

目錄

前言	4
第一章：訓練的理念和方法	5
第二章：基礎訓練	20
第三章：徑賽項目	61
第四章：拋擲運動	82
第五章：球類和簡易遊戲	95
第六章：球拍運動	131
第七章：跳繩	158
協康會服務簡介	168
協康會出版書籍及光碟	170

前言

體育是主流教育中的一個主修科目，這個科目教授學童運動的方法和引導他們感受到運動對身心的好處。學童從活動和遊戲中，學到建立健康身體的方法，從中培養出做運動的習慣，幫助調節生活作息的規律，終身受用。體育運動使人達到理想的體適能水平，同時也給予學童與別人交流意見、合作和表達自己感受的機會。學童參與體育比賽時，可學習和體會團隊精神，了解參與活動時應有的態度：如何遵守規則、支持隊友、尊重及欣賞對手、共同享受比賽過程的緊張和面對勝負的苦與樂。

融入主流教育的自閉症學童大部份為高功能學童。從外國的文獻顯示，50-90%的高功能自閉症學童當中在體育課會遇到兩方面的困難：

- 一．動作協調和組織
- 二．社交溝通和情緒控制

編寫這本書的目的，是讓教導小一至小三高功能自閉症學童的家長和老師了解學童體能上的獨特性，給予他們針對性的體育運動方法建議，希望幫助學童發揮他們在體育方面的能力，促進他們融入主流教育及提升學童健康，以達到全人教育的目的。

協康會物理治療團隊

第一章

協康會

訓練的理念 和方法

HEEP HONG SOCIETY

主流體育教育的課程內容

跟據教育局統籌課程發展處體育小組在 2013 年出版的體育課程概覽，小一至小三通常課堂上的體育項目有球類、簡單體操、律動、跳繩、田徑遊戲比賽，例如：接力賽、雙人拋接、富幻想的追逐遊戲如麻鷹捉雞仔等。同時，因應學童的年齡，亦需要掌握體育科的基礎體育技能，包括：

- (一) 移動技能、平衡穩定技能及操控用具技能
- (二) 用動作表達自我
- (三) 結合動作技巧
- (四) 韻律動作
- (五) 達到標準的體適能

要成功地學習主流體育課的內容，學童需具備上述發展正常的基礎體能技巧和體適能，還需要具備聆聽、理解及遵循指令、與同儕互動合作、記憶步驟和規則、自我覺醒及改正等能力。

高功能自閉症學童的困難

跟據很多研究文獻及觀察所得，發現高功能自閉症學童的大肌肉評估表現不但比同齡學童遜色，亦與發展遲緩的學童相似。他們有些不能做到協調及靈巧的動作，看起來笨手笨腳。自閉症學童在學習運動上，存在大致分為兩大類的問題：

- 一．與別人互動和情緒控制的困難
- 二．運動上的協調與組織困難（見右頁）

與別人互動和情緒控制的困難

- 當老師講解運動或遊戲的方法時，未能專注觀察老師的示範，或只會著意自己的意向，以致犯錯。
- 對於課堂上程序的改變，適應速度慢，容易造成緊張或因堅持己見而影響情緒。
- 缺乏與同儕合作的技巧和恰當的社交反應。
- 不完全理解或察覺同儕的身體語言，未能在隊伍中發揮作用。
- 不被同儕受落的身體動作，例如：與別人的距離太近、特別的動作或姿勢。
- 喜歡參與的活動種類較狹隘。
- 輸掉比賽時情緒容易激動。
- 當預計失敗時，容易放棄，不願繼續嘗試。

運動上的協調與組織困難

- 部份學前的基礎體能發展落後於同儕，特別是操作性技巧，如拋接球。
- 記憶步驟的能力不足，容易記錯、遺漏動作或遊戲的步驟和規則，較難組織一連串的動作，減低動作計劃的能力。
- 視覺觀察不全面，身體知覺認知亦不足，引致模仿能力欠佳，把老師示範的動作做錯。
- 對觸感過份敏感，害怕與同儕身體接觸或被球碰撞等的運動。
- 對聲音過份敏感，害怕某些聲響，例如操場上的哨子聲。
- 肌肉張力低，身體乏力，減低參與運動的動機。
- 掌握時間和動作節奏感不足。
- 平衡力不足。
- 部份學童仍有未成熟的原始反射動作。
- 動作協調不足，在需要靈巧的運動上，表現笨手笨腳。

與別人互動和情緒控制的困難

在主流教育學習的自閉症學童一般願意與別人溝通。但是，他們未能與同儕般，在日常與人交往的時候，自然而然地領悟通行的社交技巧。他們需要清楚明確的步驟引導學習為人接受的社交方法。在運動場上，大部份的活動都需要與人連續地互動。在空曠的運動場上，觀察同伴的身體語言是溝通的一部分，這正是自閉症學童的弱項，難免令他們感到難於投入體育活動。另外，他們容易被周遭的事物吸引而分散了專注，較弱的步驟記憶力和計劃能力亦減低他們的反應速度，很容易令別人誤會他們態度怠慢。最重要的是，很多時家長和老師未能察覺他們運動上遇上協調困難，他們每每遇到做不來的動作項目，而引起「發脾氣」和「自言自語」等行為，令家長和老師們不知如何引導他們練習。故此，按部就班的練習安排對學童是很重要的，亦可以避免不愉快的學習氣氛。

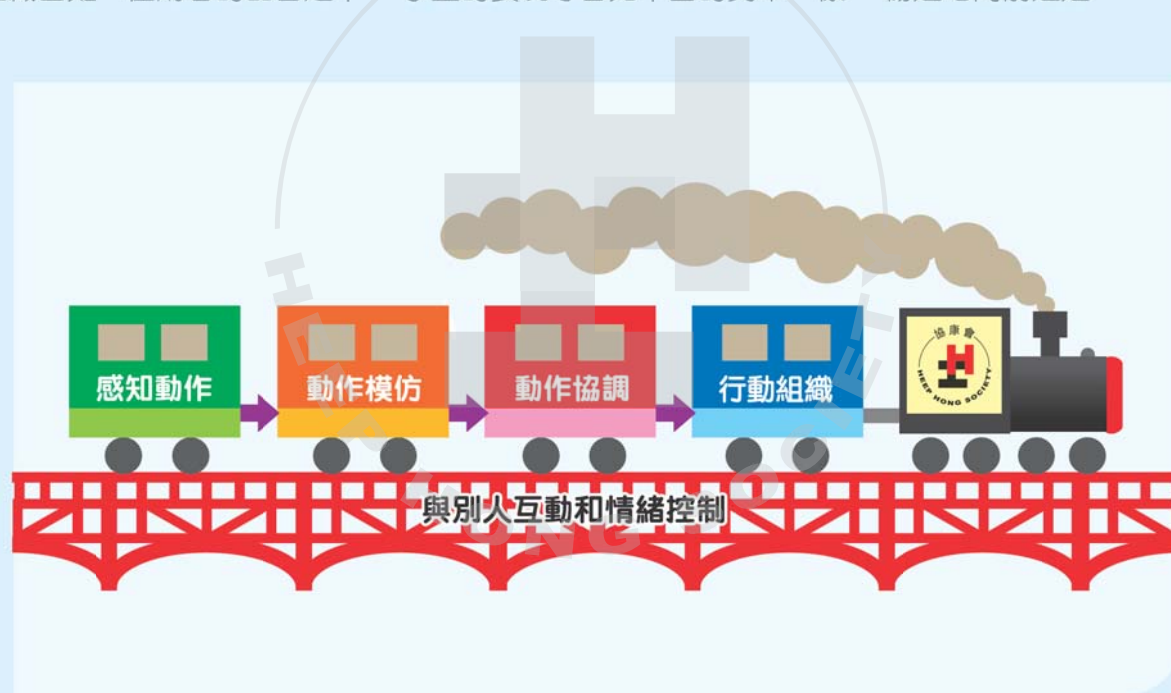
在運動上的協調與組織困難

高功能的自閉症學童自小開始便有感知動作發展障礙及動作模仿困難。這些基礎能力的不足，影響到動作協調行動組織的能力，因而阻礙了他們在小學階段參與運動遊戲的能力。要提升他們的運動能力，一方面要用基礎的體能訓練去針對以上感知動作發展障礙及動作模仿困難的問題；另一方面，要因應運動項目，分拆步驟去訓練所需的動作技巧。例如：本書第五章「球類運動和簡易遊戲」中「邊跑邊傳球」的動作，這個動作需要協調眼睛（追著球和隊友的位置）、身體（固定在核心位置）、雙腳（不停在變換位置）、雙手（拋接球技巧）和整體的平衡。自閉症學童在感知動作的發展較弱、肌肉張力偏低、平衡感和身體的本體感較差，影響了身體核心肌肉力量及平衡。故此，他們一般都對運動，特別是球類運動感到困難。在體育課中加入輔助的訓練可以有效地幫助學童逐步改善基礎的能力，減少參與運動時遇到的挫折。

有效幫助學童學習體育運動的方法

平衡訓練模式

從學習困難的特點來看，自閉症學童的體育訓練需要以一個「平衡訓練模式」來進行，這個模式一方面要顧及與別人互動的能力，減輕情緒控制的困難，另一方面亦要減低在運動上的協調與組織困難。在兩者的配合之下，學童的表現才會如下圖的列車一樣，暢通地向前邁進。



第二章

基礎訓練

本章的練習目的是改善學童

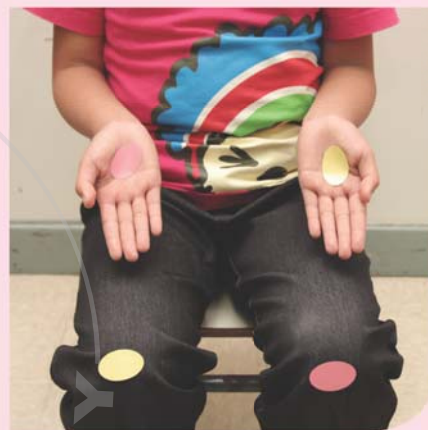
- 模仿能力
- 對別人動作和表情的了解和專注
- 反應速度
- 身體協調：手眼協調、腳眼協調、手腳協調及動作節奏協調
- 核心肌力及耐力
- 身體柔軟度
- 靜態及動態平衡
- 促進感知肌能的發展



1

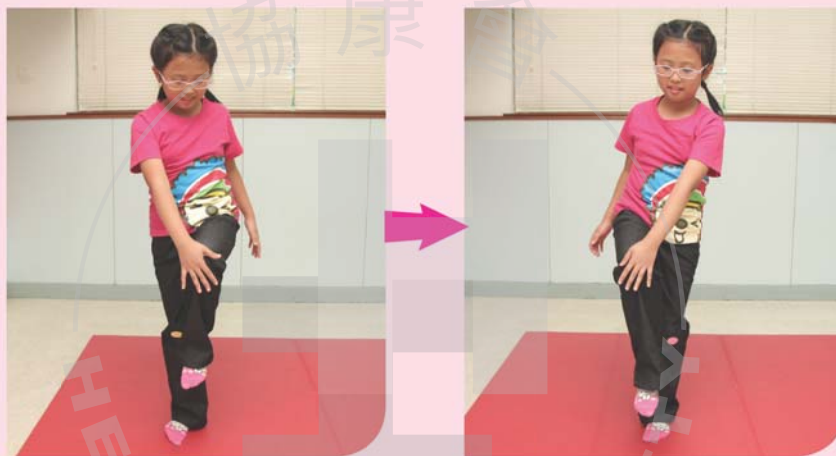
交叉爬行

- 練習目的**：改善身體左右協調
- 材 料**：2 種顏色貼紙各一對及 1 塊大地墊
- 視覺安排**：在右手手掌與左膝，左手手掌與右膝貼上相同顏色的貼紙
- 開始位置**：躺在地墊上
- 步 驟**：1. 躺著，連續輪流做「右手觸左膝，左手觸右膝」的動作。
數著成功觸摸膝蓋的次數，左右輪流 20 次（左 10 次，右 10 次）。



完成後，跟據學童的能力，練習以下的動作，每個動作均為左右輪流 20 次（左 10 次，右 10 次）：

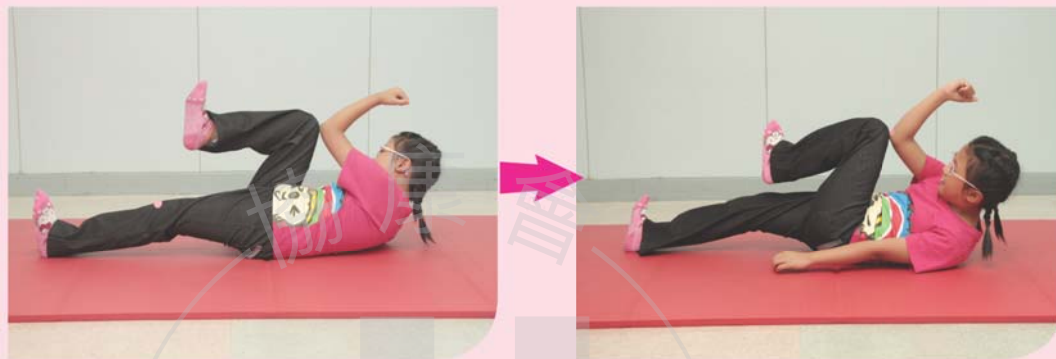
2. 站著，連續輪流做「右手觸左膝，左手觸右膝」的動作。數著成功觸摸膝蓋的次數。



3. 撕開貼紙，在沒有貼紙提示下做第 2 個步驟的動作。
4. 於右手手肘與左膝和左手手肘與右膝，分別貼上相同顏色的貼紙。躺著連續輪做「右手肘觸碰左膝，左手肘觸碰右膝」的動作。



5. 躺著連續輪流做第 4 個步驟的動作，但需把頭和頸提起離地。



6. 坐著做「右手肘觸碰左膝，左手肘觸碰右膝」的動作。



7. 站著做「右手肘觸碰左膝，左手肘觸碰右膝」的動作。



2

繁忙速遞員

- 練習目的**：訓練計時跑步的概念及增加動作速度
- 材料**：10張小球圖卡、1個籃子、1塊計分板及1部計時器
- 視覺安排**：貼10張小球圖卡在牆壁上，在牆壁前4米放籃子，計時器放在當眼處
- 開始位置**：站在起點的籃子旁邊
- 步驟**：
1. 學童看著成人開啟計時器。
2. 由起點跑到牆壁，取1號小球圖卡，將它運回籃內。
3. 重複動作，直至取去所有10張小球圖卡入籃內。
4. 成人把時間寫在板上。





升級動作

- 增加運送的距離或次數。
- 減少時間：從學童的完成時間略為減少，並要求在限定時間內完成運送。
- 向前走向牆壁，取一張小球圖卡後，倒後跑回起點。



賽跑和接力跑

小一至小三學童的跑步動作和賽跑比賽規則：

- 跑姿自然流暢
- 與隊員合作，正確和快速地完成交棒，並跑到終點
- 留意本隊的名次及其他隊伍的表現和速度

自閉症學童需理解及建立的相關能力：

- 認定屬於自己的隊員和跑道
- 專注聆聽起步哨子聲或槍聲
- 哨子聲響起後立刻起跑
- 專注留意著隊友的位置
- 在交棒時留意站著的位置

練習目的：

- 改善跑步動作的流暢度和速度
- 學習跑步運動比賽的規則



1

馬克操

練習目的：改善跑步時的手腳協調

材 料：2 對相同顏色的貼紙、1 卷顏色膠紙、20 個小球及 2 個籃子

視覺安排：右手手肘與左膝，左手手肘與右膝貼上相同顏色貼紙；用顏色膠紙在地上貼成一個 2 米 × 2 米的方形。設立一個起點，放一籃子的 20 個小球，在方形的對角放一個空籃

開始位置：站在起點

步 驟：▶ **參考短片**

1. 取一小球，沿方形地線步行，每踏出一步前需用膝蓋碰一下對側手肘（即左膝碰右手肘，右膝碰左手肘），走到空籃處放下小球，繼續走去取另一個小球。
2. 重複動作，直至將 20 個小球全部運入籃中。





2

8 字跑

練習目的：增加跑步的方向感

材 料：4 個雪糕筒、2 個籃子、數個膠球及 1 枝白板筆

視覺安排：4 個雪糕筒排成一直線，每個相隔 1 米，用白板筆在地上劃出 8 字形路線

開始位置：站在第一個雪糕筒前

步 驟：
1. 學童取一個膠球，以 8 字形路線向前跑，穿插於雪糕筒之間，其間不可撞倒雪糕筒，直至最後一個雪糕筒，然後放球入籃。
2. 以另一方向跑回起點。
3. 重複動作，直至將所有球運回籃子便完成。

