  
陳靖逸老師



# 個案報告

## 教育計劃名稱

運動的力量改變了自閉症學生的行爲及情緒(跑步教育計劃)

## 引言

本校是一所中度智障兒童學校，所招收的學生是包括自閉症兒童在內，而且人數越來越多，故處理他們的問題，不論是行爲上，或是學習上，同是重要的工作。提名候選工作小組的成員—毛澤恩老師和陳靖逸老師，同是訓導組成員，負責學校的訓輔工作，每天需要面對自閉症學生的行爲問題。我們不但任教自閉症學生的班別多年，而且亦接受了特殊教育的訓練，作為前線的工作人員，為自閉症學生行爲問題的處理方法提供了重要而寶貴的實踐經驗。在實踐過程中，我們關顧學生在情緒和行爲方面的成長，與及受情緒和行爲影響的課堂學習，為此我們運用了多元化的方法和策略協助學生控制情緒和處理行爲問題。讓學生在我們不同情況和程度的關顧之下，改善他們的情緒和行爲，提升他們的學習效能。

自閉症是因腦部功能異常而引致的一種發展障礙，徵狀通常在幼三歲前出現。自閉症常伴隨有智障、癲癇、過度活躍、退縮及鬧情緒等問題。患有自閉症的學生在日常生活中有三大障礙：人際關係障礙、語言表達障礙及行爲障礙。

直至目前為止，並沒有藥物可以根治自閉症。由於自閉症學生的個別差異極大，加上致病的原因不明確，因此暫時尚未能發展出一套完全有效的治療方法。然而，藉著行爲治療、認知教學、感覺統合訓練、語言溝通訓練等，可以減輕自閉症帶來的影響。此外，透過藥物治療，亦可減輕自閉症學生某些問題行爲，如情緒不穩定、精神不集中、過分活躍等。音樂治療、藝術治療、遊戲治療等方式，也有助學生紓緩自閉症帶來的障礙。

雖然現時大家對自閉症的認識增加，但其實我們對自閉症所知仍是有限，根據過去處理自閉症學生行爲問題的經驗，發現自閉症學生一般都是太多精力，而且每當他們鬧情緒後，是會平靜一段時間。另外，有一些體育研究顯示，運動可以減少自閉症學生的行爲問題。有見及此，毛澤恩老師和陳靖逸老師便想透過跑步來改善自閉症學生的行爲問題。

## 教育計劃目的

本計劃的目的是探討中度智障自閉症能否透過跑步來改善他們的行爲問題。我們想透過跑步找出下列三點的答案：

- 1) 跑步能否減少中度智障自閉症學生行爲問題的出現次數？
- 2) 跑步能否減少中度智障自閉症學生行爲問題的持續時間？
- 3) 跑步能否延遲中度智障自閉症學生行爲問題的出現時間？



## 文獻探討

其實，患有自閉症的人士大都在情緒及行爲方面出現問題。由於溝通及社交出現困難，加上未能適應環境的轉變，他們較易受情緒或環境的刺激，從而表現出行爲問題。(教育署學校行政及支援科，2002) 根據以往研究顯示行爲問題可分爲：過份活躍、四處走動、尖叫、跳躍、撞頭、扯頭髮、咬手指、打人及咬人等等。

嚴重的適應不良行爲包括攻擊行爲、自殘行爲、破壞物件等；而刻板性行爲包括搖擺振動、扭動物件、拍打手指等。(Allen, 1980, Anderson, 1985, Bass, 1985) 而有研究顯示事前運動能減少臨床病人的攻擊行爲(Yell, 1988, Zenter, 1982)、刻板性行爲(Bachman & Fuqua, 1983)、抑鬱(Pappas., et al, 1990)、過度活躍(McGimsey & Favell, 1988)、焦慮(Luther & Price, 1980)、破壞性行爲(Allen, 1980)、自殘行爲(Baumeister & MacLean, 1984)。而有部份的研究顯示，事前運動能減少自閉症人士刻板性行爲(Kern et al., 1984)及過度活躍(Dyer & Blew, 1982)，亦可改善他們的專注力。(Dyer & Blew, 1982)

而 Reed O 認爲事前的帶氧運動能減少自閉症及智障人士的適應不良行爲(maladaptive behavior)和刻板性行爲(stereotypic behavior)。(Reed O, 1998) 另外，David A 亦認爲慢跑較步行更能減少學生自我刺激、適應不良行爲和刻板性行爲。(David A, 1997)

## 教育對象

本校爲一所中度智障特殊學校，有 48 名自閉症學生；而本計劃選取 26 名學生爲研究對象(男，n = 24；女，n = 2)，後來有 2 位學生因離開學校和特別訓練而退出，年齡介乎 10-18 歲，能聽從老師的指令，大部份學生能掌握圍圈跑步的技巧。共分爲 4 組，有 2 組爲實驗組，組別 1 有 5 人，組別 2 有 6 人。另外 2 組爲控制組，組別 3 有 7 人，組別 4 有 6 人。

## 教育方法

本計劃是以跑步這項運動爲基礎，於 10 月至 3 月期間 (20 週)，在早上及中午兩個時段內安排學生於操場進行 15 分鐘跑步的練習。如因學校活動及天氣問題，則暫停，而有關的行爲紀錄則不計算在數據內。跑步時，學生須拿著若干數量的色碟，沿線道跑圈。學生每跑完一圈，便放下一隻色碟，直至手上沒有色碟時，學生便可慢行一圈作冷卻(Cool Down)，老師亦會派發一張換領卷予學生作獎勵，以提高學生跑步的動機。

此計劃會以過往的行爲紀錄，並根據我校教育心理學家的分析，訂定探討學生的攻擊性行爲、自傷行爲、自我刺激行爲及騷擾性行爲；並訂定行爲檢視表(見附件 1)；由任教自閉症學生的老師就以此行爲檢視表作爲評估的參考，並以行爲出現頻率表(見附件 2)記錄學生的行爲問題。行爲出現頻率表將記錄學生出現行爲問題的出現次數、持續時間及行爲程度。而行爲記錄則詳細記錄學生行爲問題的原因、經過和處理方法。

爲確保信度和效度方面，在 9 月份召開簡介會向同事介紹本計劃的行爲檢視表，及如何

作出紀錄。之後毛澤恩老師和陳靖逸老師於 2008 年 9 月期間進行前測，就學生的行為問題作評估記錄，而毛澤恩老師和陳靖逸老師亦就學生的表現定期(約一星期)作出檢討。最後，透過向有任教此組自閉症學生的教職員(共 13 人)和家長(共 11 人)進行問卷調查(見附件 3 及 4)，與及與 2 位家長進行聚焦訪問(見附件 5)，以提升此研究的信度和效度。

最後，毛澤恩老師和陳靖逸老師將搜集得來的資料以 SPSS 及 Excel 進行比較及分析，以了解學生跑步能否減少他們行為問題的出現次數、持續時間及出現時間。

## 教育過程和策略

計劃開始前，大部份學生雖然能掌握圍圈跑步的技巧，但他們並不能在 15 分鐘內保持不停跑步。初期有些跑了 2 個圈便慢行下來或是停下來不肯繼續，而個別學生間中會鬧情緒。另外，有 2 位學生的圍圈跑步的技巧尚在建立中。同時，大部份學生都未能在跑完一圈後，放下一隻色碟。可想而知，在施行初期的情況是比較混亂。

雖然如此，但我們本著有教無類及有志者，事竟成的精神，相信他們是可以做到的。於是我們根據自閉症學生的特性，將跑步結構化。協助跑步的教職員均有一致的共識：第一點，堅持要求學生在 15 分鐘內不停跑步；第二點，安排教職員的位置，在跑道的 4 個彎位作為督導點；第三點，安排教職員分工合作，1 位教職員負責要求學生在跑完一圈後，放下一隻色碟，其餘的教職員負責鼓勵學生繼續跑步，包括與學生擊掌及吶喊加油等。第四點，每次跑步完結時，教職員會給予學生換領券作換領獎品之用。

實施了上述的改善方式後，學生的表現有明顯的改善，能掌握圍圈跑步技巧的學生，大部分能在 15 分鐘內保持不停跑步，而且能在跑完一圈後，放下一隻色碟。但當跑了 5 分鐘後，學生再次出現慢行下來或是停下來不肯繼續的情況。另外，尚在建立圍圈跑步技巧的 2 位學生則未見改善，而且未能在跑完一圈後，放下一隻色碟。

於是我們加強共識，除上述四點外，還加入第五點，就是當學生在鼓勵和口頭勸告下仍是慢行下來或是停下來時，教職員便可在學生的背部輕輕推一下，讓他們知道要繼續前進。另外，增加 1 位教職員協助帶領尚在建立圍圈跑步技巧的 2 位學生跑步。

此方式施行初期是有明顯的改善，但過了一星期後，學生再又次出現便慢行下來或是停下來不肯繼續的情況。但 2 位尚在建立圍圈跑步技巧的學生在教職員的帶領下有明顯的改善。他們已能掌握圍圈跑步的技巧和在跑完一圈後，放下一隻色碟。

有見及此，我們又加強共識，除上述五點外，還修繕第四點和加入第六點。第四點是每次跑步完結時，教職員會給予學生換領券作換領獎品之用，但在給予學生換領券的同時，教職員以口頭讚賞學生「做得好！」，讓學生明白跑步是好事，是會被讚賞的。第六點就是當學生在鼓勵、口頭勸告和在學生的背部輕輕推一下後仍是慢行下來或是停下來時，負責收色碟的教職員便不准該學生放下一隻色碟，並告訴他原因，讓他明白慢行

下來或是停下來後果是要補償一個圈的。另外，原本需要教職員的帶領跑步的學生已掌握圍圈跑步的技巧，故不再需要教職員的帶領，可自行跑步。

在實試此方式的初期，情況未有顯著的改善，但過了兩星期後，學生已明白慢行下來或是停下來後果是要補償一個圈，故他們慢行下來或是停下來的情況已逐漸減少。在我們比較緊貼的關顧下，學生跑步的情況有顯著的改善，但在行為方面，他們究竟有沒有改善呢？

## 教育計劃結果

依據所收集資料，在統計後得出以下結果：

### 跑步能減少中度智障自閉症學生行為問題的出現次數

根據 T-test 和 Excel 的數據顯示，有行為問題而又有跑步學生(組別 1)的行為問題出現次數有顯著差異( $<.05$ )(見附件 6 及 10)。即表示有行為問題學生在跑步後，他們的行為問題出現次數有顯著減少。又根據 T-test 和 Excel 的數據顯示，少行為問題而又有跑步學生(組別 2)的行為問題出現次數則沒有顯著差異(見附件 7 及 11)。即表示少行為問題學生在跑步後，他們的行為問題出現次數沒有減少。又根據 T-test 和 Excel 的數據顯示，有行為問題而沒有跑步學生(組別 3)的行為問題出現次數沒有顯著差異(見附件 8 及 12)。即表示有行為問題學生在沒有跑步下，他們的行為問題出現次數沒有減少。再根據 T-test 和 Excel 的數據顯示，少行為問題而沒有跑步學生(組別 4)的行為問題出現次數沒有顯著差異(見附件 9 及 13)。即表示少行為問題學生在沒有跑步下，他們的行為問題出現次數沒有減少。由此可見，跑步能有效地減少行為問題的出現次數，而對於少行為問題的學生則沒有顯著改變。

再者，根據教職員的問卷調查問題 1 發現，有 92%的教職員認同跑步能減少中度智障自閉症學生行為問題的出現次數。(見附件 14) 另外，根據家長的問卷調查問題 1 發現，有 100%的家長認同跑步能減少中度智障自閉症學生行為問題的出現次數。(見附件 15)

### 跑步能減少中度智障自閉症學生行為問題的持續時間

根據 Excel 的數據顯示，有 2 位有行為問題而又有跑步學生(組別 1)的行為問題持續時間有顯著減少(見附件 14)。其餘 3 位則沒有顯著差異(見附件 14)，原因是他們的行為問題通常是在 1 分鐘內完結，如咬手等，故他們在跑步後的行為問題持續時間與前測比較是沒有差異。又根據 Excel 的數據顯示，少行為問題而又有跑步學生(組別 2)的行為問題持續時間則沒有顯著差異(見附件 15)。又根據 Excel 的數據顯示，有行為問題而沒有跑步學生(組別 3)的行為問題持續時間沒有顯著差異(見附件 16)。又根據 Excel 的數據顯示，少行為問題而沒有跑步學生(組別 4)的行為問題持續時間沒有顯著差異(見附件 17)。

再者，根據教職員的問卷調查問題 2 發現，有 92%的教職員認同跑步能減少中度智障自閉症學生行為問題的持續時間。(見附件 14) 另外，根據家長的問卷調查問題 2 發現，有 100%的家長認同跑步能減少中度智障自閉症學生行為問題的持續時間。(見附件 15)

跑步能延遲中度智障自閉症學生行爲問題的出現時間

根據 Excel 的數據顯示，有行爲問題而又有跑步學生(組別 1)的行爲問題出現時間有顯著差異(見附件 18)。即學生在跑步後，能有效延遲行爲問題的出現時間。又根據 Excel 的數據顯示，有行爲問題而沒有跑步學生(組別 3)的行爲問題出現時間則沒有顯著差異(見附件 19)。

再者，根據教職員的問卷調查問題 3 發現，有 92%的教職員認同跑步能延遲中度智障自閉症學生行爲問題的出現時間。(見附件 14)

其他

#### 問卷調查

根據教職員的問卷調查問題 4 發現，有 92%的教職員認同跑步能幫助學生發洩精力(見附件 14)。另外，根據家長的問卷調查問題 3 發現，有 100%的家長認同跑步能幫助學生發洩精力(見附件 15)。再根據教職員的問卷調查問題 6 和家長的問卷調查問題 5 發現，教職員和家長均覺得學生參與跑步後，專注力增加，行爲問題減少。

#### 聚焦訪問

另一方面，透過與家長進行訪問，有家長表示，她的兒子在跑步前時常不做功課，只顧吃瓜子。又時常大叫、傻笑、用手打和用腳踢傢俱。更喜歡挑釁和打人。而另一位家長表示，她的兒子在跑步前情緒起落很大，有時情緒很高漲，四周亂跳、亂轉，有時情緒很低落，會不斷索求，若不能得到便大鬧情緒，以致家人受傷，傢俱破爛。她們同時表示，兒子參與跑步後，不但專注力增加，行爲問題的出現次數減少，自控能力提升，情緒比較穩定，而且行爲問題的持續時間亦縮短。有家長表示，現在可與兒子在家彈琴 40 分鐘，參與崇拜約 1 小時。家長亦認同跑步能幫助學生發洩精力。

#### 駐校教育心理學家意見

駐校教育心理學家亦對本教育計劃提出意見，他認為特殊教育界的同工都了解處理自閉症患者鬧情緒的難處，而大家都認同「防患未然」總比「收拾殘局」更能令各方面滿意。但那些活動能夠舒緩患者情緒，預防行爲問題，而又可以輕易地以小班形式在校內執行呢？在本計劃籌備前期，他曾與計劃負責同工毛澤恩老師和陳靖逸老師交流，所得的共識是：各種體育活動對整體情緒管理是有正面影響的。

其後兩位老師廣泛閱覽研究文獻，發現緩步跑比散步或其他柔軟的運動更有效，這個教育計劃便逐漸成形，由概念演變成一個行動計劃了。在計劃草擬和執行的細節上，他看見同工細密的心思，耐心的關切和無怨的毅力。計劃開始運作時有需要調節和適應，但同學安定地跑了個多月後，緩步跑能舒緩情緒的效應便出來了，參加者跑得更愉快，同工也更放心。

緩步跑計劃在先進國家推行的成功經驗，經過有關老師的搜尋、發現、修訂、成功地在 我 校 推 行。這 個 實 驗，改 善 了 自 閉 症 同 學 的 情 緒 管 理 和 行 爲，也 提 升 了 同 工 的 專 業 解 難 能 力 和 從 事 教 學 研 究 的 技 巧。在 研 究 方 法 和 撰 寫 報 告 方 面，或 許 仍 有 進 步 的 空 間，但 最 值 得 肯 定 的 是：同 工 找 到 了 一 個 切 實 可 行 的 方 法 去 改 善 自 閉 生 的 行 爲，在 實 踐 中 確 認 了

它的成效，這是一個值得推廣的成功經驗。

他樂於向其他教育同工推薦這個計劃，冀望能帶動更多學校和教師使用緩步跑這方法，使更多的自閉同學能夠受益，掌握處理自己情緒的方法。

## 分析

跟據上述結果分析，跑步能有效減幫助學生發洩精力，而且能減少中度智障自閉症學生行為問題的出現次數。同時，跑步可以減少中度智障自閉症學生行為問題的持續時間。而跑步亦能延遲中度智障自閉症學生行為問題的出現時間。

換言之，跑步可以有效幫助學生紓緩情緒和控制情緒，從中提升學生的自控能力和專注力，減少行為問題的出現，有助於他們的課堂學習，增加外出學習的機會，進一步訓練他們在公眾場所的自控能力，提升自我管理 ability，同時改善或提升共通能力、學習質素和學習成果。另外，亦可減少教師忙於處理學生的行為問題而影響課堂教學和進度，提升教與學的效能。

## 總結

總觀來說，透過我們的不斷嘗試和關愛，有策略的推行跑步計劃，在 5 個月內有效改善了 5 名中度智障自閉症學生的行為問題。我們的努力不但減少學生行為問題的出現次數，而且也減少了行為問題的持續時間，亦延遲行為問題的出現時間。透過我們就著學生的不同需要而施行的不同策略，學生感受到我們密切和貼身的關顧，促進了師生關係，提升了自閉症學生與人交往的關係。可見跑步不但是一種有效改善學生行為問題的運動，與此同時，亦可提升學生其他方面的能力，更可以強化學生的心肺功能，有利他們的健康。令人鼓舞的是，行為問題的改善，不但大大改進了學生的整體學習成效，更明顯地增進了學生對人的信任，讓他們在讚許中學會自愛。由此可見，跑步教育計劃非常成功，而且成效顯著(見附件 6—15)。另一方面，跑步的介入方式亦容易掌握和執行，故可以與學校內的其他班別或其他學校作分享，讓更多的自閉症學生和學校受惠。

跑步本來是一種很普通的運動，但通過長時間的訓練，有嚴重行為問題的自閉症學生竟然起了很大的變化。其實教育工作應當是平平實實，追求點點滴滴，潤物無聲，就像水滴石穿一樣。目標明確，需要的是經年累月、孜孜不倦，實實在在的努力，漫長的教育旅程，我們開展了重要的一步。我們累積了教育自閉症兒童的寶貴經驗和策略；接下來的工作，將會是一段朝著更高峰的路，讓自閉症學童在接納及關愛中成長，為他們提供最優質的教育。



## 參考文獻

- Allen, J. I. (1980). Jogging can modify disruptive behaviors. *Teaching Exceptional Children*, 12(2), 66-70.
- Anderson, E. (1985). A. M. club. *Teaching Behaviorally Disordered Youth*, 42, 12-16.
- Bass, C. K. (1985). Running can modify classroom behavior. *Journal of Learning Disabilities*, 18, 160-161.
- Bachman, J. E., & Fuqua, R. W. (1983). Management of inappropriate behaviors of trainable mentally impaired students using antecedent exercise. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 16, 477-484.
- Baumeister, A. A., & MacLean, Jr. W. E., (1984). Deceleration of self-injuries and stereotypic responding by exercise. *Applied Research in Mental Retardation*, 5, 385-393.
- Dyer, K., & Blew, P. A. (1982). The effects of physical exercise on motivation in autistic children. Paper presented at the Association of Behavior Analysis, Milwaukee, WI.
- Kern, L., Koegel, R. L., & Dunlap, G. (1984). The influence of vigorous versus mild exercise on autistic stereotyped behaviors. *Journal of Autism and developmental Disorders*, 14, 57-67.
- Luther, S. L., & Price, J. H., (1980). Physical fitness: Its role in health for the elderly. *Journal of Gerontological Nursing*, 6, 517-523.
- McGimsey, J. F., & Favell, J. E. (1988). The effects of increased physical exercise on disruptive behavior in retarded persons. *Journal of Autism and developmental Disorders*, 18, 167-179.
- Pappas, G. P., Golin, S., & Meyer, D. L. (1990). Reducing symptoms of depression with exercise. *Psychosomatics*, 31, 81-86.
- Yell, M. L. (1988). The effects of jogging on the rates of selected target behaviors of behaviorally disordered students. *Behavior Disorders*, 13, 273-279.
- Zenter, R. W. (1982). Psychological effects of a running program. *Dissertation Abstracts International*, 42, 3452A.

行為檢視表

行為問題	
(一) 攻擊性 行為	1) 用手打人/用腳踢人
	2) 咬人
	3) 用手指甲爪人
	4) 用手捏/擰人
	5) 用手捉住別人的手/衣物
	6) 用手扯人
	7) 用頭撞人
(二) 自傷 行為	1) 撞頭(用手打頭/用頭撞牆或家具)
	2) 咬自己
	3) 捏手指
	4) 捏傷口
(三) 其他   騷 擾性 行為 / 自我 刺 激 行為	1) 用腳踩踏地面
	2) 用手打/用腳踢家具或物件
	3) 賴地不起
	4) 大聲叫喊
	5) 撕破衣服/鞋襪
	6) 脫衣物
	7) 玩口水
	8) 玩大便
	9) 不停轉圈/行圈
	10) 不停拍打物件/拍手掌
	11) 不斷提出要求
	12) 用口吹人

運動的力量改變了自閉症學生的行為及情緒(跑步教育計劃)

附件 2

第 組學生行為出現頻率表 ( 月)

日期 姓名	2008 年 9 月 8 日								
(例) 王大明	9:25(1min)Gp8 (一)1 毛 12:05(3mins)Gp8 (三)2 逸 2:15(2mins)操場 (三)4 蕭								

\* 請填寫行為問題出現的開始時間(持續時間)、地點、代號(依據附件 1：行為檢視表填寫)和簽名。

教職員問卷調查

\*請「✓」出你的意見，以作為我們評估及檢討是次研究成效的參考。謝謝！

	非常 同意	同意	不同意	非常 不同意	不適用
1. 跑步能減少學生行為問題的出現次數。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 跑步能減少學生行為問題的持續時間。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 跑步能延遲學生行為問題的出現時間。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 跑步能幫助學生發洩精力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 如再有相關的活動或研究，你會讓學生參與。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 你覺得學生參與跑步後，他的行為問題有什麼改善？	_____ _____ _____ _____				
7. 其他意見：	_____ _____				

-- 謝謝 --

家長問卷調查

\*請「✓」出你的意見，以作為我們評估及檢討是次研究成效的參考。謝謝！

	非常 同意	同意	不同意	非常 不同意	不適用
1. 跑步能減少學生在家中行為問題的出現次數。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 跑步能減少學生在家中行為問題的持續時間。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 跑步能幫助學生發洩精力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 如再有相關的活動或研究，你會讓學生參與。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 你覺得學生參與跑步後，他的行為問題有什麼改善？	_____ _____ _____ _____				
6. 其他意見：	_____ _____				

-- 謝謝 --

進行家長聚焦訪問的題目

1. 跑步能否減少學生在家中行爲問題的出現次數？
2. 跑步能否減少學生在家中行爲問題的持續時間？
3. 跑步能否延遲學生在家中行爲問題的出現時間？
4. 跑步能否幫助學生發洩精力？
5. 你覺得學生參與跑步後，他的行爲問題有什麼改善？
6. 對學生行爲的展望。
7. 如再有相關的活動或研究，你會否讓學生參與？
8. 有沒有其他有關本研究的意見？

有行為問題而又有跑步的學生：前測(平均數)與跑步後的不同月份行為問題出現次數(平均數)比較

Paired Samples Statistics						
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean		
Pair 1	Pre Test-M	5	6.035	2.699		
	Ex1-4-M	5	3.435	1.536		
Pair 2	Pre Test-M	5	6.035	2.699		
	Ex5-8-M	5	2.21783	.99184		
Pair 3	Pre Test-M	5	6.035	2.699		
	Ex9-12-M	5	1.51038	.67546		
Pair 4	Pre Test-M	5	6.035	2.699		
	Ex13-16-M	5	2.40182	1.07413		
Pair 5	Pre Test-M	5	6.035	2.699		
	Ex17-20-M	5	1.53501	.68648		

Paired Samples Correlations				
	N	Correlation	Sig.	
Pair 1	5	.927	.023	
Pair 2	5	.841	.074	
Pair 3	5	.842	.074	
Pair 4	5	.990	.001	
Pair 5	5	.890	.043	