

預防運動傷害 提升身障生體適能

●教學策略 文／王峰文

身心障礙學生由於自身認知能力或是身體知覺的缺陷，常無法體會教師的示範動作而自我操作，進而影響他們從事體育活動的機會與意願，長期下來造成感覺動作不協調，以及體適能水準低落。

雖然目前在法令規章與學校體制中均規畫身心障礙學生的適應體育課程，但授課老師常因為錯誤的刻板印象，或是身心障礙生的身心特質，逕自降低他們活動參與的機會。其實，適應體育教師只要掌握有效的教學策略，就可以提升身心障礙學生體適能水準，並避免或減少運動傷害的發生。以下就一般適應體育的活動期程應注意事項提供教師參考：

(一)活動前（活動規畫）：教師應事先了解身心障礙學生的動作能力水準，藉以規畫符合學生能力的課程與活動，以避免學生為勉強自己挑戰自我或達成教師要求，而造成運動傷害。另外，在活動場地部分，儘量在平坦空曠的場地，或距離保健中心較近的場域，以防不時之需；在上課器材的選擇上，必要時應因應學生能力而加以調整或改製，也要有妥善的相關保護措施（如防護墊等）。

(二)活動初期（熱身運動）：沒有人比學生更了解自己，教師可提供學生三至五分鐘時間，讓學生自我決定定點熱身運動的方式與類型。之後教師可視情況，增加學生熱身的強度或是未熱身到的部位，最後可加入操場跑走的心肺有氧活動，逐步增加學生的身體熱度，以利進入主要活動階段。

(三)活動中期（主要教學活動）：教師應掌握「示範、巡視、協助」的順序，先以肢體示範此活動的動作要領與方式，並輔以口語說明，也可搭配動作口訣，以增進身心障礙學生的了解，避免做出錯誤的動作。接著，取適當間隔，讓學生自行或分組練習，教師則巡視行間；當教師發現身心障礙學生無法演練動作技能時，則視情況提供他們肢體上的協助。此外，教師也可嘗試「動靜態活動混合設計」的方式，以因應身心障礙學生體能上的限制，提供他們活動中稍事休息的機會。

(四)活動後期（緩和活動）：緩和運動的目的在促進身體的新陳代謝，避免運動後肌肉的僵硬與乳酸的堆積。因此，教師在活動後期可以以慢走或是靜態肢體伸展的方式進行緩和運動，除了可以增加身心障礙學生運動後的舒適感，也可

以促進他們後續活動參與的意願。

身心障礙學生動作技能的學習經驗，初期會影響到他們體適能的表現，後期則會影響休閒活動的選擇與參與。教師應試著提供並擴大身心障礙學生動作參與的機會，藉以提升其體適能水準與休閒活動的品質，並達到增進身心障礙學生自信心的目標。

## 給予早療兒正向鼓勵

### ●教師手札 文／柯雅齡

一個不喜歡畫圖的四歲小孩嘟著嘴，望著一張白色紙張，儘管老師告訴他畫什麼都可以，但說什麼他也不願意，手動也不動，呆坐在位子上半小時；一個內向安靜的孩子，老師一直告訴他拼錯了音，再重來一次，孩子無助的望著注音符號板，手不知該拿起哪一個注音符號，口中喃喃低語著：「哪一個呢？我不會。」

身為早療人的我，最近常在想：「早期療育」的目的究竟為何？造就了一群很會為孩子下判斷的專業人士、老師及家長，在第一時間能發現哪些是遲緩兒，甚至更清楚的知道，孩子在哪些能力上確實有了差距。這也歸功於這幾年的早期療育在職訓練課程及這群專業人員的實務經驗，確實讓大家的眼睛放亮了。接著呢？就是針對這些遲緩兒設計一連串的訓練補救課程，從醫院、診所、工作室、發展中心，絕對不允許錯過任何一個可能排上療育的機會，然後呢？

慢慢的，你也會發現一群挫敗的孩子。講到這，我不禁幾分感慨，100 分的家長 + 100 分的教師治療師 = 挫敗的孩子。

早期療育標榜「早期發現、早期治療」，這看似政府的美意，也確實是很好的立意，讓特殊需求的孩子能在第一時間被提供需求與協助，這確實一點也沒錯；但我也要說的是，早期療育是多一分對於孩子的理解，而非早期強迫孩子去面對自己的弱勢能力，且進行不斷的反覆練習，心想如果是你，做何感想，會是如何？會開心嗎？會有學習成就感嗎？還是產生更多的學習恐懼，甚至有了習得無力感，因為「怎麼學也學不會，只有看著一個又一個對我嘆氣又失望的老師、父母」。

我不是否定早期療育的重要性，我只是認為在看清孩子能力的現況中，能否再對孩子多一分理解。孩子不是不願意，而是目前還做不到；孩子不是故意搗蛋，是因為現在還無法自制。能否讓孩子仍保有那一絲絲自發性的主動學習意圖？不是被迫性的排滿所有課程，外加一張張失望的臉。能否給予一個相信的微笑臉

龐，讓孩子知道「媽媽知道你可以的」、「再試試看」、「這真的很難，有時候媽媽也做不到，我們可以一起練習看看。」……

當孩子願意嘗試了，不論其結果如何，都要鼓勵，鼓勵他願意嘗試及他努力的過程，而非一味的要求他做得跟別的小朋友一樣好。

當孩子相信自己可以，也願意去嘗試，這樣的嘗試不僅是你要求他的一次、十次練習，也不僅是治療室中的每週半小時、一小時課程，而是他「主動」反覆的練習，一試再試，那樂於學習參與的歷程。讓早期療育不僅提供孩子全方位的療育外，也該給予遲緩兒一個美好自信的未來。