

序

於九十一年四月十六日自大陸來台灣來表演之「弱智音樂家——舟舟」之父親胡厚培先生，在他所著的「舟舟告訴你——不夠聰明沒有關係」一本書中，曾指出「當許許多多家長正在為將兒女培養成哈佛男孩，還是康橋女孩而費盡心機的時候，當一些弱智的家長引經據典，極盡所能，試圖開發弱智兒童某些生命潛能的時候，我卻像一頭辛勤耕耘的老牛，實實在在，一點一滴地對舟舟實施最基本的生活技能訓練。」他進一步指出，一個弱智人來說，首要的不是開發他們某些所謂看不見的潛能，而是要盡早培養他們與正常人相比所不具有的那些看似微不足道，實質是至關重要的一些最基本的生活技能。這些技能獲取的多少，層次的高低，都將直接決定或影響弱智人今的自理能力和生存能力。此一論述，已將生活自理技能對智能障礙重要性與影響力，詮釋地已臻淋漓盡致與一語道破之境地。惟欲達成此一目標，端賴教師與父母是否能運用有效的和適性地教導策略。

職是之故，本書旨在探討智能障礙學童生活自理技能教導策略，以作為啟智教育工作者與父母教導訓練時之參考。本書分為五個部份，分別為緒論、生活自理技能之重要性、生活自理技能學習之階段、生活自理技能之教導策略包括模

仿、行為塑造、行為串連、褪除法、提示法、試演，及結論。

本書係整理著者講授「生活訓練」一科之相關資料，限於著作才疏學淺，難免諸多舛誤，敬請讀者先進包涵指正，以匡不逮。撰寫期間，承蒙師長、同學等之鞭策與啟發，尤分別感謝郭淑禎老師、郭又方老師、許惠媚老師、陳建文老師、張桓桓老師、裘素菊老師及方意舒老師，熱心地提供生活教育方面之單元教學活動設計，助益良多，際茲付梓之時，格外感激，謹此致意。

洪清一
91.11.8.

目 錄

壹、緒論	1
貳、生活自理技能之重要性	3
參、生活自理技能學習之階段	13
肆、生活自理技能之教導策略	19
一、模仿	19
二、行為塑造	28
三、行為串連	35
四、褪除法	49
五、提示法	53
六、試演	57
伍、結論	61
參考書目	63

附 錄

附錄 1	喝湯工作分析步驟	67
附錄 2	喝咖啡工作分析步驟	70
附錄 3	吃麵食工作分析步驟	74
附錄 4	吃橘子工作分析步驟	76
附錄 5	吃香蕉工作分析步驟	78
附錄 6	烤吐司工作分析步驟	81
附錄 7	吃茶葉蛋工作分析步驟	83
附錄 8	穿短袖襯衫工作分析步驟	84
附錄 9	穿襯衫工作分析步驟提示法	86
附錄 10	圓領短袖上衣工作分析步驟	87
附錄 11	穿套頭衣服工作分析步驟	89
附錄 12	穿運動長褲工作分析步驟	91
附錄 13	脫褲子工作分析步驟	94
附錄 14	穿裙子工作分析步驟	95
附錄 15	穿鞋子工作分析步驟	96
附錄 16	穿鈕釦連身型雨衣工作分析步驟	97
附錄 17	穿涼鞋工作分析步驟	99

附錄 18	如廁工作分析步驟.....	100
附錄 19	洗手工作分析步驟提示法.....	101
附錄 20	刮鬍子工作分析步驟.....	103
附錄 21	擤鼻涕工作分析步驟.....	104
附錄 22	沐浴工作分析步驟.....	105
附錄 23	擦桌子工作分析步驟.....	107
附錄 24	摺棉被工作分析步驟.....	109
附錄 25	使用吹風機工作分析步驟.....	111
附錄 26	乘車禮節工作分析步驟.....	113
附錄 27	生活教育單元教學活動設計.....	114

壹、緒 論

生活自理技能(self-care skills)係指我們日常生活技能而言，包括居家和社區生活技能(domestic and community living skills)，這些技能均為個體在家裡和社區生活中不可或缺的技能。換言之，若個別在家庭或社區中能夠有效的生活，這些日常生活技能均為重要，否則，個別難以滿足個體的基本生活需求，甚至，無法變成一個獨立自主的個體，變成家庭有用的成員，以及難以成為社區的貢獻者、生產者。

就技能的程度而言，生活自理技能包括居家技能和社區生活技能之分。居家技能係用於家庭中之一切技能而言，包括自我協助活動，例如，穿衣、理容、如廁、飲食，以及處理家務等等；社區生活技能係指處理家庭以外之事務技能而言，例如，逛街、購物、外食、公共設施之使用等等。渠等技能對智能障礙者而言莫不為重。

一般而言，約廿四月至三十六月大的一般兒童，經四十八個月的訓練後，即可習得如廁之技能。換言之，約三十六月大的兒童，白天時，約有百分八十的兒童會自行如廁、排尿，不致有尿到褲子的現象；夜間時，四十八個月大兒童，約有百分之八十的兒童不會尿床(Berk & Friman, 1990)。而智能障礙學童之獨立性之如廁技能，較難以如期達成，以

致不利於參與社會性活動，從事休閒活動，或學校生活。甚至，因未能習得如廁技能，致使智能障礙學童之身體遭受疾病感染、痢疾和肝炎等危(Hadler & McFarland, 1986; Piclcering, Bartlett & Woodward, 1986)。鑑於此，習得實際的日常生活技能，以增加他們未來獨立生活的可能性，實是啟智教育的重要目標(王天苗，民 79)。職是之故，本文主要目的在於探討智能礙學童生活自理技能教導策略，以供教師和父母教導之參考。

貳、生活自理技能之重要性

生活自理技能對一般學童而言，約在一歲半時即開始發展，象徵著欲擺脫父母的依賴而渴望獨立自主。然而，對智能障礙學童而言，生活自理技能亦為重要。惟由於智能障礙學童在智能、生理和行為上較比一般學童低落，致使其基本的生活自理技能之發展，亦較為遲緩或受到限制。因此，生活自理技能對智能障礙學童是顯得非常重要。其次，生活自理技能對個人健康之維護和獨立之生活，亦為重要；甚至，為了提高個人的生活品質，建立積極、進取、樂觀和自信的人格，實有賴於個體是否具有良好的生活自理技能。

根據孫淑柔與王天苗(民89)「國民教育階段身心障礙學生學習成果評鑑之研究」發現，「國中啟智班畢業生在處理自己的財務上較感困難，而且，國中啟智班畢業生較少參與社區活動。」因此，教導智能障礙者習得最基本的生活自理技能，不僅往後智能障礙者在特教及教養機內的衣食住行可逐漸自行照顧，回到家或是進入一般社會後亦可自理過活；進一步又可以接受簡易的職業技能訓練，實現殘而不廢的特教理念(陳榮華，民82)。因此，有關生活自理技能對智能障礙者之重要性，茲就智能障礙的教育目標、定義、生涯教育模式及智能障礙者本身與其父母等方面，列舉如下：

一、就智能障礙的教育目標而言

(一)郭為藩(91)指出，智能障礙之教育目標

1. 養成生活的自理能力。
2. 語言能力的發展。
3. 知動協調的訓練。
4. 增強團體生活的能力。
5. 學習生活基本知能。
6. 準備將來的職業生活和謀生能力之培養。

(二)何華國(88)指出，輕度、中度及重度智能障礙者之教育目標及課程重點

1. 職業適應能力、社會適應能力和個人適應能力。
2. 培養生活自理技能。
3. 培養在家庭與鄰里的社會適應能力。
4. 發展在家庭或庇護性環境中從事經濟活動的能力。
5. 加強基本的生活技能。

(三)Patton, Beirne-Smith 與 Payne(1990)指出，輕度、中度及重度智能障礙者之課程設計之重點包括：

1. 生理發展：包括注視、轉頭、移動身體等能力。
2. 社會技能：包括眼神接觸、碰觸他人、動作和口語模仿，以及微笑等。

3. 生活自理：包括自理技能、家庭生活技能以及理容儀表等技能教育。

4. 溝通技能：包括姿勢、手勢或簡單符號之運用。

5. 發展職業準備及職業技能：包括良好的待人接物之態度，良好的合作和工作態度，以及非技術性工作技能的培訓。

(四) Wolery 和 Haring(1990)指出，中度、重度及極重度智能障礙者訓練及教育重點(引自陳榮華，民 91)：

1. 家庭生活技能(domestic skills)：包括自理技能(如廁、穿、吃)、家事技能(準備膳食、洗衣、清洗)，以及參與社區生活所需要的技能等。

2. 溝通技能(communication skills)：包括接收訊息和表達訊息之技能。

3. 社區生活技能(community living skills)：包括交通與使用社區公共設施之技能。

4. 娛樂與休閒技能(recreation and leisure skills)：包括各種休閒活動時間之安排，及參與社交娛樂活動的技能。

5. 職業技能(vocational skills)：包括從事簡單工作的技能，以及維持其職業的知能與習慣。

二、就美國智能不足協會(The American Association on Mental Retardation)對智能障礙之定義而言

智能障礙係指個體此時此刻之功能有明顯地障礙。其主要的特徵包括智力功能顯著低下並在應用性適應技能領域中伴隨著兩種或以上之障礙，此等技能包括(Kirk, Gallagher & Anastasiow, 1997)：

1. 溝通(communication)：包括說話、書寫、手語，及面部表達。

2. 自我照顧(self-care)：包括如廁、飲食、穿衣、衛生和理容。

3. 居家生活(home-living)：包括整理衣物、處理家務、食物準備及居家安全。

4. 社會：包括打開話匣與結束交談、瞭解他人感覺。

5. 社區生活(community use)：旅遊、購物、公共設施之使用。

6. 自我教導(self-direction)：作決定、遵守時間、工作主動與積極、獨立完成工作。

7. 健康和 safety(health and safety)：飲食衛生、疾病的處理與預防、急救、性知識和基本安全觀念。

8. 功能性學業(functional academic)：個人生活上實用

性和應用性技能，如書寫、閱讀、基本的功能性數學概念、物理環境之認識及個人健康和性知識。

9. 休閒(leisure)：如自我娛樂。

10. 職業(work)：特殊職業技能、良好的社會行為及其他職業技能。

三、就布洛琳之生涯教育模式(Brolin's Career Education Model) 而言

教育內容包括如下(Hallahan & Kauffman, 1988)：

1. 日常生活技能(daily living skills)

處理家庭財務

維護家裡設備與物品

養育孩童與家庭生活

購物與料理食物

購買與修補衣物

參加公民活動

從事休閒與娛樂

閒逛與散步

2. 個人社會技能(personal social skills)

建立自覺能力

建立自信

培養負責任之行為

維持良好的人際關係

獨主自主

善作決定與解決問題

善於溝通

3. 職業輔導與準備

瞭解並探詢職業機會

做好職業決定

建立良好的工作行為

表現良好的工作技能

學習特殊薪資之職業技能

尋求固定且滿意的職業

四、就智能障礙者本身而言

生活自理技能之重要性如下 (Cipani & Spooner, 1994)：

(一)促使智能障礙者變成獨立自主的個體。

因為居家和社區生活技能是個體日常生活中最迫切需要的技能，如果個體缺乏這些技能時，則勢必依賴他人才能生活。

例如，一位年齡已十三歲的小明，如果無法獨立的選擇

自己平常所喜歡穿的款式時，他就必須順著母親的選擇或喜好來選擇。

(二)促使個體具有較為多的選擇

當個體具有良好的生活自理技能時，相對地，個體則有更好且更多的選擇權和更寬廣的自主權。

例如，當一個人能夠料理、購物或點餐時，他（她）自然而然的能夠選擇自己喜歡的食物了。

(三)一旦個體具有較好的居家和社區生活能力時，父母或家人的負擔則相對地減低。

五、就培育智能障礙兒童的健全人格而言

蔡阿鶴（民 79）指出，智能障礙兒童大多適應不良，各項發展顯著的低於同年齡兒童的發展常模，且常有不良適應行為表現。由於智能障礙兒童道德認知的拙劣，自我抑制的無能，情緒的不穩定等，容易導致行為問題的外在表徵，但父母教養態度的不當，或外在環境不良刺激的引誘，卻有可能加速問題的惡化。為培育智能障礙兒童的健全人格，除了從環境的整備著手外，尚需自幼訓練其生活自理技能，培養良好的基本生活習慣，為其塑造人格發展的完美雛型，奠定人生入世的穩固基礎。生活自理技能與基本生活習慣的培養是培育健全人格的起點工作。凡智能障礙兒童能力所及者，

父母或家人絕不可代其勞，過度的保護與溺愛，反而容易養成其遊手好閒，懶散依賴的惡習，有礙人格的健全發展，且徒增社會生活適應上的困難。智能障礙者的自立是啟智教育所追求的目標也是父母最大的心願。

六、就減輕家長或教保人員在養護工作上的沈重負荷而言

父母眼中的兒女永遠是個孩子，尤其智能障礙孩子是真正永遠長不大的孩子。惟合理的親情與正當的教養態度，是促進孩子智能發展的催化劑。智能障礙孩子能否生活自理，除本身智能障礙程度極嚴重者外，只要父母能有健康的心態，面對現實，以「愛的教育」力量，妥善運用生活自理訓練技巧，扶其偏差，補其缺陷，助其生長，導其發展，輔其學習，其殘存的有限能力，必可獲得最大限度的發展。日常生活能夠自理，養成良好的基本生活習慣，則智能障礙者不但能享有較為健康的生活，且做父母的或教養機構的保育人員，也將得以減輕長期養護的工作負擔，善用其精力從事其他更有意義的工作（蔡阿鶴，民 79）。

由以上可知，不論從智能障礙者之教育目標、定義、生涯教育模式及智能障礙者本身、人格發展與其父母之職責等方面，均強調生活自理技能是智能障礙者教育之首要目標，

亦人格教育與生涯教育的基石。一旦智能障礙者習得良好的生活自理技能，不僅可以減低父母之負荷，進而變成一個獨立自主且具有較多選擇權之個體，以及成為社會的造福者與生產者。

參、生活自理技能學習之階段

任何的學習均有其不同之學習階段（如圖一），欲使智能障礙學生在學習生活自理技能的過程中獲得良好的學習效果，仍須注意不同的學習階段，尤其教師或父母應須遵循每個階段之學習步驟與要領施教或訓練，方可臻於預期之效果，否則，揠苗助長，事倍功半。有關學習的階段分述如下（Cipani & Spooner, 1994）：

習得（acquisition）是學習的第一個階段，主要的目的在在學習表現正確的技能。在習得期，特殊教育教師的主要工作是提供學生如何做好學習的項目或目標的步驟等方面的訊息（Haring, Liberty, & White, 1980）。這些策略包括引導、演練、身體引導、提示等。

學習的第二個階段是流暢性的建立（fluency building）。流暢是指持續進行、正確無誤，而且有效率。在流暢期，教師必須針對學生的身心特性，障礙程度，學習風格來實施教學，甚至，運用各種的不同的教學策略與方法，引起學生的學習動機與意願；同時，在教學過程中，善用增強原理，如增強、代幣、社會契約等，以促進學生的學習表現。

學習的第三階段是類化，類化是所有學習中最重要的因

素。所謂類化係指學習者能在類似的或自然的情境中，將自己學得的知識或技能加以運用。換言之，在沒有教師教導之情況下，個體仍能處理身邊事務，不藉由他人協助下而能順利完成工作項目。有關類化之教學策略如下（Stokes & Baer's, 1977）：

1. 訓練和期望（Train and hope）

教導適當、良好的行為，並期望類化發生。

2. 系統性修正（sequential modification）

在無論如何，在任何的情境，提供全時的輔導（full intervention），致個體行為產生。

3. 安排自然的行為後效（introduce to natural contingencies）

所教導的行為能在自然的環境中受到增強。

4. 提供實例

為所學生建立良好的行為，教師必須在各種不同的情境加以訓練，同時，藉由不同的老師或訓練員指導學生學習。

5. 提供適性之訓練

針對每位學生之個別差異，學習特性，提供持續且富有彈性、活潑、變化之訓練方式。

6. 運用以區別之行為後效法

即使用間歇性或變動比率之增強方式，藉以引起學習者之學習動機和慾望。

7. 共同刺激之運用

訓練的情境與真實或自然環境相似，如此，有助於學生類化。

8. 自我管理 (self-management)

教導學生監核和記錄自己行為的方法。

9. 增強類化行為

當學生在其他情境表現出良好的行為或塑造出適當的新行為時，即給予增強。

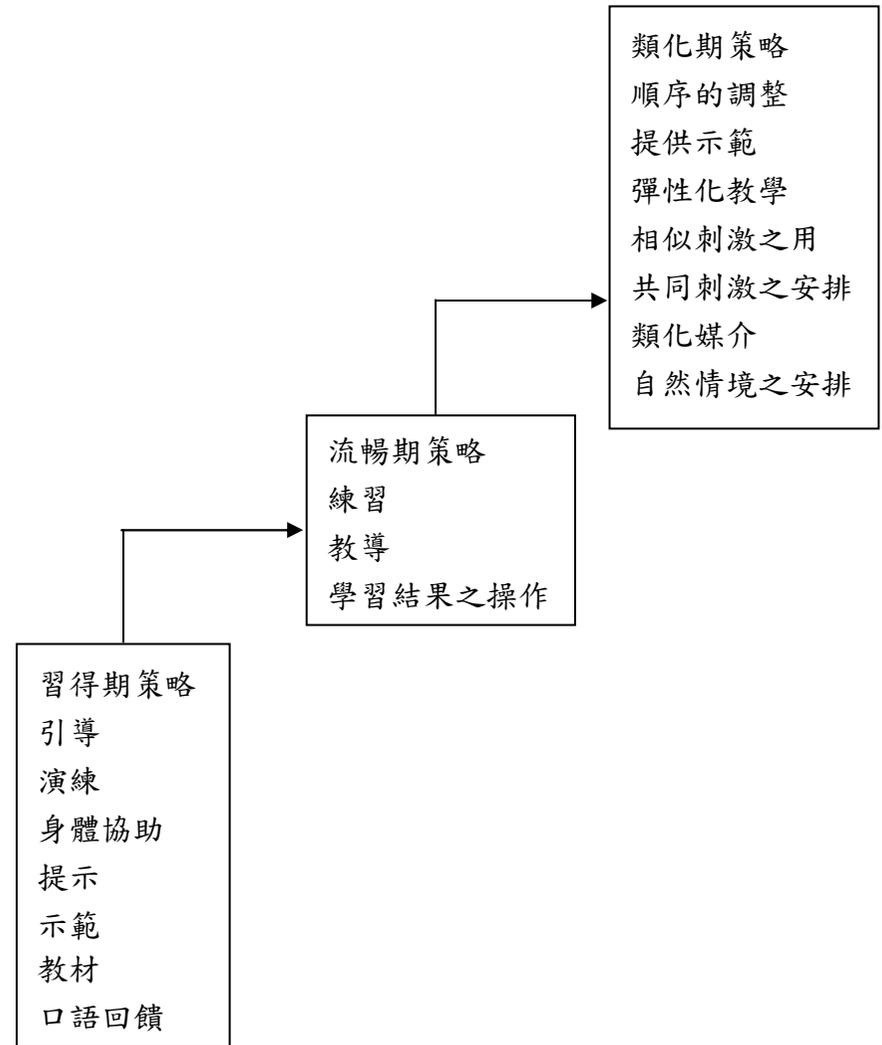


圖 1 學習階段(修正自 Cipani & Spooner, 1994, P. 74)

另外，根據鈕文英(民 91)與 Evans、Evans 和 Schmid(1989)之觀點，學習階段可分為獲得

(acquisition)、流暢(fluency)、精熟(precision)、維持(maintenance)、類化(generalization)和調整(modified)等六個階段，如階梯般逐步向上，而在不同的階段中均有不同的目標，如下圖：

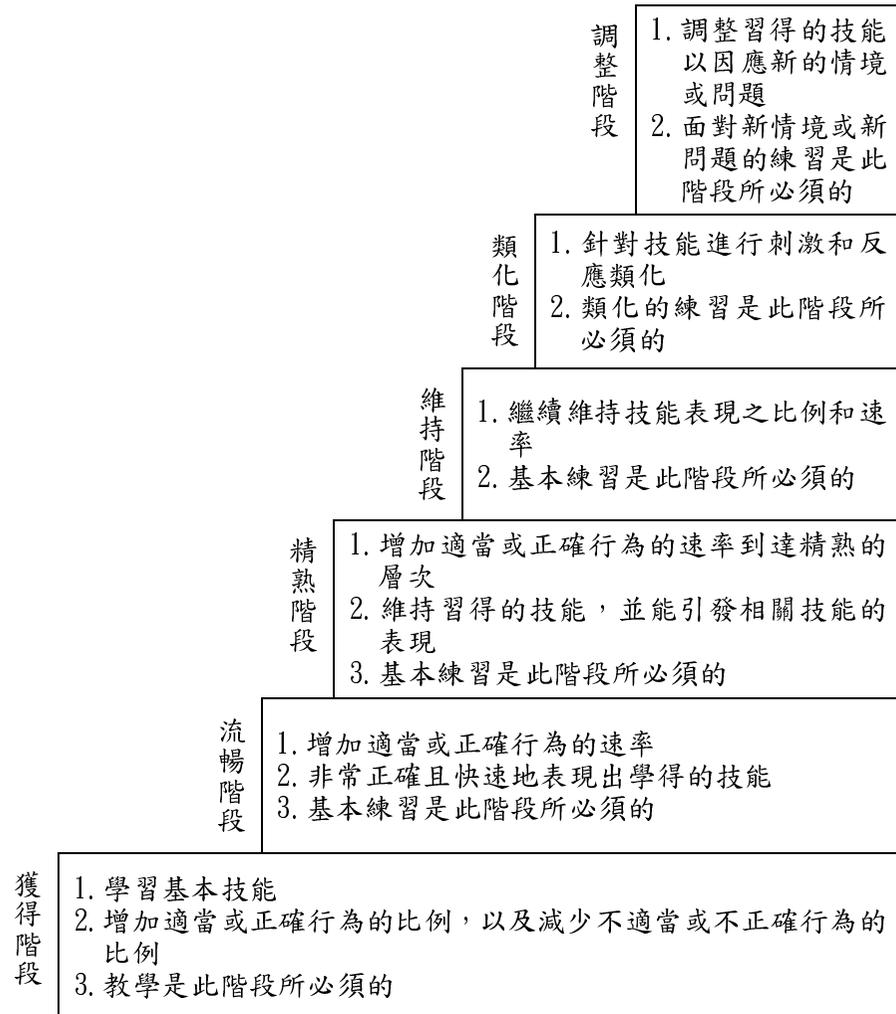


圖 2 學習階段(取自鈕文英，民 91，p.158)

上述兩個學習階段圖之啟示在於指導或訓練智能障礙學童生活自理能力時，教師或父母須循序漸進、按步就班地實施，由獲得、流暢、精熟、維持、類化和調整)等六個階段逐步進行；同時；須根據學童之認知能力、生理發展及學習動機實施教學，如此方可達成預期目標。

肆、生活自理技能之教導策略

智能障礙最終之目標在於提供適合其能力之教育，充實生活知能，發展健全人格，增進身體健康，培育社會適應能力，以逐漸養成自立自主的國民。欲達成此一目標，實有賴適性教學之提供。茲就生活自理技能之教學策略如模仿、行為塑造、串連法、褪除法、提示法與試演等方法，分述如下：

一、模仿

(一)模仿的意義

根據陳榮華(民 87)觀點，凡是以某一個人，或某一團體的行為為榜樣，使學習者經由觀察、收聽、閱讀或是操弄等過程而改變自己行為，以期形成與楷模相同思想、態度、動作或是語言表達等特性，均可稱為模仿學習。模仿學習確是一種社會學習過程。一種具有高度吸引力的「楷模」，確實可以提供學習者所需要的資訊，讓學習者能夠很快的獲得一種新行為，而不一定先去嘗試。模仿的效果取決於「楷模」的特質和觀察者的認知活動。楷模的影響力則決定於其本身的特質（如其地位、身分）及其和學習者相似之處。

其次，許天威(民 83)指出，以身作則或者以身作例是促進兒童行為改變的一項重要方法，行為改變技術的用法是示

範 (modeling)，若就兒童相對的行為表現而言就是模仿 (imitation)。因此，模仿亦稱觀察的學習 (observational learning) 或替代的學習 (vicarious learning)，因可藉由示範而使對方產生學習的現象。行為規範的實踐需以師長的身教為，老師是學童心目中認同的偶像，唯有身教才能收到潛移默化之效(蔡阿鶴，民 79)。

(二)模仿的增進行為效果

透過模仿增進行為，可具有下列三項不同的效果：獲得效果(acquisition effects)、解除抑制效果(disinhibitory effects)，以及促進效果(facilitation effects)(Wilson & O' Leary, 1980；許天威，民 83；陳榮華，民 87)。茲分別說明如下：

1. 獲得效果，習新知識

獲得效果係指學習者觀察「楷模」的結果，學到一連串新的行為。當然，觀察者必須知道如何將這一連串的行為逐一付諸實施。示範的刺激於個體觀察而模仿後，在適當的雷同情境下會再激發近似或相對的模仿動作。語言的學習可為一例，父母親所說的話，總會由牙牙學語的嬰兒在習聽習說的過程中一再地仿效。

2. 解除抑制與鼓舞的效果 (inhibitory and

disinhibitory effect)

所謂解除抑制效果，係指若觀察者看到一位楷模示範某一種言行之後，並沒有受到任何不愉快的懲罰時，觀察者以往表現同一類行為而受到抑制的效果將被解除，致使該項問題行為的表現愈加頻繁。例如，在上課中，若有一位學生開頭說了一些有關網路咖啡的笑話，大家便不再拘束地開始說這類的笑話。又如，在高速公路不可隨意行駛路肩，但若有一輛車行駛之後，其後必尾隨更多的車輛。示範的行為若伴有令觀察者羨慕的增強物，則往往也會令他為之心動，乃有躍躍欲試的姿態。

3. 促進效果

促進效果係指觀察他人的行為結果，增進了社會上可接受的行為。此種效果與「獲得效果」及「解除抑制效果」較不相同的地方是，促進效果不必先學習一連串的新行為，或是改進社會上不能接受的行為，只是表露已往所作的善行。

(三)提高示範效果的因素

為了使示範的刺激產生強烈的模仿反應，在控制此一刺激出現時，宜考慮下列幾項因素：(Bandura, 1969; 許天威，民 83; 陳榮華，民 87):

1. 示範刺激與模仿者的模仿反應之間的時間接近性 (temporal contiguity)

時間接近性是影響模仿效果的一項要素，一經示範，即加模仿可以模仿得較成功，所以示範往往要現場示範，並要求立刻模仿。

2 模仿者是一位動機充分的個體。

預期經過模仿後會有一種積極的滿足，則此時之示範就可以導引主動積極的模仿，若有相應的增強，則其效果更佳，這就是有增強模仿 (reinforced imitation) 的結果比無增強模仿 (non-reinforced imitation) 要好得多的理由。若觀察者根本沒有強烈的仿效動機，或是認為模仿的後果是不愉快的，則儘管他(她)可注意到楷模的存在，理解經由楷模所傳述的訊息，記憶這些訊息，甚至也有動作技巧去完成楷模所示演的活動，但是他(她)不一定能完全表現楷模所演示的行為。反過來說，當一個觀察者期待著正面的後果而從事於模仿楷模的行為，則觀察者也比較喜歡表現這些被討論的行為。

3. 模仿受注意過程 (attention processes) 的影響。

只是時間上的接近實不足以構成有效的模仿，因為

雖有模範在眼前，然而心不在焉，其又奈模範之歷久不衰何？所以活動過多者，注意渙散者，都必先集中其注意而後令模仿之。提供一種楷模，並不一定能保證觀察者會受到此一楷模的影響。換一句話說，觀察者必須注意到，並瞭解此一楷模所提供的訊息，方能受到影響。例如燈光的對比、聲言的改變、重要因素的重覆，以及摘要性解釋等等因素，均可能影響觀察者注意到楷模所傳遞的重要訊息。

4. 模仿受保存過程 (retention processes) 的影響。

有時候示範刺激會稍縱即逝，但是人們仍然可以照樣仿效得維妙維肖，其成功因素之一乃是把示範刺激依中樞神經系統的功能轉變為象徵性的代號 (symbolic coding of modeling stimuli)，可以迅速地儲存，也可以靈敏地指揮個體的輸出。當一個觀察者注意到相關連楷模的訊息，並且能瞭解有關線索時，必能記牢這些材料。透過教導和模仿方式，都能夠幫助觀察者熟練譯碼、分類、和組織資料等技巧，進而有助於他們的記憶。

5. 模仿受動作再生過程 (motor reproduction processes) 的影響。

模仿固然如同上述要受到一些符號化的心象之指

引，得其訣竅而促成正確的反應，但是有許多複雜的反應實在不能僅憑內在記憶的指揮，還得靠明顯的動作演練。實際上模仿的成功與否，必須兼重符號化的線索與外在動作的模擬。學習一些比較複雜的動作技能，以及其他動作行為的表演，也必須不斷的試誤練習，和親自體驗的回饋，方可達到熟練水準。無論如何，複雜的動作行為表演，特別要藉模仿和預演；多次的演練方可達到完美的境界。

示範 (Model) 是將行為實例呈現給學習者之一種方法，並誘導學習者學習相同的行為 (Martin & Pear, 1999)。欲示範發揮良好的效果，可運用下列策略 (陳榮華，民 87；Bandura, 1986；Martin & Pear, 1999)：

(1) 同儕示範

若示範者與學習者在年齡、社經地位、身體外觀等方面相仿時，則示範的效果愈佳，反之，若差異甚大時，示範的效果愈差。換言之，朋友和同學的示範效果優於陌生人或校外同學的示範。一般來說，觀察者和楷模只要在年齡上相似，且性別相同，則模仿是一種正常現象。反過來說，即使觀察者在年齡、種族，或社會地位和楷模略有不同，仍會產生模仿的效果。

(2) 象徵性示範 (Symbolic modeling)

為確保示範在某種時機或情況中發生，教師有必要教導某些學生表演示範，並教導學生學習示範者的行為或動作。這種示範，可以透過影片，影帶或其他媒體提供給學習者示範。

(3) 呈現行為和其效果

瞭解示範在獲得良好的結果上之效力是非常重要的因素，它可以決定示範的效果。在日常生活中或在學習過程中，常常獲得良好表現的學習者，他(她)往往是較受他人模仿的對象，反之，不易被他人模仿 (Schumk, 1987)。因此，將示範運用在行為改變技術方案中時，安排學習者觀察示範者，俾透發良好的行為和接受增強物。

某些與引發模仿學習的環境有關的程序，常影響模仿效果。尤其是對楷模所表現的行為，給予何種獎懲，將影響到模仿者的行為。如獲得酬賞的楷模，常比獲得懲罰的楷模更易影響到模仿者的行為；讓楷模在許多種不同的狀況下展示欲使模仿者學習的行為，也將提高模仿的效果；亦即利用不同狀況，安排多位楷模，自然又比單一的楷模更具效果。

(4) 多重示範之運用

健明，35 歲，是某校夜間部的學生，白天從事不動產的銷售員。在星期五下午，他跟班上六位同學在小菜館喝高粱酒。因之，接受了行為改變技術之方案，但是，他們並不知情他們喝酒的行為已被行為治療師研究了。在不同階段的基線期，他在一個小時，他喝掉了約 29cc 的啤酒。在初期，其中一位同學喝掉一半示範給健明，此時，健明的喝酒方法並不受影響，同樣的，當有兩位同學示範時，此時，健明就把杯子中的啤酒喝掉一半，由此可知，由若干人示範特殊的行為可決定某種行為是否被模仿 (DeRicco & Niemann, 1980)。

(5) 結合規則示範

若示範與規律和其他的行為策略，示範的效果會更佳。此種示範又稱行為演練 (behavior rehearsal) 或稱角色演練 (role rehearsal) 主要是讓學習者在特殊的情境練習特殊或特定的行為，使之學習者在實際的情境表現適當的行為。此外，亦結合運用社會技能訓練 (social skills training)、自我肯定訓練 (assertion training) 和憤怒處理訓練 (anger

managemet training) 等，可提高學習者在各種不同環境之表現 (Huang & Curo, 1997; Martin & Pear, 1999; Larkin & zayfert, 1996; Schroeder & Black, 1985)。若模仿者能從觀察楷模的行為中摘出規則，藉此引導自己的行為，則我們可以預知，這些規則必能影響模仿者的行為。簡單的說，當觀察者能夠推論一種規則，或從楷模的行為中發現行動的一般性計畫，楷模的行為將會影響觀察者。亦即可讓觀察者迅速地獲得所要學習的行為，有良好的遷移，以及記憶一些經由模仿歷程所傳遞的資料(陳榮華，民87)。

(四)運用示範的原則

欲使發揮示範的效果，須掌握以下原則 (Martin & Pear, 1999)：

1. 選擇的示範的效果，可能是學習者的朋友或同儕，同時，在團體中具有名望的、有能力的。
2. 儘可能運用二人以上的示範者。
3. 提供給學習者之示範行為符合學習者之程度。
4. 示範與規律相結合。
5. 讓學習者觀察示範者的表現，並適度給予增強。

6. 儘可能的運用自然的增強物來設計訓練方案，或妥善安排增強原理，使學習者正確模仿示範行為。
7. 所要示範的行為，由易至難循序漸進安排。
8. 為促進刺激類化，示範的情景儘可能的實際。
9. 必要時，運用褪除法 (fading)，俾利除了示範之外之刺激亦可控制良好的行為。

由此可知，模仿是個體經由觀察而改變自己行為或學得某種技能，它是社會學習過程。惟欲使獲得良好的模仿效果，端賴於學習者和被模仿者兩者間之相似性，以及學習者對被模仿者是否具有高度之吸引力而定之。透過獲得效果、解除抑制效果，以及促進效果來增進模仿行為效果；提高示範效果的因素包括時間接近性、動機充分的個體、受注意過程、受保存過程及動作再生過程。為欲使示範發揮良好的效果，其策略包括同儕示範、象徵性示範、呈現行為和其效果、多重示範之運用，以及結合規則示範。

二、行為塑造

(一)行為塑造的意義

行為塑造是指一種發展個體目前未呈現的目標行為 (target behavior)。它是運用區別性增強(differentially reinforce)促使個體逐步漸進至目標行為，直到個體達到

目標行為為止 (Miltenberger, 1997)。因此，行為塑造 (shaping) 是一種用來建立學習者或個體目前未表現的行為之方法。亦即，行為塑造法是利用連續性增強原理 (successive reinforcement) 來建立新的行為。例如，希望小明飯前能洗手，首先，一旦發現小明在飯前走到洗手台，即立即增強，若進而能打開水龍頭並能把手置於水下，隨即予以增強，最後小明能完成洗手動作。換言之，藉由增強逐步漸進 (successive approximations) 之行為，而終於建立良好的行為 (desired behavior)。因此，行為塑造亦稱為逐步漸進法 (the method of successive approximations)。

一般而言，運用「逐漸接近法」(method of successive approximations)，連續增強與終點行為有關的一連串反應，以塑造新行為的過程稱之為「逐步養成 (shaping)」(陳榮華，民 87)。如果個體尚難表現某種預期的行為，也就是我們在行為改變方案中所擬訂的目標行為並非個體的既有行為，個體目前未曾習得這個行為，所以在訓練時就要擇其可能接近目標行為的某一特定反應予以增強，接著還可再一步地增強一個更接近目標行為的反應，如此步步走向目標行為，終可產生目標行為的循序漸進的增強過程，即是行為的

塑造 (shaping)，或稱行為的逐步漸進法 (the method of successive approximations)。塑造就如同雕塑家所運用的手塑法 (handshaping)，把一塊泥土捏來捏去，修修整整地塑出了一件成品，它的過程所表現的特色是要經過若干手續，若干步驟，才能造就一件成形的東西。這些步驟乃是一個連續的過程，過程的終點是行為改變對方所預定的目標行為，過程的另一端是對方可能產生的那一個略有關連的初步反應 (許天威，民 83)。

(二)行為塑造策略的主要特點 (陳榮華，民 87)

行為塑造 (shaping) 係指在發展一項新的行為過程中，連續分段增強與終點行為最接近的一連串反應，並逐步消弱先前發生而目前已不關緊要的。

分段反應，一直到終點行為完全建立為止的有效學習歷程。其主要特點有三：

1. 用來塑造新的行為
2. 逐步養成的運用程序是朝著預定的目標行為逐步向前推進 (a forward direction)
3. 逐步養成策略兼用「增強原理」及「消弱原理」，所以成效特別顯著。亦即在塑造新的行為過程中，凡是受訓者所表現的反應，符合預定的階段目標時即馬上給予增

強，以期加速達成終點行為，反過來說，受訓者所表現的反應，到了第二階段不一定還需要單獨給予增強，因為需要另一項新反應以替代舊反應，所以要消弱這些舊反應。遵循增強新的目標行為，消弱過時的舊反應，方易建立終點行為。

(三)、運用塑造之有效方法

欲使行為塑造奏效，須掌握以下方法 (Miltenberger, 1997)：

1. 選定終點行為

(1) 選擇特定行為，而不是一般性的行為。塑造是適用於改變行為的總量 (amount)、延宕時間 (latency) 和強度 (intensity)，同時，亦可發展新的行為。

(2) 選擇一種在自強增強物控制下產生的行為。

2. 選擇適當的增強物

3. 擬定實施計畫

(1) 條舉逐漸達到終點行為 (terminal behavior) 之行為。起點行為之選擇，要從學習者已具有的且與終點行為相似之行為著手。倘若終點行為頗為繁雜，可將予以分解若干步驟。

(2) 根據學生的表現加以修正。

4. 實施計畫

(1) 實施前向學習者加以說明。

(2) 一旦有良好的行為出現，則立即給予增強。

(3) 除非學生已達精熟之地步，方可進入新的階段。

(4) 在同一階段中，應避免提供多次的增強。

(5) 如果學生停止學習，可能的原因是步驟太快或太大；或者增強物無效。此時，可採取以下措施：

檢核增強物之有效性；

如果學習者注意力不集中或顯得疲憊，或許實施步驟太少。

注意難以集中或意興闌珊時，亦或許實施速度太快。

回到前一步驟嘗試多次，並鼓勵學習者再次嘗試現階段的行為。

若學習者仍覺得有困難，則進一步分析並予細分。

(四)、影響行為塑造效果之因素。

至於，影響行為塑造效果之因素如下 (Martin & Pear, 1999)：

1. 界定終點行為 (specifying the final desired behavior)

行為塑造的第一步驟，即具體界定終點行為（terminal behavior）。終點行為之界定與陳述愈明確、具體，則有助於增強行為之機會。因此，有關行為本身之量次（amount）、延宕時間（latency）和強度（intensity）等特性，均應加以界定。同時，行為是否發生，均應加以敘述。

2. 選擇起點行為（choosing a starting behavior）

由於良好的行為或終點行為不會先發生，而且，在塑造的過程中必須增強某些行為，才能逐漸接近終點行為，因此，教師或指導者必須界定起點（starting point）。

在行為塑造期間，值得注意的是，不僅要清楚瞭解終點行為，同時，也要瞭解學習者此時此刻表現的程度。因為，塑造的目的乃在於透過增強作用，促使學習者的行為由起點開始，逐步漸進地到終點行為。

3. 選擇塑造的步驟（choosing the shaping steps）

進行行為塑造方案之前，擬訂達到終點行為的綱要是有必要的。然後，依據大綱要循序漸進的，一個步驟一個步驟的逐次進行，直到終點行為。

4. 採取穩定且適當的步調（pace）進行

從某一個步驟到另一個步驟之速度不要太快。

由小步驟著手進行。然而，也沒必要將步驟過於細分。唯有正確且精熟某個步驟行為，後方可進行次要步驟。

如果由於實施的步調太快或因步驟過大，致使略過了某一步驟之行為時，則必須返回實施。

5. 選擇適當的增強物

行為塑造成功與否，增強物之選擇是不可忽略之課題。因此，一旦學習者有良好的行為出現或表現良好時，則必須立即地給予增強。至於增強物的數量，最好是不要讓學習者容易飽足。因之，制約增強物（conditioned reinforcers）（如代幣或讚美）是避免飽足有效之方法。

6. 針對每一個漸進行為給予區別性增強（differentially reinforce）

基本上，當個體表現良好且穩定的行為時，即提供增強。旋即為次要行為準備增強，當然，對舊有行為不必再提供增強。以此類推實施，直到目標行為發生並獲得增強為止。

因之，行為塑造是一種用來建立學習者或個體目前

未表現的行為之方法，是利用連續性增強原理來建立新的行為。塑造之有效方法包括選定終點行為、選擇適當的增強物、擬定實施計畫、實施計畫。而影響行為塑造效果之因素包括界定終點行為、選擇起點行為、選擇塑造的步驟、採取穩定且適當的步調進行、選擇適當的增強物及給予區別性增強。

三、行為串連

(一)串連法

一般而言，每一種行為是由許多若干因素所組成並系列性的或串連式之發生，這就是所謂的行為串連 (behavior chain)。就如「刷牙」此一行為所組成行為之要素如下：

1. 能用左手去拿漱口杯
2. 能右手打開水龍頭，將杯中裝滿水
3. 能將漱口杯放置旁邊
4. 能右手拿牙膏，左手拿牙刷
5. 能將牙膏擠在牙刷上
6. 能將牙膏蓋蓋好
7. 能右手拿牙刷，從上排右邊牙齒開始刷，由上往下兩顆兩顆刷
8. 能左右來回刷上排白齒

9. 能刷下排牙齒，由下往上兩顆兩顆刷
10. 能左右來回刷下排白齒
11. 能喝一口水，將水含在口中漱口，再將泡泡吐出
12. 能重複 5 至 6 次
13. 能將牙刷洗淨
14. 能將杯子洗淨，先洗裡面，再洗外面
15. 能將杯內水倒乾，掛好

又如「洗臉」之行為，亦由若干次要行為 (sub-behavior)

所組成，此等次要行為如下：

1. 能將衣袖拉高
2. 能拿毛巾
3. 能將水龍頭打開
4. 能將毛巾弄濕
5. 能將毛巾對摺，扭乾
6. 能將毛巾打開
7. 能用毛巾來回上下的擦拭臉部
8. 能用毛巾擦耳朵和脖子
9. 能將毛巾搓洗乾淨
10. 能照鏡子，看看是否乾淨
11. 如果沒乾淨，能再洗一次

12. 能將毛巾洗好掛回原位

由以上之例子可知，每一種行為是相互連貫的，是串連成一系列之行為，當前要行為完成之後，方可建行次要行為，以此類推。換言之，每一種行為是相互依賴，相輔相成，否則，行為難以一氣呵成，以致無法達成目標行為。

(二)、串連之類型

1. 刺激——反應的串連 (stimulus-response chains)

基本上，每一種行為的串連是由若干個刺激——反應因素所組成，因此，行為的串連亦稱之刺激——反應的串連 (Miltenberger, 1997)。換言之，串連 (chaining)，就是指一種「刺激——反應的串連」 (stimulus-response chaining)，亦即藉一項辨別刺激 (S)，引發特定反應 (R) 而形成一個環節 (link)；每一個反應又為下一個反應引發另一辨別刺激，終究形成一連串的 S-R 環節。在發展一連串的反应過程中，每一項反應的終點和下一個反應的起點，均以明確的刺激信號劃界 (陳榮華，民 87)。

有關「吃果糖」刺激與反應在行為的串連之系列性如下：

S^D1 (果糖放在餐桌) → R1 (走到餐桌)

S^D2 (靠近餐桌) → R2 (用右手拿起果糖)

S^D3 (打開蓋子) → R3 (用左手抓住果糖)

S^D4 (抓住果糖) → R4 (右手開起蓋子)

S^D5 (聞到香味) → R5 (吃果糖)

(增強物)

上述之刺激——反應的串連之要素如下圖示：

S^D1 → R1

S^D2 → R2

S^D3 → R3

S^D4 → R4

S^D5 → R5 → 果糖

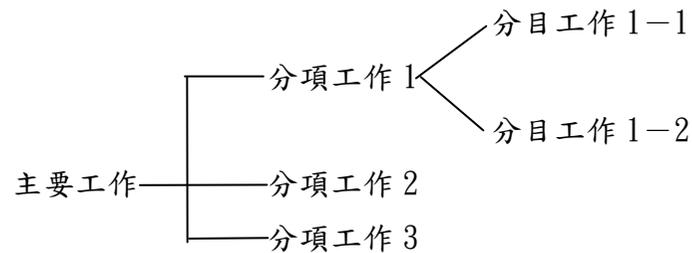
(增強物)

2. 工作分析

工作分析 (task analysis) 是分析行為串連的過程，它是將每個刺激——反應之因素分解成若干，由易至難，由具體至抽象之方式細分排列，終至達到目標行為 (Miltenberger, 1997)。亦即，複雜的行為要先分析為若干分解動作，然後逐步練習，即可構成行為串連的過程。行為之要素的分析與編列，通常稱為工作分析 (task analysis) 若以編列教材的觀點而論，工作分

析即是發展教材的一種方式，只要想教導兒童習得任何新的動作或概念，吾人即可運用動作之先後步驟的推論，或者概念之逐層的演繹，把一項主要工作（main Task）分析為若干分項工作（sub-task），然後還可以由分項工作再細分為更精細的分目工作（sub-subtask），如此逐層分析下去，終能使抽象的，複雜的教材成為細緻易懂的若干基本元素，當做學習的初步刺激，以引發兒童可能的基本反應，下列表可以說明工作分析的程序（許天威，民 83）：

表 1 工作分析示意表



資料來源：行為改變之理論與應用(頁 125)，許天威，民 83 高雄。

有關「用洗衣機洗衣服」之工作分析之實例如下：

- 一、拿起洗衣籃走到洗衣機旁
 1. 辨別洗衣機的位置
 2. 拿起洗衣籃
 3. 走到洗衣機旁
 4. 把洗衣籃放下
- 二、將衣物放入洗衣機內
 1. 將洗衣機的蓋子掀起
 2. 將自己的腰彎下
 3. 將衣物自洗衣籃中拿起
 4. 將衣物一件一件的放入洗衣機內
- 三、加入洗衣粉
 1. 知道洗衣粉放在哪裡
 2. 走到放洗衣粉的地方
 3. 拿起洗衣粉走到洗衣機旁
 4. 將洗衣粉的蓋子打開
 5. 拿起洗衣粉盒內的湯匙
 6. 用湯匙舀起洗衣粉
 7. 加入 2 匙洗衣粉
 8. 將湯匙放回洗衣粉盒內
 9. 將洗衣粉盒蓋上
 10. 將洗衣粉放回固定的地方
- 四、啟動洗衣機
 1. 將洗衣機的蓋子蓋下
 2. 知道洗衣機的開關按鈕在哪

3. 按下洗衣機的開關按鈕

由此可知，工作分析的精神即在將教材或學習目標，再細分成容易教會的更小單元，讓學習者按步就班的學習，而不易遭遇失敗的經驗，這應該最能切合智能障礙者的教學需要(毛連塏，民 88)。日常生活中常用之生活自理技能之工作分析項目與其步驟，見本書附錄。

3. 倒退串連

倒退串連 (backward chaining) 是常用在重度障礙者所提供之密集性訓練之方法。倒退串連主要是運用提示 (prompting) 和褪除 (fading) 來先教導最後的行為。先以最後的行為來教導或訓練學習者時，學習者亦需執行與嘗試學習每個行為的串連，一旦學習者精熟了最後行為，方可教導次要最後行為，當學習者不需任何提示，該行為已達精熟之地步，以及學習者能參與或獨立執行此項最後第二個行為時，始可教導由下而上之第三個行為，直到當呈現第一個原則性刺激 (S^D)，且不需任何提示時，學習者能表現所有行為的串連為止。(Miltenberger, 1997)。

以指導一位重度智能障礙學生「射鏢」遊戲。並於有關「射鏢」之工作分析如下：

S^D1 (小明，來玩射鏢) → $R1$ (小明走到射鏢地方)
 S^D2 (站在鏢靶前約五呎處) → $R2$ (走到鏢靶的正前方，並立正面向鏢靶)
 S^D3 (與鏢靶站成一直線) → $R3$ (用右手大拇指與食指抓住飛鏢並立正面向鏢靶)
 S^D4 (站成直線並平持飛鏢) → $R4$ (右手肘向後拉成 90 度)
 S^D5 (手持飛鏢且手肘彎曲並面朝鏢靶) → $R5$ (右手向前拋並瞬間將飛鏢丟向鏢靶) → 增強物 (射中圓心)。

若以倒退串連方式訓練小明射鏢技能時，其實施過程如下：

第一：首先呈現最後的別性刺激 (S^D)，即 S^D5 ，並提示正確的反應，旋即提供增強物，其符號如下：

S^D5 +提示 (prompt) → $R5$ → 增強物 (reinforcer)
在此階段，教師或父母可以藉由身體協助或提示 (physically prompt) 來幫助學習者表現正確的反應。當學習者表現良好的反應時，當然，可以給予原始性增強物或次級性增強物。俟學習者達到某種程度之表現時，指導者的提示逐漸地減除，即指導者所提

S^D5→R5→增強物

供的提示或協助漸次減少。直到他能把飛靶射到目標中。在此過程中，姿勢提示 (gestural prompt) 或示範提示 (modeling prompt) 取代身體協助。當學習者精熟了這第五個技能，就可訓練第四個技能了，以此由下而上類推。

第二：教導第四個階段的技能時，同理，先安排第四個別性刺激 (S^D4)，提示正確的反應 (R4)，並提供社會社性增強→讚美，其符號如下：

S^D4+提示 (prompt) →R4→讚美

S^D5→R5→增強物

在此階段，先安排第四個別性刺激 (S^D4)，當學習者手持著飛鏢時，指導者則用身體提示協助學習者將手肘彎曲 (R4)。一旦將手肘彎曲 (S^D5)，學習者就將飛靶拋至鏢靶 (R5)，因為學習者已經學會第五個技能了。

第三：進入第三個技能學習階段時，呈現第三個別性刺激 (S^D3)，提示第三個正確反應 (R3)，並給予讚美，其符號如下：

S^D3+提示 (prompt) →R3→讚美

S^D4→R4

第四：第二階段之過程，其符號如下：

S^D2+提示→R2→讚美

S^D3→R3

S^D4→R4

S^D5→R5→增強物

第五：此階段乃教導學習者第一個步驟之技能，亦即呈現第一個個別性刺激 (S^D1)，提示第一個反應 (R1) 並給予讚美。過程之符號如下：

S^D1+提示→R1→讚美

S^D2→R2

S^D3→R3

S^D4→R4

S^D5→R5→增強物。

依上述之實施方法，以「洗手」為例加以說明：

首先，將「洗手」此技能之前後順序與步驟排列如下：

1. 在水龍頭下將手淋溼
2. 擦上肥皂
3. 將肥皂放回盒內
4. 兩手心互相摩擦

5. 兩手揉搓，自手背至手指
6. 用力互搓兩手之全部，包括手掌及手背
7. 雙手作拉手姿勢，擦洗指尖
8. 在水龍頭下把肥皂泡沫沖淨
9. 把水龍頭關好
10. 用紙巾或乾淨毛巾把雙手擦乾

將「洗手」之動作技能細分為十項工作分析後，倒退串連之訓練步驟如下（陳榮華，民 87）：

第一：由指導者協助學習者做好從 1~9 項目的動作，但須留下最後一個步驟，即第 10 項目，然後，對學習者說：「用紙巾或乾淨的毛巾把雙手擦乾」，此時，指導者透過身體協助或示範之方式教導學習者練習（提示），若動作正確，表現良好，則立即給予讚美（社會性增強）或喜歡吃的食物（原始性增強）。將此動作反覆練習，直到精熟為止。

第二：把第 9、10 兩項動作連接起來訓練。

即學習者精熟第十項動作後，就開始練習第九項動作。同理，指導者仍協助學習者做好一至八項目動作，然後，留下 9、10 兩項指示學習者說：「請把水龍頭關好」（第 9 項動作），經教導和訓練精熟第 9 項

動作後，再告訴學習者：「用紙巾或乾淨毛巾把雙手擦乾」（學習者早已學過的第 10 項動作）。若學習者的反應正確，則立即給予增強。

第三：連接訓練第 8、9、10 三項動作。同前，由指導者協助學習者做好 1~7 項目動作，只留下 8、9、10 三個項目，然後指示學習者說：「在水龍頭下把肥皂泡沫沖淨」（第 8 項動作），如同前述之第一至第二的訓練方式，由指導者給予提示、示範，以及增強之提供，直到學習者精熟第 8 項動作後，始可讓學習者一連串完成 8、9、10 三項動作，反應正確，即給予增強。

第四：連接訓練 7、8、9、10 四項動作。首先，指導學習者熟練第 7 項動作（雙手作拉手姿勢，擦洗指尖），然後，合併操作 7 到 10 四項動作。

以下各步驟的訓練方式均同上述要領，逐步完成，最後一個步驟則從第 1 步到第 10 步，一氣呵成，洗手技能終於獲得。

4. 順向串連

順向串連（forward chaining）如同倒退串連相同，即每次次口教導或訓練一項動作，然後與學會的動作連接起來，而且，在訓練的過程中，須運用提示與褪除來

教導行為與別性刺激。但順向串連是從 1 項動作開始訓練，接著訓練第 2 項動作，以此類推的由前項到後項動作來訓練。

順向串連時，先呈現第一個別性刺激 (S^D)，提示正確的反應並隨時給予增強物，其符號如下：

$S^D1 + \text{提示 (prompt)} \rightarrow R1 \rightarrow \text{增強物 (reinforcer)}$

之後，直到當第一個別性刺激出現時，在沒有任何提示下，學習者能執行第一個動作或反應，提示即予以褪除。

訓練第二項動作時，同樣的呈現第一個別性刺激，此時，學習者將會做第一個反應。由於第一個反應會產生第二個別性刺激 S^D2 ，因此，指導者必須提示這第二個反應 $R2$ 並給予增強。其符號如下：

$S^D1 \rightarrow R1$

$S^D2 + \text{提示 (prompt)} \rightarrow R2 \rightarrow \text{增強物}$

等到學習者在沒有提示之情況下而能正確地表現第二個反應時，則任何的提示予以褪除。

接著，準備訓練第 3 個反應 ($R3$)。此時，先出現第一個別性刺激 (S^D)，學習者將會做出第二個反應

($R2$)，由於第二個反應會誘發第 3 個別性 (S^D3)，當學習者正確表現第 3 個反應 ($R3$) 時，則立即給予增強物，其符號如下：

$S^D1 \rightarrow R1$

$S^D2 \rightarrow R2$

$S^D3 + \text{提示 (prompt)} \rightarrow R3 \rightarrow \text{增強物}$

同理，當第 3 個別性刺激呈現，在沒有任何提示下的學習者能表現第 3 個反應，提示即予以褪除。

由以上可知，順向串連是從第 1 項開始，做好第 1 項之後就要給予增強，然後又從第 1 項再加上第 2 項，表現良好則給予增強，連續不斷地依此推展，將行為串連。

根據林坤燦 (民 84)「職業技能訓練方案對於增進中重度智能障礙者工作成效之影響」研究發現：

- (1)每一所智障機構已實施的訓練職種平均為 5.4 種，以實施烹飪、家庭代工、園藝栽培三職項的訓練最多。其中，家庭代工屬智障者獨自完成比率較高的工作，其他兩項則屬智障者獨自完成比率較低的工作。
- (2)經試探性實驗之後，四名受試者均已習得浴簾包裝

及禮盒包裝兩項工作技能。其中，簡易的浴簾包裝技能習得速度較快且其生產成效較佳。

(3)接受庇護性工作訓練的五組實驗受試，所獲得的工作成效如下：

- 在工作態度上，有四組受試(清潔服務、職前式工、糕餅製作及餐飲烹飪)皆呈現逐步增進的成效，僅成衣縫紉組受試未有明顯進步。
- 在工作技能上，五組受試皆有所增進，惟各組增進情形不盡相同。
- 在職業適應上，實驗組受試的職業能力檢核成績，顯然較控制組為優。
- 接受支持性就業訓練的三名受試，在工作態度表現上，有明顯增進的成效。另在職業適應上，四項檢核成績皆有所提升；其中以職業能力的增進較好，而以社區獨立生活技能的增進較差。

總之，將若干因素組成並系列性的或串連式之發生，即稱之行為串連。其類型有刺激——反應的串連、工作分析、倒退串連及順向串連等。此等共同之處在於循序漸進、工作細目化、由簡至難及增強原理之善用，主要目的在於使學習者立於不敗，獲得成就感。

四、褪除法

(一)褪除法的意義

褪除法(fading)是利用逐步改變、連續性嘗試，以及刺激來控制反應，致使反應終於改變或到達新的刺激(Deitz & Malone, 1985)。褪除法常在日常生活中運用到，例如，父母或教師在教導孩童走路、如廁、著衣、飲食、洗澡等時，常常設法減少對孩童之協助和支持，希望使孩童能夠獨立行事。

褪除法(Fading)是逐漸改變一個控制某項特定反應之刺激的行為改變技術，務使個體對於部分變動，或已有重大變動的刺激，仍可保有原來相同的反應。換言之，在培養新行為的過程中，目標行為應該保持不理，才可以讓個體朝向最後的目標前進，然而引起這個目標行為的刺激宜善加設計，俾易於引發預期的反應，這種刺激情境逐漸改變，而目標行為未嘗變動的行為養成技術，就是褪除的方法(許天威，民 83)。

由此可知，褪除法是一種漸次改變刺激，要使那個最初為了遷就個體之學習程度而不得不設計的，比較不合乎自然條件的刺激，漸漸演變為最為合乎自然條件的刺激情境。應用的過程是逐漸消除，慢慢省略那些不太自然的刺

激的附帶條件，最後演變為一個最自然，最直截了當的刺激，仍然可以引起相同的預期反應，所以它有逐步養成新行為的功能。為了表現本方法之特質，不妨更明白地稱它為「刺激的逐步褪除法」

(二)褪除法的運用

褪除法常在日常生活中運用到，例如，父母或教師在教導孩童走路、如廁、著衣、飲食、洗澡等時，常常設法減少對孩童之協助和支持，希望使孩童能夠獨立行事。褪除法是訓練智能障礙學童生活自理能力常使用的一種教學策略，教師或父母可以根據學童之程度及能力來善用此種方法，先由較簡單的技能，而給予較多的幫助與提示，等到學童習得或精熟某一技能後，可逐漸把提示的輔助刺激解除，此時的刺激更接近平時的自然情況，兒童的獨立能力更要多加發揮，於是兒童的能力乃隨之長進，最後水到渠成，兒童自然而然地學得很自然，很獨立地習得不少行為。

(三)影響褪除法效果之因素

有關影響褪除法效果之因素如下(Martin & Pear, 1999)：

1. 選擇終點刺激

首先，教師或父母必須謹慎地選擇在褪除之終點，誘發或產生行為之終點刺激。選擇終點刺激是非常重要的，因為，它可以誘發個體在自然地的環境中產生反應。

2. 選擇起始刺激

在進行褪除之初，教師或父母為了誘發良好的行為，因此，選擇起始刺激是非常重要的。如欲養成孩童洗手之良好習慣，教師或父母先誘導學童至洗手台，讓學童有意洗手。

3. 選擇褪除的步驟

當良好的反應產生之後，教師或父母之提示即可逐漸移除，此時，褪除的步驟必須小心的選擇。如果學童無法表現良好的行為或反應有錯誤的現象，此也許提示褪除的速度太快，或者，褪除的步驟太少之原故。但是，過多的步驟或提示，卻會促使學童會依賴提示，因此，褪除法與提示法之運用，猶如藝術之妙。

(四)運用褪除法之原則

由上述可知，欲使褪除法發揮良好的效果，須注意以下原則：

1. 選擇終點刺激

2. 選擇適當的增強物

3. 選擇起點刺激和褪除的步驟

4. 實施計畫

(1) 呈現起點刺激並增強正確的行為

(2) 褪除的線索或暗示須逐步漸進，儘可能地減少錯誤的發生，然而，若有錯誤現象發生，則須返回前項的步驟作充分之練習，同時，教師或父母須提供較多的提示。

簡言之，褪除法是先給予較多的幫助與提示，等到學童習得或精熟某一技能後，逐漸地將提示的輔助刺激解除之過程。影響褪除法效果之因素包括選擇終點刺激、選擇起始刺激及選擇褪除的步驟。惟運用時尚需注意選擇終點刺激、選擇適當的增強物、選擇起點刺激和褪除的步驟及實施計畫等之原則。

五、提示法 (prompting)

(一) 提示法的意義

提示法乃是運用提示技術(prompting)催促兒童產生反應以降低教材的難度。兒童對於較困難的學習材料每有無所遵從的反應，教師於教學前即應預知兒童的學業程度與該新教材難度的配合情況，事先分析教材的難易層次，希望可以協助兒童對於新教材循著「先其易者，後其節目」

的由易而難的程序學習，於是採取「提示」的技術，用一些提示(cues)來帶動(initiate)正確的反應。教導智障者常見的提示技術可扼要列舉如下(許天威，民83；Miltenberger, 1997；Patton, Beirne-Smith & Payne, 1990):

1. 口語提示(verbal prompts)

當指導者的口語行為(verbal behavior)促使學習者在區別性刺激中產生正確的反應，即稱口語提示法。換言之，運用語言來幫助學生克服學習困難，也是常用的一種提示技術。其主要目的在於協助學習者表現正確的行為。例如正在教學生寫字時，教師可以一面說著「一撇，一捺」而且一面看著學生寫出一個「人」字。

基本上，提供口語提示者不限教師或父母，若能使學習者在適當的時機表現正確和良好的行為，任何人所給予的口語提示，均可視為口語提示。至於，口語提示包括教導、規則、提醒，或及任何其他的口語協助。

2. 手勢提示(gestural prompts)

手勢提示是指透過指導者的任何身體的動作，引導學習者表現正確的行為而言。例如，指導學生洗手時，教師用手勢指點學生走到洗手台，然後再打「洗手」的

手勢叫學生洗手。

3. 示範提示(model prompts)

凡藉由指導者任何的示範或演練而能使學習者在適當的時機表現正確的行為即稱為示範提示。惟指導者在演練時，學習者必須透過觀察和模仿指導者之示範行為。因此，為使示範提示有效或成功，學習者必須能模仿示範行為。因為，模仿是一種學習某種行為的方法之一，尤其，日常生活中的一些行為均可藉由觀察示範而習得。

4. 身體提示(physical prompts)

採取動作來協助與引導學生產生某一正確的反應，亦稱身體輔導(physical guidance)係指運用身體的接觸引導學習者表現良好的行為。例如，舞蹈老師引導學生學習新的舞步，或高爾夫球教練抓住初學者的手臂，由上而下地揮桿，又如父母或老師握住指導孩子或學生的雙手練習洗手的動作等等。

再如，教師握著學生執鉛筆的手寫生字，可以幫助學生把該生字的筆順寫得正確。隨著學生的熟練程度之增進，教師的提示動作宜逐漸減少。例如由握著學生的手寫字，減而為扶著他的手寫字，再減輕為用手指觸動

學生的手寫字，最後不必再用動手來指揮他寫字，可以讓他以自然的寫字姿態寫出已經熟悉的生字，像這種漸次減少提示的方法即為「提示之遞減(fading)。

(二)運用身體輔導之原則(Martin & Pear, 1999)。

1. 進行身體輔導時，必須確使學習者舒適與自在。
2. 決定控制行為的刺激，俾伎在輔導的過程中能明確地呈現。
3. 在輔導期間，考慮達用規則和暗示或暗號，俾利持續地控制行為。
4. 當學習者表現良好時，則必須提供之即性增強。
5. 循序漸進，由易至難進行。
6. 必要時運用褪除片(fading)，俾其他的刺激能替代來控制行為。
7. 引起注意(highlighting)

在教學過程中運用變動的語調或者鮮明的色調來引導學生的注意與遵循，這也是很好的提示手法。例如為使學生較易於辨認『我』與『找』的差別，可以把『找』字特別的色彩寫清楚。

根據陳姿蓉(民88)以單一受試實驗設計模式中多基線處理實驗設計探討「逐漸褪除提示系統教學策略對

促進智能障礙幼兒社交技能學習成效」，結果發現：

- (1)使用逐漸褪除提示系統教學策略能促進智障幼兒的正向社交技能。
- (2)使用逐漸褪除提示系統教學策略能降低智障幼兒的負向社交技能。
- (3)使用逐漸褪除提示系統教學策略能維持智障幼兒的正向社交技能。
- (4)使用逐漸褪除提示系統教學策略降低智障幼兒的負向社交技能有維持的效果。
- (5)教師及父母皆肯定逐漸褪除提示系統教學策略的成效，認為學生因逐漸褪除提示系統教學策略而促進智障幼兒的正向社交技能及降低智障幼兒的負向社交技能。實驗結束後，教師仍願意使用逐漸褪除提示系統教學策略來改善學生的行為。

因之，提示法係指運用提示技術來輔導學童產生反應之一種技術，其策略包括口語提示、手勢提示、示範提示及身體提示等，惟進行身體提示時，務使學習者心安自在，表現良好時，則提供立即性增強。

六、試演

試演(rehearsal)是指當學習者經由教導之後，或者，

觀察示範者所演練的動作或行為之後，所提供的練習學習之機會之一種方法；它也是幫助學習者記憶之一種方法，例如，欲熟練某一動作技能或行為時，教師即可用此方法協助學生記憶而達到精熟之境地。(Kirk, Gallagher & Anastasiow, 2000)。有關試演之重要性如下(Miltenberger, 1997)：

第一，教師無法確知學習者已經習得，直到教師觀察到學習者已表現出正確的行為；

第二，它提供增強行為之機會；

第三，提供修正錯誤之機會。

至於，實施試演時，尚須注意以下事項：

1. 須在適當的情境進行。唯有在適當的情境下實施試演，始有助於類化。
2. 安排成功之機會。起先，教師必須讓學習者從最容易的部份開始，俾以建立學習者之成就感，然後，將教材或學習的內容逐漸由簡至難呈現，讓學習者參與試演本身是一種增強，如此，學習者自然地會持續的參與。
3. 當學習者表現正確或良好的行為時，必須提供立即性增強。

4. 當學習者已能演練正確之行為時，方可告成。

簡言之，試演主要是讓學習者演練或複習之機會，目的在於檢核學習者是確實已習得或精熟所學得技能。再者，試演本身是一種增強原理，可促使學習者獲得成就感，因此，選擇適當的情境來讓學習者試演亦為重要。

伍、結論

生活自理技能是指日常生活技能而言，包括居家和社區生活技能，這些技能均為個體在家裡和社區生活中不可或缺的技能。生活自理技能是促使智能障礙學童成為獨立自主的要素，它不僅可以擴充智能障礙學童生活活動之選擇權與自主權，甚至，進而可提昇智能障礙學童生活之品質。惟欲達到此目標，須注意學習之不同階段，此不同的階段包括習得期、流暢期、精熟期、維持期、類化期與調整等。在教學或訓練之過程中，除須注意不同的階段中之重要的原理外，教師與父母更應善用各種不同之教導策略，渠等教導策略包括模仿、行為塑造、串連法、褪除法、提示法與試演等。而每一種教學策略皆各有其獨特之原理、特性及步驟，尚有賴教師與父母配合學童之認知能力、動作發展、興趣、學習動機與意願等施教，方可達到預期之目標。

參考書目

- 王天苗(民 79)：智障學生的生活教育。特教園丁，5(3)，15-20。
- 毛連塏(民 88)：特殊兒童教學法。台北：心理出版社。
- 林坤燦(民 84)：職業技能訓練方案對於增進中重度智能障礙者工作成效之影響。國立台灣師範大學教育研究所博士論文，未出版，台北。
- 許天威(民 83)：行為改變之理論與應用。高雄：復文書局。
- 鈕文英(民 91)：啟智教育課程與教學設計。國立高雄師範大學特殊教育中心印行。
- 郭為藩(民 91)：特殊兒童心理與教育。台北：文景書局。
- 孫淑柔、王天苗(民 89)：國民教育階段身心障礙學生學習成果評鑑之研究。特殊教育研究學刊，19，215-234。
- 陳榮華(民 82)：智能不足研究。台北：師大書苑。
- 陳榮華(民 87)：行為改技術。台北：五南書局。
- 陳姿蓉(民 88)：逐漸褪除提示系統教學策略對促進智能障礙幼兒社交技能學習成效之研究。國立彰化師範大學特殊教育研究所碩士論文，未出版，彰化。
- 蔡阿鶴(民 79)：智能不足兒童的生活訓練。嘉義師範學院學報，4，70-111。

- 蔡阿鶴(民 79)：智能不足童不良適應行為的探討。特教園丁，5(4)，1-7。
- Bandura, A. (1969). *Principles of behavior modification*. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social-cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Berk, L. B., & Friman, P. C. (1990). Epidemiologic aspects of toilet training. *Clinical Pediatrics*, 29, 278-283.
- Cipani, E. C., Spooner, F. (1994). *Curriculum and instructional - Approaches for persons with severe disabilities*. New York: Allyn and Bacon.
- Detiz, S. M., & Malone, L. W. (1985). Stimulus control terminology. *The Behavior Analyst*, 8, 259-264.
- Evans, W. H., Evans, S. S., & Schmid, R. E. (1989). *Behavior and instruction management: An ecological approach*. Needham Heights, MA : Allyn and Bacon.
- Hadler, S. C., & McFarland, L. (1986). Hepatitis in day care center: Epidemiology and prevent. *Review of infections Disease*, 8, 548-557.

Hallahan, D.P., & Kauffman, J.A. (1988). *Exceptional children*. New York: Prentice-Hall International Editions.

Huang, W., & Cuvo, A.J. (1997). Social skills training for adult with mental retardation in job-related settings. *Behavior Modification*, *21*, 3-44.

Larkin, K.T., & Zayfert, C. (1996). Anger management training with essential hypertensive patients. In V.B. Van Hasselt & M. Hersen(Eds.), *Sourcebook of psychological treatment manuals for adult disorders*(pp. 689-716). New York: Plenum.

Kirk, S.M., Gallagher, J.J, & Anastasiow, N.J. (1997). *Educating exceptional children*. New York: Houghton Mifflin Company.

Kirk, S.M., Gallagher, J.J, & Anastasiow, N.J. (2000). *Educating exceptional children*. New York: Houghton Mifflin Company.

Martin, G., & Pear, J. (1999). *Behavior modification- What it is and how to do it*. New York: Prentice Hall.

Miltenberger, R.G. (1997). *Behavior modification -*

Principles and procedures. New York: Brooks/Cole Publishing Company.

Schroeder, H.E., & Black, M.J. (1985). Unassertiveness. In M. Hersen & A.S. Bellack(Eds), *Handbook of clinical behavior therapy with adult*(pp. 509-530). New York: Plenum.

Martin, G. & Pear, J. (1999) .*Behavior modification - What it is and how to do it*. New York : Prentice Hall.

Miltenberger, R.G. (1997). *Behavior modification - principles and procedures*. New York : Brooks / Cole publishing company.

Patton, J.R., Mary, M., & Payne, J.S. (1990). *Mental retardation*. New York: Merrill Publishing Company

Pickering , L.K., Barlett, A.V., & Woodward, W.E. (1986). Acute infections diarrhea among children in day care: Epidemiology and control. *Review of infections Disease*, *8*, 539-547.

附錄 1【喝湯】工作分析步驟

1.能走到餐廳	1-1 能指出家中餐廳方向 1-2 能走到餐廳
2.左手能拿碗，右手能拿湯匙	2-1 能指出家中放碗及湯匙的位置 2-2 能分辨出碗和小湯匙 2-3 能用左手四指（除拇指外）托住碗的底部 2-4 大拇能指按住碗的上緣 2-5 右手拇指及食指能握住湯匙拿起來
3.能站定位置舀湯	3-1 能走到餐桌前自己的位置 3-2 能站在椅子及餐桌間的適當位置 3-3 右手放下湯匙於餐桌上
4.右手能拿著大湯匙舀湯	4-1 能辨識舀湯用的大湯匙 4-2 右手姆、食、中指能握住大湯匙柄的上方 4-3 能放入湯中舀入七分滿湯匙的湯 4-4 左手能托住碗，靠近鍋旁 4-5 能將湯舀入碗中，直到碗中七分滿的湯 4-6 能將大湯匙放回鍋中，用大湯匙的柄勾住鍋的邊緣，使之不落入湯中
5.能拿小湯匙舀湯	5-1 右手能拉住椅子，以確定椅子的正確位置 5-2 全身能往下移動以坐下 5-3 右手姆、食、中指能握住桌上小湯匙柄的上方 5-4 能將小湯匙放住碗中，舀出七分滿的湯及湯料

6.能喝湯	6-1 能張口，將湯匙送入口中 6-2 能將湯慢慢吞下（如果湯中有料，則需先嚼成碎泥再吞下） 6-3 能再舀湯，直到喝剩下一些碗中的湯 6-4 能將碗緣直接湊近嘴唇邊 6-5 能將碗抬高，使剩下的湯自動流出，直到沒湯為止
7.能放下碗	7-1 右手拇指及食指能握住碗上緣的兩旁 7-2 能把左手（除拇指外）的四指放開 7-3 能將碗的底緣放在餐桌上 7-4 右手及左手能均離開碗
8.能將碗及湯匙放好	8-1 右手姆、食、中指能握住桌上小湯匙柄的上方 8-2 能將湯匙放入碗中
9.能拿毛巾擦嘴巴	9-1 右手及左手能各持毛巾的兩端 9-2 能將毛巾靠近嘴邊 9-3 能於嘴巴的周圍來回抹數下，直到摸起來不油膩為止 9-4 能將毛巾放在適當位置待洗
10.能起立	10-1 右手能拉住椅子的上方，以確定起身的正確位置 10-2 能用力一壓，身體離開椅子，站起來 10-3 能將椅子往後拉到適當位置 10-4 能走到椅子後面 10-5 兩手能將椅子推進桌子靠攏放好

11.能拿起碗及湯匙	11-1 右手拇指及食指能握住碗上緣的兩旁 11-2 大拇指能按住碗的上緣 11-3 能將碗提起離開桌面 11-4 左手四指（除拇指外）能托住碗的底部
12.能走到洗碗槽前	12-1 能指出家中洗碗槽的位置 12-2 能走到洗碗槽前
13.能將碗及湯匙放在洗碗槽後離開	13-1 左手（除拇指外）四指能放開 13-2 能將碗的底緣放在洗碗槽中 13-3 兩手能均放開碗即可離開

附錄 2【喝咖啡】工作分析步驟

1.能拿咖啡杯及茶匙	1-1 能走到放置杯子及茶匙的桌子前面 1-2 能認出自己的杯子（有握柄的杯子） 1-3 能伸出右手以拇指押住握柄，其他四指握住握柄的方式，拿出自己的杯子 1-4 能伸出左手拿出一枝茶匙 1-5 能用左手將茶匙放入杯內
2.能準備咖啡、奶精、糖包	2-1 能將杯子及茶匙拿到餐桌放好 2-2 能走到放置咖啡、奶精、糖包的櫃子前 2-3 能伸出雙手握住櫃子的把柄 2-4 雙手能先將櫃子的門往自己身體的方向拉，然後再向外拉開櫃子的門 2-5 能認出咖啡、奶精、糖包 2-6 能一次拿一樣的將咖啡、奶精及糖包拿到餐桌上的杯子旁邊 2-7 能走回櫃子前，雙手握住把柄向身體中線移動，然後向內推，把櫃子的門關起來
3.能將咖啡加入杯中	3-1 能將左手以張開虎口，拇指與其他四指分開的方式拿起咖啡罐 3-2 能把右手拇指分開由罐子上方放到瓶蓋的側面 3-3 右手能由右向左轉，轉開瓶蓋 3-4 右手能將瓶蓋放在桌上 3-5 右手能以拇指及食指握住匙柄，其他三只托住食指的方式，拿起杯中的茶匙 3-6 右手的茶匙能以 45 度角插入咖啡罐中舀起咖啡

	<p>3-7 能將咖啡放入杯中</p> <p>3-8 能將一共舀兩茶匙的咖啡放入杯中</p> <p>3-9 右手能拿起瓶蓋將瓶蓋準確的罩在罐子上方</p> <p>3-10 右手能由左向右轉直到瓶蓋轉緊</p>
4.能用熱開水沖泡咖啡	<p>4-1 能將湯匙放在桌上</p> <p>4-2 右手能握住握柄，拿起杯子</p> <p>4-3 能走到熱飲機前</p> <p>4-4 能將杯子對準出水口</p> <p>4-5 左手能壓住出水鈕</p> <p>4-6 能將熱水注入約杯子的七分滿，左手即放開出水鈕</p> <p>4-7 能將注入熱水的杯子小心的拿回餐桌上放好</p>
5.能加入奶精	<p>5-1 能將左手以張開虎口，拇指與其他四指分開的方式拿起奶精罐</p> <p>5-2 能將右手拇指分開由罐子上方放到瓶蓋的側面</p> <p>5-3 右手能由右向左轉，轉開瓶蓋</p> <p>5-4 右手能將瓶蓋放在桌上</p> <p>5-5 能將右手以拇指及食指握住匙柄，其他三指托住食指的方式，拿起桌上的茶匙</p> <p>5-6 能右手的茶匙以 45 度角插入奶精罐中舀起奶精</p> <p>5-7 能將把奶精放入杯中</p> <p>5-8 能將一共舀兩茶匙的奶精放入杯中並攪拌</p> <p>5-9 右手能拿起瓶蓋將瓶蓋準確的罩在罐子上方</p> <p>5-10 右手能由左向右轉直到瓶蓋轉緊</p>
6.能加入糖包	<p>6-1 能將左手以張開虎口，拇指與其他四指分開的方式</p>

	<p>拿起放糖包的盒子</p> <p>6-2 能將右手以張開虎口，拇指與其他四指分開的方式拿起蓋子</p> <p>6-3 能以右手拇指及食指拿起一包糖包</p> <p>6-4 能將以左手張開虎口，拇指與其他四指分開的方式拿住糖包，右手的拇指與食指中指捏住糖包的左上方，右手由左向右撕開糖包上方的紙</p> <p>6-5 左手能移至杯子的上方，以向下斜 45 度角的方式將糖到入杯中</p> <p>6-6 能用茶匙以緩慢且由左至右的將杯內的糖攪拌開來</p>
7.能將咖啡、奶精、糖包放回原位	<p>7-1 能走到櫃子前面</p> <p>7-2 雙手能先將櫃子的門往自己身體的方向拉，然後再向外拉開櫃子的門</p> <p>7-3 能走回餐桌</p> <p>7-4 能拿起咖啡放回原位</p> <p>7-5 能拿起奶精放回原位</p> <p>7-6 能拿起糖包放回原位</p> <p>7-7 雙手能握住把柄向身體中線移動，然後向內推，把櫃子的門關起來</p>
8.能喝咖啡	<p>8-1 能走回餐桌</p> <p>8-2 能坐到自己的位置上</p> <p>8-3 能將茶匙拿起放到桌上</p> <p>8-4 能伸出右手以拇指押住握柄，其他四指握住握柄的方式，端起杯子</p> <p>8-5 能先輕輕的吹幾口氣，等咖啡涼一點，不燙口了再</p>

9.能清潔杯子	喝
	8-6 喝的時候能慢慢的一口一口喝，不一口飲盡
	9-1 能將喝完咖啡的杯子及使用完的茶匙拿到洗碗槽
	9-2 能用清水及菜瓜布將杯子及茶匙清洗乾淨
	9-3 能將清洗完畢的杯子及茶匙放回原位
	9-4 能拿起抹布將餐桌使用過的地方擦乾淨
9-5 能將抹布洗乾淨，擰乾，並放回原位晾乾	

附錄 3【吃麵食】工作分析步驟

1. 左手能拿著碗	1-1 能將左手掌心朝上張開 1-2 能將食指、中指、無名指、小指併攏 1-3 能將併攏的四指放在碗的底部托住碗 1-4 能用姆指扣住碗的上沿扣緊
2. 右手能拿著叉子	2-1 右手能拿起叉子尾端 1/3 的地方 2-2 能將叉子的正面朝上 2-3 能把掌心與桌面垂直 2-4 能將叉子放在食指與中指的中間，並用姆指壓住叉子
3. 能用叉子叉麵	3-1 能將叉子拿 45° 傾斜 3-2 能將叉子插入麵中至整個叉面被麵覆蓋
4. 能把麵放在嘴巴裏	4-1 能把叉子拿平 4-2 能把叉子和麵平平的舉起 4-3 能把將麵放進嘴巴裏
5. 能咀嚼 (重覆 3~5 的動作至整碗麵吃完)	5-1 能慢慢的在嘴裏嚼五下 5-2 能慢慢的吞下
6. 能收拾叉碗	6-1 能把叉子放進碗裏 6-2 能把碗放在桌上
7. 能擦嘴巴	7-1 能拿起一張衛生紙 7-2 能把衛生紙放在嘴巴上

8.能把椅子靠攏	7-3 能在嘴巴上左右移動三次
	7-4 擦拭完，能將衛生紙放在桌上
	8-1 能離開坐位
	8-2 能將椅子靠攏

附錄 4【吃橘子】工作分析步驟

1. 能洗手	1-1 能捲起袖子 1-2 能打開水龍頭 1-3 能將兩手放在水龍頭下搓洗 1-4 能將手用毛巾擦乾
2. 能從冰箱中拿出橘子	2-1 能走到冰箱前面 2-2 能用左手打開冰箱的門 2-3 能用右手將橘子從冰箱拿出來 2-4 能將冰箱門關好
3. 能握住剝橘子皮	3-1 能將右手靠近身體胸部 3-2 能把橘子從右手放到左手上 3-3 左手能把橘子拿穩，右手大拇指找到橘子底部的凹陷處
4. 能剝橘子皮	4-1 能把大拇指指尖插進橘子凹陷處 4-2 從靠近右手的果皮處，右手大拇指在內，食指、中指在外，能用力剝下來丟到垃圾桶 4-3 能用左手將橘子順時鐘轉約 15 度，再用 13 步驟的方法把果皮剝下 4-4 能繼續重覆此動作，直到橘子皮剝光為止
5. 能將剝好皮的橘子分瓣	5-1 將剝好皮的橘子，左手拿著，能利用右手大拇指伸進去橘子空心處 5-2 能用右手大拇指與外面四根手指頭用力，將橘子剝成兩半

6.能吃橘子	<p>5-3 能用右手的大拇指、食指、中指，將橘子一瓣一瓣的分開，放在桌子上</p> <p>6-1 右手能拿起一瓣橘子，手肘彎曲，以 45 度方向送進嘴巴</p> <p>6-1 在咬到籽時，能把籽吐到垃圾桶內，約咬 10 下後吞下</p> <p>6-2 能重覆 18、19 步驟，直到把橘子吃完</p>
--------	---

附錄 5【吃香蕉】工作分析步驟

1.能洗手	<p>1-1 能走到洗手臺處</p> <p>1-2 能用右手打開水龍頭</p> <p>1-3 能將雙手互搓約 10 次</p> <p>1-4 能用右手關水龍頭</p> <p>1-5 能用衛生紙將手擦乾</p>
2.能拿出香蕉	<p>2-1 能走到冰箱前</p> <p>2-2 能用右手打開冰箱門</p> <p>2-3 能把一根香蕉拿出</p> <p>2-4 能把冰箱的門關上</p> <p>2-5 能把香蕉放在桌上</p>
3.能剝開香蕉皮	<p>3-1 能用左手拿住香蕉，且香蕉與桌面呈，上下垂直狀</p> <p>3-2 能把左手靠在桌上</p> <p>3-3 能右手握住成拳頭狀</p> <p>3-4 能將姆指和食指伸出，呈虎口狀</p> <p>3-5 能讓右手靠近香蕉的最頂端</p> <p>3-6 能將右手的拇指，放在正對香蕉的右上端，露出肉的地方</p> <p>3-7 能把食指靠上去，與姆指夾住</p> <p>3-8 能慢慢地往外，並向下拉至最底端</p> <p>3-9 能讓右手靠近香蕉的最頂端</p> <p>3-10 能將右手的拇指放在最外側，與之平行的香蕉皮面，露出肉的地方</p> <p>3-11 能使食指靠上去與姆指夾住</p> <p>3-12 能慢慢地往外，並向下拉至最底端</p>

	<p>3-13 能讓右手靠近香蕉的最頂端</p> <p>3-14 能將右手的食指，放在正對香蕉的左上端，露出肉的地方</p> <p>3-15 能把姆指靠上去與食指夾住</p> <p>3-16 能慢慢往外，並向下拉至最底端</p> <p>3-17 能讓右手靠近香蕉的最頂端</p> <p>3-18 能將右手的食指，放在正對香蕉皮的面上端，露出肉的地方</p> <p>3-19 能將姆指靠上去與食指夾住</p> <p>3-20 能慢慢地往外，並向下拉至最底端</p>
4.能吃香蕉	<p>4-1 能右手將香蕉拿起，靠近嘴巴的地方</p> <p>4-2 能將嘴巴張開</p> <p>4-3 能將頭略往前傾，咬下第一口</p> <p>4-4 能嚼五下</p> <p>4-5 能吞下</p> <p>4-6 能將頭略往前傾，咬下第二口</p> <p>4-7 能嚼五下</p> <p>4-8 能吞下</p> <p>4-9 能將頭略往前傾，咬下第三口</p> <p>4-10 能嚼五下</p> <p>4-11 能吞下</p> <p>4-12 能將頭略往前傾，咬下第四口</p> <p>4-13 能嚼五下</p> <p>4-14 能吞下</p> <p>4-15 能將頭略往前傾，咬下第五口</p> <p>4-16 能嚼五下</p>

	<p>4-17 能吞下</p> <p>4-18 能將頭略往前傾，咬下第六口</p> <p>4-19 能嚼五下</p> <p>4-20 能吞下</p> <p>4-21 能將頭略往前傾，咬下第七口</p> <p>4-22 能嚼五下</p> <p>4-23 能吞下</p> <p>4-24 能將剩下的全部吃完</p> <p>4-25 能嚼五下</p> <p>4-26 能吞下</p>
5.能收拾香蕉皮	<p>5-1 能將四片香蕉皮收好</p> <p>5-2 能拿著香蕉皮走到垃圾桶前</p> <p>5-3 能將香蕉皮丟進垃圾桶</p>

附錄 6【烤吐司】工作分析步驟

1.能把吐司放進烤箱	<p>1-1 能把吐司包裝上的鐵絲拉直</p> <p>1-2 能鈕轉鐵絲 3-5 次，直到鐵絲打開</p> <p>1-3 能用左手拿袋子，右手將鐵絲拿下</p> <p>1-4 能用左手拿袋子，用右手將袋子的封口打開</p> <p>1-5 能用右手拿出一片吐司</p> <p>1-6 能走到烤箱旁邊</p> <p>1-7 能用左手打開烤箱的門</p> <p>1-8 能把吐司平放進烤箱裡</p> <p>1-9 能關上烤箱的門</p>
2.能使用烤箱烤吐司	<p>2-1 能轉動烤箱的開關</p> <p>2-2 能將烤箱轉到 3 分鐘的位置</p> <p>2-3 能辨識等 3 分鐘吐司才會烤好</p>
3.能把吐司拿出烤箱	<p>3-1 能聽到聲音，即知道吐司烤好了</p> <p>3-2 能在聽到叮的聲音後就走到烤箱處</p> <p>3-3 能打開烤箱的門</p> <p>3-4 能拿一個盤子放在烤箱旁</p> <p>3-5 能用雙手將吐司拿出烤箱</p> <p>3-6 能將吐司放在盤子裡</p>
4.能塗果醬在吐司上	<p>4-1 能打開果醬的蓋子</p> <p>4-2 能正確握拿塗果醬的刀子</p> <p>4-3 能用刀子挖適量的果醬</p> <p>4-4 能把吐司拿在左手</p> <p>4-5 能將刀子上的果醬塗在吐司中間</p>

	<p>4-6 能將吐司上的果醬由中間向上抹勻</p> <p>4-7 能將吐司上的果醬由中間向下抹勻</p> <p>4-8 能將吐司上的果醬由中間向左抹勻</p> <p>4-9 能將吐司上的果醬由中間向右抹勻</p>
5.能吃吐司	<p>5-1 能將吐司拿在手中</p> <p>5-2 能咬一口吐司</p> <p>5-3 能咀嚼 3-5 次</p> <p>5-4 能將吐司吞下去</p> <p>5-5 能將吐司吃完</p>

附錄 7【吃茶葉蛋】工作分析步驟

1.能洗手	<p>1-1 能將水龍頭扭開淋濕手</p> <p>1-2 能擦上肥皂，用力互搓兩手心，包括手心、手掌、指尖等</p> <p>1-3 能用水洗淨手上的肥皂，然後用毛巾擦乾手</p>
2.能敲蛋殼	<p>2-1 能拿起蛋</p> <p>2-2 能拿起蛋往硬一點的東西上輕輕的敲，直到有一小裂痕出現即可</p>
3.能剝蛋殼	<p>3-1 能將小裂痕一小片，一片剝下，直到殼完全剝乾淨為止</p>

附錄 8【穿短袖襯衫】工作分析步驟

1.能找出襯衫的正面	<p>1-1 能將襯衫放在床上攤平</p> <p>1-2 能找出有一排扣子的那一面</p> <p>1-3 能將有一排扣子那一面面向自己</p>
2.能將右手穿入袖口	<p>2-1 能以左手的虎口對準左邊衣領夾住</p> <p>2-2 能用左手的力量提起襯衫</p> <p>2-3 能辨識左邊袖口的位置</p> <p>2-4 能將右手舉起放進袖口</p> <p>2-5 左手能將左衣領拉到右肩上</p>
3.能將左手伸到背部	<p>3-1 左手能離開左衣領</p> <p>3-2 左手能自然向下伸直</p> <p>3-3 左手能彎曲 45 度伸到背後</p>
4.能拉到襯衫	<p>4-1 能以虎口夾住襯衫鈕扣那一排尾端大約 1/3 的地方</p> <p>4-2 能拉住襯衫將手臂向外伸直平舉</p> <p>4-3 能拉住襯衫將手臂往前平移 90 度</p> <p>4-4 能將手臂自然下垂放開襯衫</p>
5.能將左手穿入袖口	<p>5-1 能以右手虎口夾住左邊的衣領</p> <p>5-2 能將左邊的衣領往前拉直</p> <p>5-3 能看辨識左邊袖口的位置</p> <p>5-4 能將左手彎曲平貼在自己的胸前</p> <p>5-5 能將左手對準袖口伸直手臂</p> <p>5-6 右手能離開衣領</p>

6.能折衣領	<p>6-1 能用右手的虎口夾住右邊的領角，此時掌心朝下</p> <p>6-2 能用左手的虎口夾住左邊的領角，此時掌心朝下</p> <p>6-3 雙手能拉住領角，將掌心朝前</p> <p>6-4 雙手能順著領角向下找到第一個鈕扣和鈕扣孔</p> <p>6-5 能把使第一個鈕扣和鈕扣孔對齊</p>
7.能扣扣子	<p>7-1 能以右手的姆指和食指夾住第一個鈕扣的右半部</p> <p>7-2 能將左手的姆指放在第一個鈕扣孔</p> <p>7-3 能將鈕扣的左半部插入第一個鈕扣孔</p> <p>7-4 右手的姆指和食指能拉住已插入的半邊鈕扣</p> <p>7-5 左手姆指和食指能拉住右邊的前襟</p> <p>7-6 左右手能同時用力向外拉至扣好扣子</p> <p>7-7 雙手能由第一個鈕扣和鈕扣孔順著前襟往下找到第二個鈕扣和鈕扣孔</p> <p>(重覆 7-1~7-7 的動作直到整排鈕扣都扣完)</p>
8.能檢查儀容	<p>8-1 能對著鏡子檢查領子是否有折好</p> <p>8-2 能對著鏡子檢查扣子是否有扣好</p>

附錄 9【穿襯衫】工作分析步驟

1.能穿上襯衫的右手袖子	<p>1-1 能將右手伸進右手袖子裏</p> <p>1-2 能把袖子往上拉至肩膀</p>
2.能穿上襯衫的左手袖子	<p>2-1 能將左手伸進左手袖子裏</p> <p>2-2 能把袖子往上拉至肩膀</p> <p>2-3 能把領子往外翻出</p>
3.能扣上襯衫的每一個鈕扣	<p>3-1 能使用雙手從最上面的鈕扣上</p> <p>3-2 能扣第二個鈕扣</p> <p>3-3 能扣第三個鈕扣……</p> <p>3-4 能扣完襯衫上所有鈕扣</p>
4.能將襯衫紮好於褲子裏	<p>4-1 能把襯衫往褲子裏頭紮好用整齊</p> <p>4-2 能由下往上拉上褲子的拉鍊</p>

附錄 10【圓領短袖上衣】工作分析步驟

1.能分辨出衣服的正反	<p>1-1 能分辨衣服的上下</p> <p>1-2 能指出衣服圓領口的兩旁的粗線是肩線</p> <p>1-3 能用左手捏住左邊的肩線</p> <p>1-4 能用右手捏住右邊的肩線</p> <p>1-5 能同時兩隻手一起捏住衣服的肩線</p> <p>1-6 能將衣服拉高</p> <p>1-7 能分辨圓領低處為衣服的正面</p> <p>1-8 能辨識圓領有標籤的地方是衣服的反面</p>
2.能把衣服套在脖子上	<p>2-1 能分辨出套頭洞</p> <p>2-2 能用左右兩手固定套頭洞</p> <p>2-3 能將頭伸入套頭洞中</p>
3.能穿進右手的袖子	<p>3-1 能用右手觸摸右手袖子</p> <p>3-2 能用左手握住衣服的下擺</p> <p>3-3 能將右手握成拳頭狀</p> <p>3-4 能將右手彎曲伸到腋下</p> <p>3-5 能將右手伸入袖子尾端</p> <p>3-6 能穿過袖子尾端後伸直右手</p>
4.能穿進左手的袖子	<p>4-1 能用左手觸摸左手袖子</p> <p>4-2 能用右手握住衣服的下擺</p> <p>4-3 能將左手握成拳頭狀</p> <p>4-4 能將左手彎曲伸到腋下</p> <p>4-5 能將左手伸入袖子尾端</p> <p>4-6 能穿過袖子尾端後伸直左手</p>

5.能將 T-shirt 拉下來	<p>5-1 能用右手拉衣服的右邊尾端</p> <p>5-2 能用左手拉衣服的左邊尾端</p> <p>5-3 能左右兩手一起用力拉下衣服的尾端</p>
------------------	---

附錄 11【穿套頭衣服】工作分析步驟

1.能從抽屜拿出套頭衣服	<p>1-1 能走到放衣櫥的地方</p> <p>1-2 能用雙手往外打開衣櫥的門</p> <p>1-3 能用右手把抽屜拉出來</p> <p>1-4 能從抽屜拿出套頭衣服來，放在床上</p> <p>1-5 能用雙手把抽屜推進去</p> <p>1-6 能把衣櫥的門用雙手往內關上</p>
2.能把套頭衣服準備好	<p>2-1 能把套頭衣服展開，用雙手抓著兩邊的肩線，對齊後看領口那面高、那面低</p> <p>2-2 能指出領口較高的那面為背面，將套頭衣服展開，背面向上的平放在床上</p> <p>2-3 能把套頭衣服下擺往上捲到袖口地方</p> <p>2-4 雙手能握住捲好的衣服並將衣服拿起</p>
3.能把套頭衣套在脖子上	<p>3-1 能將拿起的套頭衣服高舉在頭上</p> <p>3-2 能將衣服從頭上套下，並往下拉到脖子上</p>
4.能穿套頭衣的右手袖子	<p>4-1 能用左手將右邊的衣服下擺拉著</p> <p>4-2 能將右手肘彎曲，靠近身體</p> <p>4-3 右手能伸進右手袖子開端</p> <p>4-4 能把右手伸直，伸出袖口</p>
5.能穿套頭衣的左手袖子	<p>5-1 能用右手將左邊的衣服下擺拉著</p> <p>5-2 左手肘能彎曲，靠近身體</p> <p>5-3 左手能伸進左邊袖子開端</p> <p>5-4 能把左手伸直，伸出袖口</p>

6.能把套頭衣自胸部往下拉到腰部	<p>6-1 用右手能握住套頭衣右邊衣角</p> <p>6-2 能用左手握住套頭衣左邊衣角</p> <p>6-3 能協調雙手將所握住的衣角拉到腰部</p>
------------------	---

附錄 12【穿連身長褲】工作分析步驟

1.能坐在床邊	1-1 能坐在床邊（距地面不超過 50 公分） 1-2 雙腳能靠攏 1-3 能使雙腳垂落於地面
2.能將褲子放在腿上	2-1 能用右手將長褲放在大腿上 2-2 能用雙手將褲子翻至正面 2-3 能用右手將褲頭朝內，與自己平行
3.右手能握住褲頭	3-1 能使右手伸出食指和中指，呈虎口狀 3-2 能用右手的虎口處，夾住褲頭的最右側 3-3 能鬆開右手的中指、無名指、小指 3-4 能讓右手的中指、無名指、小指，隨食指一起握住褲頭
4.左手能握住褲頭	4-1 能使左手伸出食指和中指，呈虎口狀 4-2 能用左手的虎口處，夾住褲頭的最右側 4-3 能鬆開左手的中指、無名指、小指 4-4 能讓左手的中指、無名指、小指，隨食指一起握住褲頭
5.雙手能攤開褲管	5-1 能使兩手（握住褲頭兩端）垂直向上、抬高至胸前 5-2 能用雙手（握住褲頭兩端）往上用力甩開，使褲尾自然垂落於地面 5-3 能將雙手（握住褲頭兩端）垂直向下，移至腰部的地方 5-4 能用雙手（握住褲頭兩端）順著大腿，往前移至膝

	蓋的地方
6.右腳能穿入褲管	6-1 能抬起右腳約呈 45 度 6-2 能讓右手握住右褲頭處，且低於右腳板 6-3 能讓右腳板往下斜，約 30 度 6-4 能讓右腳指，先伸入褲管中 6-5 能將右腳跟往上抬高，約 3 公分 6-6 能使整個右腳，順著褲管滑下 6-7 能使右手用力往上拉著褲管，至右腳指全部露出 6-8 能用左手拉著右褲尾 6-9 左手能往上拉，至整個右腳板露出
7.左腳能穿入褲管	7-1 能抬起左腳約呈 45 度 7-2 能讓左手握住左褲頭，且低於左腳板 7-3 能讓左腳板往下斜，約 30 度 7-4 能讓左腳指，先伸入褲管中 7-5 能將左腳跟往上抬高，約 3 公分 7-6 能使整個左腳，順著褲管滑下 7-7 能使左手用力往上拉著褲管，至左腳指全部露出 7-8 能用右手拉著左褲尾 7-9 右手能往上拉至整個左腳板露出
8.能調整至正確位置	8-1 兩手仍緊握褲頭，並能站立起來 8-2 能用兩手拉著褲頭慢慢地往上拉至腰部 8-3 能讓握在左右褲頭兩端的手，依著褲頭慢慢地往前滑至正前方 8-4 能在兩手碰在一起的時候，輕輕地往上拉二下

	<p>8-5 能讓握在左右褲頭兩端的手，順著褲頭慢慢地往前滑至正後方</p> <p>8-6 能在兩手碰在一起的時候，輕輕地往上拉二下</p> <p>8-7 能將握住褲頭的雙手放開，垂直於大腿外側</p>
--	---

附錄 13【脫褲子】工作分析步驟

1.雙手能拉緊褲頭	<p>1-1 能將右手姆指插入褲頭內</p> <p>1-2 能將左手姆指插入褲頭內</p>
2.能用力往下拉	<p>2-1 能用力將手臂伸直，使褲子掉至下臀</p> <p>2-2 身體能微彎，雙手仍拉緊褲頭</p> <p>2-3 手臂能彎曲，雙手仍拉緊褲頭</p> <p>2-4 能用力將手臂伸直，使褲子掉至小腿</p>
3.能抬起腳	<p>3-1 能將左腳抬起，脫掉左褲管，雙手仍拉緊褲頭</p> <p>3-2 能將右腳抬起，脫掉右褲管，雙手仍拉緊褲頭</p>
4.能把脫下的褲子對摺	<p>4-1 能把脫下的褲子攤平</p> <p>4-2 能將一隻褲管疊在另一隻褲管的的上面</p> <p>4-3 雙手能握緊褲頭對摺</p> <p>4-4 雙手能再握緊任何一端對摺</p>
5.能把摺好的褲子放回抽屜	<p>5-1 能把摺好的褲子放進抽屜</p>

附錄 14【穿裙子】工作分析步驟

1.能辨認裙子	1-1 能分辨裙子和褲子不同的地方 1-2 能辨認裙子的種類 1-3 能分辨裙子的正反面
2.能穿裙子	2-1 能雙手將裙子拿在腰前 2-2 能把裙子放在腳前，並彎腰 2-3 能抬高左腳離地面約 60 公分 2-4 能把左腳放進裙子內 2-5 能抬高右腳離地面約 60 公分 2-6 能把右腳放進裙子內 2-7 能用雙手將裙子拉高至腰間
3.能將裙子拉鍊拉好	3-1 能用左手拉住拉鍊下擺 3-2 能用右手抓住拉鍊頭 3-3 能將拉鍊往上拉至頂點 3-4 能將拉鍊頭往下壓緊
4.能將裙子裡的衣服拉整齊	4-1 能用左手拉開右邊的裙子 4-2 能用右手將右邊裙子裡的衣服往下拉整齊 4-3 能用右手拉開左邊的裙子 4-4 能用右手將右邊裙子裡的衣服往下拉整齊

附錄 15【穿鞋子】工作分析步驟

1.能穿襪子	1-1 能拉開襪子頂端 1-2 能將腳套入襪子中 1-3 能將襪子往上拉
2.能分辨左右鞋	2-1 能將左腳套入左鞋中 2-2 能將右腳套入右鞋中
3.能繫鞋帶	3-1 能將鞋帶套入鞋子的孔中 3-2 能將鞋帶重疊交叉套入孔中 3-3 能拉齊鞋帶的兩端 3-4 能將兩條鞋帶交叉 3-5 能將上面鞋帶繞過下面的 3-6 能拉出繞出的鞋帶 3-7 能將繞出的鞋帶繞成一個圓圈 3-8 能將另一條鞋帶從上方繞到打出圓圈的鞋帶下方 3-9 能拉緊兩端的鞋帶

附錄 16【穿鈕釦連身型雨衣】工作分析步驟

1.能拿出雨衣	1-1 能走到放雨衣的置物箱 1-2 能打開置物箱，找出雨衣，把雨衣拿出來
2.能辨別雨衣的正反面	2-1 能攤開摺好的雨衣，放在桌上 2-2 能找出雨衣的釦子，有釦子的地方就是正面
3.能穿左袖	3-1 能用雙手拉著雨衣的衣領處把雨衣拿起來 3-2 放開左手，右手仍拉住衣領處，左手能伸進靠右手衣領處附近的袖子裡 3-3 右手能再將左手的袖子拉三至四下，使其左肩掛掛著雨衣
4.能穿右袖	4-1 右手能再繞過脖子後方，將掛在左肩的雨衣拉往右肩方向 4-2 左手能再拉住右肩雨衣，右手肘縮起來使上臂及前臂成 v 字型 4-3 右手能再伸直朝向袖子的方向伸入，左手幫忙拉衣袖三至四次，將衣袖拉好
5.能把雨帽拉出	5-1 能辨指是否雨衣的帽子還塞在背部裡頭 5-2 雙手手掌能朝面部方向往後伸進脖子裡頭，抓著帽子，將帽子拉出
6.能先扣最上面的一顆鈕釦	6-1 能將雨衣左右兩衣襟拉靠近 6-2 左手能拉住左邊衣襟的釦子，右手拉住右邊衣襟的釦子，左第一個母釦對好第一個公釦子用力一扣

	6-3 聽到ㄉㄟ一聲即代表扣好了一顆釦子
7.能扣第二顆釦子	7-1 左手能拉住左邊衣襟的釦子，右手拉住右邊衣襟的釦子，第二顆母釦對好第二顆公釦，用力一壓 7-2 能聽到ㄉㄟ一聲即代表扣好第二顆釦子
8.能扣好其它釦子	8-1 左手能拉住左邊衣襟的釦子，右手拉住右邊衣襟的釦子，將其它的母釦對好其它的公釦，一一用力壓好扣上
9.能戴上帽帽	9-1 雙手手掌能朝向後，把帽子拉上蓋過後腦 9-2 能找出帽子雙頰的釦子，左手拉著左頰帽上的母釦，右手拉著右頰帽上的公釦，將其扣上

附錄 17【穿涼鞋】工作分析步驟

1.能辨認左右腳的鞋子	<p>1-1 能分辨鞋子有左右兩邊</p> <p>1-2 能用手了解鞋子的外側有粗粗的感覺（魔鬼氈）</p> <p>1-3 能將外側粗粗的放在外側</p>
2.能穿右腳的鞋子	<p>2-1 能指出右腳是哪一隻</p> <p>2-2 能將右腳放入正確的鞋內</p> <p>2-3 能用右手將右腳後跟的鞋帶往上拉好</p> <p>2-4 能用右手將鞋帶往外拉</p> <p>2-5 能用右手將鞋帶往後拉</p> <p>2-6 能將鞋帶往下貼好</p>
3.能穿左腳的鞋子	<p>3-1 能指出左腳是哪一隻</p> <p>3-2 能將左腳放入正確的鞋內</p> <p>3-3 能用左手將左腳後跟的鞋帶往上拉好</p> <p>3-4 能用左手將鞋帶往外拉</p> <p>3-5 能將左手將鞋帶往後拉</p> <p>3-6 能將鞋帶往下貼好</p>

附錄 18【如廁】工作分析步驟

1.能敲門	<p>1-1 能走到門邊舉起手來敲門</p> <p>1-2 能聽辨有沒有任何回聲</p> <p>1-3 能聽辨沒有聲音即進入</p>
2.能鎖門	<p>2-1 進入後，能把門鎖上</p> <p>2-2 按鈕式門控時，能把門把上有一圓凸物按下去</p> <p>2-3 橫控時，能把一根小小的橫控，往兩旁一拉</p>
3.能坐（蹲）馬桶	<p>3-1 蹲式時：能兩腳跨開；站立於馬桶兩側</p> <p>3-2 坐式時：屁股能坐上圓形邊上</p> <p>3-3 能對準圓洞，不能拉到旁邊的地上</p>
4.能擦拭屁股	<p>4-1 能把衛生紙摺疊後擦拭屁股</p> <p>4-2 能將身體稍微前傾，然後由下往上擦，重複幾次，直到乾淨為止</p> <p>4-3 直線式拉法時，能拉住手把往下一拉沖水</p>
5.能沖水	<p>5-1 踩式時，能踩馬桶的前方之沖水器</p>
6.如廁後能洗手	<p>6-1 能把門把往右扭轉，或往左右一拉，開門出去</p> <p>6-2 能扭開水龍頭並能將兩手左右搓揉沖水洗淨</p>

附錄 19【洗手】工作分析步驟

1.右手能轉開水龍頭	1-1 能辨別順時鐘及逆時鐘方向 1-2 手指（拇、食、中、無名指）四指能嵌入水龍頭的手把，並能用力朝逆時鐘方向旋轉，直到適當的水流出來為止
2.能將手淋濕	2-1 兩手能翻動（包括手心及手背）在水龍頭下淋濕
3.右手能關掉水龍頭	3-1 右手手指（拇、食、中、無名指）四指能嵌入水龍頭的手把，用力朝順時鐘方向旋轉，直到水停為止
4.兩手能擦上香皂	4-1 右手能拿肥皂，將左手的手心擦上香皂 4-2 左手能將右手手心擦上香皂 4-3 左手能將香皂放回香皂盒中
5.兩手心能互搓出泡沫	5-1 兩手心能互搓，直到搓出泡沫將污垢洗乾淨（如果沒有則多淋些水或再擦上些許香皂）
6.能洗手背	6-1 右手手心能將泡沫搓至左手手背後，互搓數次，直到沒有污垢 6-2 左手手心能將泡沫搓至右手手背後，互搓數次，直到沒有污垢
7.能洗手指甲	7-1 右手拇指及食指的指腹微掐，能用指甲將左手的五個指甲都洗乾淨，直到沒有污垢 7-2 左手拇指及食指的指腹微掐，能用指甲將右手的五個指甲都洗乾淨，直到沒有污垢

8.右手能打開水龍頭	8-1 右手手指（拇、食、中、無名指）四指能嵌入水龍頭的手把，並能用力朝逆時鐘方向旋轉，直到適當的水流出來為止
9.兩手能在水龍頭下沖乾淨	9-1 兩手能在水龍頭下互搓 9-2 能將手心手背及指甲內外的泡沫及污垢沖乾淨，直到摸起來不滑溜為止
10.右手能關掉水龍頭	10-1 右手手指(拇、食、中、無名指)四指能嵌入水龍頭的手把，並能用力朝順時鐘方向旋轉，直到水不流出來為止
11.能用毛巾將兩手擦乾	11-1 右手能拿毛巾，將左手的手心、手背都擦乾，直到沒有水會流下來 11-2 左手能拿毛巾，將右手的手心、手背都擦乾，直到沒有水會流下來

附錄 20【刮鬍子】工作分析步驟

1.能把臉洗乾淨	1-1 能用水將臉洗乾淨 1-2 能用毛巾將臉擦乾淨 1-3 能用水將下巴沾溼
2.能將刮鬍泡沫抹在下巴也有鬍子的地方	2-1 能將泡沫抹在下巴和有鬍子的地方 2-2 能將泡沫抹均勻
3.能用刮鬍刀將沾有刮鬍泡沫的地方刮乾淨	3-1 能由上往下刮，刮鼻子和嘴唇之間的鬍子 3-2 能由上往下刮，刮下巴輪廓的鬍子 3-3 能由上往下或由下往上刮，刮嘴唇以下的鬍子 3-4 能用水將臉沖洗乾淨 3-5 能將刮鬍泡沫抹在未被刮到的鬍子 3-6 能將抹有泡沫的地方刮乾淨
4.能把下巴洗乾淨	4-1 能用水將臉洗乾淨 4-2 能用毛巾將臉擦乾

附錄 21【擤鼻涕】工作分析步驟

1.能拿起擤鼻涕用的衛生紙	1-1 能用手指拿起一張衛生紙 1-2 能用雙手將衛生紙對摺 1-3 能用雙手再將衛生紙對摺一次 1-4 能用雙手各拿著衛生紙相對的兩邊
2.能把衛生紙放在鼻子上	2-1 能將拿著衛生紙的手勢變為大拇指相對其他四指伸直向上斜 45 度平放於衛生紙上 2-2 能將衛生紙拿至鼻子上方 2-3 拇指能置於雙頰上其他四指與衛生紙一起放在鼻子上
3.能擤鼻涕	3-1 能以左手食指壓住左邊的鼻孔 3-2 能右邊的鼻孔用力擤出鼻涕 3-3 能以右手食指壓住右邊的鼻孔 3-4 能將左邊的鼻孔用力擤出鼻涕
4.能摺擤過鼻涕的衛生紙	4-1 左手能向右將左邊鼻孔的鼻涕擦起 4-2 右手能向左將右邊鼻孔的鼻涕擦起 4-3 能將衛生紙對摺 4-4 能用衛生紙將鼻孔及其下方再擦一次 4-5 能將使用過的衛生紙對摺
5.能將用過的衛生紙丟入垃圾桶	5-1 能拿著使用過的衛生紙 5-2 能走到垃圾桶的前面 5-3 能將用過的衛生紙丟入垃圾桶

附錄 22【沐浴】工作分析步驟

1.能脫掉身上的衣服	1-1 能脫下上衣 1-2 能脫下褲裙 1-3 能脫下內（衣）褲 1-4 能將衣物放入待洗衣物區
2.能用水打溼全身	2-1 能打開冷水水龍頭 2-2 能打開熱水水龍頭 2-3 能用水噴溼全身上下 2-4 能關熱水水龍頭 2-5 能關冷水水龍頭
3.能用肥皂塗抹全身	3-1 能拿起肥皂 3-2 能將肥皂由上而下塗抹全身（二次以上） 3-3 能將肥皂放回原處 3-4 能用雙手搓洗上身 3-5 能用雙手搓洗下身 3-6 能用雙手搓洗私處、腳部等易髒處
4.能用水清洗掉肥皂 泡沫	4-1 能打開冷水水龍頭 4-2 能打開熱水水龍頭 4-3 能用水清洗身上的肥皂泡沫 4-4 能用雙手搓洗全身 4-5 能關冷水水龍頭 4-6 能關熱水水龍頭 4-7 能拿取自己的毛巾擦乾全身 4-8 能將毛巾掛好放回原處

5.能穿上衣服	5-1 能穿上內（衣）褲 5-2 能穿上上衣 5-3 能穿上褲裙
---------	--

附錄 23 【擦桌子】工作分析步驟

1.能洗抹布	<p>1-1 能將抹布拿到水龍頭下</p> <p>1-2 能用右手扭開水龍頭</p> <p>1-3 能將抹布放到水龍頭下沖水</p> <p>1-4 能用右手拿抹布的一端</p> <p>1-5 能用左手拿抹布的另一端</p> <p>1-6 能將左右手放在一起前後搓揉抹布</p> <p>1-7 能用右手關緊水龍頭</p>
2.能擰乾抹布	<p>2-1 能用雙手將抹布攤開</p> <p>2-2 能用左手握住抹布的一端</p> <p>2-3 能用右手握住抹布的另一端</p> <p>2-4 能將左手向自己的方向扭轉</p> <p>2-5 能將右手向自己的反方向扭轉</p> <p>2-6 能將左右手用力扭轉 3~4 次</p>
3.能擦桌子	<p>3-1 能將抹布攤開平放在桌上</p> <p>3-2 能用雙手各抓住抹布的一端</p> <p>3-3 能將抹布往另一端對折</p> <p>3-4 能用雙手拿起抹布</p> <p>3-5 能從桌子的邊緣開始擦拭</p> <p>3-6 能將抹布由桌子的上緣往下緣擦拭</p> <p>3-7 能用抹布擦拭桌子 3 次，並換面再擦 3 次</p> <p>3-8 能再洗一次抹布</p> <p>3-9 能繼續重複前面的動作，直到擦完桌子</p> <p>3-10 能在擦完全部桌子後，再重新擦拭一次桌子</p>

4.能收拾抹布	<p>4-1 重複第一個洗抹布的步驟</p> <p>4-2 重複第二個擰乾抹布的步驟</p> <p>4-3 將抹布攤開晾乾</p>
---------	---

附錄 24 【摺棉被】工作分析步驟

<p>1.能將棉被在床上攤平</p>	<p>1-1 能找出棉被的其中一角 1-2 能以右手的虎口夾住那一角 1-3 能用力拉棉被使棉被平貼在床上 1-4 能找出棉被的第二個角 1-5 能以右手的虎口夾住那一角 1-6 能用力拉棉被使棉被平貼在床上 1-7 能找出棉被的第三個角 1-8 能以右手的虎口夾住那一角 1-9 能用力拉棉被使棉被平貼在床上 1-10 能找出棉被的第四個角 1-11 能以右手的虎口夾住那一角 1-12 能用力拉棉被使棉被平貼在床上</p>
<p>2.能將棉被靠近床尾的那一邊沿床尾邊緣放好</p>	<p>2-1 能以右手的虎口夾住棉被靠近床尾那一邊的其中一角的 2-2 能用力拉棉被使棉被的角落在床尾的邊線上 2-3 能以右手的虎口夾住棉被靠近床尾那一邊的另一角 2-4 能用力拉棉被使棉被的角落在床尾的邊線上 2-5 能以右手的虎口夾住棉被靠近床尾那一邊的中間部位 2-6 能用力拉棉被使棉被平貼在床尾的邊線上</p>
<p>3.能選擇邊長較長的一邊將棉被摺成對半</p>	<p>3-1 能用右手的虎口夾住棉被邊長較長那一邊的中間部位 3-2 能以左手的虎口夾住棉被邊長較長那一邊的中間部位</p>

	<p>3-3 雙手能用力將棉被向上微拉起來 3-4 雙手能用力將棉被往前拉，使雙手握住的邊線平貼到另一邊線 3-5 能以右手的虎口夾住棉被上面那一層的右邊角 3-6 能用力的將棉被拉至平貼邊線 3-7 能以右手的虎口夾住棉被上面那一層的左邊角 3-8 能用力的將棉被拉至平貼邊線</p>
<p>4.能選擇邊長較短的一邊將棉被摺成對半</p>	<p>4-1 能以右手的姆指和四指夾住棉被邊長較短的一邊，上下兩層都要夾住 4-2 能以左手的姆指和四指夾住棉被邊長較短的一邊，上下兩層都要夾住 4-3 雙手能用力將棉被向上微拉起來 4-4 雙手能用力將棉被往前拉，使雙手握住的邊線平貼到另一邊線</p>

附錄 25 【使用吹風機】工作分析步驟

1.能將插頭插到插座裏	1-1 能找到插頭 1-2 能找到插座 1-3 能以姆指和食指握住插頭 1-4 能將插頭對準插座上的孔，並能用力插入
2.手能握吹風機的握柄	2-1 能將吹風機的風口面向左邊 2-2 能以右手的虎口對準握柄握緊
3.能打開開關	3-1 能以右手的姆指按住開關 3-2 能將吹風機拿到離開身體 30 公分遠的胸前 3-3 能用力將開關往上推二格
4.能將手舉高吹頭髮	4-1 能將頭往前低 30 度 4-2 能將吹風機舉高於頭 30 公分的地方 4-3 能將吹風機的風口朝向頭髮右半部，上下移動 10 次 4-4 能以左手撥動右半部的頭髮，由下往上撥三下 4-5 能將吹風機的風口再次朝向頭髮右半部，上下移動 10 次 4-6 能將吹風機的風口朝向頭髮左半部，上下移動 10 次 4-7 能以左手撥動左半部的頭髮，由下往上撥三下 4-8 能將吹風機的風口再次朝向頭髮左半部，上下移動 10 次
5.能關閉開關	5-1 能將手放下來，使吹風機放在離開身體 30 公分的胸前 5-2 能以右手的姆指按住開關

	5-3 能用力將開關往下推二格
6.能拔掉插頭	6-1 能以左手的姆指和食指握住插頭 6-2 能用力的將插頭拔起
7.能將吹風機收好	7-1 能將吹風機拿在左手上 7-2 能以右手的姆指和食指握住吹風機的線 7-3 能將線順著吹風機的風管纏繞，直到線繞完 7-4 能將吹風機收到應該放的位置
8.能整理儀容	8-1 能將頭髮梳整齊

附錄 26 【乘車禮節】工作分析步驟

1.能辨識交通工具	1-1 能分辨日常生活中常見的交通工具 1-2 能說出自己常坐的交通工具
2.能遵守上下車的規則	2-1 能排隊上下車 2-2 能在車子停妥後，依序上下車，不爭先恐後 2-3 能認清遇太擁擠的車輛，就不上車 2-4 上下車時，雙門的公車，能由前門下車，後門上車。 單門的公車時，能先下車、後上車 2-5 上下車能禮讓，不亂跑，不亂跳 2-6 下車後，能不從車前或車後穿越道路，能等車開走後，才通過 2-7 快下車時，能先走近車門，等車停穩後再下車
3.能表現車內應注意的事項	3-1 上車後能盡量往後走，不攀立在車門口 3-2 能找出空位坐下，不隨意走動 3-3 能讓座位給老弱婦孺 3-4 能不將頭手伸出窗外 3-5 能把果皮紙屑丟出車外或隨意亂丟 3-6 能不在車內嬉戲、大聲喧嘩或吃零食 3-7 能坐在車內不和駕駛人談話 3-8 上車時，不可用物品佔位子 3-9 站立時能握好扶手或欄杆

附錄 27 生活教育單元教學活動設計

適用領域	生活教育		適用對象	中重度智障
單元名稱	吃點心囉		教學日期	89.10.7
設計者	郭淑禎、郭又方		教學者	郭淑禎老師、郭又方老師
教材來源	生活核心課程之研究			
教學時間	總時間	節次	各節分鐘	各節重點
	40分	1	40分	訓練吃點心時良好的習慣

教 學 研 究	<p>一、教材分析</p> <p>本單元主要是在訓練特殊兒童的生活自理能力，而進食又是特殊兒童的生活必備能力，藉由教學活動，循序漸進的來建立特殊兒童良好的飲食習慣。</p> <p>二、學生經驗分析</p> <p>必須先了解可以自己進食的學生有哪幾位，而需要老師餵食的又有幾人。</p> <p>三、教學重點</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.進食前準備活動練習。 2.使用餐具能力的訓練。 3.進食禮節的培養。 4.進食後清洗工作的訓練。 <p>四、注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.用餐過程中要防止小朋友去搶別人的點心。 2.儘量避免讓小朋友敲打餐具。 	
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">單 元 目 標</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">具 體 目 標</td> </tr> </table>	單 元 目 標
單 元 目 標	具 體 目 標	

1.訓練兒童吃點心前應有的準備活動。	1-1 能跟老師去洗手。 1-2 能安靜地自己做在座位上。 1-3 能將自己的圍兜套好。			
2.增進兒童使用餐具的能力。	2-1 能正確的握住湯匙。 2-2 能用湯匙將食物放入口中。			
3.培養吃點心時應有的禮節。	3-1 能做在自己的位置上用餐。 3-2 進餐時不發出大的聲音。 3-3 進餐時能細嚼慢嚥。			
4.訓練兒童吃點心後的清洗工作。	4-1 能將湯匙和碗收好交給老師。 4-2 能用衛生紙把嘴擦乾淨。 4-3 能跟老師去漱口和洗手			
目標號碼	教 學 活 動	教學資源	時間分配	效果評量
	<p>一、準備活動</p> <p>(一)事先將點心烹調好，並分別裝入學生的碗中，同時準備好湯匙、圍兜。</p> <p>(二)準備好錄音機、錄音帶及搖鈴。</p> <p>(三)引起動機：老師開始搖鈴，提醒兒童吃點心的時間到了。</p>	錄音機、錄音帶、搖鈴	5分鐘	

	二、發展活動			
	(一)點心前的準備			
1-1	1.小朋友聽到搖鈴聲後，老師開始帶小朋友去洗手，讓小朋友了解吃點心前必須去洗手。		5 分鐘	每位學生都能把手洗乾淨
1-2	2.洗手完畢後，要求小朋友能安靜坐在自己位置上，以待老師端出點心。			所有小朋友安靜坐著
1-3	3.將圍兜分給小朋友，讓小朋友套在脖子上。	圍兜		70% 小朋友自己套圍兜
	(二)分組進餐		20 分鐘	
	1.老師端出點心，並把湯匙置於桌上。	碗、湯匙		
	2.老師開始放音樂，讓小朋友在愉快氣氛中用餐。			
2-1	3.老師分別在二組中，指導小朋友正確地握住湯匙，同時特別注意訓練還不會拿湯匙的小朋友，儘量能讓它們自己拿湯匙。			70% 小朋友自己握湯匙
2-2	4.指導小朋友用湯匙舀起食物放入口中，而不要直接拿起碗靠在嘴邊吃。			每位小朋友在老師協助下，能將食物放入口中
	(三)用餐禮節的訓練			
3-1	1.訓練小朋友安靜地坐在位置上用餐，而不要站起來亂跑。			每位小朋友都能在位置上用點心

3-2	2.用餐時，指導小朋友慢慢吃，咀嚼時嘴巴要閉攏，儘量不要講話。			70% 小朋友用餐時不發出太大聲音
3-3	3.指導吃點心時要慢慢吃，必須要細嚼慢嚥。			在老師協助下，每位小朋友能細嚼慢嚥
	三、綜合活動			
	(一)餐具收拾			
4-1	用餐完畢後，訓練小朋友將湯匙置於碗中，然後拿給老師，並稍微把桌子擦一下。		10 分鐘	50% 小朋友可以將碗和湯匙收好拿給老師
	(二)點心後的清洗工作			
4-2	1.用餐後，訓練小朋友用衛生紙將自己的嘴巴擦乾淨，並將圍兜卸下來。	衛生紙		70% 小朋友能用衛生紙將嘴巴擦乾淨
	2.指導小朋友跟著老師去漱口和洗手，養成良好的用餐習慣。		20 分鐘	每位同學都能在老師協助下完成清洗工作
	(三)餐後休息			
	清洗工作完後，指導小朋友坐在椅子上休息，不要做激烈的跑跳運動。			

生活教育單元教學設計

單元名稱	我會倒水	教學年級	中重度智障
教材來源	自編	教學日期	90.6.5
設計者	許惠媚老師	教學時間	80 分鐘〈2 節課〉
單元目標	1.能有順序及序列的概念 2.能學習自己倒開水	教學目標	1-1 能將圖卡與實物配對 1-2 能依序排出倒水的順序 1-3 能從 1 唱數到 5 1-4 能知道 1-5 的序列順序 2-1 能將花豆倒入杯中而不溢出 2-2 能將黃豆倒入杯中而不溢出 2-3 能將綠豆倒入杯中而不溢出 2-4 能將小米倒入杯中而不溢出 2-5 能將果汁倒入杯中而不溢出

	3.能養成收拾整理的好習慣		3-1 能將杯子洗乾淨 3-2 能將自己的杯子歸位 3-3 能用抹布把桌子擦乾淨
教學研究	<p>一、教材分析：</p> <p>(一)排列順序可以訓練小朋友的邏輯思考、序列的概念及因果關係的判斷；先藉由實物操作引導學生了解圖卡排列順序的意義。</p> <p>(二)讓學生針對倒水的動作從簡單〔倒固體，如花豆〕到困難〔倒液體，如水〕逐步練習，可以降低挫折感並將動作做得更精確。</p> <p>二、教學聯繫：</p> <p>1.實用語文—圖片及字詞認讀、書寫練習</p> <p>2.實用數學—數概念中的唱數、序列</p> <p>3.職業生活—工作習慣訓練〔工具歸位、收拾整理〕</p> <p>三、環境分析：</p> <p>1.教學環境：</p> <p>※室內教※全班教學※分組練習</p> <p>2.使用教具：</p> <p>順序圖卡、數字卡、箭頭、增強卡 名字卡、果汁、茶壺、杯子及抹布 學習單、豆類—花豆、黃豆、綠豆、小米</p>		
教學目標代號	活動過程	教學來源	時間分配 效果評量

	<p>一、準備活動：</p> <p>請小朋友協助準備材料：</p> <p>1.到廚房拿水壺、茶杯、抹布</p> <p>2.拿順序圖卡及數字磁鐵板</p>	名字卡	3'	
1-1	<p>二、發展活動：</p> <p>(一)引起動機—</p> <p>1.老師覺得口渴，拿起果汁慢</p>	果汁 茶壺	7'	能將圖卡與實物配對

	<p>慢倒了一杯，並一邊說明倒出的步驟；倒滿一杯後拿出順序圖卡，請學生找出是哪一張圖卡</p> <p>2.告訴學生等一下每一個人都要來倒一倒，好棒的小朋友老師請他喝果汁</p>	杯子 順序圖卡		
1-3	(二)排一排—	數字卡	25'	
1-4	<p>1.在黑板上貼上 1-5 的數字及順序箭頭，並拿出五張順序圖卡，老師試排一次給大家看</p> <p>2.再倒一次果汁，並和順序圖卡逐一比對</p> <p>3.將順序圖卡拿下 2 張，請學生上台來排排看</p>	箭頭 果汁 茶壺 杯子 順序圖卡		能從 1 唱數到 5 能知道 1-5 的序列順序
1-2	<p>4.將順序圖卡全部拿下，請學生逐一排出順序</p> <p>5.介紹桌上用順序圖卡的名稱、玩法及擺放位置</p>		25'	能依序排出倒水的順序
2-1	(三)過五關---	4 種豆類	25'	
2-2	<p>1.逐一介紹桌上 5 個茶壺裝的東西：花豆 黃豆 綠豆 小米 果汁</p>	果汁 茶壺 杯子		能將花豆倒入杯中而不溢出 能將黃豆倒入杯中而不溢出
2-3	<p>2.說明每一個學生輪流的順序，請小朋友一種一種</p>	抹布		能將綠豆倒入杯中而不溢出

2-4	倒在杯子中，每通過一關再繼續下一關 3.先喝完果汁的人自己拿去廚房洗乾淨並歸位，再用抹布把桌子擦乾淨	杯子 抹布 順序圖卡 學習單	20'	能將小米倒入杯中而不溢出 能將果汁倒入杯中而不溢出
2-5	4.請值日生協助收拾			
3-1	三、綜合活動：			
3-2	〈一〉練習握杯及擦桌子			
3-3	〈二〉操作順序圖卡 〈三〉學習單習寫			能將杯子洗乾淨 能將自己的杯子歸位 能用抹布把桌子擦乾淨

生活教育單元教學活動設計

適用領域	生活教育		適用對象	中重度智障
單元名稱	如何穿衣服		教學日期	90.5.7
設計者	陳建文		教學者	陳建文老師
教材來源	自編			
教學時間	總時間	節次	各節分鐘	各節重點
	40分	1	40分	訓練兒童穿衣技巧及小肌肉和手眼協調能力

教 學 研 究	<p>一、教材分析</p> <p>本單元主要是在訓練特殊兒童的生活自理能力，及認識各種小動物，透過穿衣服的技巧和團康活動的遊戲來訓練小朋友小肌肉活動的生活和手眼協調能力。</p> <p>二、教學重點</p> <p>1.能認識各種小動物</p> <p>2.能學會如何穿衣服（穿、扣、拉、繫）</p> <p>三、學生經驗分析</p> <p>本班學生程度差異頗大、能力懸殊，故在教學設計時盡量以其生活背景有關之事物做聯結。</p> <p>四、注意事項</p> <p>1.小朋友可另外進行繫鞋帶、穿鞋子、穿襪子的練習。</p>
	單 元 目 標

1.認識各種小動物	1-1 能聽辨簡單詞語。 1-2 能說出動物的名稱。			
2.發展小肌肉和手眼協調能力。	2-1 能做小肌肉運動 2-2 能表演動作 2-3 能說出簡單詞語			
3.學習穿衣和脫衣的技巧。 (包括扣、鉤、拉上或拉下拉鍊及結合等)	3-1 能說出衣物的種類。 3-2 能辨別顏色 3-3 能動手自己穿衣服 3-4 能自己動手繫衣服 3-5 能自己拉拉鍊			
4.訓練兒童穿脫衣服	4-1 能自己穿脫衣服並且說出動作指令名稱(穿、扣、拉、繫)			
目標號碼	教 學 活 動	教學資源	時間分配	效果評量
	<p>壹、準備活動</p> <p>一、準備活動</p> <p>事先準備上課所需要的動物圖卡、字卡及衣服。</p> <p>二、引起動機</p> <p>教師在黑板上揭示各種小動物圖片給小朋友看</p> <p>貳、發展活動</p>	動物圖卡	5 分鐘	

1-1	活動一、手指運動 1.教師揭示各種小動物圖片並說明圖卡中小動物名稱	動物圖卡	5 分鐘	學生能聽辨 70% 的正確度
1-2	2.教師揭示小動物名稱的詞卡並教導學生發音，說出動物的名稱。	詞卡	15 分鐘	能做出 70% 的正確度
2-1	3.教師帶領學生進行手指遊戲認識各種小動物名稱。			能說出 70% 的正確度
2-2	4.配對練習 (1)教師揭示小動物圖卡，讓學生表演動作並說出來。			
2-3	(2)教師揭示小動物圖卡，讓學生配對出詞卡且說出來。			
3-1	活動二、穿、扣、拉、繫 1.說出穿在自己身上衣服的名稱（襯衫、夾克、裙子）		15 分鐘	能做出 70% 的正確度
3-2	2.你穿的襯衫是什麼顏色？			
3-3	3.要怎樣才能穿上這件襯衫？			
3-4	4.要怎樣才能繫上這件衣服？			
3-5	5.你有沒有要拉拉鍊的衣服？ 6.你最喜歡哪件衣服？ 7.帶著線條的這件衣服是什麼顏色？			
4-1	參、綜合活動 一、教師做活動讓小朋友說出詞語。 二、由學生示範穿、扣、拉、繫。 活動結束		5 分鐘	

生活教育單元教學活動設計

設計者姓名：張桓桓

單元名稱	餐後會洗餐具	教材來源	工作分析教學法；自編		
教學日期	90年10月15日	教學時間	共120分鐘，分為三節		
教學班級	台北縣光榮國小啟智班	教學者	張桓桓老師		
單元目標					
一、能清理碗盤殘渣					
二、能倒取適量洗碗精					
三、能使用沾有洗碗精的菜瓜布刷餐具					
四、能將沾有洗碗劑泡沫的餐具沖洗乾淨					
教學重點	1.熟練清洗餐具的步驟 2.知道使用微量洗碗才容易清洗餐具 3.小朋友隨時會選擇使用清潔的餐具	教學型態	一對一；小組		
目標號碼	教學活動	教學資源	時間分配	備註	
1-1	第一節 一、準備活動 1.餐具：碗、盤、筷子、湯匙等 2.食物：如水餃、鹹稀飯、綠豆湯、冬粉湯…等 3.洗碗精 4.菜瓜布、衛生紙、臉盆、碗籃 二、發展活動 (一)1.用餐：每位小朋友均使用餐具吃點心。 2.用餐完畢，老師示範使用衛生紙	各類餐具 (碗、盤、筷子、湯匙) 洗碗精、菜瓜布、衛生紙、臉盆、碗籃	10'		
	5'				

1-2	大略擦拭用過的油膩餐具。 3.請小朋友仿照老師使用衛生紙擦拭油膩餐具（無法自行完成之小朋友，老師協助完成）。 (二)老師示範解說下列步驟： 1.打開水龍頭 2.將碗盤沖水，沖掉殘渣 3.關水龍頭		5'	
	4.壓洗碗精瓶一下，滴入洗臉盆內 5.開水龍頭，注水入洗臉盆中一秒鐘 6.關水龍頭 (三)請小朋友仿照老師上列步驟1-6準備洗碗精水 老師：「小朋友，水龍頭的水不要開太大，浪費水，且會把衣服弄溼了。」		10'	
2-1			10'	
2-2	第二節 (四)1.老師：「小朋友請你們把洗碗精滴一滴到洗臉盆裡，並加一點點水」。 2.小朋友每人都準備好洗碗精水。 (五)老師示範下列步驟： 1.放菜瓜布到洗臉盆裡 2.一手拿一餐具，另一手拿菜瓜布	各類餐具 (碗、盤、筷子、湯匙) 洗碗精、菜瓜布、衛生紙、	5'	
	3.刷餐具裡面底部5下 4.刷餐具裡面四周5下		10'	
3-1				

	5.刷餐具上緣 2 圈 6.刷餐具外面 5 下	臉盆、碗 籃		
3-2	(六)1.請小朋友仿照老師上列步驟 1-6 刷洗餐具		15'	
3-3	2.小朋友重複步驟 1-6 刷其餘餐具		10'	
	第三節			
	(七)複習前兩節步驟			
	(八)老師示範下列步驟：		10'	
	1.將臉盆沖洗乾淨(沒泡沫)		10'	
	2.將所有有泡沫餐具放入臉盆裡			
	3.開水龍頭			
4-1	4.拿起餐具，在水龍頭下逐一沖乾 淨至無泡沫			
	5.把沖乾淨餐具放在碗籃內			
	6.關水龍頭			
4-2	(九)請小朋友仿照老師上列步驟 1-6 沖 乾淨餐具		10'	
	三、綜合活動			
	(一)請小朋友將所有餐具、洗碗精、菜 瓜布、臉盆，物歸原位		5'	
2-3	(二)老師：「小朋友你們把所有餐具洗 這麼乾淨好棒！來為自己拍拍手」 (鼓掌聲) 老師：「不過小朋友要小心，用洗 碗精時不要用太多，使用過多洗碗		5'	

	精，餐具很難清洗，只要壓一滴就可 以了。」 (三)老師拿乾淨和油膩餐具作比較，請 小朋友以後用餐時要使用乾淨餐 具盛食物。 ---本單元結束---			
--	--	--	--	--

生活教育單元教學活動設計

設計者姓名：裘素菊

單元名稱	到合作社買東西	教材來源	自編																					
教學日期	90年12月5日	教學時間	共三節，120分鐘																					
教學班級	台北縣豐年國小啟智班	教學者	裘素菊老師																					
單元目標		教學重點																						
一、能指認學校合作社 二、能辨認優良產品及資源回收的標誌 三、能辨認物品保存期限的標示 四、能指認合作社物品陳列的位置 五、能說出在合作社購物的方法 六、能說出購物付錢的方法 七、能在合作社與店員阿姨溝通		一、透過「到合作社購物」的單元，學得購物的實際經驗，並學習到合作社購物的方法。 二、藉由單元的活動，認識合作社的位置及各類東西的陳列。 三、透過購物學習與人交往的禮貌。																						
目標號碼	教學活動	教學資源	時間分配	評量																				
	壹、準備活動 一、教學資源： <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>名稱</td> <td>礦泉水</td> <td>麵包</td> <td>鉛筆</td> <td>照片</td> <td>詞卡</td> <td>ST 圖片</td> <td>GMP 圖片</td> <td>回收 圖片</td> <td>包裝 盒</td> </tr> <tr> <td>數量</td> <td>2瓶</td> <td>2個</td> <td>2枝</td> <td>2套</td> <td>2套</td> <td>2張</td> <td>2張</td> <td>2張</td> <td>數個</td> </tr> </table> 照片：合作社內部環境及販售物品的照片。 詞卡：合作社保存期限。 包裝盒：認識保存期限、ST、GMP、  資源回收標誌。 二、引起動機 老師依序分別拿出礦泉水、麵包及鉛筆。問小朋友：「你們知道在學校哪個	名稱	礦泉水	麵包	鉛筆	照片	詞卡	ST 圖片	GMP 圖片	回收 圖片	包裝 盒	數量	2瓶	2個	2枝	2套	2套	2張	2張	2張	數個	礦泉水 麵包	10'	
名稱	礦泉水	麵包	鉛筆	照片	詞卡	ST 圖片	GMP 圖片	回收 圖片	包裝 盒															
數量	2瓶	2個	2枝	2套	2套	2張	2張	2張	數個															

	地方能買到礦泉水？」(依序再問麵包、鉛筆…)。由小朋友的回答引出「合作社」。	鉛筆 照片		
	貳、發展活動 一、由魔術箱中抽出一張「合作社」的照片，問小朋友“它”的名稱。(提供合作社外觀及內部環境的照片)。		3'	口述評量
1-1	二、老師請小朋友說出曾在合作社內看到的東西及購物的經驗。		10'	
1-2	三、由自編故事介紹合作社，讓小朋友了解合作社的重要。		10'	操作評量
1-1	四、小朋友練習指認「合作社」三個字。 (高組小朋友由五個地點名詞中挑出合作社)(低組小朋友由二個地點名詞中挑出合作社)	詞卡	7'	
	第一節 壹、準備活動 引起動機： 老師從魔術箱中拿出 ST 標誌的圖卡，問小朋友：「你們在哪裡看過這個？」(再依問 GMP、  標誌)，由小朋友的回答引出“優良產品的標誌”及“資源回收的標誌”。	ST 標誌 圖卡 GMP 標誌圖卡  標誌圖卡	4'	
2-1	貳、發展活動 一、老師拿出玩具包裝盒，請小朋友找		4'	

	出ST的標誌。	玩具盒			
2-1	二、老師說明ST標誌的意義和重要性。		3'		
2-2	三、老師拿出食品包裝盒，請小朋友找出GMP的標誌。		4'		
2-2	四、老師說明GMP標誌的意義和重要性。	食物盒	3'		
2-3	五、老師拿出礦泉水裝盒，請小朋友找出  的標誌。		4'		
2-3	六、老師說明  標誌的意義和好處。	礦泉水	3'	操作性評量	
2-1	七、請小朋友從一堆盒子中，挑出貼有ST的標誌的盒子，並說出是安全的玩具。	各類盒子	4'		
2-2	八、請小朋友從一堆盒子中，挑出貼有GMP的標誌的盒子，並說出是優良食品的標誌。		4'		
2-3	九、請小朋友從一堆瓶子中，挑出貼有  的標誌的瓶子，並說出是資源回收的標誌。	各類瓶子	4'		
第二節					
壹、準備活動					
引起動機：					
1-1	一、藉由標誌圖卡，複習安全玩具ST、				
2-1	優良食品GMP的標誌。	相片			
3-2	二、藉由標誌圖卡，複習  資源回收的標誌。	圖卡	8'		
貳、發展活動					
一、老師展示保存期限閃示卡，並說明					

3-1	保存期限的意義和重要性。			活動中評量		
3-1	二、老師拿出食品的包裝盒，請小朋友找出保存期限的位置。(二人一組，找一個包裝盒。)	閃示卡	5'		操作評量	
3-1	三、老師介紹食品盒保存期限標示的不同位置。		5'			
3-1	四、老師說明分辨物品是否過期的方法	食品包裝盒(五種不同)	5'			
3-3	：(1)請教店員。(2)請教媽媽或老師。(3)自己判斷(高組的同學)。		5'			
3-2	五、請小朋友說出物品保存期限的日期或年限。		5'			
參、綜合活動						
老師拿出不同的實物，說明選購物品的三大原則：請小朋友看清楚(1)優良產品標誌。(2)保存期限。(3)包裝是否完整無缺。						
		食品盒				
		玩具盒	7'			

生活教育單元教學活動設計

設計者姓名：方意舒

單元名稱	我的家人			教材來源	自編
教學日期	90年11月12日			教學時間	4節，160分鐘
教學班級	啓智班一年級			教學者	方意舒老師
教學研究(包括教材分析、學生經驗分析、教學重點、注意事項。依單元性質敘寫。)					
學生基本資料				一、兒童分析	
姓名	性別	出生年	障礙情形	智能障礙的兒童在概念的建立上，比一般正常兒童慢，且要花費更多的心思，因為他們的吸收力及記憶力有限，所以透過不斷的練習以增加印象。 二、教材分析 爸爸、媽媽、兄弟姐妹，是我們日常生活中最親近的人，從日常生活中的活動及照片的介紹，讓小朋友對家人有更深的認識。 三、綜合整理 每個學習目標並不是只藉由一次的活動就能建立的，所以從人到物品的結合可以讓小朋友對家人更熟悉。	
甲	女	79.12.03	輕度障礙		
乙	男	80.03.18	輕度障礙		
丙	男	80.05.29	輕度障礙		
丁	女	79.06.09	輕度障礙		
戊	女	80.10.17	輕度障礙		
單元目標				行為目標	
1.能從全家福照片逐一認出家人				1-1 能從數張照片中挑選出自己家人的照片 1-2 能認識家人的稱謂 1-3 能從照片中指認出爸爸、媽媽、兄弟、姐妹	
2.能分辨家人的東西				2-1 能指出家人常用的東西 2-2 能結合家人的照片與物品	

3.家庭活動照片的經驗分享		3-1 能指出照片中有那些家人 3-2 能說出照片中發生什麼事			
4.綜合活動		4-1 複習家人的稱謂及找出照片 4-2 能將全家福貼在課本上			
目標號碼	教學活動 (教學方法與過程：最好含有引起動機和整理的活動)	教學資源	時間	效果評量 (評量方法與標準)	備註 (學生反映或教學時數變更活動)
1-1	<p>一、準備活動：</p> <p>1.老師請家長提供一張全家福照片，及家人獨照的相片各一張。</p> <p>2.老師將所有的照片貼在白板上進行練習活動</p> <p>3.呈現照片時，將兒童的全家福照及家人獨照放在一起。如圖：</p> <p style="text-align: center;">全家福照</p> <p>媽媽 爸爸 哥哥 自己 妹妹</p> <p>4.引起動機：</p> <p>上課時老師便開始撥放兒歌「我的家庭」，一邊帶領小朋友帶動唱，一邊請小朋友坐在自己的座位上。讓小朋友可以收心準備上課。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>活動 1：</p> <p>(1)老師依據白板上每個家庭</p>	全家福照 家人獨照 白板 磁鐵	上課前	能儘速的坐在位子上	避免注意力分散 兒歌可在之前的唱遊課先教
		錄音機 唱片	5'		
		全家福照	10'	能跟著老師	每個人的家

	<p>的照片，一一說明介紹。</p> <p>例如：安安的家裡有爸爸、媽媽、姐姐、安安和妹妹。一邊說同時一邊比出人物的位置。</p> <p>(2)介紹完每位小朋友的家庭後，請小朋友一個接一個出來把自己家人的照片拿回去擺擺在桌上。</p>	白板		訪說	庭狀況不一 所以採個別 指導教學
1-2	<p>活動 2：</p> <p>(1)老師可分別拿著家人獨照並將該照片的稱謂告訴小朋友，如「哥哥，這是哥哥」…「我，我是安安」(介紹時以第一人稱的方式呈現)。</p> <p>(2)介紹小朋友指認出全家福照片中的人物，如老師問：「爸爸呢？爸爸在那裡？小朋友就指出相片中的人物，或拿起爸爸的獨照。依此方法類推，將全家人的稱謂與人聯結在一起。</p>	家人獨照	10'	能拿回正確的照片	用第一人稱 小朋友較不易混淆
1-3	<p>活動 3：</p> <p>請小朋友指認出全家福照片中的人物，如老師問：「爸爸呢？爸爸在那裡？」小朋友就</p>	全家福照	5' ~ 10'	能正確指出照片中的人物	同上

	<p>指出相片中的人物，或拿起爸爸的獨照。依此方法類推，將全家人的稱謂與人聯結在一起。</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>小朋友將所有的家人獨照排列好在桌子上，老師請每個小朋友拿出某位家人的照片，剛開始速度慢一點，等小朋友熟練之後，可以開始進行比賽，最快又最正確的小朋友可給予獎勵，如一張貼紙或一顆糖果。</p> <p>《第一節完》</p>	家人獨照 增加物	5' ~ 10'	能快速的拿出正確照片	
	<p>一、準備活動：</p> <p>1.老師先請家長提供幾樣家庭中的某些物品，讓物品必為小朋友所熟悉。</p> <p>2.引起動機：上課時老師便開始撥放兒歌「我的家庭」，一邊帶領小朋友帶動唱，一邊請小朋友坐在自己的座位上。讓小朋友可以收心準備上課。</p>	家人的物品 錄音機 唱片	上課前 5'	能跟著音樂唱歌並坐在位子上	
2-1	<p>活動 1：</p> <p>(1)老師將物品呈現於小朋友面前，但最初的練習時由兩種物品開始逐漸增加。</p>	家人的物品			

3-2	<p>如：哥哥的機器人 妹妹的洋娃娃</p> <p>(2)老師指著機器人，告訴小朋友：「這是哥哥的」，再指著洋娃娃，告訴小朋友：「這是妹妹的」。</p> <p>(3)老師可依小朋友的能力以兩種方式問題。</p> <p>a.拿起爸爸的帽子問：「這是誰的？」</p> <p>b.同時呈現帽子與皮包，問：「媽媽的皮包在那裡？」</p>		5'	能跟著老師仿說	
	<p>活動 2：</p> <p>(1)當老師說出某位家人的稱謂時，小朋友就要拿出與其相符合的物品。</p> <p>(2)老師將家人的物品擺放在前面，請小朋友將家人的照片貼在家人的物品上，小朋友一個一個輪流，老師及其他的小朋友可以給予提示。</p>	家人的物品、照片	10'	能依老師的問題回答	
	<p>三、綜合活動：</p> <p>當小朋友對家人的物品都很熟悉後，請小朋友比賽看誰反應最快。老師說媽媽的時候，就要快速拿出媽媽的物品，最快</p>	家人的物品、照片 增強物	5'	能正確的拿出物品	
			5'	能貼上正確的照片	
			5'	能正確且快速的配對	

	<p>最正確的小朋友可以得到獎勵。</p> <p>《第二節課完》</p> <p>一、準備活動：</p> <p>1.老師請家長提供幾張小朋友與家人共同進行活動的照片，如郊遊、逛街…等。</p> <p>2.引起動機：上課時老師便開始撥放兒歌「我的家庭」，一邊帶領小朋友帶動唱，一邊請小朋友坐在自己的坐位上。讓小朋友可以收心準備上課。</p>	家庭活動照片	上課前		
4-1	<p>二、發展活動</p> <p>活動 1：</p> <p>(1)老師依照照片的內容，與小朋友共同欣賞，並一邊告訴小朋友：「安安和爸爸去公園散步」、「安安和哥哥一起在釣魚」…等。</p> <p>(2)老師亦可指著照片，問小朋友：「安安和誰一起散步？」或「安安和哥哥在做什麼？」請所有的小朋友一起回答。</p>	錄音機 唱片	5'	能跟著音樂唱歌並坐在位子上	
3-2	<p>活動 2：</p> <p>老師將所有的活動照片，貼在白板上，請小朋友一個接一</p>	家庭活動照片	10'	能跟著老師仿說	
			15'	能大概說出照片的內容	

4-1	<p>個介紹照片中的故事。老師可在 一旁協助。</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>老師仍將所有的活動照片 貼在白板上，並問小朋友說：「請 你指出安安和他爸爸去散步步 的照片是那一張？」最快指出的 小朋友有獎勵（糖果或貼紙）， 依此方式進行。</p> <p>《第三節課完》</p>	家庭活 動照片 增強物 白板	5'	能快速且正 確的指出照 片	
	<p>一、準備活動：</p> <p>1.前三節課所用到的照片、物 品。</p> <p>2.引起動機：上課時老師便開 始撥放兒歌「我的家庭」， 一邊帶領小朋友帶動唱，一 邊請小朋友坐在自己的座 位上。讓小朋友可以收心準 備上課。</p>	照片 錄音機 唱片	5'	能跟著音樂 唱歌並坐在 位子上	
	<p>二、發展活動</p> <p>活動 1：</p> <p>請小朋友把所有的照片（全 家福、獨照）都擺在桌子上，把 家人向所有的同學介紹一次。例 如：這是我爸爸、這是我媽媽、 這是我大姐、這是我小弟，還有 我。（一邊介紹一編展示照片）</p>	家人照 片	10'	能說出家人 稱謂	

4-2	<p>活動 2：</p> <p>請小朋友把最喜歡的家庭 活動照片擺在桌上，一個接一個 小朋友介紹照片中的人和事。例 如：這是我哥哥一起去游泳的 照片。</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>1.習作一 在課本的六個圖中有爸 爸、媽媽、兄弟姐妹，請小 朋友想一想自己的家裡有 什麼人，有的就在圖上的○ 內打勾。</p> <p>2.習作二： 請小朋友將最喜歡的家庭 活動照片貼在習作二空白 的地方、</p> <p>《第四節課完》</p>	家庭活 動照片	10'	能說出人和 事	
	<p>15'</p> <p>能勾選正確</p> <p>能貼得整齊</p>				