



陪他們昂首走向戶外

——自閉症者的休閒運動

■ 劉玉燕

我國由於經濟蓬勃發展，國民所得大幅提昇，大家有餘力去從事各式各樣的休閒活動。尤其自從實施週休二日以來，休閒運動更成為熱門的話題。台北市政府為了推動休閒運動的發展，鼓勵民眾參與休閒運動，辦理全市性之「台北市民休閒運動會」，促進基層體育發展與社區交流。另外也為身心障礙者辦理「身心障礙市民運動會」，鼓勵身心障礙者走到戶外，從事休閒運動，提升自我體能與運動水準。其實休閒運動對身心障礙者而言，兼具治療、預防與發展的功能，不僅有益身心健康、擴展生活之經驗，更能積極促進生長與發展。有研究認為智能障礙學生，尤其重度障礙者更需要發展功能

性之休閒技術課程，這也和培養其他生活技能一樣，成為特殊教育重要的一環（李明榮，民92）。自閉症者在外表上四肢健全、身體壯碩、體力充沛，但常顯現一些異常行為，更需要一些休閒運動及休閒技能訓練來幫助他們減少一些不適當的行為，並促進其與人互動的機會，紓解身心壓力，提升自我能力與自信。



■ 自閉症者休閒活動狀況

休閒活動的教導，隨著全民運動的提倡，及各項運動會的參與，逐漸被重視，在近年的自閉症治療教育中所佔的份量有增加的趨勢。藉由以下的調查研究可以瞭解狀況。

小林（1992）針對197名18-33歲自閉症者的休閒活動所作的調查顯示：一、沒有休閒活動者約佔十分之一，其生活適應能力，語言水準都較低。有休閒活動者，以音樂活動佔最多，其次為影像活動。二、語言發展水準良好的，較多為旅行或讀書的活動；不好的則以購物、散步及電動遊戲居多。三、在運動方面，不論能力好壞均很少觀賞運動性節目或比賽。實際從事休閒運動者中，能力以良好或中等者居多，能力很好者反而很少。

矢野、山下（1993）的調查，發現青年期、成人期自閉症者的休閒以看電視、音樂欣賞等較靜態的活動為主，室外活動則相當少。

張正芬（民85）針對年滿15歲的自閉症者之休閒活動所做的調查顯示：一、休閒活動以靜態的視聽活動為主，其中最常從事的為看電視、錄影帶及聽音樂、唱歌等活動。二、休閒活動的從事率及種類的多樣性，依其能力優劣而有所不同。無休閒活動者，隨能力遞減而所佔比率增加，即休閒活動和能力優劣有關。三、自閉症者從事休閒活動的比率相當低，不到3%，實有必要加強動態的體能活動。

另外劉玉燕（民88）在台北啓智自閉症學生

現況調查研究中也發現：一、在休閒活動方面，僅有半數左右的人可以依自己喜歡的活動安排空間、時間，其餘要有人陪同或替他安排活動。二、休閒項目方面以影視相關和購物旅遊佔最多，其次為音樂相關活動，其餘依次為書畫、運動等相關項目。三、自閉症者能力越好，活動項目越多，內容也較豐富，反之能力較低者根本不知如何活動，常發呆或閒晃。另有固執行為者整天抱著雜誌翻閱、注意圖片，或不停仿寫國字，或反覆聽唱某一歌曲。

以上研究結果可知，休閒活動的內容、種類和適應能力、語言溝通能力有關。能力好者，內容和種類均多，也較有變化；能力差者，休閒活動少，多樣性也不足。另外休閒運動所佔比率較少，其實自閉症者很需要運動，一方面可以穩定情緒，一方面可以減輕體重，對健康管理有很大的助益。我們可以利用休閒運動，讓他們習得一些技能，培養興趣，豐富日常生活內涵，改善現實生活中的不適應行為。更可以利用休閒活動的參與，和他人交流，建立關係，使生活獲得滿足與充實。

美國北卡羅萊納大學所研發的TEACCH教育治療計畫中，針對溝通有障礙的自閉症青年，教導其使用溝通圖卡，獨自前往保齡球館打球，一樣可以滿足自己的興趣，玩得很開心（佐佐木，1992）。其實我們要善用自閉症者的興趣、能力、特性，開拓適合他們的休閒活動，並多以動態的休閒運動為導向，提供適合的場地，改善運動器具，是我們今後的重要課題之一。



■ 自閉症者週末輔導班休閒運動實施概況

台北市自閉症家長協會是一個由自閉症者的家長及社會各界熱心人士共同組成的社團，主要是為協助自閉症者，經由醫療、教育及復健得以增進其人際關係，促進正常語言發展，具備社會化生活能力為宗旨。尤其協會為讓家長在一週的忙碌之後，能有喘息機會，於是在週末安排休閒活動，讓自閉症學童及青少年來參與。此活動結合現職及退休特殊教育教師，國立台北師範學院特教系、台北市立體育學院特殊教育學程學生共同來支援協助，視各位參與者的專才，擔任老師或義工，共同設計課程進行教學活動。尤其體育學院的學生能充分發揮他們的專長，在休閒運動上著力很多，訓練學員學會一些運動技能，在中華民國智障者適應體育運動會，及台北市身心障礙市民運動會上都表現良好，使得本年度的週末班更具深刻的意義。

在課程上我們安排上午是靜態的社交技巧、購物訓練、社區適應、生計教育、EQ訓練，下午則是以動態的休閒運動為主，包括：

- 一、基本體能訓練：柔軟操、仰臥起坐。
- 二、追趕跑跳碰：跑步、30公尺賽跑、接力賽。
- 三、排球打天下：向上拋球、向下拍球、雙手接球、雙手擊球。
- 四、大家來投籃：傳球活動、接球技巧、投球入籃。
- 五、足下風雲：踢球、運動跑步、射球進網。
- 六、樂樂棒球：認識棒球、擊球揮棒、揮球比賽。

七、舞的律動：跳跳舞、超級比一比、模仿動作。

八、擲球訓練：認識身體、手部伸展操、擲球動作訓練。

九、小小運動會：團隊合作、聽從裁判指示、認識起點終點、啦啦隊、比賽規則。

十、戶外教學：木柵動物園、圓山踏青、陽明山賞花…等。

內容豐富，可見他們的用心規劃，在進行中義工配合老師指導，從旁協助，寓教於樂，連續三期欲罷不能，參加的學員都把週末班當作重要活動，一次也不願錯過。

在此活動中老師、學生、義工都得到充分滿足，也達到以下幾個目標：

- 一、讓自閉症者抒發其情緒，引導表達溝通意圖，減少不適當的行為。
- 二、在社區適應、生計教育、休閒運動、EQ管理等課程擴展他們的生活領域，增加人際互動的機會。
- 三、在實務經驗上提供有志為自閉症者服務之人士，有直接服務的機會，教學相長，落實對自閉症者之輔導。
- 四、由不同的老師及義工之多元接觸，讓自閉症者得以適應各種教學方式。
- 五、藉由各式各樣的課程活動，瞭解自閉症者有各種不同的學習優勢，可以引導其學習的興趣。

■ 因應自閉症之特徵所實施的策略

休閒運動項目的選擇，要依自閉症者的需要及評估其所處環境來決定。在指導的方法上更需要針對其行為特徵做些因應策略，以下提供幾個指導方法供大家參考（修正自神田英治，1985）：

一、有固執行為拒絕改變，對變化會產生不安與害怕者

在課程教學上要保持一定的流程，剛開始由固定的老師帶領，或安排固定的義工陪同。等安定後，在最小的範圍內做少部分的變化，再增為替換老師或義工。

二、眼神無法與人對視，無法理解教學指示者

首先選擇該生有興趣的項目來教，讓他能集中注意力，再進入模仿動作，或經由義工協助，使其能遵循簡單指示，進行反覆練習。

三、對痛覺反應遲鈍，對安全完全不關心者

要避免到危險場所，選擇適合活動、照顧的範圍內進行，除了指導老師外，必須要有義工陪同，不要讓他離開大家的視線範圍。任何活動都要以安全第一為重要考量。

四、常表現毫無目的之身體活動與行為者

指導老師要把指導技能，先做工作分析，一步一步的動作結合，使步驟有連鎖性，讓他知道這個動作完成，再來要做什么，變成結構化的連鎖反應，以減少自閉症者無所事事。

五、有些項目表現優異，有些活動卻明顯遲緩者

在進行教學前最好能瞭解各個自閉症者的能

力，最好從他表現良好的活動切入，讓他得到成功的滿足，再漸次引導學習較遲緩的部分。亦可安排利用先學不會的部分，再用優異表現的部分當增強物，使兩者相得益彰。

六、知覺—運動困難者

所有指導方案以促進知覺運動的訓練為主，對整體的模仿有困難，要從部分模仿開始反覆練習，最後達到能整體的模仿。訓練不必急於達成，適切的協助與引導才能獨立活動。

七、有視覺學習優勢者

利用 TEACCH 的結構化教學，將指導的項目使用視覺圖卡，或直接在運動器材上標示記號或畫出範圍，讓自閉症者知道手要推哪裡，目標物是什麼。在指導球類運動上，有意想不到的效果。

■ 結論

自閉症者由於本身溝通障礙、人際互動不良，有固執行為或不適當的表現，而有社會適應之困難，導致參加休閒的活動受到限制。身為自閉症者的父母、老師，希望能把握指導的時機與方法。特殊教育學校、機構、輔導諮詢單位，專業醫療團體及各地的自閉症協會，能多付出一分愛心、關心、耐心來關懷這群弱勢團體中的弱勢，將團結化為力量，重視自閉症者的休閒運動指導，讓他們在週休二日的現代社會中，提升生活品質，活得更健康快樂。（作者為臺北市自閉症家長協會支持性教育督導）

（參考文獻略）