

## 協助視障生行動策略

●關懷視障生 文／黃國晏（國立新竹教育大學特殊教育學系助理教授）

筆者在紐約哥倫比亞大學攻讀研究所學位時，有一次，我手持白手杖正等待通過車潮洶湧、人來人往的百老匯大道，一名黑人好心要協助筆者過馬路，他卻執起手杖前端，意圖透過手杖「牽」筆者過馬路，反而險象環生。

一般人即使知道怎麼樣引導視障者前往目的地，也不是隨便憑著一股熱心就能帶領他們行動。對於陌生的視障朋友，千萬不要貿然抓起他們的手就往你的手肘或手腕上放，若沒有取得對方同意就直接行動，反而會讓他們感到害怕，對視障者也不禮貌。

以下是在校園裡協助視障同學的方法，提供教師教導普通生時參考：

- 1.在公共場所遇到視障生時，主動詢問是否需要協助。
- 2.帶領視障同學走路時，將你的手臂自然垂下，使他拉著你的手臂跟隨你。硬拉或硬推著他走路，反而會很沒有安全感。
- 3.告訴視障同學方向時，應依他所站的方向為標準，告訴他左邊、右邊，或依時鐘方向解說，勿以「這個」、「那個」等代名詞籠統說明。
- 4.與視障同學一起用餐，可以假設視障同學的面前有一個鐘面，以幾點鐘方向小聲說明各種物品或菜肴的位置。例如：三點鐘方向有筷子，十點鐘方向有熱湯。
- 5.帶領視障同學上、下階梯或搭乘電扶梯時，應先停留一下，再告知往上或往下。
- 6.陪伴視障同學到陌生場所時，請將室內的環境及在場的人物，小聲的向他說明。

7.與視障同學進入陌生環境，要引導他入座時，請將他的一隻手移到空位的椅背，同時協助他用另一隻手確認桌子高度及與椅子的距離，千萬不要推他入座。

8.與視障同學在同一個空間（如廁所或教室）活動時，應把門全開或全關，切記不要把東西擱在走道上。

9.遇到視障同學時，請主動打招呼並自我介紹，離開時也請告知他一聲。

10.不要隨便整理或移動視障同學的學用品或書包，例如鉛筆盒、課本等。若移動過他的物品後，請務必物歸原位，以利視障同學下次使用。

11.將金錢交給視障同學時，應明確告知金額，並交入他手中。

12.和視障同學談話時，保持一般音量即可，且不須回避談論視障或視覺的話題，例如看電影、看電視等。以平常心對待他們，不需要過度表達同情和憐憫。

遇到視障者時，應該先親切有禮的詢問他們是否需要幫忙，若有需要協助才行動。溫和平靜的態度能夠們緩和他們緊張的情緒，也能讓引導者更正確的引導他們避開看不見的危險。

## 增進視障生體適能

文／邱志鴻

視覺障礙學生因視覺功能受損，休閒活動大多以室內靜態活動為主，身體活動和功能可能因活動較少而導致失衡。針對視覺障礙生實施體適能教學，須透過每日活動、課程教學和家庭社區共同支持。以下方法提供參考：

**晨間健康操：**推動早自修「肢體伸展」活動，教師透過聲音（音樂、口令）引導學生做肩頸、四肢和軀幹伸展活動，提升身體柔軟性和活力。

**休閒教育：**安排心肺耐力、肌耐力和柔軟度訓練等活動，可搭配

多元項目，如慢跑、健走、有氧舞蹈、盲生棒壘球、門球等，透過適性體育教學調整活動方式、內容和使用輔具，藉由同儕合作學習，共同完成活動。

**課後運動：**鼓勵視障生下課到操場進行簡單活動（如散步），促進身體健康和心理舒暢。活動過程中，也能訓練視障生空間定向和行動能力，協助克服心中恐懼，建立自信。

**定期量測：**每月定期量測身高、體重、心肺功能、柔軟度和肌耐力，引導學生了解自身身體狀況。

**居家社區健康活動：**引導學生妥善安排休閒時間，與家人、朋友和社區鄰居公園健走、戶外爬山、室內球類運動（羽球、乒乓球等活動）。過程中，提供輔具（如響鈴球具、白手杖）和調整活動內容，並透過同伴支持，引起視障生參與動機，促進身心健康。

培養視障生體適能，從活動中增進身心健康發展和人際互動，有助於提升生活品質，擁有健康身心。

## 資源班教室規畫

### ●教師手札 文／謝美姬

資源班教學應善用結構化的特性，使學生進行實質學習的時間顯著增加，也使學生學習情況獲得改善。資源班教室規畫，可朝以下方式經營：

#### 建立「班級小家庭」

一間多功能教室可以進行很多活動，讓教室有家一般的親切氣氛與舒適環境，提供學生一個快樂的學習園地。當資源班學生在普通班遇到挫折時，能想到一個可以帶給他溫暖和歡笑的地方，讓他稍作休息，與老師聊聊心事後，有勇氣再回到原班學習。

#### 教室設備

設備規畫以能夠滿足學生最大學習為原則。由於課程規畫包括靜態和動態的課程，教室宜規畫結構化的活動區域，營造多元的學習情

境。

**1.團體教學區：**學生能力和特質差異太大，以二至三人一組，透過小組合作學習及同儕指導的方式教學，可增加學習的穩定度和專注力。分組的好處之一，就是在單一空間內，仍可以將學生作適度的區隔，每組有小組長，老師站在中心區指導，或進行個別指導，並掌握全班學生的學習狀況。

**2.獨立學習區：**考量學生特殊性，需要個別或獨立學習的轉換情緒區域，除了獨立的桌椅、獨立的空間，可以暫時穩定學生不當的學習情緒外，也可放置多媒體電腦，作教學輔具，及獎勵增強。

**3.作品區：**展示學習作品及成果。

**4.操作區：**設置多樣化的遊戲教具、拼圖、玩具等，提供自閉症或過動學生知動訓練；另可當成獎勵表現良好學生的學習區域。

**5.圖書區：**提供多種兒童讀物、國語字典供學生閱讀。資源班的課程建構在生活學習的基礎上，將課程融入生活更是特色之一，學生靜靜的坐在這裡閱讀，享受沒有壓力的學習，也踏出「獨立自主」的第一步。

資源班的學習應是多元化的，在老師的指導下，有時與他人合作，有時自行探索、自我學習，有時各自獨立操作。因此，資源班教室的用心規畫益顯重要。