

探討以競技疊杯活動在國小資源班 社會技巧教學之成效

楊昀樺
淡江大學

徐新逸
淡江大學

摘要

本研究目的旨在探討以競技疊杯作為教學媒材，融入特殊需求領域－社會技巧課程後，對三位國小資源班學生在社會技巧上的影響及表現，及研究者自身的成長與省思。本研究採用行動研究法，進行兩循環的競技疊杯運動教學方案，觀察學生的反應與行為並透過教學省思、專業對話，試著解決教學現場問題。資料部分包括蒐集學生回饋單、教師省思、訪談資料、自編學生社會技巧評量表及課堂錄影進行資料彙整，得到以下結論：(一)競技疊杯運動教學有助提升國小資源班學生在社會技巧處己向度的能力。(二)透過行動研究實施歷程發展一套社會技巧課程的競技疊杯運動教學方案。本研究希望透過競技疊杯教學方案介入，了解資源班學生在「處理情緒技巧」、「處理壓力技巧」及「自我效能」等三面向的差異情形，並提供未來課程設計與未來研究之建議。

關鍵字：社會技巧、國小資源班、競技疊杯運動

Effects of Sport Stacking Teaching Program on Social Skills of Resource Class Students in Elementary School

Yun-Hua Yang
Tamkang University

Hsin-Yih Shyu
Tamkang University

Abstract

The purpose of this study was to explore the effect and performance on social skills of 3 elementary school resource class students by using sport stacking as a teaching material and integrating it into social skills courses in the field of special needs, as well as the researcher's self growth and reflections. This study adopted action research to carry out two cycles of Sport Stacking teaching program, trying to solve the problems at the teaching site through observing students' reactions and behaviors and teaching reflections, professional dialogues, etc.

The data part included the collection of student feedback sheets, teacher self-reflection, interview data, self-compiled student social skills assessment scales, and classroom videos. The following conclusions were drawn:

1. The sport stacking teaching improved the ability of elementary school resource class students in self-management of social skills.
2. Through the implementation process of action research, a set of sport stacking teaching plan for social skills courses was developed.

This study hoped to understand the differences in three aspects of "emotional handling skills", "stress handling skills" and "self-efficacy" among resource class students through the intervention of a competitive cup stacking teaching program, and provide suggestions for future curriculum design and future research.

Key word: Social skills, Elementary school resource class, Sport Stacking

壹、研究動機與目的

邁向普特共好，共創友善融合環境是臺灣特殊教育持續深耕的目標，國小資源班學生需要和普通班學生一同學習，但資源班學生除學業困難外，普遍社會技巧能力不足，稍有不如意的事就會直接放棄，亦有負向情緒出現，就算老師給予鼓勵及安撫，也無法讓學生再試一次，在普通班的適應不如預期。社會技巧的重要性，並不輸於學業性技巧。讀、聽、說、寫、算的學業性技能固然相當重要，它們是學習的基礎，有些功能性的學業技能也是生活重要的技能。社會技巧是人生幸福的基礎，它們與人們生活快不快樂有密切關係（張美華、簡瑞良，2020）。徐瓊珠及詹士宜（2008）指出特殊生在班級內常見的問題有學科學習、情緒及社會行為方面，在學科學習上常見的問題是注意力不集中、學習速度慢跟不上進度、作業遲交；在情緒方面，則是有個人處理情緒問題、對壓力的反應（例如挫折容忍力）、固著行為或不當行為等；在社會行為方面，則是會表現在人際互動、活動參與及團體規範遵守。

資源班學生在社會技巧經歷挫折，容易出現逃避、不良情緒及壓力，更影響對自我價值的懷疑，因此適當的社會技巧教學就顯得極為重要。處己向度中的情緒、壓力處理、自我效能三個向度是社會技巧內涵中的核心能力，值得教學者特別著力，教導學生處理壓力及情緒、提升自我效能是社會技巧重要的方向，亦呼應十二年國教的願景「成就每一個孩子，適性揚

才、終身學習」。

2023 年舉辦的全國競技疊杯錦標賽中，嘉義市競技疊杯運動代表隊獲得了 6 金、7 銀、8 銅。最特別的是，代表隊為 14 名特教生和 21 名普通生組隊出賽。其中更有 6 名特教生代表臺灣角逐 2023 競技疊杯世界盃錦標賽。嘉義市黃敏惠市長以及嘉義市教育處林立生處長看見競技疊杯運動對特教生的影響性，並且往融合運動的方向努力，在不用更改規則的前提下，普通班學生和資源班學生能夠同場競賽及合作（嘉義市政府教育處，2023 年 3 月 16 日）。廖唯婷（2014）的研究指出實施競技疊杯運動除了改善注意力缺陷過動症學生的專注力，其自信心、主動參與也提升。劉姿吟（2016）的研究則指出受試者的認知、情意及技能等學習表現均有進步，且能提升疊杯運動相關知能及情緒控制力。競技疊杯運動有其特點，能夠在極短的時間內完成一組競賽項目，卻會因搶快而遭遇倒杯、掉杯或卡杯造成成績不採計的失敗情況，學生必須在面對這些困境時，把它修復原狀才算完成並獲得分數。如同遭遇阻礙與挫折時，須以平穩情緒解決問題、調適壓力，才有機會展現自己、提升價值。希望藉由競技疊杯運動作為教學媒介融入特殊需求領域－社會技巧課程，教導學生在面對失敗、挫折時如何調適情緒及壓力，並能以正向態度繼續嘗試直到達成，最後類化到生活中，以期在面對挑戰時，能展現社會技巧能力。希望能夠達到以下目的：（一）提升國小資源班學生在社會技巧處己向度的能力。（二）透過行動研究

的實施歷程發展一套社會技巧課程的競技疊杯運動教學方案。

貳、文獻探討

一、社會技巧

擁有良好的社會技巧，能夠幫助特殊需求學生提升其自我概念和專注力，增進生理與心理健康，更能夠使其發展良好的人際關係，提升特殊需求學生在環境中的受接納度（鈕文英，2022）。社會技巧（social skills）也稱為社交技巧，是人類生活很重要的能力。國外學者 Gresham (1998)認為社會技能是個體能夠表現出社會可以接納的行為及能有效地與他人互動和避免產生不被社會接納的行為。國內學者洪儷瑜（2002）認為社會技巧是指可以讓他人接受或是受他人歡迎的行為，藉由好的社會技巧可以改善個人與他人的關係。

社會技巧課程設計應符合學習需求，依學生個別狀況、條件及環境去分析行為功能，擬定自我控制、觀察學習或其他正向社會技巧等因應策略，社會技巧課程內涵可包含「處己」、「處人」及「處環境」，社會技巧學習可融入到一般課程中，作為方法、策略及技巧之學習，提升學生學習成效。張美華、簡瑞良（2020）指出社會技巧課程是教導個體認識自己及接納自我，增進與人相處互動和適應環境能力的課程。且在社會技巧學習內容三向度中，最首要是處己的向度，因為若沒辦法看出自我價值，無法接納自己及與自己相處，或許也很難去接納別人及與別人

相處或與環境相處。

考量資源班學生學習需求及教育部公告《十二年國民基本教育身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要》之學習內容作為課程設計依據，以競技疊杯作為教學媒介設計課程，學生在過程中會遭遇失敗、挫折和挑戰，教師先引導孩子自我覺察，認識自己的情緒和壓力，瞭解如何處理並學習自我認識及自我接納。因此本研究著重在「處己」部分的教導與學習。

二、國小資源班現況

依 112 年《特殊教育法施行細則》第 6 條所述，本法第十三條第二項第一款所定分散式資源班，指學生及幼兒在普通班就讀，部分時間接受特殊教育及相關服務。

依「112 年度特殊教育統計年報」資料，國小資源班學生佔所有接受特殊教育服務之國小身心障礙學生比例 77.7%，顯示國小資源班在國小特殊教育中是最廣泛提供特殊教育服務的場所。國小資源班大多數學生有認知方面的缺陷，以致於跟不上同齡學生的學習腳步，造成長期課業挫敗（陳詠晴，2018）。對於學障生來說，因本身的特殊性所產生的非語文方面的困難，有時比學科上的學習更影響了學習障礙學生的生活，諸如個人的社會知覺、社會互動能力、問題解決能力、自我概念不佳，導致學生低自尊心與習得無助感、因而產生抗拒外界的敵意、依賴性重、退縮內向(Al-Yagon, M. & Margalit, M. 2014; Kavale & Mostert,

2004)。張譽瓊（2018）指出自閉症缺乏相互注意協調能力及固執的注意力不只會影響其學習，也導致他們和他人的互動出現困難。鈕文英（2009）：「周遭人能否接納身心障礙者，關鍵在於身心障礙者本身是否具有適當的社會技巧，而非障礙的輕重。」本研究欲以行動研究的方式，發展一套競技疊杯運動教學方案結合社會技巧領域應用於國小資源班學生特殊需求課程，探討資源班學生社會技巧改變情形。

三、競技疊杯運動相關研究

World Sport Stacking Association 世界競技疊杯運動協會（簡稱 WSSA）於 2001 年成立，發展推廣在許多國家，台灣於 2010 年正式成立「中華競技疊杯運動推廣協會」，發展至今已逾 10 年。（WSSA 中華競技疊杯運動推廣協會，2023）。

正式競賽項目為 3-3-3 式、3-6-3 式、cycle 循環式、雙人 cycle 循環式，本研究使用教材除競賽項目外，另有花式項目。

競技疊杯運動簡單易學，具趣味性和挑戰性，易引起學生學習動機，適合絕大多數的學生。劉姿吟（2016）的研究指出資源班學生在疊杯運動的教學下，多數學生能夠穩定自身情緒並與人友善相處，能由內（態度）而外（行為）的展現出運動家的風範。廖唯婷（2014）的研究結果也指出競技疊杯運動能幫助注意力缺陷過動症學生情緒穩定、衝動控制能力提升，除此之外學會競技疊杯之技能也使其增加自信心、專注力提升，進而幫助情緒表

現穩定，在人際關係與社會互動上見其進步與成長。

參、研究方法

一、行動研究

評估資源班現況及學生特質與學習需求，以行動研究進行探究，以競技疊杯運動教學作為媒介，了解學生在社會技巧之影響。設計六週共 12 節課，每節課四十分鐘，其中每 6 節課為一個循環，進行兩個循環的競技疊杯運動教學方案，透過教材設計、回饋單、訪談、評量表及省思等資料蒐集，整理並分析文字後敘寫為行動研究。期望透過此歷程，解決教學現場問題，提升學生的社會技巧。

資源班學生普遍有不願嘗試挑戰及面對挫折處理較差的情形，透過文獻探討、自身教學經驗及與指導教授和夥伴教師討論進一步聚焦資源班學生社會技巧處已面向的問題，經由課程設計及實施，蒐集相關資料，由資料分析及歸納了解學生在實施教學方案的過程中是否有進步，得到結果後修正教學方案，再進行第二循環之教學，兩次循環的教學結束後，檢核實施成效歸納結論，透過歷程省思，提出研究未來改進或規劃的方向，如下圖 1 所示。

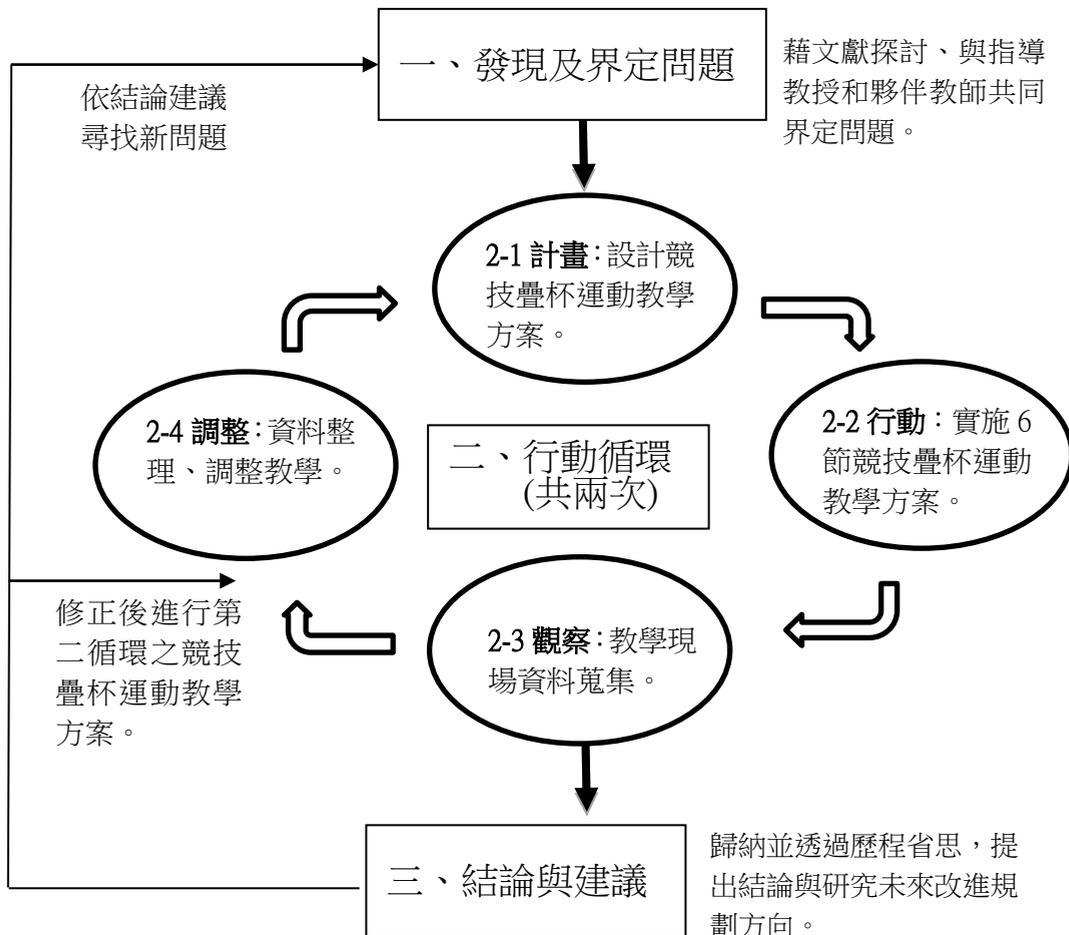


圖 1 行動研究架構圖

資料來源：自行整理

二、研究場域與對象

筆者為國小資源班教師，研究場域為臺北市某國小，學校設有 4 個不分類分散式資源班，共 8 位資源班教師，接受特教服務之學生有 91 位。為了解國小資源班學生在經過競技疊杯運動教學方案後對

其社會技巧之影響，研究對象為臺北市某國小資源班學生共 3 名，皆為需要社會技巧課程之學生，探討學生在經過競技疊杯運動教學方案教學後社會技巧是否改變，研究對象基本資料如表 1 所示。



表 1
研究對象基本資料

代號	年級	鑑輔會 鑑定 障別	能力現況
S1	三	自閉症	<p>情緒、人際困難：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 對於同學或老師的提醒反應很大，覺得別人在批評他，容易生氣大吼大叫。對於別人的糾正會下意識地反駁，不喜歡別人糾正自己。 2. 玩遊戲會非常想要贏得比賽，輸的時候會無法接受結果，有情緒行為產生。 <p>學業困難：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 智力分數高，但過度自信導致考試成績或在班上表現並不如預期，個案會為此懊惱但仍無法接受指正。
S2	六	學習 障礙	<p>情緒、人際困難：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 習慣性抗拒、排斥需要動腦的作業或練習，害怕自己不會。 2. 和導師時常有衝突，會故意用激怒老師的言語說話表達，並有問題行為，如：在校園中遊蕩、破壞校園公物。 <p>學業困難：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 對於學過的內容容易忘記。在語文的表現上，反覆解釋過的詞義、文意和知識性內容，很難記住。 2. 能說出、寫出字詞，但很多都不了解是什麼意思。對於抽象或長一點的句子會不懂。 3. 很少主動發問或表達想法感受，多被動回應他人問題。口頭造句有明顯的困難，也難以描述事件始末或重複別人說話的重點。 4. 各科考試成績約 20-40 分左右。
S3	六	情緒 障礙	<p>情緒、人際困難：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 常為小事生氣，有罵髒話、打人、破壞物品等不當行為。若制止其對立違抗行為愈頻繁，方式也愈激烈。情緒控制與處理能力不佳，每天都會在原班與老師或同學發生衝突。 2. 遇到挫折易自我放棄，甚至引發情緒行為，功虧一簣。對於已經瞭解之規範與和老師的約定，會因為情緒起伏而不遵守。 <p>學業困難：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 選擇性學習喜歡的科目，面對困難的科目會直接放棄。 2. 處理速度較慢，易緊張、焦慮，會擔心自己做不到。

資料來源：自行整理

三、研究工具

以課堂錄影、教學回饋表、訪談、教學省思及自編學生社會技巧評量表作為蒐集資料的工具，教學設計 12 節課，每一堂課會在綜合活動時請學生完成該堂課的回饋表，另教學時於教室中全程錄影，課後與夥伴教師共同觀看教學影片，做自編學生社會技巧評量表評分，評量表內容依學生需求擬定社會技巧處己面向之目標，包括「處理情緒的技巧」、「處理壓力的技巧」及「自我效能」等三面向，評分標準為能自行做到得 5 分、能在老師口頭提醒下做到得 4 分、能夠在老師與之討論後做到得 3 分、能夠在老師與之討論後理解並嘗試得 2 分、能在老師與之討論後嘗試得 1 分。亦於課後撰寫教學省思，並在教學方案實施前後，分別與三位研究對象導師訪談，整理紀錄導師對於學生社會技巧改變之感受。

四、教學規劃

教學單元之規劃為：洗杯、疊杯一零

一、綜合運用、雙色六六、疊杯小助教，如表 2 所示。張美華、簡瑞良(2020)提到，教師如能真正將社會技巧身教示範於教學與師生互動之間，即是教導學生社會技巧最直接有效的方式。故在教學中設計困難與壓力情境，讓學生在練習的過程中會學習全新規則、遭遇困難、競賽壓力，並引導學生討論要如何解決自身遇到的問題，做模擬演練與填寫課堂回饋單，期望學生能從教師的示範與教導中，習得面對失敗與困難時，要如何處理自己的情緒與壓力，將所學策略適時運用，展現運動家精神，願意再次嘗試，提升社會技巧處己向度的能力。另輔以團體討論的方式增加同儕觀摩學習，引導學生看見同學的優點亦增加學生對自我效能的成長，最後期望學生能將此能力類化至生活情境中，不論面對什麼困難，都能將在課堂學習到的策略與方法運用在自己的身上。

表 2

教學規劃表

說明：以疊杯作為媒介引起動機，藉由競賽、示範、討論等活動，讓學生熟練並習得社會技巧策略。		
第一 循 環	教學 目標	1. 能學會疊杯技巧：洗杯、疊杯一零一、綜合應用 2. 能學會社會技巧策略：停想選做、運動家精神
	教學 方法	1. 直接教學法 2. 工作分析法 3. 合作學習教學法 4. 引導式教學法
	教學 內容	1. 使用遊戲、影片、競賽引起學生學習動機。 2. 教師帶領討論課堂遇到的困難，並提出解決辦法。 3. 教導並示範「停想選做」策略及運動家精神融入課程。 4. 教師引導學生自我省思並完成回饋單。 5. 學生做同儕觀察。 6. 學生自我評價（滿分十顆星）

反思後並修正		
第二循環	教學目標	1. 能學會疊杯技巧：綜合應用、雙色六六、疊杯小助教 2. 能學會並應用社會技巧策略：停想選做、運動家精神、自我肯定
	教學方法	1. 直接教學法 2. 工作分析法 3. 合作學習教學法 4. 引導式教學法
	教學內容	1. 使用增強、典範學習引起學生學習動機。 2. 學生能主動敘述自己遇到的問題，討論如何用學過的策略解決。 3. 學生使用停想選做策略，並且在課堂中符應運動家精神。 4. 學生主動提出回饋意見並完成回饋單。 5. 學生同儕觀察並給予同儕正向回饋。 6. 提升學生自我評價（滿分十顆星）

資料來源：自行整理

五、資料分析

透過「三角驗證 (triangulation)」以多種資料蒐集的方法：導師訪談、學生回饋單、研究者教學省思、課堂錄影、自編學生社會技巧評量表，來客觀驗證研究中所蒐集的質性資料，再將所蒐集的資料進行編碼後，進行概念性的資料歸納與統整，以檢驗研究的成效。將三名研究對象編號，蒐集學生於課堂後之「回饋表」用

以分析學生於課堂中的感受；訪談導師製成「導師訪談表」協助研究者以第三人的角度評量學生在社會技巧的改變，讓教學者反思課程的進行與編排是否能有有效的協助學生面對與克服挫折；研究者本身更透過「課堂錄影」、「教學反思」，來紀錄課程的進行，做課程的修正與調整，達到行動研究的目的。並整理研究問題、工具及編碼對照表如表 3。

表 3

研究問題、研究工具料編碼對照表

研究問題	研究工具	資料編碼
一、探討競技疊杯運動教學方案實施前後國小資源班學生社會技巧之情形？	1. 導師訪談紀錄表	(訪 O 師年月日)
	2. 教學回饋表	回一 S1
	3. 課堂錄影	(錄 年月日)
二、競技疊杯運動教學對研究者的成長與省思為何？	4. 研究者教學省思	(教年月日)
	5. 自編學生社會技巧評量表	評 1

資料來源：自行整理

肆、研究結果

一、第一循環競技疊杯運動教學方案之社會技巧學習成效

收集課堂錄影、教師省思、學生回饋單之資料，整理成第一循環之社會技巧學習成效。從學生回饋與教師省思中觀察到，學生在遇到情緒或壓力處理困難時，多能在與老師討論後做到穩定情緒或想出解決策略，偶爾可以經由老師口頭提醒就做到，學生在自我效能向度的展現有進步但不夠成熟，對自己的信心有逐漸增加，願意給自己比較高的分數，顯示競技疊杯教學方案對學生社會技巧能力有所影響。

「S1 在其他人表演時主動給予加油，給予口頭讚美。遇到比賽學生心情容易受起伏，S3 覺得今天自己整體表現得不好，心情也有受到影響，但有維持自己的情緒穩定，平靜地結束課程，在情緒處理上進步頗多。」(教 1121212)

「S2 發現自己很擅長將疊杯疊高，甚至超越老師的紀錄，S2 非常開心，嘴巴說：『我好像很會疊耶！』」(錄 1121207)
「問題：我在疊杯課中遇到過什麼挫折？我希望可以學到？回答：心情起伏大(生氣、焦慮、沒自信等等)。我希望可以學到情緒穩定的方法」(回六 S3)

課堂中教學者亦時常分享實例並鼓勵學生失敗是常見的、一定會發生的，但能夠把失敗經驗變成功的方法就是「再試一次」，藉此引導學生能夠有再次嘗試永不放棄的心態。

「我是一個勇於挑戰的人。」(回六 S1)

「問題：怎麼做可以讓我表現更好？
回答：增加自己的信心、保持穩定的情

緒、遇到挫折也不輕易放棄、一直不斷的練習。」(回三 S2)

二、第一循環的省思與調整

依收集到的資料作為修正依據，調整並設計第二循環課程。

1. 增加同儕互相學習機會、增加實例，以強化學生在生活上經驗的連結，調整為每堂課有 15 分鐘可以進行引導與討論。
2. 由疊杯國手陳懷恩的故事，讓學生知道身體或學習上有障礙，不會影響疊杯表現，甚至能突破逆境，自我實現。公布疊杯小助教活動，建立學生自信心，提高學生學習動機。
3. 增加增強物種類，提升學生動機。發現學生對於使用特殊款式疊杯的動機強，故增加特殊杯使用券為增強物。擴大舉辦頒獎典禮，在全部學生的注目下進行頒發特殊杯使用券儀式，讓學生感受到榮譽的同時，同儕亦會希望能獲得這樣的榮譽而更加努力。最後，強調運動家精神，希望學生能夠享受比賽的刺激，又能維持自己的情緒，克服比賽的壓力，肯定自己的價值。

三、第二循環競技疊杯運動教學方案之社會技巧學習成效

在整體的社會技巧處己向度中，看到學生的進步，導師對於學生在原班的適應及社會技巧方面的能力的改變皆有正向的評價，也改善了學生在班上與同儕相處的情況。

「上次我們寫小日記啊，給你看，不是有那個國中生的新聞嗎，他就有寫擔心自己以後會這樣，其實他很貼心，也有想要積極，現在大概可以持續一週。」(訪

何師 1130109)

「現在好像比較會說出自己的感覺，也比較有點自信，他會看一下題目，想很久，然後說我試試看。」(訪洪師 1130116)

「之前生氣會哭，然後不太願意認錯，後來有觀察到他大概只需要一半的時間就可以冷靜，還是常不專心，但是提醒他可以回到課堂。」(訪林師 1130117)

學生在情緒處理的技能經觀察並分析後，發現在容易引起學生情緒的競賽中，學生更能冷靜面對，且負向情緒持續時間縮短，並在情緒過後，與老師討論，想出更好的解決辦法。

「我覺得 S1、S2 已經準備好成為疊杯小助教，因為他情緒穩定不會亂生氣。」(回十二 S3)

「現在上課比較有動機，專心度有提升，之前情緒比較容易高亢的頻率有降低、誇張的動作也比較少。」(訪洪師 11300116)

「以前要鬧很久(指一生氣)，現在大概可以一節課內，來得快去得快啦，像昨天就是快中午前爆，然後就不吃飯，哭了一陣子，午休就好了，現在也比較不會踢東西，我叫他停他有比較可以停下來。」(訪何師 1130109)

處理壓力部分，使用與他人競賽以及超越自己的表現作為觀察學生在面對壓力時的展現，藉由競賽所遇到的壓力，引導學生思考如何紓解压力的策略，在教學後，學生面對競賽時，雖仍受到壓力的影響，但能在比賽開始前互相鼓勵、信心喊話，賽後就算結果不如預期，也能繼續上課和老師討論，因受挫而有負向情緒的情況改善許多。

「題目：當我一直無法突破自己紀錄時、比賽一直輸、陷入循環地獄中時，我會？回答：停—停止、想—怎麼做、選—好方法、做—努力練習」(回九 S1)

「題目：上了疊杯課以後我有在什麼地方運用到運動家精神？回答：學校的體育課，我想一想要怎麼做才能更好。」(回九 S2)

自我效能方面，學生對於終極目標：「疊杯小助教」很有興趣，學習動機提升，主動表示想擔任並期待之後要去入班教學，除技巧上有進步外，更試著站上臺擔任教學者，是自我效能提升的展現。

「OO(S3)現在像是數學小考，他知道自己不會考好，以前他就直接一YV起來(生氣發狂)，現在比較冷靜，跟他說一下就比較有動力做，也會努力做完，我覺得他真的在進步啦。」(訪何師 1130109)

「題目：一開始上疊杯課時我給自己...現在我給自己...(幾顆星)回答：一開始給3顆、現在給10顆。」(S2 回十二)

「S2 一開始沒什麼自信，但還是上臺當老師，穩穩講解完，得到大家的鼓勵，有比較有自信。」(教 11121228)

四、自編學生社會技巧評量表結果

每次教學活動後和夥伴教師討論學生在課程的表現並進行評量，最高5分、最低1分，分數越高代表學生社會技巧能力越好，最後將社會技巧中「處理情緒技巧」、「處理壓力技巧」、「自我效能」三向度平均分數計算得出整體社會技巧學習目標達成率，如表4及圖3所示。可以看出學生在社會技巧能力的進步情形。

表 4
分數整理表

項目/ 節次	情緒 平均	壓力 平均	自我效能 平均	社會技巧 整體得分	達成率 (得分/5*100%)
第一循環					
一	1.83	1.5	2.08	1.81	36.2%
二	2	2	2.08	2.03	40.6%
三	2.67	2.5	2.75	2.64	52.8%
四	2.66	2.5	2.42	2.53	50.6%
五	3	3.17	3	3.06	61.2%
六	2.5	2	2.25	2.25	45%
平均	2.44	2.28	2.43	2.39	47.8%
第二循環					
七	3.33	3.67	4.33	3.78	74%
八	4.33	4.83	4.67	4.61	92.2%
九	4.5	4.5	4.58	4.53	90.6%
十	5	5	4.92	4.97	99.4%
十一	5	5	4.58	4.86	97.2%
十二	5	5	5	5	100%
平均	4.53	4.67	4.68	4.63	92.6%
總平均	3.49	3.47	3.56	3.5	

資料來源：自行整理

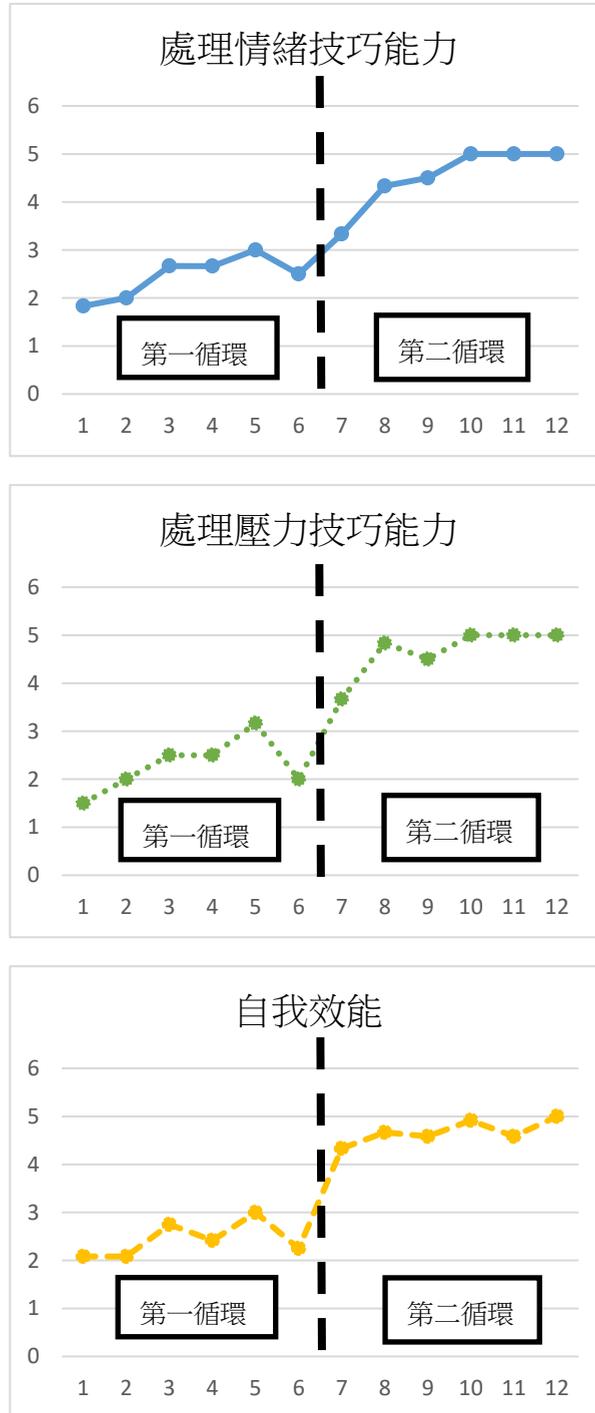


圖 3 社會技巧各分向度能力折線圖
資料來源：自行整理

伍、結論與建議

一、結論

競技疊杯運動融入特殊需求領域課程後，能提升資源班學生社會技巧處己面向能力。整理行動研究資料可知，國小資源班學生在以競技疊杯作為教學媒材的社會技巧教學活動中，對於處理情緒、壓力技能和自我效能都有所提升。在面對失敗的情形時，可以用正確的方式來表達負向情緒，也開始試著先停下來思考，試著想出解決問題的辦法。面對困難和挑戰會自我鼓勵且願意再嘗試，且想辦法尋求協助。能歸納結論：以競技疊杯作為教學媒材融入社會技巧課程中，發展出一套教學方案，藉由教師的引導及競賽、遊戲的形式讓學生能有學習、互動和挑戰的機會，對於資源班學生社會技巧學習有正向影響，並提升教學者專業成長。

二、建議

(一) 增加教學活動趣味性，營造正向班級氣氛

競技疊杯運簡單易學、器材易準備、場地限制小，但面對資源班學生時，仍需調整課程難度與豐富度，搭配正向班級氣氛營造，善用畢馬龍效應和增強制度打造學習情境，能提升資源班學生的學習動機，增進課程參與度和社會技巧學習成效。

(二) 善用科技輔具融入教學

透過多媒體輔助教學活動，如影片學習的方式讓學生觀察、討論在競技疊杯活動過程的動作並修正，使用聲光計時器營造競賽氛圍、增加學生參與動機、藉由身障選手勵志影片鼓勵學生永不放棄。在科技日新月異的時代，善用科技融入教學、融入 APP 或科技產品於教學之中，可以

提升資源班學生在社會技巧課上的學習成效。

(三) 增加社會技巧課程討論時間

競技疊杯做為學習媒介，應平衡規則介紹、技法練習與討論時間，讓教師能夠引導學生討論在操作競技疊杯時所遇到的困難、壓力，進而思考應該如何面對，提升自身社會技巧的能力的同時，達到在運動中學習成長的效果。

陸、文獻參考

一、中文文獻

WSSA 中華競技疊杯運動推廣協會 (2023)。什麼是疊杯？為什麼要競技？。線上檢索日期：2023 年 10 月 8 日。取自：

<https://www.attimolego.com/wssa/>

洪儷瑜 (2002)。社會技巧訓練的理念與實施。國立臺灣師範大學特殊教育系。

徐瓊珠、詹士宜 (2008)。國小教師對不同類別身心障礙學生就讀普通班意見之調查研究。特殊教育與復健學報，19，25-49。

教育部 (2024 年 3 月 27 日)。112 年度特殊教育統計年報。

<https://www.set.edu.tw/actclass/filesshare/default.asp>

特殊教育法施行細則 (2023)。

張美華、簡瑞良 (2020)。社會技巧課程意涵與實施建議。雲嘉特教，32，1-9。

<https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=18166938-202011-202101110015-202101110015-1-9>

張譽瓊 (2018)。競技疊杯運動對國中自閉症學生注意力與專注學習表現影

- 響之研究。〔未出版碩士論文〕。國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所。
- 陳詠晴（2018）。多媒體結合字族文對提升國小資源班學生識字學習成效之行動研究。〔未出版博士論文〕。國立臺中教育大學教師專業碩士學位學程。
- 鈕文英（2022）。特殊需求學生社會技巧之意涵與教育方案決策流程。《中華民國特殊教育學會年刊》，110 年度（2022/03），63-101。
<https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=a0000110-202203-202210210005-202210210005-63-101>
- 鈕文英（2009）。身心障礙者的正向行為支持。心理。
- 嘉義市政府教育處（2023 年 3 月 16 日）。112 年全國競技疊杯錦標賽嘉義市代表隊榮獲佳績—續寫奇蹟的嘉義市普特融合的競技疊杯運動代表隊。嘉義市政府教育處。
https://www.chiayi.gov.tw/News_Content.aspx?n=455&s=775285
- 廖唯婷（2014）。競技疊杯對注意力缺陷過動症學生專注力與學習狀況提升之研究。〔未出版碩士論文〕。國立臺灣師範大學體育學系。
- 劉姿吟（2016）。競技疊杯運動教學應用於國小資源班學習成效之行動研究。〔未出版碩士論文〕。國立臺東大學進修部暑期體育碩士班。
- perspectives. In H. L. Swanson, K. R. Harris, & S. Graham (Eds.), *Handbook of learning disabilities* (2nd ed.) (pp.278-292). The Guilford.
- Gresham, F. M. (1998). Social skills training: Should we raze, remodel, or rebuild? *Behavioral Disorders*, 24(1), 19-25.
<https://doi.org/10.1177/019874299802400103>
- Kavale, K., & Mostert, M. (2004). Social skills interventions for individuals with learning disabilities. *Learning Disability Quarterly*, 27(1), 31-43.
<https://doi.org/10.2307/1593630>

二、英文文獻

- Al-Yagon, M., & Margalit, M. (2014). Social cognition of children and adolescents with learning disabilities: Intrapersonal and interpersonal