

打造續航期 特教生暑假學習不中斷

文 / 林秀真 (資深班教師)

每到學期末，學生總是盼望暑假的到來；但對許多教師而言，暑假結束，學生返校後，學習節奏彷彿歸零；尤其是特教生，原先在學期中辛苦建立的作息、學習步調與行為穩定性，在假期後可能變得模糊混亂，教師與學生都得再花時間從頭來過，在開學初期的一週至兩週尤其明顯。

暑假真的是特教生的學習斷層期嗎？還是能成為「學習續航期」呢？

學習斷層的原因

對特教生而言，學習不只是知識的記憶與練習，更受到多重因素的影響，包括作息的規律性、情緒的穩定性、環境的結構化與練習的頻率等。一旦這些因素在暑假期間鬆動，就容易造成表現退步。

例如，作息不規律可能引發情緒起伏，生活缺乏結構會影響學習意願與效率，長時間未複習就容易忘記所學，導致開學後需重新建立學習節奏與生活規律。

與其讓暑假成為學習的斷層期，不如設法轉化為學習的續航期。讓特教生在相對沒有課業壓力的假期中，以較輕鬆可持續的方式延續學習，有助於提升學習信心與穩定度。

有些特教生在暑假會參加安親班、夏令營或學校的社團、課程，這些活動不僅延續作息與環境結構的穩定，也增加適應新環境與人際互動的經驗，為生活增添挑戰與變化。這對平日生活比較固定的特教生來說，是很好的學習機會。

執行簡單微任務

若孩子整個假期都待在家中，家長可以參考「學習續航」的概念進行規畫。所謂學習續航，並非要特教生長時間埋首於大量的書寫練習，而是透過簡單、可執行且可持續的「微任務」，把學習融入日常生活，分段完成，避免出現學習斷層期。

期末時，不少家長會詢問是否要為孩子購買測驗卷，或安排抄寫作業來複習內容；但對特教生而言



圖 / 達志影像

過多或難度過高的作業，常常造成挫折感，引發拖延、逃避或情緒反應，也可能只執行幾天就中斷。因此，與其大量書寫練習，家長不如每天安排固定時段的微任務，讓孩子在每天的固定時段進行可掌握的少量練習，以維持學習節奏。

微任務的重點在於每天都有學習，不強調分量多，目的是開啟孩子的持續性和主動性，並從中累積「我做得好」的信心。家長可以利用個別化教育計畫會議，主動與教師討論下個學期的學習內容與重點，並了解本學期有哪些相關內容可作為暑假的複習素材，幫助孩子提前暖身以順利銜接。

舉例來說，中低年級的特教生可以持續練習較複雜的數學四則計算，每日完成三題至五題，來熟練計算技巧，彌補學期中進度緊湊，練習時間不足的問題，也為新

學期暖身。

設計每日任務表

家長也可以仿照學校課表設計每日任務表，將上下午各畫分出兩個到三個時段，安排動靜交錯、難度不高且可以獨立完成的活動。搭配打勾檢核的方式追蹤任務執行情況，讓孩子感受任務不難，以及自己可以做到的掌控感，配合鼓勵與肯定，開啟孩子的主動性和持續性。

上午精神較好的時段，可以安排完成暑假作業、練習數學、背誦英文生字、國字、念讀與書寫等認知負荷較高的內容。休息後，可改為趣味性較高的活動，像是錄音、念讀繪本，或小段落閱讀後再口語複述內容等。這些任務不用成人批改，也不要求完美，重點在於讓孩子持續有事做。

接近中午時段，可以安排外出採買或用餐，提升孩子對不同環境的適應能力；比如閱讀菜單練習國字認讀，點餐時進行自我決策與口語表達，付款過程學習金錢使用，用餐期間練習基本禮儀與社交互動。若是採買後回家用餐，更可結合家務活動

如清潔整理、物品分類與命名，進一步培養生活管理技能。這些日常活動看似瑣碎，但其實融合語言理解、溝通表達、金錢管理、動作協調、執行功能、自我控制等多項學習要素，是平時緊湊生活中少有時間練習的重要能力。生活即學習，暑假是拓展的最佳時機。

下午可以安排動態活動，提升體能與動作協調能力。在一天最後的時段，可以讓孩子學習紀錄，如用圖畫日記或口說錄音，回顧今天的事件或記錄最開心的事情，練習敘事能力。對特教生來說，這些活動更具有功能性與實用性，且因為在熟悉的生活環境中學習，更容易產生正向情緒與學習動機。

對特教生來說，學習的中斷不只是知識的遺忘，更可能是信心的流失。如果每一次開學都從零開始，他們可能也就慢慢習慣「我就是會忘光」，或「我就是學不來」。讓暑假成為學習續航期，是幫助他們維持節奏，參與生活，在過程中逐步累積「我可以做到」的信心，並在開學後有能力繼續向前。