



職能治療

融入拖地教學之經驗分享

■ 郭俊宏 / 高雄市立楠梓特殊學校職能治療師
楊俊威 / 高雄市立仁武特殊教育學校教師

前言

「...有沒有辦法改進學生的拖地動作呢？許多學生拿拖把的樣子很怪異，好像是用戳的...；身體像根棍子，『柴柴』的；拖把揮來揮去、浮浮的...」

上述狀況是許多集中式特教班教師常遇到的問題，特教班的學生依照生態性與功能性課程的理念，教師於實施教學時，拖地訓練絕對是很重要的內容，透過治療師與老師合作，將治療內容融入課程並讓學生在日常活動中執行，是現今特殊教育強調跨專業整合的趨勢。

本文為職能治療師與特教教師合作之經驗分享，並提供若干建議供參。

問題分析

特教班學生受限於認知與生理上的限制，環境互動的經驗較不足，導致肌力、平衡能力

透過職能治療的角度分析其原因，「兩膝伸直、兩腳靠近」「無明顯身體重心左右腳轉移」，可能是上、下肢與身體的「肌力不足」所造成；「無明顯身體重心左右移動」、「靠兩上肢滑動拖把」主要原因應該是「身體兩側協調」的能力不佳。於是僅「靠兩上肢滑動拖把」，拖地工作容易疲累，清潔效能不佳，導致「只清潔到一側或清潔前方的小範圍」，就完全不意外了。

理想的拖地方式

筆者認為，左右開弓的方式應為特教學生較理想的拖地訓練方式。

需要大面積清潔的地面，如果學生無法一區、一區，逐區清潔，可用膠帶將地面做記號，分隔成大約120~160公分寬的長條狀區塊。拖地時，為了避免清潔過的區域，被自己

手握握把的方式可分成兩手虎口朝下、一手朝下一手朝上或兩手虎口朝上。通常虎口朝下的握法，較不容易施力，拖把頭離操作者身體較遠，較容易出現彎腰的姿勢。建議採用兩手虎口朝上（圓柱抓握）的方式，拖把頭較靠近操作者，較容易施力。

下圖為筆者模擬學生拖地常見的狀況之自繪圖，兩條藍線相距40公分，相當於肩寬；兩條黑線相距80公分，大約是兩倍肩寬。

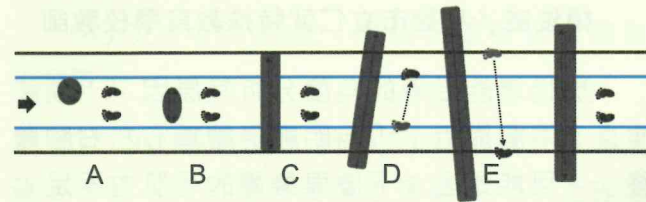


圖2 拖地模擬圖

〈A〉拖地方式：兩腳靠近，兩膝伸直，兩腳無明顯的重心轉換，拖把用前後滑動的方式，清潔身體前方一側一小塊的地面區域。常用於清潔床底或桌子底下的空間，不適用於清理大面積空地。

〈B〉拖地方式：兩腳靠近，兩膝伸直，兩腳無明顯的重心轉換，用兩上肢的力量，左右滑動拖把。常用於清潔身體前方一小塊地面區域。容易出現彎腰的狀況，不適用於清理大面積空地。

〈C〉拖地方式：兩腳靠近，兩膝伸直或微屈，

使用〈D〉拖地方式需留意兩膝微屈，兩膝伸直不利於兩腳的重心轉換；承擔重心的下肢，膝關節微屈，未承擔重心的下肢，微伸膝關節，略為呈現左右弓箭步轉換的狀態。

〈E〉拖地方式：兩腳打開約兩倍肩寬（約80公分寬或更寬），利用身體重心左右腳轉移與兩上肢的力量，將拖把左右滑動，清潔身體前方寬闊的區域（約120~160公分寬），以不造成彎腰工作為原則。使用〈E〉拖地方式，承擔重心的下肢，屈曲膝關節，未承擔重心的下肢，伸直膝關節，因跨距大，拖把左右長距離滑動，呈現左右弓箭步轉換的狀態。用於大面積快速清潔，需有足夠的肌力與心肺耐力。

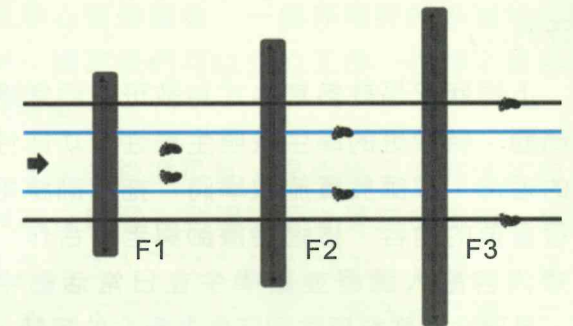


圖3 拖地方式模擬圖

〈F〉拖地方式(彎腰)：分成F1「兩腳靠近」、F2「大約肩寬」、F3「大約兩倍肩寬」等三種。兩膝伸直或微屈，兩腳有部份重心轉換，用兩上肢的力量與彎腰的方式，

身體重心左右腳轉移「兩上肢的力量」，將拖把左右滑動。純粹使用「兩上肢的力量」移動拖把，清理大面積地面容易疲勞，運用「兩膝微屈」與「身體重心左右腳轉移」帶動拖把移動，可降低使用「兩上肢力量」疲勞的問題。熟練〈D〉拖地方式之後，〈A〉、〈B〉與〈C〉拖地方式一定沒問題；當肌力、心肺耐力與身體重心左右腳轉移的協調度不錯以後，就可以嘗試練習〈E〉拖地方式。



圖4

教學活動建議

特教班學生拖地有困難，可以直接教，經過反覆練習，即能慢慢學會。當熟悉拖地的技能之後，肌力、心肺耐力與身體重心左右腳轉移等基本能力也跟著進步，稱為「上到下的介入」。當然，學生熟悉的生活能力越多，例如掃地、耙樹葉、打樂樂棒球、上下樓梯、搬重、打蠟、打球...等，對於拖地這件事，也是越有幫助的，稱為「上到上的介入」。

另一方式是從基本能力訓練起，例如「靠牆深蹲」、「併腳跳」練下肢肌力；「熊趴(小狗趴，兩膝離地)」練上肢肌力；「兩腳打開兩倍肩寬，從左右兩側撿沙包」練習身體重心左右腳轉移...等。當基本能力足夠了，學生學會生活能力的目標也不遠了，稱為「下到上的介入」。實際的狀況是...個別的基本能力並不一定能直接轉換成生活能力；有時學生的基本能力會停住，無法再持續進步。「靠牆深蹲」、「併腳跳」、「熊趴」、「兩腳打開兩倍肩寬，從左右兩側撿沙包」...等基本能力，再怎麼訓練都有個極限，仍需練習拖地，才能把基本能力整合成我們要的養分。

因此，並不需要基本能力完全到位了，才進行生活能力訓練。在每日或課程開始前花10~20分鐘做一些基本能力訓練做為熱身；指導學生「左右開弓」的拖地方式，運用「上下同時介入」的方式，可讓教學的內容豐富有變化，剛開始也許需要花費較多的時間指導，待熟練之後，學生即能自行完成，收到相輔相成的效果。

結語

集中式特教班或特殊教育學校的學生，生活自理與職業能力之訓練，為其日後能否自食其力的重要關鍵。若分析特教學生高職後就業轉銜之工作職種，大多為「非技術性勞力密集的工作」，許多職種都必須具備清潔技能與工作耐力，因此，教師在學校時即應培養其日後所需之工作技能與工作體能，在國小階段、國

屏東特教

第 25 期



目錄 CONTENTS

活動花絮

- 01 107 年度資優展能營一般智能
- 01 107 年度資優展能營藝術才能
- 02 情緒行為輔導教師專業社群
- 02 校長研習
- 03 107 年度溝通訓練社群研習
- 03 溝通訓練社群第一次個案討論
- 03 學年度溝通訓練社群第二次個案討論
- 04 107 學年度上學期鑑定安置會議
- 04 巡輔班專業社群及增能研習
- 04 資優宣導—認識資優生特質與類別

活動預告

- 05 108 年度屏東縣資賦優異學生鑑定類別與期程
- 05 屏東縣 108 年度第 1 次高、國中小鑑定安置工作預定時程
- 06 屏東縣 108 年度第 1 次學前特殊教育學生鑑定安置及特教經費補助預定工作時程

教授專文

- 07 「親」聲「繫」語話溝通
- 09 「創」課有一套
——談創造力課程之教學模組研發

家長專文

- 12 因為 GOOLU 豐富我的生活

本期文章

- 13 職能治療融入拖地教學之經驗分享
- 16 集中式特教班的翻轉與經營
- 18 繪本教學於融合教育上之應用
- 20 融合教育的觀察及分享
——以臺南市某公立國民小學為例

發行單位：屏東縣政府

發行人：潘孟安

總編輯：江國樑

副總編輯：楊英雪

執行編輯：鄭如華、高珠鈴

編輯委員：潘正憲、許嘉政、施秀玉、林秀娟

李明宏、鄭俊芬、施廷宛

住址：屏東縣屏東市自由路527號

電話：08-7320415 傳真：08-7322450

G P N：2010000071 每本13元

第6屆星光才藝照片

