

「手牽手，我們一起走」—
自閉症的適應體育暨社交技巧教學設計



作者：臺北市立芳和國民中學 楊其誠

「手牽手，我們一起走」—自閉症適應體育暨社交技巧教學設計

臺北市立芳和國民中學 楊其誠

摘要

近年來對自閉症兒童的教育與治療方法繁雜且多元，許多學者均提倡透過體育遊戲的實施，以促進其肢體、情緒的成熟及社會性的發展。而「手牽手，我們一起走」的教學設計是以一系列**手牽手的創意教學活動**為主軸，可使自閉症學生能確實參與體育活動。同時並針對自閉症在社交反應上的缺陷，統整了**社交技巧**課程，教導其適當行為的表現，使自閉症學生可以保持及模仿良好的社交技巧，讓體育課不只是體育課，更加強化了發展社交技巧教學的效果。

關鍵字：適應體育 自閉症社交技巧 手牽手

壹、教學問題及設計動機

本校有不少身心障礙學生就讀，而自閉症學生高達十幾位之多。其中筆者任教的特教Y班則是有4位自閉症學生，他們在感覺動作的統合方面皆已存在很多的困難，例如動作不協調、肢體僵硬、前後左右方向相反等。然而這也是其它身障學生普遍存在的動作協調問題，此屬**【不會做】**的層次，

但自閉症學生**缺乏社交反應**的行為特徵，如：易分心及不會依照指令動作、缺乏競爭感，對簡易的遊戲規則亦有理解的困難等，會更嚴格地考驗體育老師的教學技巧，因為自閉症學生在進行互動時常是在**【不知要做什麼】**的層次。其它如：不合作、發脾氣、習慣性地自我刺激，任意走動或是自老師的視線中內消失等情形，亦皆十分常見，此則處於**【偏異行為】**層次。

整體來說，自閉症學生是處在一個相當被動且常常需要協助的狀態，且常不易融入體育活動中，或進行中的活動會因此停滯或受干擾，令教師倍感壓力。於是常有人建議，自閉症若無法加入群體活動，必要時得一對一教學。但特教Y班共有10位學生，其中4位是自閉症，其它6位（其中一位坐輪椅）亦需要有人員協助其體育活動，才能安全地進行操作，人力資源要節節充足實屬不易。而現今國內有關自閉症適應體育的教學實例也仍屬有限，筆者在從事適應體育教學工作時，發現**手牽手的設計可有效促進自閉症學生確實參與，並減少教師分身乏術之困擾**。故便朝著手牽手的教學方向進行創造，在反覆試驗調整規則後，歸納出一系列適合自閉症的團體活動，並記錄了活動情形，目的是希望能建立一套適用於自閉症學生體育課程設計範例。

另外，很多特教家長及教師都在尋找社交技巧訓練的資源，然而大部份社交技巧教學是先有課堂上的引導，然後再製造模擬情境。基於學生真實的自然互動經驗其實是最好的教材之想法，本教學設計則是先在真實活動中隨時教導，但不是活動玩完就結束課程，是再根據其實際社交表現，教導改善缺陷行為及強化正確行為，此舉應更可促進個體的人際互動學習。

貳、教學對象及目標

一、教學對象

特教 Y 班共 10 位同學，體育課及社交技巧的起點行為觀察表現如表一：

表一：Y 班學生的起點行為觀察

障礙類別及人數	體育課學習情形	主要社交問題
中重度自閉症三位	雖然有與他人互動的興趣或慾望，但往往無法用適宜的方式融入活動，總是顯得被動或不知所措，固執行為明顯，大部份時間需要協助。特別是社交互動方面，更是這些自閉症學生所面臨到的最大障礙。	缺乏基本溝通技巧：如傾聽、跟著做、遵守遊戲規則及表達情緒等。
輕度自閉症一位	日常溝通能力尚可，固執行為較輕微，能遵守規則及有主動的社交互動，但對生氣之情緒較無法控制及應變。	缺乏進階情緒處理技巧、衝突處理等。
智能障礙五位	日常溝通能力尚可，有較好的認知及理解能力，其中有兩位智障學生可擔任體育課的小助理。另三位智障學生則有較多的人際互動及情緒問題。	缺乏進階情緒處理技巧、合作尊重及自我控制等
小腦萎縮症一位	有良好的認知能力。因全身肌肉無力，須坐輪椅，左手有較強的握力但控制方向困難，口語表達少且不清晰。口水常噙到而無力咳嗽，須緊急拍背及戴氧氣罩，上課須有教師助理在旁隨時維護安全，而大部份的團體活動課程皆有參與的困難。	較少有主動性的口語表達

二、教學目標

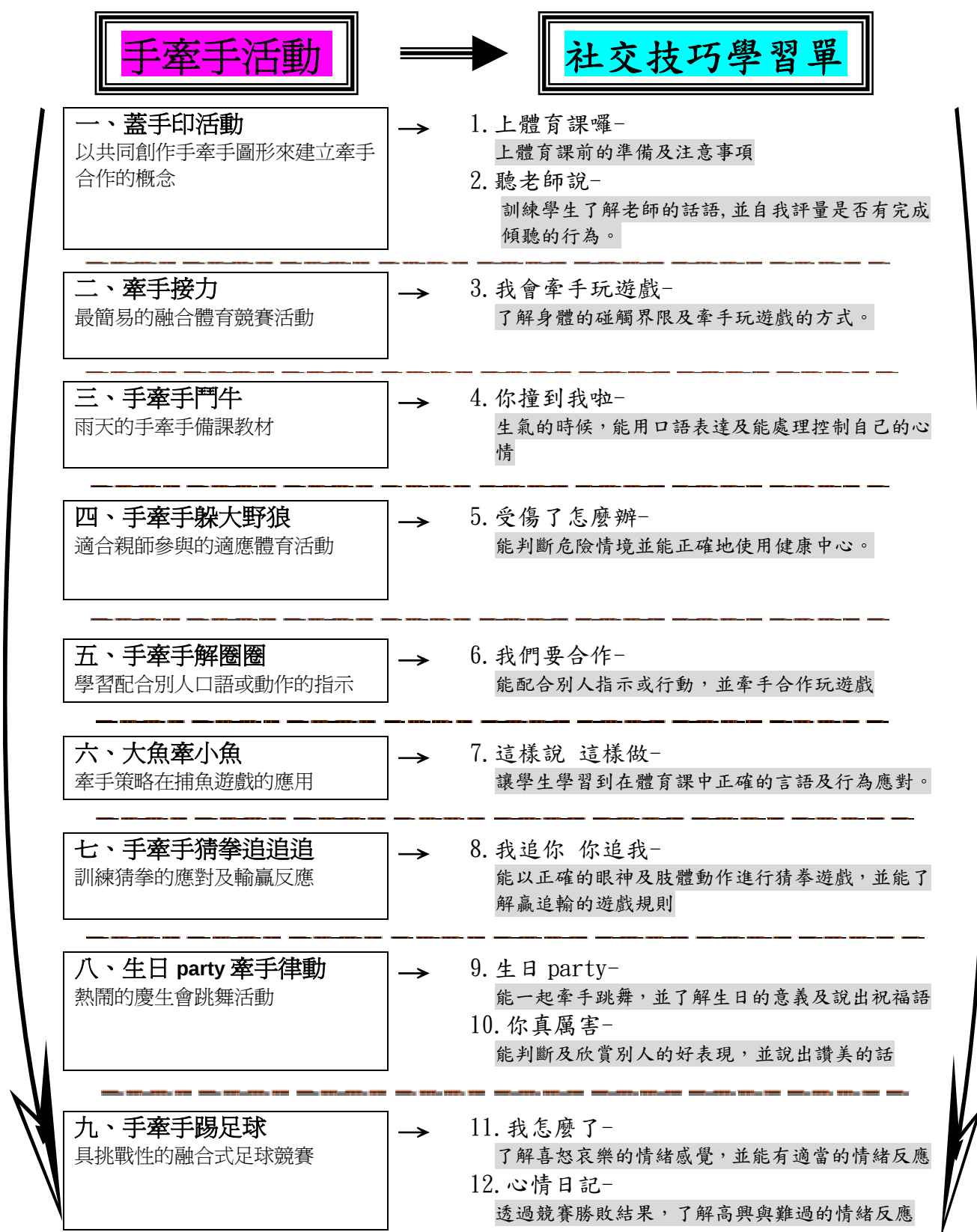
教學目標主要有兩項：

- (一)使自閉症學生及其它障礙類學生在手牽手適應體育活動中能有人協助及確實參與，以促進身心發展。
- (二)以體育活動為媒介，來改善自閉症兒童的社交缺陷行為。

參、課程設計架構及評量

一、課程設計架構

本課程的活動設計起初雖是構思以手牽手之一系列創意活動來促進自閉症學生能順利參與體育活動，但此方式也適用於其它障礙類別的學生，只是在角色上會因能力差異而會有被協助者及協助者的不同任務。另在社交技巧的設計方面，考量到自閉症學生在基本的溝通技巧就有困難，故主要是根據自閉症學生上體育課的實際表現來編制學習單，然後在社會適應課程中實施教學。課程內容如圖一：



圖一：課程內容結構圖

二、評量

為落實 IEP 計畫，本課程是以 IEP 目標進行評量，分為認知、體育技能、社交技巧及情意四方面，方式包含了觀察、問答、紙筆及實際操作情形，並以動態評量觀點，如口語或示範協助的程度來記錄評量的結果。

表二:長短期教育目標

科目：適應體育	班別：特教Y班	學生：_____	教師：_____
教材來源：自編「手牽手，我們一起走」—自閉症適應體育暨社交技巧教學設計			
評量標準：5:可獨立完成 4:須口頭提示 3:須示範提示 2:須部分協助 1:須全部協助			
評量方式：A:實際操作 B:紙筆 C:問答 D:觀察			
長期目標	短期目標	起迄日期/ 評量結果	評量 方式
一、認知方面： 能了解體育課中的 安全注意事項	1.能說出上體育課的準備事項（如服裝、暖身操等）	5 4 3 2 1	C
	2.能說出借器材的方法	5 4 3 2 1	C
	3.能說出健康中心的功能	5 4 3 2 1	C
	4.能判斷危險的場所或情境	5 4 3 2 1	C
二、體育技能方面： 能和同儕一起牽手 玩遊戲	1.能與同儕牽手跑步	5 4 3 2 1	A
	2.能與同儕牽手踢足球	5 4 3 2 1	A
	3.能與同儕牽手圍成圓圈移動	5 4 3 2 1	A
	4.能與同儕牽手圍成圓圈跳舞	5 4 3 2 1	A
	5.能與同儕牽手玩捕魚的追逐遊戲	5 4 3 2 1	A
	6.能與同儕牽手玩猜拳的追逐遊戲	5 4 3 2 1	A
	7.能自己玩捕魚的追逐遊戲	5 4 3 2 1	A
	8.能自己猜拳玩追逐的遊戲	5 4 3 2 1	A
三、社交技巧方面： A 能聽從指令	1.能聽從指令	5 4 3 2 1	A
	2.能看著老師的示範	5 4 3 2 1	A
	3.能跟著老師的動作	5 4 3 2 1	A
	4.能看著同學猜拳	5 4 3 2 1	A
	5.能配合同學的指示	5 4 3 2 1	A
四、社交技巧方面： B 能表達自己的情緒	1.能了解身體接觸的界限	5 4 3 2 1	AB
	2.能判斷活動中不同的情緒（高興、生氣、難過等）	5 4 3 2 1	AB
	3.能夠表達自己感受，拒絕別人的不當行為	5 4 3 2 1	AB
	4.很生氣時，能夠向老師求助	5 4 3 2 1	AB
	5.能在活動中適時地說出請、謝謝及對不起	5 4 3 2 1	AB
	6.能讚美別人的好表現	5 4 3 2 1	AB
五、情意方面： 能有正確的運動態 度	1.能遵守規則	5 4 3 2 1	D
	2.能與他人合作	5 4 3 2 1	D
	3.能快樂的參與	5 4 3 2 1	D

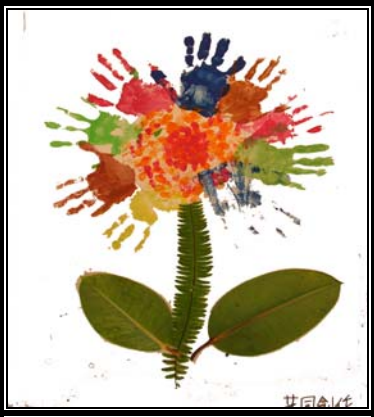
伍、手牽手活動歷程 （請參考光碟中的活動影音檔剪輯）



活動單元一：蓋手印活動-----以共同創作手牽手圖形來建立合作概念

活動說明：

為了使學生有牽手合作的概念，先讓學生觀察 2 人 3 腳等團隊競賽的影片，再統整美術課程，進行簡單的蓋手印活動。使其能從觀察影片及蓋手印活動中了解團隊合作的概念。

活動步驟	圖示	教學資源
1.引起動機：在網路上搜尋「2人3腳」及「20人21腳」的圖片或影片，即會看到許多學校的競賽實況，然後讓學生觀看討論……應穿體育服裝、排好隊、做暖身操、手不能鬆開，精神要專注及團隊合作等注意事項。	 2人3腳  20人21腳	- 單槍投影機 - 搜尋網路圖片及影片 - 配合「上體育課囉」及「聽老師說」學習單進行社交技巧教學
2.蓋手印活動：每個學生用水彩蓋成手牽手不間斷的手印，連結成大手拉小手，再裝飾花蕊及枝葉做出一朵圓形的太陽花，並在手印的指頭邊寫上各自的名字，教師引導學生分別說出「李○○牽住陳○○的手」敘述，最後將此共同創作當做教室班級佈置的一環，不但可以時時提醒學生應和睦相處的事項，並可以建立共同合作的概念。	 用手印共同創造出的太陽花	水彩（筆）用具及壁報紙  蓋手印真有趣



活動單元二：牽手接力-----最簡易的融合體育競賽活動

活動說明：

為了讓學生循序漸進習慣牽手的競賽，此部份分為兩階段，一是和同儕共同完成**牽手取代幣**的任務，二是參加正式的**牽手接力**競賽。由於Y班恰有坐輪椅的肢障學生，故本活動同時設計了使該位學生參與的方式。

活動步驟及圖示	教學資源及注意事項
1.牽手取代幣：此為兩人小組牽手跑步練習。教師分配學生兩人一組手牽手。並說明每一組需跑至前方約 20 公尺取回兩個十元代幣（安排無法牽手跑步的人在折返處協助拿代幣給同學）。分別練習時，第一組聽哨音後即可起取代幣並返回，待第一組正準備返回時，教師即可吹哨讓第二組起跑。或各組可同時進行競賽，教師先訂定任務，例如拿 100 元為目標即需跑五趟，各組同時聽哨音後起跑，看哪一組最先完成即獲勝。	- 代幣、標筒及哨子 - 確實要求須配合同伴的步伐及速度 - 要求手不可以鬆開。

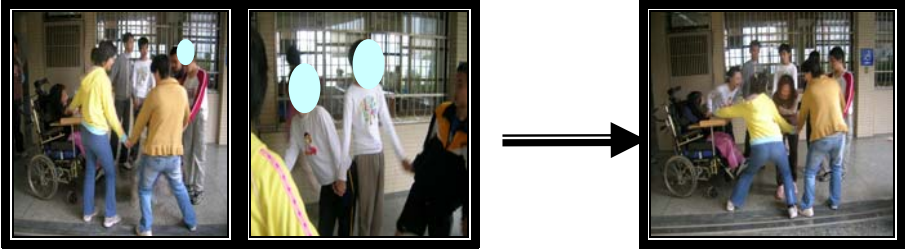
 兩人一組 準備出發	 跑 20 公尺取代幣 後再折返  最右邊這位坐輪椅的學生負責拿代幣給同學	
2.牽手接力賽：這是一個極簡易的融合體育活動項目。每隊兩人一組手牽手。第一組手持一支接力棒，聽哨音後需跑至前方約 20 公尺標桶後再返回交給下一組。本校校慶運動會時因特教學生不適合參加一般的徑賽活動，故找數十位普通班學生牽特教生的手進行融合體育趣味競賽，普通生參加踴躍，競賽過程中與特教生互動及道謝的畫面讓人覺得十分溫馨。		- 接力棒、標筒及哨子 - 事先安排普通班的參加人員，並提供獎勵
 各組蓄勢待發	 普通生牽特教生快跑	計分、獎勵品及獎狀
 普通生與特教生合影留念	 折返點繞回	
	 別忘了坐輪椅 也可以手持接力棒參與	- 普通生與特教生合影留念後，提醒互相說聲謝謝 - 配合「我會牽手玩遊戲」學習單進行社交技巧教學



活動單元三：手牽手鬥牛-----雨天的手牽手備課教材

活動說明：

這個遊戲的活動範圍不大，在較寬廣的走廊上即可進行，是安全好玩又易進行的雨天備課，過程刺激但不劇烈，極適合各障礙類別（如自閉症、肢障、視障等），對自閉症學生來說，因此活動的規則簡單，經訓練後通常可使其主動融入活動之中

活動步驟及圖示	教學法及注意事項
手牽手鬥牛：方法：約 6-10 人手牽手圍成圓圈當圍欄，另指定一人進入圓圈內當牛。哨音一響，計時 20 秒，圈內的牛要努力衝出圈外，手牽手的圍欄則須用身體阻檔圈內的牛衝出或鑽出。  外圈牽手圍起來 坐輪椅也可以玩 外圈練習擋人 圈內的牛要找空隙衝出 接下來要輪流進入內圈當牛，但圈內若是輪到自閉症學生則可能有站在圈內不動的情形，此時再安排一位學生進入牽住手，協助衝出圈外即可。  圈內是位自閉症學生不知要如何玩 調整成由另一位學生牽手引導衝出	✚ 外圈應交叉安排能力好的牽能力較弱的，如此才可順利圍成圓圈 ✚ 外圈要先練習圓圈放大及蹲低縮小、雙手舉高及放下等動作，及輪流指定某兩人練習身軀及手腳靠緊的擋人動作 ✚ 學生或有因碰撞而生氣之情形，請配合「你撞到我啦」學習單進行社交技巧教學



活動單元四：手牽手躲大野狼-----適合親師參與的適應體育活動

活動說明：

不論是國小或是國中特教班，玩老鷹捉小雞時，常會因為母雞保護小雞的隊形無法完成而玩不起來，尤其是自閉症學生常無法跟著做較大範圍的移動而失敗（不主動或是不懂躲避規則），故設計以本活動調整代替，學生只要在前面幾個牽手遊戲訓練能不鬆手，便可進行此頗劇烈的遊戲。在角色任務上，大家牽手保護小綿羊會比傳統的小雞躲老鷹來得容易執行。這個活動簡易又刺激，除了平日上體育課可進行外，在本校的親師適應體育活動中亦安排了此項目，由兩三位老師或家長進入圈內協助牽手成圓圈，和學生一起合作躲大野狼，那天大家實在玩得很盡興。

活動步驟及圖示	教學法及注意事項
手牽手躲大野狼：找一個學生擔任大野狼在 5 公尺外等待，教師和其餘人手牽手成一個大圓圈，再指定圓圈內某一位學生為小綿羊（可掛上牌子或戴上帽子作為辨識）。聽哨音遊戲開始，大野狼	✚ 準備哨子、寫上大野狼及小綿羊的牌子

即可在圈外追捉小綿羊（摸到即算得分，但野狼不能進入圈內），圓圈內的人要合力用旋轉圓圈的方式讓小綿羊離大野狼愈遠愈好，使其不被大野狼捉到，待 20 秒後，再倒數 10 秒結束，看是否有捉到。

在旋轉圓圈的同時，教師可教唱下列的情境歌，使活動更盡興

3 2 1 2 3 3 3 2 2 2 3 5 5 3 2 1 2 3 3 3 2 2 3 2 1--

我是一隻 羊咩 咩， 羊咩 咩 羊咩 咩， 我是一隻 羊咩 咩， 最怕 大野 狼

教師先引導大圓圈，大家牽手依順時針或逆時針走動或小跑步，此時擔任小綿羊的學生也在其中跟著移動，目標是練習不被大野狼捉到。

本活動較劇烈，無法玩太多次，尤須注意學生是否有超過體力負荷而不舒服的情形發生。

配合「受傷了怎麼辦」學習單進行社交技巧教學



我是大野狼



老師、家長及學生一起牽手使圓圈旋轉



我是小綿羊



活動單元五：手牽手解圈圈-----練習配合別人口語或動作的指示

活動說明：

本單元是以手牽手解圈圈的活動來訓練學生需確實將手牽緊，並能與同伴用口語或動作互相配合，合作進行緩慢移動為目標。分為解手結及解圈圈兩階段：

活動步驟及圖示	教學法及注意事項
1.解手結：學生圍成圓圈，先由 1 人伸出雙手與對面（或斜對面）的 1 人或兩人牽手圍成第一層小圈，接著由另 1 人伸出雙手與對面（或斜對面）的 1 人或兩人牽手圍成第二層小圈.....第三層小圈，但各層不能交叉（否則會解不開），然後開始互相配合移動解套，解套過程手不能鬆開，直到分出第一、二及三層為止。 1.伸雙手與對面同學緊握 2.大家邊討論邊移動解開	教師可事先提示成功解手結秘訣，如「要注意同伴的口語提示、動作要互相配合，互相尊重」等 6－8 人為宜

2.牽手解圈圈：全體學生手牽手圍成圈圈，接下來由其中一人帶領向前找對面（或斜對面）的手牽手處，從上方跨越或從下面鑽出.....再找另一處手牽手處穿越，當然左右兩邊的人會被牽著且又牽住全體而跟著移動，如此這個圓圈成爲一個縮小且糾纏的結，接下來挑戰 100 秒內，全體須互相配合口語及動作指示，循著原路倒退移動解圈圈，解圈圈過程中手不能鬆開。



1.某位同學開始鑽了→ 2.大家糾纏住了 → 3.如倒帶計時解開→ 4.成功解開了

教師引導學生所鑽出的糾纏的結，不必太複雜（大約鑽兩次即可），如此學生較能成功地解圈圈

8 人以上爲宜

配合「我們要合作」學習單進行社交技巧教學



活動單元六：大魚牽小魚-----牽手策略在捕魚遊戲的應用

活動說明：

本單元先介紹漁夫捕魚遊戲，但教師進行此體育活動時，常會觀察到自閉症學生會有主動性不足、注意力或理解上的問題，此時即可調整成「大魚牽小魚」的手牽手型態。本單元雖是以漁夫捕魚遊戲爲例，但此手牽手的同儕協助策略可應用在其它許多活動上，例如牽手躲避球、棒壘球牽手跑壘及其它追逐遊戲等。

活動步驟及圖示

教學資源及注意事項

1.漁夫捕魚：教師示範手持呼拉圈當漁夫的魚網，學生當魚。聽到音樂後魚開始逃，教師待 10 秒後開始用呼拉圈去套魚，被套住的魚須蹲下，最後倒數 10 秒內看捕到幾隻魚，第二回合則找學生擔任漁夫。但若要使遊戲刺激，則可增加持呼拉圈（魚網）的人數，讓兩位漁夫同時競爭，遊戲會愈來愈刺激。

呼拉圈數個
節奏快的音樂 CD
先示範被套到須蹲下的規則，避免因拉扯而跌倒



一位漁夫捕魚

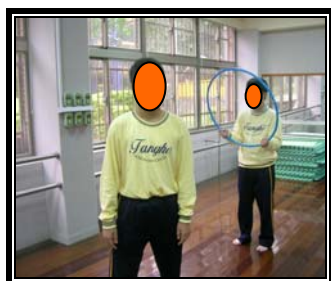


被捕到蹲下

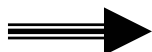


兩位漁夫捕魚真刺激

2.大魚牽小魚在漁夫捕魚過程中可觀察到有些人常被捉到（例如：有些自閉症學生常站在原地不動），故調整成安排兩人一起牽手當魚，由能力較佳者（大魚）牽著常被捉到的人（小魚）逃跑。或是安排兩人一組牽手當漁夫去捕魚亦可。



1 自閉症學生常不知要躲避



2.透過牽手策略，每個人都可以參與（上圖中被帶領者為另一班的視障學生）

配合「這樣說，這樣做」學習單進行社交技巧教學



活動單元七：手牽手猜拳追追追-----訓練猜拳的認知及輸贏反應

活動說明：

猜拳追跑是國小體育一個典型的遊戲，但是若用在特教班常常會有困難，因有許多特教學生無法立即作出贏者要追輸者的反應，或是無法正確的進入安全線（區域），故本活動調整成無安全線，但老師須給予口語提示，如此大多可順利進行。然而有的自閉症學生在口語提示下仍有無法主動去進行追逐的問題，透過團體手牽手猜拳追追追的活動，則可引導自閉症學生確實參與。

活動步驟及圖示	教學法及注意事項
1.兩人互相猜拳追跑：遊戲開始，兩人距離 2 公尺猜拳，輸的馬上逃跑，贏的馬上追輸的，並以手碰到輸者身體任一部位即算得分，教師視情況說明追跑範圍（如籃球場，但不設置安全線），待幾秒後，再倒數 10 秒結束。 1.兩人猜拳 2.贏的馬上追趕輸的	- 在地上畫出中線讓能力較佳者先示範 - 教導學生輕輕碰觸別人的方式 - 無法順利參與的人，則可直接參與下一項團體牽手猜拳。
2.手牽手猜拳追追追：將全班分成兩隊各自手牽手，雙方排頭距離 2 公尺，由能力較佳的人擔任排頭負責猜拳，猜贏的隊伍須去追猜輸的隊伍，贏隊任一人碰到輸隊任一人即算得分，過程中兩隊皆不能鬆開手，此時不必特別規範追跑範圍（可以自由地在著整個大操場跑），待幾秒後，再倒數 10 秒結束。	配合「我追你，你追我」學習單進行社交技巧教學

 1.兩隊排頭猜拳	 2.有人反應雖慢半拍，但會被牽著跑，相當有趣	
---	--	--



活動單元八：生日 party 牽手律動----熱鬧的慶生會跳舞活動

活動說明：

特教教師在上帶動唱或其它歌曲律動時，最常碰見的問題就是有些自閉症學生幾乎不太動或是自己亂動，但是音樂的播放是連續性的，教師想要團體帶動作又想停下來引導自閉症學生常會難以兼顧，故筆者想設計了一段有快有慢的音樂律動（當然必須是愈簡單愈好），並加上手牽手的策略，希望可解決此問題。

然而音樂版權的取得不易，若要複製分享恐有違法之虞，所幸現在網路上有許多音樂轉檔、切割及合併的工具，可供教師自行去運用，只要能取得合法的音樂，自行製作一首混合快慢節奏的音樂其實很簡單。而此單元慢歌的部份是選擇了生日快樂歌（因特殊學生較可以朗朗上口，歌曲取得容易且可配合慶生活動），快歌的部份是選擇了蠟筆小新的日語插曲（歌名恰也叫生日快樂），合併製作成一首有慢有快的歌。-----（以上快慢歌的選擇可選用其它歌曲代替）

活動步驟及圖示	教學資源及注意事項
1.準備音樂教材：筆者是使用 mp3DirectCut 此免費軟體自行製作一段有慢有快的音樂。設計原則是將快歌約每隔 20 秒插入慢歌之中（如下圖步驟），製作好的【有快有慢的新歌】，可視需要整首 copy 再貼上合併，使樂曲長度延長。而筆者所製作的是共約 4 分 20 秒，有了這段音樂，教師即可自行設計手牽手的律動動作。  把(左)蠟筆小新插曲（快歌） copy 一段 貼至(右)生日快樂歌(慢歌) (1)執行 mp3DirectCut 並開啓蠟筆小新插曲(快歌)，選一段 20 秒的音樂段落，滑鼠先選取音樂軌再按「設定開始」、「設定結束」，最後在編輯欄位中選「copy」 (2)另用 mp3DirectCut 開啓生日快樂(慢歌)，點選第 20 秒處的音樂軌並按「設定開始」，然後在編輯欄位中選「貼上」20 秒的蠟筆小新插曲，再點選第 60 秒處的音樂軌再按「設定開始」.....如此依序反覆至生日快樂歌結束後並儲檔。	- 音樂切割軟體 - 自選快歌及慢歌各一首進行合併 - CD 播放器 - 配合「生日 party」及「你真厲害」學習單進行社交技巧教學

2.生日 party 牽手律動：以下是筆者設計的律動動作。爲了說明動作與音樂的搭配，我們將一段慢歌加一段快歌稱爲一回合，但最後結束時只用一段慢歌作結尾。首先全班手牽手圍成圓圈說準備要爲壽星慶生，當音樂開始時，進行下列的律動：

第一回合：慢節奏時圓圈開始慢速轉動（走動），但一聽到快節奏時則要變成較激烈的小跑步。

第二回合：同上（換方向）

第三回合：慢節奏時圍著圓圈坐下，然後雙腳空中慢騎腳踏車，但一聽到快節奏時雙腳則要變成較激烈地騎腳踏車。

第四回合：慢節奏時圓圈開始慢速轉動（蹲著走），但一聽到快節奏時則要變成較激烈的原地跳躍（或原地跑步）。

第五回合：同上（換方向）

尾段：回到慢歌，大家保持向內集中成小圈，再向外張手擴成大圈，如此反覆。

最後隨著音樂結束時，大家一起向壽星說生日快樂。



走路

小跑步



坐著雙腳空中慢踩

坐著雙腳空中快踩



蹲著走

原地跳躍



手舉高集中成小圈

手張開成大圈

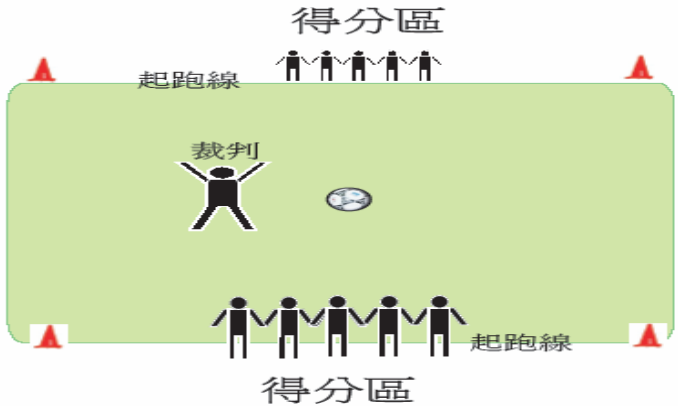


活動單元九：手牽手踢足球-----具挑戰性的融合式足球競賽

活動說明：

通常有較多技術限制性的體育活動，會造成特殊學生學習困難，但如果爲了融合而將所有活動過於簡化，則有些普通學生易感無趣，而失去了參與意願。如何在其中取得平衡，使不同程度的學生均能產生興趣，已是「融合式體育」的重要課題與難題。筆者除了在國中特教班教學外，亦曾在國小及國中有自閉症及其它障礙類學生的普通班進行過此活動，感覺相當順利。因爲此活動保留較高的挑戰性與刺激性。而規則則是強迫普通學生或是特殊學生要在同儕協助及合作互動的條件中才能進行，故若以此作爲融合式體育之課程內容，應是值得大家去嘗試的。

活動步驟及圖示	教學法及注意事項
手牽手踢足球： (1)場地及分組：利用跑道中央草皮場地（或籃球場），以操場內側跑道邊緣爲起跑端線，並設置標竿，標竿後方皆爲得分區，足球置於兩隊中央，學生分爲兩隊比賽，由三至五人手牽手成一小組在起跑線預備（如下圖）。	準備足球、標筒及哨子 訓練法： a 先兩人一組手牽手由起跑區向前滾動踢球至得分區再返回，接下來可三人一組練習。



(2)遊戲規則：聽到哨音後，雙方各組手牽手由起跑線起跑，爭先踢球，須將球踢到對隊的後面得分區即得 1 分，或是形成人牆防止對方踢球穿越得分，比賽時不可脫手（脫手需原地暫停並重來），要牽著手方能踢球。若踢球時脫手，即使將球踢至對方得分區，也算無效。

b.先三人一組手牽手，並將足球置於場內距起跑線約 10 公尺處，聽哨音後三人一起跑向前，目標是一腳將球踢至對面的得分區，若球未至得分區，須向前再補一腳

配合「我怎麼了」及「心情日記」學習單進行社交技巧教學



1.在起跑線蓄勢待發



2.兩隊向前爭踢球



3.腳下功夫糾纏許久



4.踢進得分區了

陸、社交技巧學習單概覽

這份社交技巧學習單主要是根據自閉症上體育課狀況編製，包含了基本互動技巧(視聽接觸)、相處技巧(守秩序及碰觸別人等)、適應技巧(情緒反應及處理等)，因篇幅限制，僅提供縮圖介紹，如下：

上體育課囉

我是()，我喜歡上體育課，我知道體育課是星期()第()節，及星期()第()節。

我應該怎麼做(正確的打✓)

一、有體育課的日子！我應該穿什麼呢？

☐運動衣及運動鞋 ☐襪子及馬靴 ☐項鍊及耳環

二、鐘聲響了，要上體育課囉，我應該怎麼做？

☐趕快去排隊 ☐在教室休息 ☐自己去操場 ☐不必排隊

三、排隊去操場上體育課時，我應該怎麼做？

☐可以帶食物或玩具去 ☐可以高興的大聲叫 ☐聽老師的話去排隊 ☐跟同學遠遠走遠玩 ☐排隊時保持安靜

四、要去上體育課囉，我該決定穿什麼衣服呢？連連看

溫度 30 度 C，太陽光很強，熱得褲襠沒做就覺得很熱了 厚外套

溫度 10 度 C，坐在教室就覺得很冷了 長袖、背心或薄外套

溫度 20 度 C，天氣涼爽舒適 短袖

寫一寫 說一說

上體育課時，我會好好排隊

聽老師說

我聽到老師說

一、在進行任何運動之前，老師說要先……(正確的打✓)

☐做熱身操 ☐快跑 ☐吃東西 ☐吃零食

二、老師說慢慢操場一圈的意思是……(正確的打✓)

☐快跑一圈 ☐走一圈 ☐可以去草地或樹下玩 ☐慢慢地跑一圈

三、做熱身操的時候，我有做到的打「✓」

☐老師說跟同學的距離不能太靠近，保持兩手張開的距離

☐聽老師的口令

☐看老師的動作

☐跟著老師一起動作

☐動作要伸展，要做大一些

四、老師交代我跟同學去借 2 根接力棒及 6 個交通錐，我有做到的打「✓」

☐到體育器材室借

☐寫器材登記本，或請別人幫忙登記

☐拿出 2 根接力棒及 6 個交通錐

☐上完課後要記得還，並放回原處

五、上完體育課了，回到教室後，我有做到的打「✓」

☐洗手

☐一起手牽手玩遊戲 ☐跑同學

☐喝水及上厕所

☐休息一下

我會牽手玩遊戲

一、() 玩牽手接力的時候，我和同學可以碰觸的方式是(1)牽手 (2)摸屁股 (3)抱身體

二、() 玩牽手接力的時候，規則是(1)手可以放開，然後自己跑 (2)手要牽好快跑，手不可以放開 (3)牽手慢慢走也可以

三、() 玩牽手接力的時候，和你牽手的同伴跌倒了，你要(1)扶他起來並報告老師來協助 (2)繼續牽手牽著，拖著他跑 (3)不管他了，自己繼續跑

四、() 在玩手牽手鬥牛的時候，大家牽手牽手圍個圈(1)讓圈內的人跑出來 (2)和旁邊的人用手及身體擋住，不讓圈內的人跑出來 (3)眼睛看著地板，可以不用動

五、() 在玩手牽手鬥牛的時候，大家牽手牽手圍個圈，我要和誰牽手呢？(1)有些人我不喜歡，所以我可以自己抓要牽手 (2)我只和女生牽手(3)聽老師的話，和誰牽手都可以

六、() 在玩手牽手鬥牛的時候，小英及小如都想進入圈內當牛，他們覺得掙出來比較好玩，兩人誰也不讓誰，吵了起來，這時要怎麼辦呢？(1)排隊輪流玩 (2)小英比較厲害可以先玩(3)小如是女生先玩

下面哪些是不好的碰觸？(不可以做的打×)

☐一起手牽手玩遊戲 ☐跑同學

☐偷貼到別人身上 ☐看戲時，醫生摸你的頭

☐一直摸同學 ☐碰別人的屁股



你撞到我了！ 生氣時，你可以怎麼做？



在玩手牽手大野狼的時候，大家手牽手圍個圓圈，圓圈裏面是阿信。阿信要鑽出到圈外，沒想到大家圍的很緊，阿信鑽了一陣子都鑽不出來，最後老師說只剩10秒了，10,9,8,7……，眼看時間快到了，阿信一緊張就衝撞小陳，終於成功跑到圈外了。

可是小陳的肩膀及手臂都被撞到了，小陳很生氣的推了阿信一下……

想一想及說一說

- 在這個事件中，我覺得 阿信 先不對，雖然是不小心的，可是安全最重要。因為：撞到人可能會 造成受傷、疼痛、被老師罵。
- 如果我是小陳，我會說：你撞到我了，好痛。
- 如果我是阿信，我會說：實在对不起，我不是不小心的。
- 我生氣的時候，我們可以怎樣處理自己的心情？想一想有哪些好方法呢？

深呼吸十下，說出生氣的原因。

如果別人是小心的，他有說对不起，我們可以原諒他。

如果還很生氣，就請老師或父母幫忙。

角色扮演時間

大家記得輪流上台扮演阿信及小陳，不要忘記自己該說的台詞喔！

受傷了怎麼辦

- 把正確的行爲圈起來
() 下課的時候可以去哪裡玩遊戲？【教師辦公室 紙捲門邊 操場】。
() 學校裡危險的場所是【健康中心 停車場 圖書館】，我們不可以隨便進入。
() 看到同學受傷，我應該【嘲笑他 不理他 幫助他】。
() 同學流血了，我應該怎麼做？【帶他去健康中心 不理他 嘲笑他】。
() 我跌倒，手臂流血受傷了，可以去哪裏？【健康中心 校長室 廁所】。

二、哪些是危險的事情？(危險的打X)

- ☐ 上下樓梯跑跳 ☐ 下雨時，地上溼溼的，可以跑步
☐ 推受傷的同學 ☐ 專心做完整身操

- 小安在玩手牽手大野狼的時候，不小心跌倒了，小安的膝蓋有瘀傷及流血，小安大叫：「好痛」，小安這時候應該怎麼辦？(正確的打V)
☐ 繼續大聲大叫 ☐ 請老師或同學幫忙帶去健康中心
☐ 沒關係，繼續上體育課 ☐ 拍老師發現，自己回教室
☐ 自己拿衛生紙擦一擦就好了

四、健康中心的護士阿姨幫我擦藥時，我要怎麼辦？(正確的打V)

- ☐ 痛得大哭大叫 ☐ 傷口有些痛，但要忍耐不能動 ☐ 站起來並跑開

五、什麼情形可以去健康中心？(正確的打V)

- ☐ 受傷了 ☐ 肚子很痛 ☐ 氣喘(呼吸困難) ☐ 流血了
☐ 想睡覺 ☐ 生氣的時候 ☐ 量體溫 ☐ 身體不舒服

我們要合作

玩手牽手大野狼時，我們要遵守遊戲規則，我有做到的打「V」。

- * () 遊戲前，我有先做暖身運動。
- * () 有一個人扮演野狼要捉我們的隊友。
- * () 聽到哨音才開始。
- * () 我們要合作，手牽手繞著圓圈快跑。
- * () 我們要合作，不可以鬆開手。
- * () 我們要合作，不可以突然停下來。



玩手牽手解開圈的時候，我應該注意什麼呢？

- ☐ 我們要合作，一起想辦法解開
☐ 用力拉同學
☐ 不管別人，不聽別人的
☐ 我會配合別人的指示
☐ 和同學意見不一樣，向老師告狀



下面是畫家馬斯爾畫的跳繩圖，可是弄亂了，請你剪下重新拼圖，讓他們能一起合作來手跳繩。



這樣說 這樣做



發生什麼事？	你可以這樣說(把對的圈起來)
1.比賽的時候，我雖然還沒上場，但我可以幫同學喊。	加油 謝謝
2.球滾到跑道上，有人幫我撿回來，我可以對他說。	對不起 謝謝
3.我不小心踢到別人的身上，我可以對他說。	對不起 加油
4.玩手牽手跳繩的時候，有人牽著我的手，協助我不要被流汗，我可以對他說。	對不起 謝謝

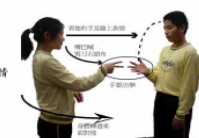


發生什麼事？	你可以這樣做(把對的圈起來)
1.老師說小陳踢球得分了，很高興，要大家幫他鼓勵一下。	拍拍手 什麼都不必做
2.小五跳繩跳得很不熟，我可以。	走回教室 去幫她搬
3.玩手牽手跳繩的時候，小陳不會玩，我可以。	牽著他一起 不要和他玩 同一組
4.玩手牽手跳繩的時候，我是扮演狼，被呼拉圈套住了，這時我要。	繼續跑 原地蹲下

我追你 你追我

玩手牽手跳繩追追追
請參考圖示，做對的打「V」

- * () 身體轉過來面對他
- * () 我看著他的手及臉上表情
- * () 嘴巴喊著剪刀石頭布
- * () 手要出拳



出拳了

我是誰	我的反應	對方的反應	我的反應
我出石頭	他出剪刀	貼上	貼上
我出剪刀	他出石頭	貼上	貼上
我出石頭	他出布	貼上	貼上
我出剪刀	他出布	貼上	貼上
我出布	他出剪刀	貼上	貼上
我出布	他出石頭	貼上	貼上

學習小貼士(沿虛線剪下貼上)

我贏他輸	我贏他輸	他贏我輸	我贏他輸	我贏他輸	我贏他輸
我追	我追	他追	我追	再猜拳一次	再猜拳一次
他追跑	他追跑	我追跑	我追跑	再猜拳一次	再猜拳一次

生日Party

今天體育老師說要慶祝_____慶生日，所以我們一起跳有關「生日快樂」的舞，全班一起來開生日 party。

跳舞前先練習說說看

例：王欣潔祝你生日快樂

王欣潔：謝謝

- () 手牽手跳舞的時候，大家手牽手圍個圓圈，我要和誰牽手呢？(1)有些人我不喜歡，所以我可以自己跳著和誰牽手 (2) 我只要和女生牽手 (3) 聽老師的話，和誰牽手都可以
- () 手牽手跳舞的時候，音樂有快有慢，我要注意 (1) 聽音樂，跟著做動作 (2) 看地上 (3) 跑步，不必聽音樂
- () 音樂節奏快的時候，我要 (1) 跟著小跑步 (2) 跟著慢走 (3) 站著不動
- () 音樂節奏慢的時候，我要 (1) 跟著小跑步 (2) 跟著慢走 (3) 站著不動
- () 手牽手跳舞的時候，小賢跳得有些累，不想玩了，怎麼辦呢？(1) 可以自己跑掉 (2) 跟老師報告說：我想休息一下 (3) 生氣的大叫

想一想

我的出生是_____年_____月_____日，我已經_____歲了

我的生日就是_____月_____日

輪到我生日時，哪些是正確的反應呢？把它圈起來

感謝媽媽辛苦的生下我	朋友祝我生日快樂時，我要說謝謝	若有點心或蛋糕可以跟別人一起分享，一起快樂
叫別人一定要給我生日禮物	可以許願：「我希望……」	媽媽沒買蛋糕，我很生氣

你真厲害

——我會稱讚別人

- 是非題：做正確的打○，錯誤的打X
() 1.小陳足球踢得很棒，我可以稱讚他：你真厲害
() 2.小宣畫圖畫得很好，我可以稱讚她：你畫得真不錯
() 3.老師說小博的表現很好，我們可以用拍手鼓掌來讚美他的好行為
() 4.小宏跟同學打架，我跟他說：你真厲害
() 5.小宇不認真上課，亂丟別人的球，我可以對他說：你好強喔！

二、動動想一想

- 小莉跑步第一名
- 小欣主動把地板上的垃圾撿起來
- 老師說小黃跳得很認真

三、去稱讚同學的好行為，並請對方簽名

我對_____說
同學簽名_____

我怎麼了

玩手牽手踢足球的時候：
一、先輪流抽出第二題4個事件情境的編號，然後由老師協助學生輪流表演，接著由學生來猜一猜及選出情緒表現：

情境一	情境二	情境三	情境四
聲調和音量 表情和動作	聲調和音量 表情和動作	聲調和音量 表情和動作	聲調和音量 表情和動作
□□□□ 快生 難過 難過 難過	□□□□ 快生 難過 難過 難過	□□□□ 快生 難過 難過 難過	□□□□ 快生 難過 難過 難過

二、討論及完成下列的學習小貼士

事件	畫出我們的表情或是寫出說話及動作表現	感覺	怎麼辦
1.玩手牽手踢足球我們這隊贏了	😊	貼上	貼上
2.玩手牽手踢足球我們這隊輸了		貼上	貼上
3.手牽手踢足球我不小心跌倒了		貼上	貼上
4.玩手牽手踢足球有人故意踢我		貼上	貼上

三、(沿虛線剪下貼上)

高興	難過	生氣	痛苦
鼓掌慶祝 Give me five	站起來，去健康中心擦藥	沒關係，下次再努力	說不要踢我或向老師報告

心情日記

每天晚上，小潔都會在自己的日記本上寫下今天最難忘的事情，

今天上體育課，老師帶我們玩手牽手踢足球的活動。比賽前，我的心情就很緊張，哨音一響，我牽著同學的手快跑去踢球，結果我們先踢到球了，最後把球踢進了得分區，老師說我們這隊贏了，很棒！我覺得很開心。	但是阿德那隊輸了，他看起來心情不好……我聽到老師對阿德說：「沒關係，你已經踢得很好了，下次可能會換你贏囉！」
---	--

回答下面的問題。

♥ 小潔今天參加了什麼比賽？

♥ 猜一猜，小潔今天為什麼很開心

♥ 猜一猜，阿德為什麼心情不好？

♥ 對於輸掉比賽而難過的人，我們要說什麼話來安慰他呢？

柒、專業成長與教學省思

用手牽手活動在特教班上體育課，迄今已約五年，起初只是為了解決自閉症學生較不受控制的困境，然後發現許多活動可用此策略進行調整及創新，接著又想讓運動不只是運動，希望用體育活動來帶動自閉症孩童的社交與情緒成長，遂逐漸發展成此一系列的課程，在設計發展的調整過程中自覺獲益良多。最後筆者要回頭檢視先前預設的兩個教育目標，如下：

一、在使自閉症及其它障礙類學生能確實參與的部份：手牽手課程能大幅增加其參與時間並融入課程，其成果是令人滿意的，但也有些待解決的問題，例如：

1. 陳生能力較佳，老師要他去牽引較不易控制的自閉症同學，陳生感到厭煩，想自己挑選伙伴。
2. 教導牽手時，有的自閉症學生在戶外便會太興奮而脫隊或不想聽協助者的指示而生氣抓人，某些突發狀況仍常令人措手不及或不易控制。

這些事件看似是有些無法預期，其實是應規範在教學設計中的，透過事前多了解自閉症者的個人特質及溝通的技巧、結構性的告知活動規則及增強系統等，應可減少活動中脫序的狀況發生。而如何找到適合的同儕協助者進行同儕指導的訓練，達成是自願且是互惠的結果，也都是可以再深入研究的

二、在以體育活動為媒介，來改善自閉症兒童的社交缺陷行為的部份，雖然筆者是根據上課的實際狀況來編製社交技巧學習單，但在班級間或班級內卻可能有許多不同的狀況，也就是說手牽手的活動雖然適合大部份自閉症學生參與，但社交技巧的訓練課程未必符合學生的團體或個別需求。例如

1. Y班的常規及同儕合作是需再多學習，而X班在常規及團隊合作方面則是已屬良好。
2. 又Y班上此社交技巧學習單時，即發現自閉症學生有的可進行角色扮演練習，有的則因語言理解力問題，只能進行剪貼配對，在學習表現上差異頗大。

此時若能事前採用較多檢核或評量的方法，歸納蒐集學生更多的人際互動基本能力及起點行為（而不單只是觀察），應較能達成教學的類化功能，而教師也要有隨時大幅度修正制式教材難度的準備及能力，故體會到社交技巧的教學常常是要先發現而非先教學。

因許多自閉症學生主動性的語言極少（不會要求來玩遊戲），故學生的學習回饋常較不直接或不完整，但若從自閉症學生能順利參與上課及有愉快的互動經驗角度來看，此或可視為是適性教學成功的指標。

現今有許多家長為了孩子的療育，奔波於各大醫院，排隊苦等機會，而有些機構也為自閉症學生開辦了以遊戲為教學策略的社交互動團體，但總是粥少僧多，資源有限，且常所費不貲。本篇「手牽手我們一起走-----自閉症的適應體育暨社交技巧教學設計」是希望提供一套適應於自閉症兒童的體育教學，並從其中來改善自閉症兒童的社交缺陷行為，若能有機會推廣至學校特教體系中，應可幫助自閉症學生行為的正常發展及運動能力上能有所獲益。