

「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

手牽手活動

社交技巧學習單

一、蓋手印活動

以共同創作手牽手圖形來建立牽手合作的觀念



1. 上體育課囉—

上體育課前的準備及注意事項

2. 聽老師說—

訓練學生了解老師的話語，並自我評量是否有完成傾聽的行為。

二、牽手接力

最簡易的融合體育競賽活動



3. 我會牽手玩遊戲—

了解身體的碰觸界限及牽手玩遊戲的方式。

三、手牽手鬥牛

雨天的手牽手備課教材



4. 你碰到我啦—

生氣的時候，能用口語表達及能處理控制自己的心情

四、手牽手躲大野狼

適合親師參與的適應體育活動



5. 受傷了怎麼辦—

能判斷危險情境並能正確地使用健康中心。

五、手牽手解圈圈

學習配合別人口語或動作的指示



6. 我們要合作—

能配合別人指示或行動，並牽手合作玩遊戲

六、大魚牽小魚

牽手策略在捕魚遊戲的應用



7. 這樣說 這樣做—

讓學生學習到在體育課中正確的言語及行為應對。

七、手牽手猜拳追追追

訓練猜拳的應對及訓練輸贏反應



8. 我追你 你追我—

能以正確的眼神及肢體動作進行猜拳遊戲，並能了解輸贏追輸的遊戲規則

八、生日 party 牽手律動

熱鬧的慶生會跳舞活動



9. 生日 party—

能一起牽手跳舞，並了解生日的意義及說出祝福語

10. 你真厲害—

能判斷及欣賞別人的好表現，並說出讚美的話

九、手牽手踢足球

具挑戰性的融合式足球競賽



11. 我怎麼了—

了解喜怒哀樂的情緒感覺，並能有適當的情緒反應

12. 心情日記—

透過競賽的勝敗結果，了解高興與難過的情緒反應

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（ ）

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？

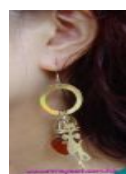
☐運動衣及運動鞋



☐裙子及馬靴



☐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

☐跟同學邊走邊玩

☐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，
熱身操還沒做就覺得很熱了

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

抄寫一次



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、老師說慢跑操場一圈的意思是……（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
- * () 喝水及上廁所
- * () 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，大家要手牽手圍個圓圈(1)讓圓圈內的人跑出來 (2)和旁邊的人用手及身體擋住，不讓圓圈內的人跑出來 (3)眼睛看地板，可以不用動

五、() 在玩手牽手鬥牛的時候，大家要手牽手圍個圓圈，我要和誰牽手呢？(1)有些人我不喜歡，所以我可以自己挑要和誰牽手 (2)我只要和女生牽手(3)聽老師的話，和誰牽手都可以



六、() 在玩手牽手鬥牛的時候，小吳及小如都想要進入圓圈當牛，他們覺得衝出來比較好玩，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)小吳比較厲害可以先玩(3)小如是女生先玩

下面哪些是不好的碰觸？（不可以做的打X）

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 一起手牽手玩遊戲 | ☐ 抱同學 |
| ☐ 臉貼到別人身上 | ☐ 看病時，醫生摸你的頭 |
| ☐ 一直摸同學 | ☐ 碰別人的屁股 |

你撞到我啦！



生氣時，你可以怎麼做？



在玩手牽手鬥牛遊戲的時候，大家手牽手圍個圓圈，圓圈裏面是阿信要鑽出到圈外，沒想到大家圍圈圍的很緊．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

- 1.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 跌倒而受傷、摔傷、被老師罵
- 2.如果我是小陳，我會說：你撞到我了，好痛
- 3.如果我是阿信，我會說：實在對不起，我是不小心的
- 4.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。

如果別人不小心的，他有說對不起，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

一、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 鐵捲門邊 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】。
- () 同學流鼻血了，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）

- ☐ 上下樓梯用跑的 ☐ 下雨時，地上溼溼的，可以跑步
- ☐ 推受傷的同學 ☐ 專心做完熱身操

三、小安在玩手牽手躲大野狼的時候，不小心跌倒了，小安的膝蓋有擦傷及流血，小安大叫：「好痛」，小安這時候應該怎麼辦？（正確的打✓）

- ☐ 繼續大哭大叫 ☐ 請老師或同學幫忙帶去健康中心
- ☐ 沒關係，繼續上體育課 ☐ 怕老師發現，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✓）

- ☐ 痛得大哭大叫 ☐ 傷口有些痛，但要忍耐不亂動 ☐ 站起來並跑開

五、什麼情形可以去健康中心？（正確的打✓）

- ☐ 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

玩手牽手躲大野狼時，我們要遵守遊戲規則，我有做到的打「✓」

- * () 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。



玩手牽手解圈圈的時候，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



下面是畫家馬諦斯畫的跳舞圖，可是弄亂了
請你剪下重新拼圖，讓他們能一起合作牽手跳舞



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. 球滾到跑道上了，有人幫我撿回來，我可以對他說	對不起	謝謝
3. 我不小心踢球踢到別人的身上，我可以對他說	對不起	加油
4. 玩牽手捕魚的時候，有人牽著我的手，協助我不要被漁夫追到，我可以對他說	對不起	謝謝



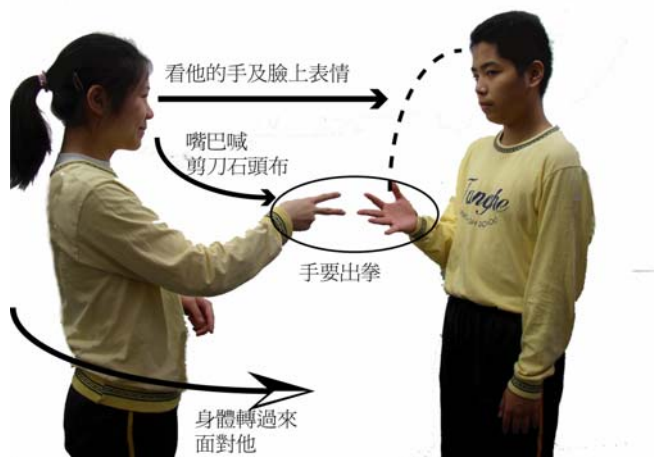
發生什麼事？	你可以這樣做（把對的圈起來）	
1. 老師說小陳踢球得分了，很厲害，要大家幫他鼓勵一下	拍拍手	什麼都不必做
2. 小玉搬籃球框，搬不太動，我可以	走回教室	去幫她搬
3. 玩牽手捕魚的時候，小傑不會玩，我可以	牽著他一起玩	不要和他同一組
4. 玩牽手捕魚的時候，我是扮演魚，被呼拉圈套住了，這時我要	繼續跑	原地蹲下

我追你 你追我

玩手牽手猜拳追追追

猜拳步驟提示，做到的打「✓」

- * () 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

規則	誰贏誰輸	對方的反應	我的反應
我出石頭 他出剪刀	貼上	貼上	貼上
我出剪刀 他出石頭	貼上	貼上	貼上
我出石頭 他出布	貼上	貼上	貼上
我出剪刀 他出布	貼上	貼上	貼上
我出布 他出布	貼上	貼上	貼上

學習小貼士(沿虛線剪下並貼上)

我贏他輸	我贏他輸	他贏我輸	他贏我輸	平手
我追	我追	他追	他追	再猜拳一次
他逃跑	他逃跑	我逃跑	我逃跑	再猜拳一次

生日Party

今天體育老師說要幫_____慶祝生日，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

1. () 手牽手跳舞的時候，大家要手牽手圍個圓圈，我要和誰牽手呢？(1) 有些人我不喜歡，所以我自己挑要和誰牽手 (2) 我只要和女生牽手 (3) 聽老師的話，和誰牽手都可以
2. () 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
3. () 音樂節奏快的時候，我要 (1) 跟著小跑步 (2) 跟著慢慢走 (3) 站著不用動
4. () 音樂節奏慢的時候，我要 (1) 跟著小跑步 (2) 跟著慢慢走 (3) 站著不用動
5. () 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

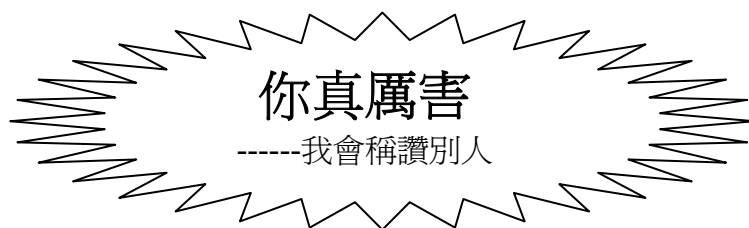
朋友祝我生日快樂時，
我要說謝謝

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



一、是非題：敘述正確的打○，錯誤的打✕

- () 1.小陳足球踢得很棒，我可以稱讚他：你真厲害
- () 2.小萱畫圖畫得很好，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、動腦想一想

我要說讚美的話是.....

1.小莉跑步跑第一名

2.小欣主動把地板上的垃圾撿起來

3. 老師說小黃跳舞很認真

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勾選其情緒表現：

表演一	表演二	表演三	表演四
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 痛 樂 氣 過 苦	☐ ☐ ☐ ☐ 快 生 難 痛 樂 氣 過 苦	☐ ☐ ☐ ☐ 快 生 難 痛 樂 氣 過 苦	☐ ☐ ☐ ☐ 快 生 難 痛 樂 氣 過 苦

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、(沿虛線剪下並貼上)

高興	難過	生氣	痛苦
擊掌慶賀 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	不	錯	了	，
下	次	可	能	會	換	你	贏	喔	！	」				

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？