

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
第一節課			
一、 準備活動 (一) 介紹環境與認識工作人員。 (二) 換衣服，準備裝備與使用前說明。 (三) 泳池安全指導，並請在旁志工協助： 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。	
(四) 熱身操： 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
二、 發展活動 (一) 評估初始能力 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
(二) 上下泳池動作練習 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
<p>第二節課</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。 	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 浮板
<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。	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，也不容易嗆到水。	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>能聽懂指令或看懂示範動作，跟隨或主動做出動作。</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"> 1. 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。 2. 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。 3. 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。 4. 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"> 1. 在池中練習，程度好的學童可先戴上蛙鏡。 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. 學童不一定要臉全入水，可在下巴至鼻子前緣交互練習。 4. 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"> 1. 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。 2. 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。 3. 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。 4. 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。 5. 會害怕學童，也可以扶岸邊練習。請教練扶肩或抱身練習。 6. 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 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。