

新北市政府教育局
研發高中職暨國中小
適應體育教材方案(107-109 年)

游泳協會「基礎游泳」項目
體育科目課程調整手冊



委辦單位：國立臺灣師範大學特殊教育中心

給游泳教練的前言(關於學習功能缺損孩童的介紹)

感謝您的愛心，讓特教孩子們可以嘗試到不同領域的體驗。這群天使們或許會在教學現場令您很困擾，但相信您的專業一定可以讓他們獲得滿滿的愛與成長。這群孩子們有很多類別、有各式各樣的狀況，需要您特別有耐心與細心去指導，希望我們一起的努力讓愛無礙。

學習功能缺損孩童(自閉)們以下的特徵與建議:

1. 人多嘈雜的公眾泳池較難集中注意力，如果在初始階段可以泳池清場或人數較少時進行教學，讓兒童不用害怕旁人目光，這樣當然會是較為完美的教學環境。
2. 教導時，指示要很清晰，課堂流程不可隨便轉動、變化，否則學生易情緒不安。但若能讓自閉孩童養成固定作息，及固定師生互動關係，這樣教出來的孩子更能照顧自己。讓孩子有規則、有固定的流程可以執行，孩子的情緒也會穩定，就更有進步的空間。
3. 孩童手腳協調能力較差，不知道怎麼控制肌肉群。學生對於口述解說理解能力不佳，所以教學時可透過海報、動作示範、肢體協助等方式進行。有些孩子要花上 8 堂才敢將頭浸入水中呼氣，所以不要氣餒，持續而穩定一定會進步。
4. 排便、排尿訓練在進行游泳教學前，要讓學生習慣入池前先處理自己的大小便問題，做好淋浴的工作，以養成衛生的習慣。於水池中如有需要，教導學生以手勢、動作、聲音等方式表達。
5. 不能用一般學生的標準去看他們。像是泳姿是否精準，擺手、踢腳是否準確。而是讓他們享受玩水及游泳的樂趣，通過運動活動自己的身體。

學習功能缺損狀況調整

(一) 學習內容之調整

1. 動作及體位的調整，可以視學生個別情況而做改變。
2. 自閉孩童須多引導及示範，動作可以加以簡化。

(二) 學習歷程之調整

1. 不急迫，不強迫，課程不一定要跟著規定而走。視每一位學生個別情況加以變化。
2. 孩童當天狀況不佳，亦可調整為陸上練習與教學。

(三) 學習環境之調整

1. 泳池水溫依季節做適度調整。
2. 自閉孩童需要較為單純的環境。如果可以，當週遭較少其他泳客時，適合做為其教學環境。

(四) 學習評量之調整

1. 可以搭配輔具施以測驗。
2. 不用過於強調動作的標準。

設計者：李卓偉、蕭明芳

教學內容	時間	具體目標	備註
<p>第一節課</p>			
<p>一、 準備活動</p> <p>(一) 介紹環境與認識工作人員。</p> <p>(二) 換衣服，準備裝備與使用前說明。</p> <p>(三) 泳池安全指導，並請在旁志工協助：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 安全第一，身體若不適不勉強下水。 2. 上廁所要說，不能在水中。 3. 不奔跑。 4. 不跳入水，走樓梯或經由教練協助下水。 5. 下水前要先沖洗。 6. 要做暖身後才下水。 	20分	了解泳池安全並讓孩童熟悉環境。	
<p>(四) 熱身操：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在陸地上，指導者若可以接觸孩童身體，第一次可以協助孩童被動式伸展與暖身。多示範幾次後，可以讓孩童自己試試看。 2. 可自行暖身的學童，教練可在前示範，背對孩童，同方向示範。並請志工幫忙注意。搭配口令、律動，在陸上做身體暖身操。 	20分	能主動或是被動完成熱身。	調整1
<p>二、 發展活動</p> <p>(一) 評估初始能力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 岸邊適應水性： 手潑水→潑水弄濕腳→潑膝蓋→潑肩→潑身、肚→潑臉→潑水淋頭(不一定做完) 2. 指導者視孩童狀況，可讓學童互潑水，或由志工或陪伴者向學童潑水。 3. 池邊趴岸踢水、坐姿手後撐岸踢水。 4. 所有流程均可調整，視學童狀態而做改變。 	10分	能聽懂指令或看懂示範動作，跟隨或主動做出動作。	調整2
<p>(二) 上下泳池動作練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教練示範背向扶梯下水及正向扶梯上岸。學童可主動練習或經由志工被動 	10分	能安全的上下泳池	

<p>練習。</p> <p>2. 對於緊張程度高的孩童，可以由兩個人一同攜抱，其中一位以雙手由患者腋下環抱其胸部，另一位則抬其雙腳。</p> <p>(三) 扶岸水中行走、跳及單手扶岸走、跳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 指導者先示範雙手扶岸蹲、跳、走動、跑動等動作。 2. 學童可跟隨一起做出雙手扶岸，原地蹲、跳或踏步等動作，感受水中感覺。 3. 教練確定學童適應水性與安全後，可以將動作變化成單手扶岸、另隻手潑水動作。 4. 懸在外面的另隻手，也可由志工或陪伴者支持著，確定孩童安全無慮後，再行放開。 5. 教練示範單手扶岸跳及走，讓學童練習自己走、跳。走跳距離可視學童狀況調整。 <p>三、綜合活動</p> <p>(一)浮球撿拾上岸(可多位孩童比賽)</p> <p>將多顆塑膠球倒入泳池中，放置在單手可撿拾範圍內，讓學童一隻手扶岸，另一隻手去撿拾。將球放入岸上籃中。</p> <p>(可多場練習、可分組競賽、或學童傳接皆可)</p> <p>-----第一節課結束-----</p>	<p>15分</p> <p>15分</p>	<p>原地做出蹲、跳的動作及扶岸行走、單手扶岸行走的動作。</p> <p>能單手扶岸，另隻手去水中撿拾物體，並準確將球放入岸上籃中。</p>	<p>調整3</p> <p>調整4</p> <p>調整5</p>
<p>調整1-暖身時，如學童太緊張或不知如何做，可請家人幫忙抓、抱、拉學童肢體，被動式幫忙其暖身。</p> <p>調整2-可以簡化適應水性的流程，如有家人在側，或是在家已練習多次，都對教學有所幫助。</p> <p>調整3-雙人抱學童入水，可正面及背面。家人對學童比較熟悉，可以面對面抱其入水；也讓學童更有安全感。</p> <p>調整4-簡化流程，學童可以雙手或單手扶池壁移動，只要願意在水中移動就好。教練或志工在後面扶著也是可以的。</p> <p>調整5-多些樂趣與鼓勵，遊戲器材也選擇較明亮的顏色。</p>			

教學內容	時間	具體目標	備註
第二節課			
<p>一、 準備活動(自閉孩童須多次重複練習)</p> <p>(一) 環境與工作人員介紹。</p> <p>(二) 換衣服，準備裝備與使用前說明。</p> <p>(三) 泳池安全指導，並請在旁志工協助：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 安全第一，身體若不適不勉強下水。 2. 上廁所要說，不能在水中。 3. 不奔跑。 4. 不跳入水，走樓梯或經由教練協助下水。 5. 下水前要先沖洗。 6. 要做暖身後才下水。 	5 分	了解泳池安全並讓孩童熟悉環境。	學童泳具。
<p>(四) 熱身操：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在陸地上，指導者若可以接觸孩童身體，可多次協助孩童被動式伸展與暖身。多示範幾次後，可以讓孩童自己試試看。 2. 可自行暖身的學童，教練可在前示範，背對孩童，同方向示範。並請志工幫忙注意搭配口令、律動，在陸上做身體暖身操。 	20 分	能主動或是被動完成熱身。	蛙鏡攜帶
<p>(五) 蛙鏡配帶：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自閉孩童對於這種外加的物品多有排斥，需耐心多次練習才可長時間帶上。 2. 孩童會用手撥弄蛙鏡，請教練及陪同人員隨時幫忙注意，避免壓到學童眼睛。 3. 幫忙調整適合學童的長度，蛙鏡太緊繃，學童感到不適，一定會撥開。 	10 分	能安全戴上蛙鏡。	調整1
<p>二、 發展活動</p> <p>(一) 跳躍加呼氣吸氣練習(岸上練習)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 蹲-鼻子吐氣，跳-嘴巴張開吸氣。 2. 教練可先示範，並讓孩子手放教練臉 	10 分	能聽懂指令或看懂示範動作，跟隨或主動做出動作。	浮板 調整2

<p>前，感受教練的吸吐氣節奏。</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 陪同者可牽著孩童雙手，面對面一起練習。並讓孩童看到吸吐氣的變化。 4. 注意蹲下時，嘴巴閉緊。 			
<p>(二) 上下泳池動作練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教練示範背向扶梯下水及正向扶梯上岸。 2. 學童可主動練習或經由志工被動練習。 3. 對於緊張程度高的孩童，可以由兩個人一同攜抱，其中一位以雙手由患者腋下環抱其胸部，另一位則抬其腳，緩慢下水。 	5分	能安全的上下泳池。	
<p>(三) 扶岸水中行走、跳及單手扶岸走、跳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 先複習雙手扶岸蹲、跳、走動、跑等動作。 2. 雙手扶岸，原地蹲、跳或踏步等動作，感受水中律動感。 3. 教練確定學童適應水性與安全後，可以將動作變化成單手扶岸、另隻手潑水動作。 4. 懸在外面的另隻手，也可由志工或陪伴者牽著，確定孩童安全無慮後，再行放開。 5. 教練示範單手扶岸跳及走，讓學童練習自己走、跳。走跳距離可視學童狀況調整。 	10分	原地做出蹲、跳的動作及扶岸行走、單手扶岸行走的動作。	蛙鏡
<p>(四) 跳躍動作加呼吸配合</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在池中練習，程度好的學童可戴上蛙鏡。 2. 教練或陪同者可雙手牽著學童一起做。 3. 蹲下入水-鼻子吐氣、嘴巴閉合。水中跳起-嘴巴張開吸氣。 4. 學童不一定要臉全入水，可在下巴至鼻子前緣交互練習。 5. 程度較差者，可雙手扶壁，陪同者在 	15分	經多次練習後，可以不害怕池水與鼻子的接觸，也容易嗆到水。	調整3 增強物品

<p>學童後面扶抱幫忙練習。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 單手扶壁來回比賽或是單手扶壁、協助者攙扶來回比賽。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教練依學童狀況決定比賽距離。 2. 單手扶壁可跳躍，或是慢慢行走均可。 3. 手扶扶板或是陪伴者牽著均可。 4. 在時間內，來回一趟可得一個獎勵品，餅乾或類似小物。 <p>-----第二節課結束-----</p>	15分	能單手或雙手扶岸。讓自己的身體移動適當距離。	調整4
---	-----	------------------------	------------

調整1-蛙鏡有分多種，大小、兩眼間距離、軟墊材質等。學童家人可先幫其試著配戴，挑選學童合適的蛙鏡。若家人也配戴，學童看到後，久了習慣或許會較容易上手。

調整2-教練也可配戴顏色閃亮手套或道具，吸引學童目光。讓其注意吐換氣的交換情況。

(藍色紙張或是類似可以飄動品代表水)

教練示範-紙張靠近時，鼻吐吹動紙張；紙張遠離時口張開吸氣。

讓學童練習多次。習慣紙張靠近，練習”入水鼻吐”。紙張遠離，”出水口吸”。)

調整3-省略換氣目標，學童若能不嗆水而入水中移動也是值得鼓勵的。

調整4-簡化目標，學童有移動適當距離就好，協助者也可以在旁扶、抱著。

教學內容	時間	具體目標	備註
<p style="text-align: center;">第三節課</p> <p>一、 準備活動(自閉孩童須多次重複練習)</p> <p>(一) 環境與工作人員介紹。</p> <p>(二) 換衣服，準備裝備與使用前說明。</p> <p>(三) 泳池安全指導，並請在旁志工協助：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 安全第一，身體若不適不勉強下水。 2. 上廁所要說，不能在水中。 3. 不奔跑。 4. 不跳入水，走樓梯或經由教練協助下水。 5. 下水前要先沖洗。 6. 要做暖身後才下水。 <p>(四) 熱身操：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在陸地上，指導者若可以接觸孩童身體，第一次可以協助孩童被動式伸展與暖身。多示範幾次後，可以讓孩童自己試試看。 2. 可自行暖身的學童，教練找個示範學童在前示範，面對孩童，同方向示範。並請志工幫忙注意搭配口令、律動，在陸上做身體暖身操。 3. 岸上跳躍呼吸交換練習，注意別滑倒。 4. 適應水性： (手潑水→潑水弄濕腳→潑膝蓋→潑肩→潑身、肚→潑臉→潑水淋頭→趴岸踢水→坐姿手後撐岸踢水。) 	<p>20分</p>	<p>讓學童了解泳池安全，並完成適當的暖身活動。</p>	
<p>二、 發展活動</p> <p>(一) 上下泳池動作練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學童若已熟練，請注意是否會太高興而奔跑跳躍下水。 2. 對於緊張程度高的孩童，若有改進，可用正面擁抱，緩慢下池。 <p>(二) 扶岸水中行走或跳躍</p>	<p>55分</p>	<p>能安全的上下泳池</p>	

<ol style="list-style-type: none"> 再練習雙手扶岸蹲、跳、走動、跑動等動作，原地蹲、跳或踏步等動作，感受水中感覺。 教練確定學童適應水性與安全後，可以將動作變化成單手扶岸、另隻手潑水動作。 懸在外面的另隻手，可由志工或陪伴者支持著，確定孩童安全無慮後，再行放開。或是拿著浮板。 教練示範單手扶岸跳及走，讓學童練習自己走、跳。走跳距離可視學童狀況調整。 	<p>原地做出蹲、跳的動作及扶岸行走、單手扶岸行走的動作。</p>	
<p>(三) 跳躍動作加呼吸配合再次練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 在池中練習，程度好的學童可先戴上蛙鏡。 教練或陪同者可雙手牽著學童一起做。蹲下入水-鼻子吐氣、嘴巴閉合。水中跳起-嘴巴張開吸氣。 學童不一定要臉全入水，可在下巴至鼻子前緣交互練習。 程度較差者，可雙手扶壁，陪同者在學童後面扶抱幫忙練習。 	<p>能聽懂指令或看懂示範動作，跟隨或主動做出動作。</p>	調整1
<p>(四) 全部學童都戴上蛙鏡，入水交換呼吸</p> <ol style="list-style-type: none"> 教練及協助者一起有耐心的幫助全部學童戴上蛙鏡，並注意配戴安全性及舒適度。 教練先示範：水上開口吸氣→閉口→頭全部入水→鼻吐氣→吐完→跳躍出水加開口吸氣。 教練雙手牽學童雙手一起試試看，可先練習一次後休息許久再做第二次。若程度好不怕水的學童，可連續做兩三次。 程度更好的學童，可以自己雙手拿浮板自己練習，請陪伴者在旁邊注意。 會害怕學童，也可以扶岸邊練習。請教練扶肩或抱身練習。 儘可能要求程度低的學童至少要連續 	<p>能聽懂指令或看懂示範動作，跟隨或主動做出動作。</p>	調整2
		調整3

<p>做到三次以上。中間不停留。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 跳躍加換氣來回行走</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教練雙手牽學童跳躍換氣水中行走或是持扶板跳躍換氣水中行走。 2. 手扶扶板或是陪伴者牽著均可 3. 教練依學童狀況決定比賽距離。 4. 程度低落者也可單手扶壁跳躍，或是慢慢行走蹲低換氣均可。 5. 在一定時間內，來回一趟可得一個獎勵品，餅乾或類似小物。 <p>-----第三節課結束-----</p>	15分	經由遊戲，讓學童多練習。並達成每次進步目標。	調整4
<p>調整1-若真的無法穩定拿浮板，也是可以由教練牽、抱著，進行跳動或是移動。</p> <p>調整2-替代動作。學童手扶浮板，鼻子未入水，可以用鼻子吐氣，讓水起波浪即可。讓學童練習鼻吐氣的力道。</p> <p>調整3-替代動作。學童若真的下不了水面下，教練可用水淋，每次水淋下，讓學童練習用鼻吐氣。</p> <p>誇大動作吸引學童注意。教練每次”口開吸氣”或是”鼻吐氣”，都可用誇張的大動作，讓學童注意並引起學習動機。</p> <p>調整4-簡化活動。學童在水中跳躍前進即可，有達到跳起”口開呼吸”，落下”鼻吐”。不一定要入水進行換氣。</p>			

<p>膀，陪同者在學童後面扶抱幫忙練習上下入水換氣。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 教練或陪同者可雙手牽著學童一起做。蹲下入水-鼻子吐氣、嘴巴閉合。水中跳起-嘴巴張開吸氣。 3. 程度好的同學，可兩兩一組，互搭肩膀或手臂進行練習。教練及志工在旁關注並幫忙。 			
<p>(四) 頭入水換氣，及跳躍後雙腳漂浮</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自閉孩童腕關節或是腿筋鬆緊程度不同，請教練及協助者先確認孩童狀況，柔軟度不夠的學童可以先在岸上練習。(或是先請協助者雙手抱著學童，讓其漂浮水面，減緩其害怕心態) 2. 教練先示範：雙手扶池壁→單腳先漂起→另隻腳跳躍漂浮→頭入水吐氣完→出力抓池壁→單腳或雙腳落池底。 3. 教練雙手可先拿浮板放於學童肚子下方，手持浮板勿鬆開，試試看多些浮力幫助孩童漂起。可先練習一次後休息許久，再做第二次。注意學童換氣狀況。 4. 程度更好的學童，可以自己雙手扶壁自己練習，請陪伴者在旁邊注意。 5. 會害怕學童，可扶岸邊，一位教練拿浮板撐住學童肚子。請另位陪伴者幫忙抬一隻腳。但請注意學童換氣狀況。 6. 練習後，儘可能達成學童至少要有雙腿漂浮的放鬆感覺。太過緊張的學童可能需要教練多時間去支撐其身體，練習漂浮感，過於緊張是完成不了漂浮的動作的。 		<p>能保護自身安全，至少在水淺地方能回復站立姿勢，並維持平衡。</p> <p>能掌握換氣，並雙腳漂浮</p>	<p>調整2</p> <p>調整3</p>
<p>三、綜合活動</p> <p>(一) 連續漂浮換氣比賽。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教練可以在旁注意學童跳躍漂浮換氣狀況。 2. 要有換氣動作，並可達於雙腿漂浮。 	<p>15分</p>	<p>達於順暢換氣及漂浮目標</p>	<p>調整4</p>

- | | | | |
|--|--|--|--|
| <p>3. 扶池畔或是陪伴者牽著均可，教練依學童狀況決定時間。程度低落者速度慢也沒關係，完成連續5-10次就很棒。</p> <p>4. 有完成規定次數就可得一個獎勵品，餅乾或類似小物。</p> | | | |
|--|--|--|--|

-----第四節課結束-----

調整1-分組可以用泳帽顏色、或是水道前、中、後區域進行分組。

調整2-水中恢復站立至為重要，教學都可以省略換氣、打水、拿浮板等。若程度不佳學童，只要會抓住協助者，身體由水平恢復成站立姿勢即可。

調整3-幫助學童漂浮除了浮板置於肚子下，另有小便當綁背、浮條卡腋窩等。依學童狀況適度使用。

調整4-教練可以手扶肚，幫學童獲得更多浮力。遊戲目標只要學童會從漂浮恢復站立狀態即可。簡化遊戲。只要學童有完成換氣就好。間斷或連續均給予鼓勵。

<p>雙腳落池底。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 重點在學童可以用手壓浮板，造成反作用力，讓下半身下沉，順利平穩讓身體回復站立狀態。 3. 注意學童換氣狀況，練習後多次後可以試著讓學童吐氣緩些，然後漂浮久一些。 4. 程度好的同學，可以在每次漂浮時打水，初步練習漂浮打水前進。 5. 學童腿部及臀部肌肉控制力不夠，膝蓋容易彎起來打水。腳底板也不容易壓平打水。這個部分可能需要教練們多花時間去調整。 <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 持前端浮板漂浮打水前進</p> <p>(二) 持後端浮板漂浮換氣跳躍前進</p> <p>*可依學童狀況進行分組比賽，教練可以在前端幫忙牽浮板。如換氣不順但可打水，可請學童持浮板最前緣，頭抬打水前進。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依學童換氣順暢度及打水能力決定分組。 2. 教練依學童狀況決定比賽距離，程度低落者可以持浮板跳躍漂浮前進，但請協助每一次的跳躍，都讓學生練習頭入水換氣。 3. 教練在前手執浮板幫忙前進或是陪伴者牽著均可。盡可能讓學童感覺有前進的成就感。 4. 來回一趟可得一個獎勵品，餅乾或類似小物。 <p>-----第五節課結束-----</p>	20分	完成持浮板，打水移動。 用遊戲方式檢測學童學習成果	調整4
<p>調整1-若學童真的很害怕漂浮感覺，可轉身，讓協助者抱著，讓身體躺在水面上，用這個動作替代漂浮。多次後再讓學童試著面對水面漂浮，教練都用手牽引學童，先不用浮板。</p> <p>調整2-程度好的學童，當教練幫忙喬好肢體動作後，可以試著”蹬牆漂浮前進”。</p> <p>調整3-協助者也可以幫忙抱背，幫忙學童身體下半部下沉水中。(從漂浮到落地)</p> <p>調整4-簡化遊戲規則，只要學童能持浮板，跳躍前進或是協助者扶肚前進都可以。盡可能鼓勵學童。</p>			

----後語與建議----

學童經由多次練習後，拿浮板打水前進這基本的的能力，對於自閉孩童應該是可以達到的初步目標，未來學童自己持漂浮物自救應該也是沒有問題。後續教學發展可以區分為兩方向。

1. 一對一專業訓練。

(以口語教導來說，學童吸收能力可能有限，多些示範與親身體驗會比較有教學效果)

依家長需求及學童練習狀態、身體素質等。若有要成為特教比賽選手的規劃，轉頭換氣及划手姿勢等後續訓練，需要更多時間去調整學童動作。自閉孩童經由幾堂課練習後，會有固著行為，只喜歡做熟練或是無困難的動作，調整姿勢需要更多時間及耐心。

2. 基本救生及游泳能力培養。

(多些遊戲或同儕互動，增加教學活潑性，讓學童有持續學習的動力)

若只求學童運動強身或是達於水上自救的目標，後續教學可以用非標準的游泳教學模式，用愉快、遊戲方式進行以配合學童身心狀態。