

高雄市中洲國小107學年度 特殊教育教師專業成長社群

專題 感覺統合訓練與適應體育簡易示例

報告人 吳致毅

2018.11.21

一、感覺統合 (SENSORY INTEGRATION)

英文簡稱縮寫SI

感覺統合

個體將自己身體和週遭環境接觸的訊息，透過各種感覺系統，例如視覺、觸覺、味覺、嗅覺、前庭平衡覺、筋肉關節感等，送達腦幹部位作統合。

感覺統合

分析；如此中樞神經系統的各部位，就能整體工作，使個體能順利地與環境接觸，並作出適當的反應。

感覺統合

1. 運動覺
 2. 平衡覺
 3. 觸覺
- 
- Several white lines of varying lengths and thicknesses are positioned in the bottom right corner of the slide, creating a modern, abstract graphic element.

感覺統合不佳

- *專注力不好
- *動作不協調
- *焦慮.坐不住.情緒不穩(觸覺敏感失調)
- *工作持續力差(運動覺刺激不夠)
- *易生恐懼
- *大腦警醒度低(平衡刺激不夠)

適應體育 (ADAPTED PHYSICAL EDUCATION)

適應體育是一種具變化性，且能發展體能的活動、遊戲、運動、韻律計畫；適合失能者的興趣、能力和限制；而失能者是指那些無法安全及成功的參與一般體育計畫中毫無限制之劇烈活動的學習者。

適應體育簡易操作

- *翻筋斗
- *匍匐前進
- *單腳翹
- *俯臥+手抓腳(脖子與背部的肌力)
- *飛機起飛狀
- *盪鞦韆
- *爬繩梯
- *初級攀岩
- *下肢肌耐力

適應體育 動作益處舉例

- *雙手並用可促進左右腦整合

- *腦部充血.冷靜

- *肌耐力

適應體育與感覺統合器材

*滑行板.籠球

*懸吊系統

*組合積木.黏土.小物件

適應體育與感覺統合其他做法

- *系統減敏感法

- *摸.抓.磨蹭頭髮

- *擁抱→安全感

- *布被搖籃

謝謝各位聆聽

