

# 從健球課出發

## 看教師賦能、互動與學習韌性



|| 何靜婷 臺北市松山工農特教科教師

|| 王亭文 臺北市松山工農特教科實習教師

### 一、前言

在師資短缺與普通班級身心障礙學生日益增加的雙重壓力下，如何在有限人力與時間條件下，同時回應學生個別需求與團體秩序維持，已成為教育現場的重要課題。本文提出以「健球」作為跨越困境的切入點，透過其強調同儕合作、責任分擔與尊重規範的賽制設計，教師不僅能有效降低班級經營的情緒勞動，將管理壓力轉化為學生自主管理的契機，進而重建高品質的師生互動與學習穩定度。

健球（Kin-Ball）是一項於1986年起源於加拿大魁北克省的團體運動，由馬里奧·德馬林（Mario Demers）所創。該運動最初由魁北克體育教育協會（Quebec Physical Education Federation）推廣，目的在於設計一種能促進團隊合作、溝通協調與公平

競爭的運動，特別適合學校體育課程及社區推廣使用。其規則設計可有效降低身體能力差異帶來的競爭壓力，讓不同能力與年齡層的參與者皆能共同享受比賽的樂趣，因此在特殊教育與融合教育領域中，健球也被視為促進人際互動與自我效能感的教學媒介。有鑑於此，本校嘗試以健球融入社會技巧課程，希望透過活動協助學生增進最困難的人際互動與尊重向度。（Hassett et al., 2024）

### 二、實施對象

社會技巧課程實施對象共計28位，其中14位為本校資源班高一至高三年級學生，其社會技巧能力共同需求如表1所示。另外14位為本校餐飲服務科（集中式特教班）學生，主要障礙為輕中度智能障礙。

表 1 本校資源班參與社會技巧學生特質說明

人際互動與社交行為	情緒調節與行為反應
<ul style="list-style-type: none"><li>· 社交理解不足，難察覺他人情緒與意圖。</li><li>· 人際距離與互動時機掌握不佳。</li><li>· 主動交友意願低，互動退縮。</li><li>· 社會技巧弱，難辨人我界線。</li><li>· 適應新環境速度慢。</li><li>· 對話離題、插話或表達自我中心。</li><li>· 與同儕互動表面良好但缺乏深交。</li><li>· 人際需求強烈，技巧不足致焦慮。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 面對挫折時情緒易波動，反應強烈。</li><li>· 被指正時常表現出抗拒、頂嘴或不合作行為。</li><li>· 難以承認錯誤或接受建議，情緒調節能力待提升。</li><li>· 對自我權益敏感，易因認知不公而產生衝突行為。</li><li>· 思考偏向負面，易因人際事件導致焦慮與壓力。</li></ul>

由表 1 可知學生較多的問題在於社交理解與互動技巧不足，主動性低且人際關係疏離，易因挫折而產生焦慮。健球活動將針對以上特質進行設計，符合本課程學生需求。研究指出，有規律且具結構性的體育介入，能有效緩解特殊需求學生的焦慮感，進而提升其情緒調節與負面壓力處理的能力（Lang et al., 2010）。

### 三、實施重點

#### 1. 以簡報與演練進行視覺化規則說明

考量學生在專注力與身心特質上較需視覺支持以促進理解，教師透過

簡報呈現規則條文，並以圖像化方式進行戰術說明及討論。此外，搭配號碼衣進行實體模擬演練，使學生能在具體操作中理解比賽流程與角色分工，進而掌握敵隊與友隊在實際競賽中的互動情境（如圖 1）。

圖 1 利用簡報及健球來說明規則



## 2. 暖身提供練習機會

單一形式的暖身操難以有效提升學生專注度與動作準備程度，因此教師在暖身階段帶入部位指令與「貓抓老鼠」，透過折返跑訓練學生的反應速度與空間轉換能力。此外，學生亦能在反覆移動過程中熟悉場地範圍與球體特性，為後續正式比賽建立身體與場域感知基礎。

## 3. 分組策略

本課程分組設計兼顧異質性與學生特性（如圖 2）。教師將資源班與餐飲服務科學生平均配置，每組約九至十人；資源班採隨機分組，餐飲服務科則將能力較佳者分散安排，以

維持組內動態平衡。在實際操作上，教師將三項核心規則拆解為 30 張字卡，依顏色區分組別，並透過背面標示線條區分抽取對象。抽籤時，先由能力較佳者取得關鍵字卡，再自然分配其餘字卡，使分組過程兼具形式上的隨機性與實質上的異質性配置，從而提升小組合作的品質與互助模式。

## 4. 團隊溝通策略引導

在團隊溝通引導上，教師透過結構化提問促進學生的自我監控與合作歷程反思。首先以「等一下是哪四位上場呢？」協助學生檢視輪替是否符合集體規範與個人意願，確保活動公平原則。其次，透過「剛剛怎麼贏／

圖 2 學生進行健球比賽



輸的？」引導學生進行情境回溯與關鍵事件分析，強化其後設認知能力。此外，中場休息時，教師引導隊長帶領隊員圍坐討論，並即時指出上一局中有學生主動提醒隊友站位、遵守輪替順序等正向行為，請其分享當下的溝通方式與想法（如圖3）。教師進一步以「剛剛哪一個合作方式對團隊最有幫助？」、「下一局可以如何分工，讓每個人都有機會參與？」等問

題，引導學生回顧經驗，進一步提升團隊協作與溝通效能。

### 5. 面對挫折之心理調適

在挫折因應的心理調適上，教師首先強調情緒接納，允許學生適度表達負向情緒，並在其情緒穩定後再進行理性討論。接著，引導學生進行事實回顧，並具體描述歷程，使其由單一的「失敗感」轉向對自身優勢與待

圖3 中場休息，隊長與隊員討論戰術。





改進面向的分析。最後，透過焦點轉移策略，使學生將注意力由結果導向過程與努力，降低挫折感並強化成長導向的心態。

#### 四、實施成效與結語

根據學生自評回饋之五點量表結果顯示，在「我們能互相幫忙、分工合作」以及「我願意傾聽隊友的想法」兩項指標上得分最高。另外在開放性回答的題項中，有學生回饋能在活動中與同儕進行有效協調，亦有學生期許自己下次會更主動接球及參與討論，以成為對團隊更具貢獻的成員，整體回應呈現正向發展趨勢。

然而，「每一位隊員都有上場比賽的機會」之得分相對偏低，顯示輪替公平性仍有精進空間，將作為後續課程修正之依據，以更精確掌握與計算學生上場次數與機會分配。在授課教師訪談回饋中，多數教師指出，將學生作為主導的角色，教師從旁引導及時提供協助，此轉變不僅降低教師在課堂中班級經營的負荷，也提升了对學生能力的信任感，並擴展同儕間的互動與學習契機。未來可透過增加

學生自評與小組回顧時間，以強化學生的反思能力與責任感，形塑更具韌性的學習社群。

整體而言，透過賦能學生自主管理，教師得以在單一課程中同時回應班級經營與學生需求，減輕人力不足所帶來的壓力，展現教學韌性。對於資源相對不足的學校而言，建議透過跨課程整合，將健球或其他合作型運動納入社會技巧課程中，並提供教師基礎培訓，以支持在有限資源下，發展更具韌性的教學實踐。

期盼此實務經驗能為教育現場提供解方，在變動的師資環境下，共創師生雙贏的穩定力量。✕

#### 參考文獻

- Hassett, L., Moseley, A. M., McKay, M. J., Cole, J., Chagpar, S., Geerts, M. P. J., Kwok, W. S., Jensen, C., Sherrington, C., & Shields, N. (2024). The effects of sport participation for adults with physical or intellectual disability: A scoping review. *Journal of Physical Activity and Health, 21*(12), 1296–1307.
- Lang, R., et al. (2010). *Physical exercise and individuals with autism spectrum disorders: A systematic review*. Research in Autism Spectrum Disorder