

聽覺障礙學生的適應體育教學策略

林諒慧、陳張榮／國立體育大學

壹、前言

「當一扇幸福的門關起時，另一扇幸福的門會因此開啟，但我們卻經常看這扇關閉的大門太久，而忘了注意到那扇已經為我們開啟的幸福之門。」出自海倫凱勒名言。海倫凱勒為有名的盲聾雙障身心障礙者代表，她一歲九個月時因急性腦炎引致失明及失聰，連帶的也使她無法說話，藉著她的導師安妮蘇利文對她耐心的教導和關愛，並找到專家使她學會發音，讓她學會流暢的表達，才開始與其他人溝通並接受教育，因而成為一個教育家。在海倫凱勒的身上我們可以看到身心障礙者的光明之處，只要經過適合的教導與訓練，也是能開啟另一道幸福的大門。

研究指出身心障礙者之體適能訓練可以有以下的效益：一、預防二度障礙；二、增進經濟效益；三、提升生活品質；四、培養未來就業能力；五、建立社交機會；六、增進自尊心和信心；七、改善心理健康與沮喪；八、克服環境障礙（陳張榮、周俊良，2012）。根據特殊教育通報網104年度統計，目前的聽覺障礙學生人數為3939人，佔身心障礙學生的3.2%。因此為了讓聽覺障礙學生能夠擁有全人的健康生活，體適能的訓練不容忽視。期待透過本文的探討，可以對聽覺障礙學生的身心特質有基本的認識，並透過身體活動策略的教導，讓聽覺障礙學生能夠享受擁有健康的身心，並進而可以增加他們在未來在社會職場的競爭力。

貳、聽覺障礙生的身心及運動特質

一、行為與情感特質

在人格特質上聽覺障礙生的個性較有固執性、缺乏自我控制、較自我中心、衝動、挫折容忍度低與易受他人暗示等人格特質。海倫凱勒曾言：「盲」造成人與物間的隔閡，「聾」則造成人與人之間的阻隔（引自胡永崇，1997）。道盡了聽覺障礙者對於在人類社會適應與溝通上的困難及誤解。單純聽覺障礙者外表與他人無異，但就是因為這樣，所以常常讓人忘記他們的障礙限制。人類對於不知道的事物，總是會多幾分猜疑。更何況聽障者由於難以正確獲得外界的聲音，只能依靠殘存聽力和視覺來猜測周圍的事物，因此會有遲疑與猜測和誤會。所以對自我要求較高的聽障學生，會先觀察周圍人事物後才付出行動，這樣子容易讓人誤會為學習遲緩；而較衝動型的聽障生則是在不理解指令下後馬上付出行動，也因而錯誤百出。每個特殊學生都是不同的個體，對於身為第一線的老師需了解每個聽覺障礙生的殘存聽力、溝通行為、學習優勢與個性。才能對症下藥給予合適的輔導教學，對於較衝動的學生，必須請他重複指令，確認他已經聽懂指令後，才能放手進行個別練習；而對於小心翼翼的學生，則需給予等待的時間，讓他可以適性發揮。

學者張蓓莉（2003）對聽覺障礙者的行為特徵研究也指出包括下列七點：1.對聲音反應遲鈍；2.較不理會後方的音源；3.遵守口語指令差；4.聽講時容易出現分心或疲勞現象；5.注意說話者臉部；6.充分利用

視覺線索；7.口語清晰度不佳。

二、動作特質

聽覺障礙學生動作能力發展的表現與一般人有無明顯差異？有學者指出除非前庭病因存在，聽覺障礙生在體育課的表現與其他一般同學相比沒有差異 (Schmidt, 1985)。另 Stewart and Ellis (1999) 提出聽障學生的體適能與動作技能不如一般學生，尤其是平衡能力。Best, Lieberman, and Arndt (2002) 指出聽障學生的身體動作能力如平衡、體適能與動作較一般學生低弱，原因在於聽障學生在一般體育活動中，常常被孤立在一旁，或被同儕與教師忽視。又加上溝通上的限制，無法與體育教師完全溝通，造成未能達到課堂上的活動標準和要求。高桂足 (2012) 指出雖然聽覺障礙者在外表與一般人幾乎無異，但受其聽覺障礙的生長環境，仍舊會造成某些身體特徵：

(一) 過動

常有躁動不安，不停扭動、來回穿梭與積極活動的現象，這可能由於他們無法以聽覺管道來接收周遭訊息的緣故。

(二) 體態

許多時候聽覺障礙生會身體前傾，展現不正常的傾斜與頭部轉動，以補償聽力退步的問題。

(三) 平衡

平衡有四種樣態：1.姿勢平衡 (postural balance)：指身體保持與地球重力平衡關係的能力，一個人要維持平衡，支撐點必須在重心線上。2.靜態平衡 (static balance)：即身體不動時，維持身體某種姿勢一段時間的能力，如站立、單足站立、站在平衡木

上維持不動等動作皆屬靜態平衡。3.動態平衡 (dynamic balance)：指身體在空間移動時，維持控制身體姿勢的能力，此時動作重心會不斷改變，是移動性及操作性動作的主要要素。如彈簧床跳躍、溜冰與游泳等都需要這種平衡能力。4.技巧平衡 (skilled balance)：如體操運動員所表現出來的技巧性及結合複雜動作之平衡能力。許太彥、郭暉頌、蔡曜駿 (2011) 指出聽覺障礙兒童靜態及動態平衡能力皆較正常兒童差。

(四) 運動速度

聽障者的運動速度是較為遲緩的，有時不曉得要開始動作了；或者不會掌握時間與速度，因為聽障生對於快慢的分辨有困難。

(五) 步伐

聽障生可能拖曳而行或腳拖地走路，這可能是因為他們沒有接收到來自因腳踏地板的聽覺暗示緣故。

參、聽覺障礙者的體育教學策略

教導聽覺障礙學生身體活動時，以下事項是體育教學者須留意注意的：

一、了解學生的聽覺狀況和溝通的方式

了解聽障生的聽力損失狀況及輔具使用情形，可以幫助我們提供適合的教學音量。有些學生在原本助聽器上會加裝調頻接收器，此時教師也須配戴發送器才能幫助學生有較佳的訊息接收品質，且發送器位置應距離下巴一個拳頭的空間。對於無法利用殘存聽力學習的聽覺障礙學生，則必須以語音之外的訊息管道溝通，例如筆談、手語或打字溝通等。每個聽障生都是獨特的，適合的溝通方式會

略有不同，唯有深入了解後，才有辦法進行有效的教學。

二、協助運動課程進行時助聽器的使用

助聽器為高價位且精密的工具，運動課程進行時流汗會讓配戴耳掛式助聽器的學生感到不適，因此須適時提醒學生擦拭汗水，如果個人容易流汗，則進行運動時得將助聽器先行取下放至適當位置。並且也要避免助聽器浸水，游泳或下雨是必須避免的環境，游泳課時須提醒學生將助聽器取下。另如有接受耳蝸植入，配戴人工電子耳的學生，則須避免碰撞頭部。因此進行涉及身體接觸的運動如籃球、美式足球、足球、體操翻滾等活動時，應留意或稍加調整，例如戴上安全帽以維護安全。

三、體育教學時一般注意事項

高桂足（2012）指出進行聽障生體育教學時，有下列的一般注意事項：

- （一）同儕合作的體育活動：可將聽障學生安排在同一節體育課中，鼓勵學生一起學習，讓他們透過彼此的幫助來瞭解所學。融合教學時應先教育一般學生，使他們認識聽覺障礙學生，並將聽障生與一般學生共同配對，鼓勵合作學習以促進聽障生的人際關係。
- （二）當教導易懂的活動時，可使用視覺系統作教學提示。因為其聽覺特質的關係，開始或停止活動時應使用明顯的信號，如舉手、揮旗、閃燈或手勢。
- （三）口語講述時要面向學生，能讓他清楚看到嘴唇動作與面部表情。且教師也要避免在講話時嚼口

香糖或遮蓋嘴巴，因此鬍子的問題也是需考慮的。

- （四）在室外時注意不要讓學生面對陽光，教師也不站在強光或陽光之前；在室內則要注意充足的光源，以免阻擋學生視線。
- （五）檢查學生理解與否，適時向學生提出問題，或請其複述語句，可以確認學生有無聽懂指令。如學生無法理解老師要求，或許可以轉換措辭，以換句話說來解釋。
- （六）提供清楚的教導，使聽障生在參與前不需等待或先觀看他人。也可在展開活動前先利用有字幕的影片教學，以充實活動內容，吸引學生注意。
- （七）對於聾生的體育教學，學生使用手語，老師也應該學習用與體育相關的手語，並讓班上學生一起學習使用，以促進聽障生與大家的溝通。
- （八）舞蹈與韻律則是可以幫助聾生感覺音樂的震動以及本體覺。可將擴音器面朝下放在地板上，把低音調大，並且赤腳跳舞。如能隨著音樂加上連續閃燈，更能提供視覺線索。或是使用氣球使學生經由手感覺音樂在氣球上的震動。

四、動作特質的考量

因應聽障學生的動作特質，參考高桂足（2009）於「發展性適應體育」一書中有以下的教學策略：

- （一）過動
教師在班級經營時應安排一個能與聽覺障礙生保持視覺接觸的座位；當學生嘗試口語表達或合宜運動行為時給予讚賞；並且適時安插一些活動課程以抒發情緒。瑜珈、

放鬆技巧以便自我控制；揮動降落傘大布、主動性遊戲、粗動作技巧，強調主動性的雙人活動而非被動參與的活動。

(二) 體態

示範正確的靜止與多變化的身體姿勢；提醒學生注意自身的體態與平衡，以維持身體的穩定度，並獎賞合宜的動作反應。開發整體性發展活動如心肺體適能、柔軟度、肌力、肌耐力等，並加以採用以保持體態並發展保持體態所需的肌肉群能力。

(三) 平衡

並不是每個聽障生皆有平衡方面的問題，如有平衡方面問題者，在體育課時也可加入訓練平衡的活動或課程。黃莉婷、陳張榮(2011)指出下列的平衡訓練活動範例：

1. 單腳站立

可先練習張眼的單腳站立，並以慣用腳訓練開始，如學生有恐懼感，也可先以手扶東西進行訓練，待熟悉後再慢慢退除輔助。更進階則以閉眼單腳站立訓練。

2. 走平衡木

可以配合坐、站、爬行、或跳步等動作，但需留意使用時的安全。如學生對於有高度的平衡木無法立即適應，則也可先在地上貼有色膠帶做走直線練習。

3. 單槓遊戲

目的是體會在空中時身體的平衡感，遊戲技巧有翻轉、懸掛、垂、懸等，但需留意地上是否有安全護墊。

4. 梯子遊戲

走、爬、跳、鑽洞與跳躍等與

在繩梯間隔內跑、雙腳行走等，可以培養平衡感，把握瞬間性、韻律感等。更進階可使用梯子進行高處攀登，但需要有安全墊，做好保護措施。

5. 爬網遊戲

爬上搖動的網來訓練平衡感相當有幫助，能發展雙手雙腳動作之間的協調能力，並消除攀登高處的恐懼感。但需要有安全墊，做好保護措施。

6. 跳繩遊戲

跳繩運動遊戲可以刺激前庭系統，而在跳躍的同時也能提升下肢肌耐力。

7. 舞蹈、體操、彈簧墊等都是有助於發展平衡的運動。

(四) 運動速度

可利用信號或活動強調速度與時間的不同，尤其強調視覺的開始信號。具備節奏與速度的體適能、舞蹈以及動作發展的練習，應加以應用，使學生能分辨時間與速度的差異。

(五) 步伐

獎勵與示範正確動作組型，使用鏡子輔助強調體態與精確性。利用踢踏舞、整合韻律、粗動作技巧及體操等，來克服有關步伐的問題。

肆、適應體育教學範例

適合聽障生的適應體育教學活動種類繁多，只待適應體育教師在了解聽障生的特質後能發揮創意，在普通的活動中加入一些適合他們的元素。以滕德政(2004)在「適應體育教學」書中針對聽覺障礙學生的身體活動-「身體保齡球」範例介紹如下：
一、人數不限。

二、器材：軟墊、塑膠保齡球瓶（或是寶特瓶）。

三、活動內容：在室內或戶外場地，鋪上軟墊。將保齡球瓶至於墊子一端，學生想像自己是一個球或一根原木在滾動。遊戲從軟墊一端開始作身體滾動，並朝向另一端將球瓶推倒。若不便作長距離滾動，則可以將球瓶置於身體兩側，僅以身體做兩邊翻動，並將球瓶推倒即可。這樣不只訓練學生的身體翻滾動作，還可協助其利用平衡感的方式，達到推倒球瓶的成功經驗，建立其自信心。更進階還可以兩人一組的方式，兩人握住彼此的手，形成一個更長的原木狀，以便增加推倒球瓶的成功經驗，更有利於培養學生們相互協助，促進人際互動關係。

伍、結語

大多數聽障學生只需略作調適或不需調適，就可以參與一般體育課程。而對於重度聽覺障礙學生，利用視覺輔助學習是至為重要的。筆者投身特殊教育界已有十載，碰到的每個特殊教育生都是獨一無二。之前任教的啟明學校曾經為了迎接盲聾雙障生而動員學習手指語，並聘請隨身點字翻譯員，以確保盲聾雙障生可以同時在課堂上接受學習。而她也努力向上，參加游泳比賽，甚至完成大學學業後也投身教育界，一樣幫助特教學生。另也有聽覺及智能障礙的學生，在學習體育技能時，因為本身的動作協調能力不好而駐足不前，經由老師的鼓勵且不斷嘗試下，當他學會後會很高興地告訴你：「老師，我會了！」這就是教育無限可能的所在。現今運動風氣的興起，運動健康的倡導以及

身心障礙者運動權意識抬頭，運動儼然已成為每個人的基本權益。聽障奧運的舉辦讓聽覺障礙者的運動機會受到國際的矚目，期待透過聽覺障礙者在身體運動的參與，更能讓他們朝全人生活的福祉邁進。

參考文獻

- 胡永崇（2005）。聽覺障礙者之教育。載於王文科（主編），**特殊教育導論**（頁111~143）。臺北市：心理出版社。
- 特殊教育通報網（2015/05/28）。取自 https://www.set.edu.tw/Stastic_WEB/sta2/default.asp
- 高桂足（譯）（2009）。聽覺障礙。載於高桂足、林鎮坤、林世澤（譯），**發展性適應體育**（原作者：Horvat, M., Eichstaedt, C. B., Kalakian, L. H., & Croce, R.）（頁249-266）。臺北市：五南。（原著出版年：2003）
- 高桂足（譯）（2012）。Chapter13聽覺障礙、聾或盲聾。載於周俊良、陳張榮、高桂足、朱彥穎、潘倩玉、徐錦興、蔡佳良（譯），**適應體育**（原作者：Joseph P. Winnick編著）（13-2~13-5）。臺北市：華藤文化。（原著出版年：2011）
- 張蓓莉（2003）。聽覺障礙學生學習特質與需求。**聽障教育**，2，7-19。
- 許太彥、郭暉頌、蔡曜駿（2011）。國小聽障兒童與正常兒童靜態及動態平衡能力之差異。**屏東教大體育**，14，294-302。
- 陳張榮、周俊良（2012）。身心障礙者之體適能訓練。**特殊教育季**

- 刊, 123, 1-8。
- 黃莉婷、陳張榮 (2011)。聽障者動作發展與平衡能力。大專體育, 113, 70-76。
- 滕德政 (2004)。適應體育教學。臺北市: 師大書苑。
- Schmidt, S. (1985). Hearing Impaired Students in Physical Education. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2, 300-306.
- Best, C., Lieberman, L., & Arndt, K. (2002). Effective use of interpreters in general physical education. *Journal of Physical Education, Recreation, & Dance*, 73(8), 45-50.
- Stewart, D. A., & Ellis, M. K. (1999). Physical education for deaf students. *American Annals of the Deaf*, 144(4), 315-319.