

ADD'S
Advanced Developmental Disorders Support

全体培训③
分步骤教学

特定非営利活動法人ADD'S

Copyright 2010 ADD'S. All rights reserved.

有想教给孩子的事吗？

比如 . . .

现在差不多是时候，自己能穿袜子了。



Copyright 2010 ADD'S. All rights reserved.

由哪些步骤组成的呢？

①拿袜子 ②打开袜口 ③把脚趾伸进袜子





④把脚跟伸进袜子



⑤把袜口往上拉



Copyright 2010 ADD'S. All rights reserved.

什么叫任务分析？

● 举例：「穿袜子」（目标行为）

步骤

- ①拿袜子
- ↓
- ②打开袜口
- ↓
- ③把脚伸进袜子
- ↓
- ④把脚跟伸到袜子里
- ↓
- ⑤往上拉

即使单一的行为，也有几个步骤构成的情况。（行为连锁）

像这样，把任务按步骤划分的行为程序方法，叫做任务分析。

Copyright 2010 ADD'S. All rights reserved.

什么叫任务分析？

★任务分析，特别是在教授日常的生活技能比较有效。这种思考方式，如果想教给孩子合适的行为，替代问题行为，或者是教授孩子认知·沟通的技能，也是比较有效的。

例：理解「汽车」（语言的理解任务）

目标行为：

在两个选择中，“把汽车给我”，孩子在理解指令后，把汽车递给大人。



～分步骤～

- ①准备一个车子模型。放在孩子的前面。“把汽车给我”，孩子把汽车递给大人
- ②在第一个步骤，即使没有辅助自己能独立完成的话，就可以试一下汽车以外的东西，比如香蕉，把它和汽车并排放在桌上。小汽车放的位置，比较靠近孩子，然后大人发出指令，“把汽车给我”，孩子把汽车递给大人。慢慢地，就可以把小汽车与香蕉的位置齐平。
- ③香蕉和小汽车并排放置，然后变换两者的左右位置，，“把汽车给我”，孩子把汽车递给大人。

Copyright 2010 ADDS. All rights reserved.

例题

现在天气逐渐转热，我们家的孩子就不穿袜子了。穿凉鞋的话，自己会。但是穿运动鞋的话，就不会。因为穿凉鞋，自己就会穿，觉得穿凉鞋就行。但是去学校的话，不能穿凉鞋去学校，所以想让孩子自己一个人独立穿运动鞋。

现在的话，虽然没有抗拒穿运动鞋，因为还没有意识自己独立穿，把鞋子递给我，或者鞋子放在一边，嚷着‘穿鞋’，等着。最后就只是让他贴魔术贴，催促一下的话就贴一下。之后，也是说一下做一下。想让孩子独立穿鞋，应该怎么教呢？

Copyright 2010 ADDS. All rights reserved.

使用工作表做训练计划

上手な教え方ワークシート

日付：(/ /) 記録者：()

学習した行動がある場合のみ記入！

●目標の行動
(新しくできるようになることor 学んだ行動がある場合は、それに替わる適切な行動)
用手指把脚后跟放进鞋里、贴好魔术贴



行为要尽可能具体！
×不好的例子：
「～不要」
◎好的例子：
「(~替代不要做)~直接告诉要做什么」

スモールステップ

<step1>

<step2>

<step3>

<step4>

環境や道具の工夫

手助けの仕方

Copyright 2010 ADDS. All rights reserved.

使用工作表做训练计划

上手な教え方ワークシート

日付：(/ /) 記録者：()

学習した行動がある場合のみ記入！

●目標の行動
(新しくできるようになることor 学んだ行動がある場合は、それに替わる適切な行動)
用手指把脚后跟放进鞋里、贴好魔术贴



スモールステップ

把脚后跟放进鞋里，贴好魔术贴

<step2>

自己贴魔术贴

<step4>

摸一下魔术贴

環境や道具の工夫

手助けの仕方

明确完成标准！
例：
每个步骤的话，只要没有辅助独立完成3次以上，就可以做下一个步骤了。

↑
目标具体化

Copyright 2010 ADDS. All rights reserved.

使用工作表做训练计划

上手な教え方ワークシート

日付：(/ /) 記録者：()

学んだ行動がある場合のみ記入！

●目標の行動
(新しくできるようになることor 学んだ行動がある場合は、それに替わる適切な行動)

用手指把脚后跟放进鞋里、贴好魔术贴

（行動は具体例に記入しましょう！）

スモールステップ

把脚后跟放进鞋里，贴好魔术贴

<step2> 自己贴魔术贴

<step3> 今ある、目標の行動に一番近い行動
摸一下魔术贴

手動けの仕方

- ・不要把凉鞋放在旁边
- ・先用大点的鞋子做练习
- ・用孩子比较喜欢（卡通角色）的鞋子
- ・穿好鞋可以去公园玩

Copyright 2010 ADDS. All rights reserved.

使用工作表做训练计划

上手な教え方ワークシート

日付：(/ /) 記録者：()

学んだ行動がある場合のみ記入！

●目標の行動
(新しくできるようになることor 学んだ行動がある場合は、それに替わる適切な行動)

用手指把脚后跟放进鞋里、贴好魔术贴

（行動は具体例に記入しましょう！）

スモールステップ

把脚后跟放进鞋里，贴好魔术贴

<step2> 自己贴魔术贴

<step3> 今ある、目標の行動に一番近い行動
摸一下魔术贴

手動けの仕方

- ・不要把凉鞋放在旁边
- ・先用大点的鞋子做练习
- ・用孩子比较喜欢（卡通角色）的鞋子
- ・穿好鞋可以去公园玩

・装作不知觉地给孩子做辅助

・让孩子感受到自己完成了这件事的成就感

・（辅助的种类）
身体辅助
用手指指的辅助
声音辅助等等

Copyright 2010 ADDS. All rights reserved.

使用工作表做训练计划

上手な教え方ワークシート

日付：(/ /) 記録者：()

学んだ行動がある場合のみ記入！

●目標の行動
(新しくできるようになることor 学んだ行動がある場合は、それに替わる適切な行動)

用手指把脚后跟放进鞋里、贴好魔术贴

（行動は具体例に記入しましょう！）

スモールステップ

把脚后跟放进鞋里，贴好魔术贴

<step2> 自己贴魔术贴

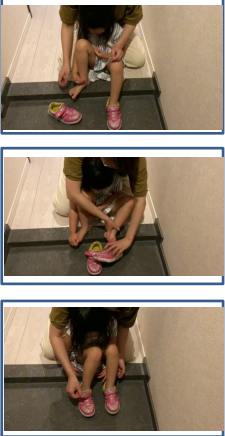
<step3> 今ある、目標の行動に一番近い行動
摸一下魔术贴

手動けの仕方

- ・不要把凉鞋放在旁边
- ・先用大点的鞋子做练习
- ・用孩子比较喜欢（卡通角色）的鞋子
- ・穿好鞋可以去公园玩

手動けの仕方

- ・手把手一起做
- ・「ぎゅー，拉」「べったん，貼」边穿鞋边告诉孩子



Copyright 2010 ADDS. All rights reserved.

教授的要点及注意点

要点

- 既是「父母希望孩子学会做的事」，也是「孩子有可能学会的事」，要选择这样的技能作为目标行为。当然，需要注意，这两者也会有不一致的时候。
- 最初的话，不是去想「最烦恼的事」「最想让他停止的事」，而是不用选择，不让大人和孩子为难，又可以尝试做的任务。选择这样的任务比较合适。
- 尽可能具体地写
(例) ×「自己的事自己做」⇒○「自己吃完后，收拾自己的碗筷」
- 不是做「～不能」的事。

注意点

- ☑无错误教学
不要吝惜辅助，不要让孩子失败。
- ☑要制定步骤，注意要让孩子尝到成就感
- ☑不能忘记强化
- ☑要符合孩子发育成长的状况，决定目标行为
语言・认知・游戏・运动etc.

Copyright 2010 ADDS. All rights reserved. 12

补充：有各种各样的划分步骤的方法

- 难易度 (易→难)
- 量 (少→多)
- 从最初的步骤开始教授 (先让孩子做最初的步骤→再让孩子做到最后的步骤)
- 逐步接近目标 (只做最后的步骤→从最初开始做到最后)
 - ★容易让孩子尝到成就感
- 时间 (短→长)
- 场所 (经常做的场所→开始做的场所)
- 距离 (短→长)
- 人 (大人→孩子/少数人→多数人/父母→老师)
- 辅助的量 (多辅助→没有辅助)
- 辅助的种类 (身体的辅助→给孩子做范本→用手指→用语言或视觉的辅助)

Copyright 2010 ADDS. All rights reserved.

一起来实践一下吧！

- * 设定目标的工作表
- * 教学方法的工作表

Copyright 2010 ADDS. All rights reserved.

目標設定ワークシート

名前 ()

***このシートの使い方**

- (1) 取り組みたい活動を、具体的に書き出しましょう
- (2) 実現可能性の項目ごとに点数化しましょう (はい：2点 わからない：1点 いいえ：0点)
- (3) 合計点を算出し、得点の高いものから順位を書きましょう

→順位の高いものが、目標にする優先順位の高い活動です

実現可能性項目

- ① ほぼ毎日取り組める
- ② 無理をせず少しの時間で取り組める
- ③ 1～2週間で達成できる
- ④ 子どもが自信を持って楽しく取り組める
- ⑤ 親が楽しく取り組める (負担が少ない、イライラしない)

誰と	いつ	どこで	活動(目標)	①	②	③	④	⑤	合計点	順位

Copyright 2010 ADDS. All rights reserved.

目標設定ワークシート

名前 ()

***このシートの使い方**

- (1) 取り組みたい活動を、具体的に書き出しましょう
- (2) 実現可能性の項目ごとに点数化しましょう (はい：2点 わからない：1点 いいえ：0点)
- (3) 合計点を算出し、得点の高いものから順位を書きましょう

→順位の高いものが、目標にする優先順位の高い活動です

実現可能性項目

- ① ほぼ毎日取り組める
- ② 無理をせず少しの時間で取り組める
- ③ 1～2週間で達成できる
- ④ 子どもが自信を持って楽しく取り組める
- ⑤ 親が楽しく取り組める (負担が少ない、イライラしない)

誰と	いつ	どこで	活動(目標)	①	②	③	④	⑤	合計点	順位
母	朝	玄関	靴をはく	2	2	1	0	1	6	3
父	夜	お風呂	お風呂で身体を洗う	2	1	1	1	1	6	3
母	朝夕	食卓	食器を片付ける	2	2	2	1	1	8	1
母	朝	リビング	Tシャツを着る	2	2	1	1	1	7	2
父か母	朝夕	トイレ	トイレでおしっこする	2	1	1	0	1	5	4
母	朝	リビング	朝の支度	2	1	1	1	0	5	4

Copyright 2010 ADDS. All rights reserved.

使用工作表做训练计划

上手な教え方ワークシート

日付：(/ /) 記録者：()

今回行った行動がある場合のみ記入！

●目標の行動
(新しくできるようになることだけでなく、元あった行動がある場合は、それに替わる適切な行動)

收拾好碗筷，拿到厨房里

スモールステップ

收拾好的碗筷，稍微走点路递给不远处的大人

<step2>
收拾好碗筷，递给大人

<step3>今ある、目標の行動に一番近い行動
把碗筷一个一个递给大人。

環境や器具の工夫 ・准备好甜点 ・用塑料的碗 ・让周围的家人做示范	手順けの仕方 ・手把手一起做 ・去厨房在后边一边推，一边催促
--	--------------------------------------

Copyright 2010 ADDS. All rights reserved.

任务分析


「任务分析」

把任务按步骤划分的为行为程序的思考方法

在日常生活场景，教授生活技能

替代问题行为，教授合适的行为

教授孩子的认知-沟通技能



这三种情况都有效

优点

- ✓ 想让孩子「希望孩子自己能独立做什么」，为了教这个独立的技能，「需要教给孩子什么」，这就需要指导者去整理，才能知道需要怎样教。
- ✓ 明确孩子容易犯错的要点，就可以提高指导的效率。
- ✓ 要让孩子尝到成就感，让累积这种微小的成就感中习得技能，就需要大人增加表扬的机会。

Copyright 2010 ADDS. All rights reserved. 19