



星星兒游泳教學

潘倩玉

國立高雄師範大學體育學系

E-mail: chpan@nknucc.nknu.edu.tw



定義

- 自閉症是一種廣泛性發展障礙 (Pervasive Developmental Disorder)。顯現出溝通、社會互動、行爲及興趣表現上有問題，造成學習和生活適應上有顯著困難。
- 依民國 87 年完成之「身心障礙及資賦優異學生鑑定原則、鑑定基準」中之規定，「自閉症」係只因精神心理功能異常而顯現出溝通、社會互動、行爲及興趣表現上有嚴重問題，造成學習和生活適應上有顯著困難，而需要特殊教育服務者。



發生率

- 10000人中約4.5人
- 各國不同
- 男多於女



成因

- 遺傳
- 懷孕期間的病毒感染
- 新陳代謝疾病
- 腦傷



徵狀

- 語言和溝通障礙
- 人際關係的障礙
- 行為的同一性
- 動作能力發展障礙



身體活動與健康

- 本身徵狀的影響限制了其身體活動的正常發展與參與，因而可能成為身體活動不足的高危險群
- 60 min MVPA (moderate-to-vigorous physical activity)
- 個人或雙人的身體活動 vs. 團隊運動



運動、體適能與健康關係圖



學習特徵

- TEACCH (Treatment and Education of Autistic and related Communication Handicapped Children) 結構化教學模式
- 視覺策略
- 社交故事
- 個人或雙人的身體活動



游泳教學構想

- 水上活動由於有水中的浮力與地心引力降低的影響，許多自閉症兒童，尤其是動作技巧學習有困難者，較之陸上運動均有較多成功的學習經驗，可以更輕易的練習許多重要的運動技巧，同時也能享受水上活動的樂趣，培養終生運動的習慣



TEACCH的教育哲學

- 尊重與瞭解自閉症孩子的整體發展與行為症狀
- 重視家長與專業人員的合作
- 以增進自閉症者之適應為首要條件
- 個別化教育的評量
- 以認知及行為分析理論為依據來進行結構化教學



結構化教學之應用

- 空間環境結構 (physical structure)
- 時間作息結構 (schedules)
- 個別化工作系統 (individual work system)
- 視覺結構 (visual structure)



問候

- 先掛好名牌，等其他小朋友來
- 主要教學者集合大家
- 跟旁邊的小朋友及老師們問好



熱身運動〈一〉

- 壓頭-前後左右
- 壓手-前左右 後左右
- 繞雙手
- 扭腰
- 繞膝蓋
- 壓腳
- 蹲下壓腳
- 壓大腿
- 繞腳踝
- 開合跳



熱身運動〈二〉

- 用水潑濕自己、老師、旁邊小朋友
- 小朋友全部坐在池邊腳打水



注意事項

- 獎懲制度
- 先教游泳池安全規則：不可以鑽教學椅、跑、跳水、老師未下水前不可下水
- 老師先下水面對小朋友、示範說明
- 給予練習並糾正動作



個別化教學

- 水中適應能力成效觀察評量
 - ◎ 探索級、進階級、漂浮技巧動作
- 粗動作發展測驗 (TGMD-2)
 - ◎ 移動性技巧、操作性技巧
- 每週學習目標
 - ◎ 認知、技能或動作、情意或社會互動
- 教學簡案
- 一對二教學
- 部頒全國中、小學學生游泳分級標準



探索級動作

- 獨立坐在岸邊
- 坐姿岸邊入水
- 獨自站立於水中（教學椅上）
- 扶著扶手沿著游泳池走（移動）
- 握老師的手走過游泳池（水中移動）
- 水面上吹氣
- 拿著浮板走過水池（水中移動）
- 獨自雙腳跳或單腳跳躍
- 雙手滑水行走
- 以不同的移動方式在水中移動



進階級動作

- 將臉放入水中
- 嘴巴碰水吹泡泡五秒
- 用手碰池底或碰腳趾
- 從池底撿起某物
- 老師拉著浮板前進移動
- 獨立跳入水中
- 在老師的協助下做出俯臥平躺姿勢
- 在大浮板上做出俯臥動作
- 在大浮板上做出仰臥動作
- 環泡浮條或浮板移動
- 在老師的協助下做出體操動作，如前滾翻、後滾翻、豚跳



漂浮技巧動作

- 正面抓著扶手踢水
（踢腿動作）
- 改變姿勢：站立、在協助下將臉朝下俯臥平躺、再站立
- 使用浮板做出踢水動作
- 蹬牆漂浮
- 水母漂
- 以手划水前進
- 改變姿勢：站立、在協助下將臉朝上仰躺、再站立
- 仰漂且頭向後放鬆



綜合活動

- 教學結束之後（放音樂），上來集合
- 檢討、整理
- 互道再見
- 發笑臉貼紙
- 換裝、回家