



德明科大辦理「『羽你有約』社交體能練習活動」



圖：『羽你有約』社交體能練習活動」活動照片

德明財經科技大學學輔中心資源教室為提升特殊生對體能培養的重視，並增進社交的技巧，於5月24、31日及6月14日舉辦連續三場次的「『羽你有約』社交體能練習活動」，並由資源教室老師於活動過程中帶領討論，期盼藉由運動活動鼓勵該校特教生培養未來就業時所需的體能需求，同時協助營造一個社團情境，讓成員從團隊合作溝通中進行社交行為練習，並且拓展學生休閒活動的體驗經驗。

每次活動的開始，資源教室老師皆會提醒並強調活動的目的在於體能的提升，並著重社交技巧的調整與練習，試著找出與他人之間合適的互動方式。在第一場次的活動中，安排每位成員有機會跟不同的成員對打，練習觀察團體成員彼此的需求，並做出適當的回應。第二次活動中，除了帶領學生討論團體中受歡迎的“好球伴”特質，更設計競賽活動，讓成員更進一步練習做個有風度的球員。對於成員而言，第三場活動最具挑戰的橋段，便是當成員能自由地挑選同組夥伴時，頻繁出現不討喜行為的成員將面臨無夥伴的窘境，練習如何打破僵局，重新獲得夥伴則是學習的重點所在。

活動結束後，同學們紛紛在回饋表寫下活動感想，有同學寫到「流汗很舒服，很久沒有這種感覺了!感覺自己的體力真的變好了」;也有同學表示「我會留意每位對手或隊員的想法，不會再做出惹怒別人的動作了」;更有學生表示「增加與同儕互動的機會和達到運動的效果，我很開心有這個機會參與這個活動!!」。相信同學們在這活動中都能有許多收穫與體驗，期待他們能將這次愉快又有意義的學習，轉化成進步的動力。

聯絡人：學務處學生輔導中心 楊慧真主任 聯絡電話：(02) 26585801 轉 2230

秘書室 敬啟