



淺述啓智學校學生休閒活動

謝文振

壹、前言

啓智學校學生的教育目標，主要在加強生活自理技能，以協助其增進社會適應的能力。而適宜的休閒活動可以幫助個人舒暢身心、強健體魄，擴展生活領域及提昇生活品質。同時，休閒活動更能增進啓智學生與人互動的機會，有助於未來在家庭、社區中障礙者獨立的生活，而不必完全依賴別人的照顧，增加家庭、社會負擔。

青少年正處於人格成長與生活適應的關鍵期，可塑性高，其自我概念與社會態度往往表現於所從事的休閒活動中，因此透過學習和休閒的調適，對其身心發展有良好的助益。然而，在社會急遽的變遷，社會風氣日趨奢靡下，「休閒活動」逐漸走向僅以追求逸樂取向的負面化，青少年很容易在好奇心的驅使下，禁不住外界各式各樣的誘惑，致染上不良的休閒習慣，造成許多偏差的行為。目前青少年的犯罪率日漸提高，就是最明確的例證，因此，培養青少年建立正確的休閒觀念，養成適當的休閒行為，

輔導其安排休閒生活及參與正當的休閒活動，乃是當前教育上重要的課題。

近年來我國殘障團體開始積極爭取屬於自己的權益，社會大眾對殘障的認識與接納態度也慢慢在改善中。特殊教育、社會福利及殘障福利等相關法令漸次公布、修訂，顯示殘障者之實質權益、生活與社會地位更加受到重視。當殘障者的基本生活需求與教育權益受到國家的保障之後，其更高層次的需求就是提高其生活的素質，而休閒娛樂自然成爲殘障人士生活中所追求的重要部分（傅惠珍，民81）。殘障者如能善於利用休閒時間，從事適當休閒活動，更有利於克服現實的殘障，使人生價值獲得進一步的肯定與實現。

根據教育部79年9月至81年5月所實施的第二次全國特殊兒童普查結果顯示，智能不足兒童人數(31,440人)，佔全部特殊兒童總人數(75,562人)的41.6%。故「智能不足者」確是佔各類殘障者的最大多數，此種屬於社會中的「弱勢團



體」更需要給予特殊的關心，否則他們就更可能成為社會的棄兒。

依據民國76年特殊教育法施行細則第十六條認定智能不足的要件是依據適應行為及智商表現，以個別智力測驗結果，將智能不足者分為三類，分別為輕度、中度、重度智能不足等三類。國內對智能不足學生的教育安置型態有兩類：一為輕中度智障者就讀的「啓智班」，另一種為專門招收中重度智障者就讀的「啓智學校」。隨著混合教育的興起，「回歸主流」呼聲的高漲，各地均附設有「啓智班」，而這些輕中度智障學生與一般普通學生在校內接觸頻繁，經常在課餘活動的交互學習中，其休閒生活差異不大；然而，專門招收中重度學生的「啓智學校」，其學生來源遍布全省各地，且大多數採「住宿」方式。學校雖為其編排每週二節的「休閒活動」課程（僅限高職部）及編制「生活輔導員」於宿舍做生活輔導與管理；個人常深思：這些有人稱為「人間天使」的學生，不管是在「宿舍」，或是回到家中，由於他們智力較低，甚難利用休閒時間來安排其休閒時的遊戲，而在放學後的許多時間裡，他們不像一

般青少年有著沉重的課業壓力。因此，他們到底在作那些休閒活動，及如何渡過漫長的時光？基於社會大眾對於智障學生之生活了解甚少，而其休閒活動上可能遭遇的困難到底是什麼？則這些都值得吾人深入探討。職是之故，本文主要討論的是：

- 一、影響啓智學生休閒活動之因素；
- 二、適合啓智學校學生的休閒活動；
- 三、有效推展啓智學校學生休閒活動的策略；
- 四、結論與建議，作為提供學校規劃及推展休閒活動教育的與輔導之參考。

貳、影響啓智學生休閒活動之因素

啓智學生休閒活動與一般學生的休閒活動，常因其身心缺陷及參與活動的方法，而有極大的差別。一般而言，啓智學生因著本身智能的障礙可能伴隨著其他多重障礙，而影響其休閒活動的發展。啓智學生休閒活動之影響因素，可分下列兩方面來敘述：

一、就學生身心特質言：

(一)生理特徵：

1. 身高體重骨骼的發展可能比較差或比較慢。
2. 可能有癲癇、心臟病、不適



合做劇烈的運動。

3. 手眼協調能力差，動作較笨拙遲緩，走路姿勢較僵硬，有些甚至缺乏行動的能力，均限制其休閒活動的型態與方式。

(二)學習特徵：

1. 注意力缺陷：包括注意力不能持久、注意力廣度較小及過度分心等。
2. 知覺能力缺陷；如辨認學習 (discrimination learning) 困難，主要包括在不能正確辨認物體的方向、位置與形狀，而造成其在符號、圖形、文字、字母或聲音等方面辨認的困難，也限制許多球類與遊戲參與的限制。
3. 記憶力缺陷。
4. 類化能力缺陷：學習遷移有困難。(林美和，民 83,92 頁)
5. 不善於組織學習材料。

(三)社會行爲：

1. 自我發展遲滯：缺乏自制、自知，常順著欲念衝動行事，難建立良好的人際關係。
2. 不易理解團體活動規則：常不能參與有規則的團體活動

3. 自我中心：比較固執、畏縮、情緒不穩，過度依賴及缺乏自信心及耐性，因此在團體裡可能和同齡學童不能融洽相處，容易受同伴的孤立或指使；一般而言，比較喜愛和較年幼的友伴在一起，因此，活動項目的選擇不能太艱深，宜安排適合年幼學童的休閒活動來參與。

二就學生參與活動而言：

根據 Kennedy, Austin & Smith(1987) 將殘障者休閒參與的阻礙因素分成三方面：

(一)內在的障礙：

屬於生理、情緒、知能上的缺陷直接造成的，如「禁止癥候」即從事某類活動或激烈運動可能帶來併發症、傷害或使殘障更惡化，也可能因為保護過度，訊息不夠或不適當的教育措施所造成的。

啓智學生常因自己感到該活動危險、難學、懷疑自己的能力或怕被嘲笑等內在的障礙而妨礙個人休閒活動的慾望及興趣的實現，這種內在因素是決定休閒參與成功與否的主要



原因之一。

(二)環境的障礙：

不管啓智學生如何有效地克服內在的障礙，他們仍然面臨一些外在的限制，這些來自社會、環境的因素包括人們對他們不當的態度、建築上、生態上的障礙。

殘障者休閒權益的被剝奪，有些是休閒場所未興建殘障者使用的設施或是休閒場所中缺乏為殘友服務的專業人員，甚至為了怕引起一般遊客的不豫而故意不歡迎殘障者的參與(Kraus,1990)。這些剝奪殘障者休閒權益的舉止，也會影響殘友們參與休閒的程度。

(三)溝通的障礙：

啓智學生語言溝通的特徵會因本身的智障程度而有所不同。一般而言，說話可能會有發音不清、不準或有錯誤的情形，語言理解比較差，會說的語句較短，詞句也較少，或比較不會配合情境適切地表達。

(王天苗，民81，8頁)由於語言發展的遲滯與人互動之中，無法理解團體的規則、活動方式、加上社區民衆不瞭解

他們語言溝通有困難，這些均影響他們參與休閒活動的意願。

參、適合啓智學校學生的休閒活動

啓智學校學生由於智力較低，很難利用休閒時間來安排其休閒活動；加上他們的社會適應能力差，以及常伴隨著其他生理機能的缺陷與或多或少的情緒困擾，而且更容易受環境的影響，往往從事負面化的活動。因此，宜針對其身心特質及考慮其參與休閒活動之影響因素，妥善規劃適合他們的休閒活動，以協助指導他們在參與休閒活動之中獲得更適應、更獨立及成長。

茲以個人在啓智學校服務期間，經常觀察學生日常生活及休閒活動情形，並與任教休閒活動課程的教師同仁及專業教師等共同研討，認為在擬訂休閒活動計劃應注意下列幾點：

一、目標：

教師、家長在決定休閒活動教育的目標應考慮的前提有：

(一)學生本身比較喜歡從事那些類別的活動？

(二)學生喜歡參與的活動是否與教師、家長認為他們適合參與的



活動相符合？

- (三)學生喜歡參與的活動，教師、家長有無提供這些參與活動的設備、器材與場所？
- (四)何種休閒活動較容易使學生在閒暇時，能自願參與，並產生功能性？
- (五)何種休閒活動較容易促使學生之間產生互動的機會？
- (六)何種休閒活動可促使學生更能參與家庭及社區活動？
- (七)教師、家長是否協助學生增進參與休閒活動的技能？

二原則：

由於啓智學校學生身心障礙的限制，其參與的休閒活動不同於一般學生的休閒活動。故在安排其從事的休閒活動之前，宜注意下列原則：

- (一)安全性：所有的項目安排、設備器材、空間場所、活動方式均以安全為第一考慮。
- (二)健身性：活動目的除了可以發洩過盛的精力且又以增進學學生身心健康為主要目的。
- (三)功能性：藉活動的參與可增加個人的生活經驗且有

助於生活教育及藝能課程的學習。

- (四)社區性：在活動中能學習與人互動，培養團體生活的能力、社會技巧與態度。

三活動類別項目：

適合啓智學校學生的休閒活動類別及項目如下：

- (一)體能性：1.打球（籃球、手球、羽毛球、乒乓球……）；2.跑步；3.健步；4.騎車；5.游泳；6.健身術（國術、柔道）；7.跳繩；8.踢毽子；9.呼啦圈；10.玩遊戲。
- (二)藝文性：1.畫圖；2.書法；3.剪貼；4.做陶瓷；5.做手工藝品；6.種花；7.種菜；8.養小動物；9.玩樂器；10.靜坐。
- (三)社交性：1.拜訪朋友；2.郊遊；3.聊天；4.逛街買東西；5.打電話。
- (四)康樂性：1.下棋；2.看電視；3.看錄影帶；4.唱歌；5.聽音樂；6.玩



電腦；7.撞球；8.打電動玩具；9.玩牌。

- (五)家事性：1.打掃；2.洗廁所；3.拖地板；4.洗衣服；5.倒垃圾；6.洗碗筷；7.洗餐具；8.洗車。

肆、有效推展啓智學校學生休閒活動的策略

一、溝通觀念、建立共識；宜從三方面去努力：

(一)行政人員應加強「反隔離」、「回歸主流」、「最少限制環境」等特教理念，協助教師擬定最適合學生需求的休閒活動計劃。

(二)教師應重視學生的休閒教育，加強學生休閒技能的指導，以增進學生休閒活動參與之能力。

(三)家長應積極參與學生的休閒活動，並協助學生能參與社區休閒娛樂的活動。

二、提昇教師休閒活動專長之能力。從教師進修著手，如

(一)舉辦教師休閒教育系列講座，包括心得交換、活動經驗分享……等。

(二)調查教師休閒活動專長及興

趣，分組研討並舉辦活動切磋觀摩，提昇教師休閒活動知能及參與意願。

(三)充實休閒教育書刊、雜誌、影帶、豐富教師休閒進修內涵。

(四)成立教師休閒活動進修成長團體，帶動學校休閒活動參與氣氛。

(五)選派教師參加休閒活動進修研習並提出心得報告，擴大休閒教育成效。

三、增加休閒活動課程份量

啓智學校課程以功能性課程為主；課程組織依據生活技能領域而非學科技能領域，又生活技能劃分為數個學習領域，其中娛樂及休閒技能為重要領域之一。休閒技能指的是能進行一些自己娛樂且又為社會可以接受的活動，因此在課程上宜增加份量以利於教學。目前僅有高職部每週安排2節休閒活動課（但未再排2節體育課），其實課程份量與一般普通高中職學生課程（體育）2節類似；啓智學校國中部未正式排「休閒活動」課，個人以為應增加節數以協助學生增進休閒方面的知能。

四、加強學生休閒技能之訓練



啓智學生因受於生理缺陷的限制，無法像一般學生能廣泛地參與各種自己喜愛的休閒活動；因此教師在協助學生選擇適合其喜愛與能力所及的活動之外，更重要的是教師必須加強其休閒技能的訓練與指導，增進其參與活動項目之能力。教師可以結合學科內容進行休閒技能的訓練，茲以前述適合啓智學生的休閒活動項目中若干活動為例，說明其技能訓練的要點，茲分三方面敘述：

(一)休閒性活動的打籃球項目，教師至少要指導下列技能，如

1. 動作技能：傳球（高手傳球、滾地傳球）、運球、投籃。
2. 認知技能：如簡易規則及在社區附近有那些場地可以打籃球、社區附近有那些友伴同學可以一起打球、如何從家中往返至球場……等。

(二)社交性活動的逛街購物項目，教師至少要教導其應有的技能：如社區附近有那些百貨公司、超市？與父母、兄長一道前往還是與同學一

起？會不會分辨物品的價格、保存期限？會不會找回零錢？

(三)康樂性活動的看錄影帶項目，教師是否應指導，使其有下列技能？如

1. 看得懂影帶的內容。
2. 會打電話去出租店詢問喜愛看的影帶價格。
3. 如何從家中往返至影帶出租店去租用？
4. 懂不懂租用手續？是否了解規定期限要按時歸還等？

教師若能結合學科內容，選擇休閒活動項目去進行教學，務必考慮學生的個別差異程度給予個別協助，指導應有的技能訓練，則必能增進學生參與休閒活動的能力。

五、充實休閒活動場所及設備器材。分兩方面說明：

(一)活動場所宜妥善規劃。配合休閒活動的類別項目，分爲戶內戶外（或動態靜態）爲主，同時結合職業教育與學科教學場所，充份利用，以擴大參與意願。在空間規劃方面，可以下列方式行之：

1. 戶外以安排動態活動爲



主。設置體能性活動需要的籃球場、簡易籃球架、羽球場；家事性活動的洗車場、藝文性活動需要的花團、菜圃等。

2. 戶內宜安排各類活動的空間，配合職業教育教學的陶瓷教室、家事教室；亦可設置撞球場、乒乓球室、健身房、音樂教室；在宿舍也應規劃可以下棋、歌唱、看電視影帶等場所。

(二)宜增購休閒設備器材。如體能性活動需要的各類球具、康樂性器材、家事性活動需要的清潔用具、畫圖書法用具及設置若干公用電話供學生練習打電話，利於練習社交性活動等。

六有效運用社區資源。其作法如下：

(一)利用社區休閒娛樂設施從事休閒活動，如田徑場、藝術館、文化中心、超市等。

(二)請社區休閒專業人才協助教師休閒專長能力的提昇及協助指導學生休閒活動。

(三)與社區民間團體、社團共同

舉辦有益身心的休閒活動：如園遊會、才藝表演……等。

七鼓勵家長積極參與。

(一)強化家長修讀特教知能，從中增進家長指導學生休閒活動的技能。

(二)加強親子教育活動，鼓勵家長利用假日多帶孩子參加戶外活動。

(三)家中設置簡易休閒器材（如玩具、球拍、棋盤、樂器……）。並與孩子遊戲，增加孩子參與的樂趣。

(四)透過家長成長團體活動，鼓勵提昇學生休閒活動參與及指導的知能。

(五)請家長儘量參與學校運動會、園遊會、旅遊參觀活動，增加與孩子互動的機會。

伍、結論：

啓智教育的重點旨在增進學生生活適應的學習能力，以增加其未來獨立生活的最大可能。許多學者均認為休閒能力的培養是啓智教育的重點，娛樂休閒技能是啓智學生課程的重要領域。（王天苗，民81；邱上真，民82；）透過休閒教



育的輔導，可增進休閒活動參與的能力與生活自理的訓練，也更能在社區中與人互動，有助於獨立生活的實現。故學校宜依學生的身心特質及參與活動的限制，安排適合他們的休閒活動項目，同時依照上述具體的策略：

(1)建立共識；(2)提昇教師休閒專長能力；(3)增加休閒活動課程份量；(4)加強學生休閒技能訓練；(5)充實休閒場所及設備器材；(6)有效運用社區資源；(7)鼓勵家長積極參與。

只要我們努力去推展，啓智學生的休閒活動不僅可以豐富休閒生活的內涵，而且，必能為他們帶來更美好的明天。

(本文作者係國立花蓮師院國民教育研究所研究生)

參考文獻

- 王天苗(民81)：智能不足與兒童輔導手冊。台北：教育部第二次全國特殊兒童普查工作執行小組。
- 邱上真(民82)：中、重度及極重度障礙。載於特殊教育通論 特殊兒童的心理及教育，244頁。台北：五南。
- 吳武典、林實貴(民81)：特殊兒童綜合手冊—第二次全國特殊兒童普查結果之應用。台北：教育部第二次全國特殊兒童普查工作執行小組。
- 林美和(民81)：智能不足研究的認知能力與學習特徵。載於林美和著，智能不足研究，93-95頁。台北：師大書苑。
- 教育部(民76)：特殊教育法施行細則。載於特殊教育法規彙編，52頁。台北：教育部。
- 傅惠珍(民81)：視覺障礙學生休閒生活現況之研究。師大特殊教育研究所碩士論文，未出版。
- Kraus, R.(1990). Recreation and leisure in modern society.(4thEd) M: Harpercollins.