

## 105 年度財團法人台灣省私立香園紀念教養院

### 智障者規律運動人口增長計畫~享受生活、快樂運動~成果報告

- 一、計畫名稱：智障者運動人口增長計畫
- 二、計畫目的：在運動社區化的概念下，讓教養院以及離開學校未就業之智障朋友能快樂的運動，並養成他們規律運動的好習慣，更藉此活動增進彼此的人際互動與親子關係。
- 三、指導單位：教育部體育署
- 四、主辦單位：中華民國智障者體育運動協會
- 五、協辦單位：財團法人台灣省私立香園紀念教養院
- 六、計畫執行內容
  - (一) 計畫參與人員：工作人員與服務對象共計 265 人
  - (二) 計畫期間：105 年 3 月 14 日至 105 年 11 月 30 日止
  - (三) 執行時間：1 週 2 次，每次 1 小時
  - (四) 服務人次：舞動體操總計 30,945 人次

技藝運動總計 1,393 人次

#### (五) 執行內容

週次	舞動體操人數統計	執行進度	技藝運動 人數統計	執行進度
1	新豐院區：350 人次 湖口院區：327 人次	熱身 伸展動作-微笑之光 / 手指運動	48 人次	天黑黑曲目分部練習
2	新豐院區：394 人次 湖口院區：449 人次	熱身 伸展動作-微笑之光 / 手指運動	48 人次	打擊板節奏練習

3	新豐院區：481 人次 湖口院區：572 人次	熱身 伸展動作-微笑之光 / 手指運動	45 人次	複習：丟丟銅曲目練習
4	新豐院區：193 人次 湖口院區：344 人次	加入規律運動比賽 曲目-踩踩踩分解動作練習	15 人次	天黑黑 C 段分部與合奏練習 複習：卡布里島曲目練習
5	新豐院區：426 人次 湖口院區：601 人次	熱身 伸展動作-微笑之光 / 踩踩踩分解動作練習	64 人次	小美人魚合奏練習 建國國中音樂班音樂交流
6	新豐院區：456 人次 湖口院區：618 人次	熱身 伸展動作-微笑之光 / 踩踩踩分解動作練習	48 人次	1. 天黑黑旋律練習 2. 旋律與伴奏練習
7	新豐院區：378 人次 湖口院區：636 人次	加入彈力繩練習/伸展動作-微笑之光/ 踩踩踩分解動作練習	48 人次	箱鼓節奏練習
8	新豐院區：399 人次 湖口院區：532 人次	加入彈力繩練習/伸展動作-微笑之光/ 踩踩踩分解動作練習	30 人次	天黑黑 三角鐵節奏加強
9	新豐院區：399 人次 湖口院區：563 人次	加入上下肢伸展及肌力訓練(漁夫之舞 下肢動作) / 踩踩踩分解動作練習	48 人次	木魚. 堂鼓. 大鼓 分部加強練習
10	新豐院區：399 人次 湖口院區：575 人次	加入上下肢伸展及肌力訓練(漁夫之舞 下肢動作) / 踩踩踩分解動作練習	48 人次	天黑黑選定演奏節奏 樂器人員 Marry you ~A 段伴奏練習
11	新豐院區：399 人次 湖口院區：635 人次	加入上下肢伸展及肌力訓練(漁夫之舞 下肢動作) / 踩踩踩分解動作練習	48 人次	1. 天黑黑全曲演奏練習 2. Marry you~B 段伴奏練習
12	新豐院區：399 人次 湖口院區：471 人次	加入手部鬆緊帶輔助拉筋動作/伸展動作-微笑之光/ 踩踩踩分解動作練習/製作輔具	32 人次	1. Marry you 弦律欣賞 加伴奏練習. 2. 鈴鼓練習節奏拍打.
13	新豐院區：208 人次	加入手部鬆緊帶輔	28 人次	天黑黑舞蹈動作練習

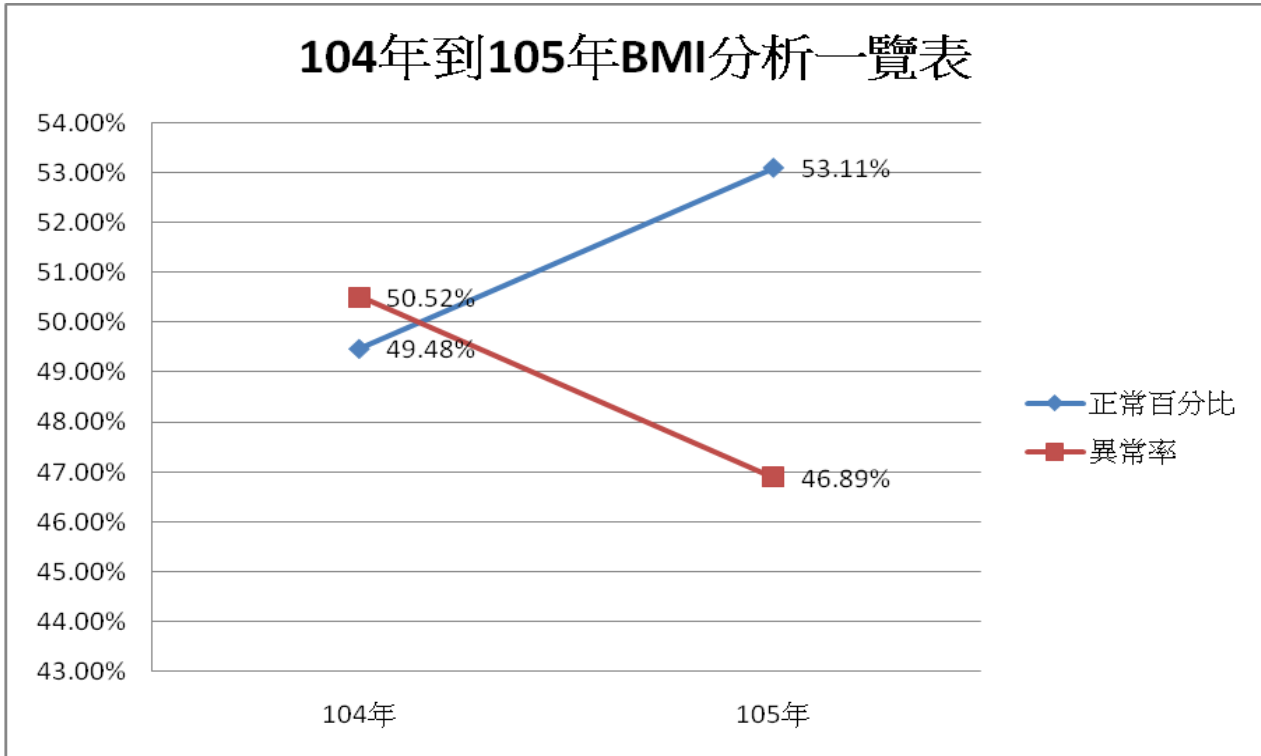
	湖口院區：306 人次	助拉筋動作/伸展動作-微笑之光/踩踩 踩分解動作 練習		
14	新豐院區：342 人次 湖口院區：598 人次	增加地板肌力運動/ 伸展動作-微笑之光 /踩踩踩動作練習	48 人次	1. 鈸與鑼節奏練習 2. 天黑黑 A、B 段 戲劇與舞蹈排練
15	新豐院區：467 人次 湖口院區：586 人次	增加地板肌力運動/ 伸展動作-微笑之光 /踩踩踩動作練習	48 人次	1. 製作道具 2. 鈴鼓拍搖練習.
16	新豐院區：467 人次 湖口院區：555 人次	增加地板肌力運動/ 伸展動作-微笑之光 /踩踩踩動作練習	48 人次	複習：採茶調曲目練習
17	新豐院區：399 人次 湖口院區：470 人次	增加地板肌力運動/ 伸展動作-微笑之光 /踩踩踩動作練習	48 人次	Marry you 伴奏練習 Marry you 旋律練習
18	新豐院區：445 人次 湖口院區：554 人次	增加地板肌力運動/ 伸展動作-微笑之光 /踩踩踩動作練習	48 人次	Marry you 旋律配合鈴 鼓練習 複習：拉斯柏曲目練習
19	新豐院區：335 人次 湖口院區：541 人次	增加地板肌力運動/ 伸展動作-微笑之光 /踩踩踩動作練習	48 人次	華山國中音樂交流 打擊樂表演曲目：採茶 調、天黑黑、卡布里島
20	新豐院區：155 人次 湖口院區：290 人次	增加地板肌力運動/ 伸展動作-微笑之光 /踩踩踩動作練習	5 人次	天黑黑整曲~戲劇練習
21	新豐院區 144 人次 湖口院區：329 人次	增加地板肌力運動/ 伸展動作-微笑之光 /踩踩踩動作練習	6 人次	Marry you~ AB 段旋律與伴奏練習
22	新豐院區：350 人次 湖口院區：520 人次	增加地板肌力運動/ 伸展動作-微笑之光 /踩踩踩動作練習	14 人次	Marry you 旋律伴奏練 習整曲加強練習
23	新豐院區：150 人次	增加地板肌力運動/	28 人次	1. 天黑黑舞蹈排練

	湖口院區：565 人次	伸展動作-微笑之光 /踩踩踩動作練習		2. Marry you 旋律配合 鈴鼓練習
24	新豐院區：350 人次 湖口院區：486 人次	增加地板肌力運動/ 伸展動作-微笑之光 /踩踩踩動作練習	30 人次	曼波鼓節奏練習
25	新豐院區：326 人次 湖口院區：528 人次	增加地板肌力運動/ 伸展動作-微笑之光 /踩踩踩動作練習	30 人次	擊鼓節奏模仿與即興 創作
26	新豐院區：268 人次 湖口院區：567 人次	增加地板肌力運動/ 伸展動作-微笑之光 /踩踩踩動作練習	51 人次	Marry you 舞蹈 A 段編 排
27	新豐院區：200 人次 湖口院區：388 人次	增加地板肌力運動/ 伸展動作-微笑之光 /踩踩踩動作練習	16 人次	1. Marry you 舞蹈 B 段 編排 2. 複習：高山青曲目 3. 感恩的心旋律伴奏
28	新豐院區：350 人次 湖口院區：595 人次	增加地板肌力運動/ 伸展動作-微笑之光 /踩踩踩動作練習	51 人次	1. Marry you 舞蹈 A. B. C 段編排與練習。 2. 複習天黑嘿。
29	新豐院區：200 人次 湖口院區：396 人次	增加地板肌力運動/ 伸展動作-微笑之光 /踩踩踩動作練習	34 人次	1. 練習新曲目~農村 曲 2. 天黑黑的道具製作
30	新豐院區：350 人次 湖口院區：635 人次	增加地板肌力運動/ 伸展動作-微笑之光 /踩踩踩動作練習	51 人次	練習農村曲的伴奏與 旋律
31	新豐院區：300 人次 湖口院區：693 人次	增加地板肌力運動/ 伸展動作-微笑之光 /踩踩踩動作練習	34 人次	1. 加強 Marry you 舞 蹈與敲奏 2. 加強農村曲各分部 與合奏
32	新豐院區：350 人次 湖口院區：653 人次	增加地板肌力運動/ 伸展動作-微笑之光 /踩踩踩動作練習	34 人次	1. Marry you 整曲 舞蹈家敲奏練習 2. 天黑黑整曲舞蹈加 強~
33	新豐院區：350 人次 湖口院區：554 人次	增加氣功養氣身調 氣動作/微笑之光-	34 人次	1. 農村曲樂器敲奏與 舞蹈練習 2. 天黑黑. 採茶調整

		伸展動作 / 踩踩踩 動作練習並檢視動 作一致		加強練習.
34	新豐院區：300 人次 湖口院區：529 人次	增加氣功養氣身調 氣動作/微笑之光- 伸展動作 / 踩踩踩 動作練習並檢視動 作一致	34 人次	加強農村曲、天黑黑、 採茶調三曲串連
35	新豐院區：300 人次 湖口院區：547 人次	增加氣功養氣身調 氣動作/微笑之光- 伸展動作 / 踩踩踩 動作練習並檢視動 作一致	51 人次	農村曲. 天黑嘿. 採茶 調樂器與舞蹈定位練 習.
36	新豐院區：350 人次 湖口院區：608 人次	增加氣功養氣身調 氣動作/微笑之光- 伸展動作 / 踩踩踩 動作練習並檢視動 作一致及定裝練習	51 人次	定位定裝練習 檢視道具製作，完整編 排 修正細節及表情

## 七、執行成果分享

### (一)104 年及 105 年 BMI 分析一覽表



### (二)使用成功案例分享/團體動力分享

#### 1. 規律運動教練心得分享

教保員：羅瑞吟

感謝特奧會舉辦課程提升智障者的生活品質，讓服務對象透過規律運動提伸身體的身體機能、防止老化、享受生活、改變服務對象生活品質。

運動對於身心障礙者要運動是有困難，過程中服務對象一定會有四肢僵硬及身體不協調的困難，在伸展的過程中會因服務對象的姿勢不正確會感到身體不舒服所以不願意參與活動，服務對象的心肺耐力比較不足等等問題，教保員透過鼓勵及簡單的用語帶著服務對象一起做伸展，每個人都喜歡被讚美、稱讚、鼓勵及被肯定，當然我們的服務對象也是一樣，只要服務對象今天願意跟著老師一起做伸展就會給予口頭上的讚美，例如：阿輝好棒喔!會跟老師一起做伸展耶!!，服務對象喜歡被肯定，就會主動的參與的活動。

透過每日參與 30 分鐘的規律運動，讓不愛運動服務對象，慢慢的喜歡運動，展現自信心，因此身體肌腱放鬆在課程活動中專注意力穩定，同儕之間的互動越來越和諧，原本根本就不喜歡運動，更不可能參與規律運動伸展操的活動，中度智障的高功能唐寶寶，服務對象張阿輝，之前運動都需要有趣味性的運動，清輝才願意參加，當然伸展操這種沒有趣味還需要肌耐力的運動，阿輝是不會參加的，一開始阿輝很抗拒伸展操說甚麼都不願意參加，但是經由教保員慢慢地引導阿輝才願意慢慢跟著教保員做伸展操但是時間不長持續力不夠，但是只要阿輝有做的到時間有慢慢增加教保員就不吝嗇地給予讚美，阿輝慢慢地開始願意跟著教保員一起做伸展操及核心肌群(腹部、髖部、豎脊肌群)腿部、肩膀和手臂為主，運動強度，有氧運動、肌力運動以及提昇阿輝柔軟度的伸展運動，當教保員教了踩踩的舞蹈，阿輝就喜歡跳這首歌的舞蹈，每次只要跳完了清輝就會說再一次，每次做完伸展操及跳完踩踩

踩舞蹈後，每個服務對象都很期待最後的結尾動作拍手踏步 8 下蹲下再跳起來每個人臉上都會掛上很滿足的笑容與汗水。



#### 規律運動課程心得分享

教保員:徐志瑩

因特奧會在 105 年推動規律運動提升身心障礙者牠們的身體機能；預防老化增加他們的活動力和生活品質。

與大家分享素素的個案，平常素素動力不佳，喜歡靜態的課程，也喜歡音樂對於動態的課程參與率不高；現在透過規律運動，素素聽到音樂會主動走到前面與大家一起活動；雖然動作未達到標準，但藉著規律運動提高了素素對課程的參與率和活動力。尤其在每日的晨間運動，素素會在進多功能教室時先做伸展操，聽到” 踩踩踩” 的音樂響起即會自動走到隊伍裡開始做動作，與大家一起踩、踩、踩～～



教保員：黎芳吟

阿鴻~是一位肢體上無法伸展自如的服務對象，所以他剛開始進入規律練習時，上舉，斜舉較為吃力~但經過老師重覆用輔具讓他舉高拍打下，最後能靠自己的力氣努力的舉高，平舉，伸展，這就是阿鴻最大的進步。

小毓~是位腦性麻痺的服務對象，但自從參與規律三十六週以來，他能從不會到會伸展動作，也懂得下個動作要如何變化，真的要謝謝特奧提供機會讓小毓能站在舞台上展現平日練習的成果。



教保員：溫宇涵

芳芳起初：聽到音樂需提示動作或肢體協助

目前：聽到音樂會自己做動作，例如：能在微笑之光音樂中，做出動作，至少 2~3 動作，低頭、側頭、手平舉、手舉高等動作，雖不標準，但能大致記得每個音樂該有的動作。



教保員：沈莉芳

阿倫很喜歡跳規律運動，配合度很高，不過在一開始練習時，阿倫會左右不分、有時會搶拍、有時會忘記動作而停住不動。教保員便會上前肢體協助，也會常常利用口頭提示提醒他，阿倫都會慢慢地改進，表現越來越好，之後還在規律運動發表日那天上台表演呢!





教保員：沈莉芳

阿忠平時對於體適能方面的活動都興趣缺缺，不願意活動，四處遊走。自從規律運動開始進行後，教保員會適時的運用肢體協助，帶著文忠的肢體進行伸展，若是阿忠不願意時，便讓阿忠在旁聽著音樂欣賞其他同儕運動。等過了一段時間後，教保員發現當「踩踩踩」的音樂出現時，阿忠便會特別專注，而當大家一起做踩地板的動作時，阿忠也會抬起腳一起跟著踩。現在當教保員給予肢體協助時，阿忠的配合度也變高了，還能自己維持一、兩個動作喔！

教保員：李沛峰

小輝一開始對於晨會運動都不是很積極的參與，但自從參與規律運動，小輝漸漸變的有自信。動作雖然不是很標準，但慢慢的記住每個音節的動作應該如何跳出該有的動作，看到跳錯的同儕時小輝也會主動協助同儕跳到正確的舞步，儼然成為老師們的小老師呢！跳到「踩踩踩」時，小輝會跑到前面跟著教保員一起跳舞，一起共度美好的早晨時光。



教保員：羅瑞吟

剛開始時服務對象參與規律運動不是很積極的參與，在運動過程中有許多服務對象身體僵硬，在做伸展無法伸直會痛、不舒服等等感覺，教保員了解服務對象是會不舒服亦同理服務對象，不斷的鼓勵服務對象感受到身體放鬆感覺，教保員善用不同環境的資源融入運動及輔具、彈力繩做伸展操，慢慢的讓服務對象喜歡上規律運動的活動，願意配合手部動作改善身體僵硬問題，增強手部靈活性，讓服務對象動起來，展開自信心，雖然動作不是很標準，是服務對象最喜歡的時間，並培養服務對象愛好運動的興趣及技能；在微笑之光音樂帶領下頭部、手的動作，進而『踩！踩！踩』舞曲，整個禮堂的服務對象動歡喜擺動手動腳跳起舞來，增進和同儕間的互動，情緒也改善，享受舞動的樂趣；進而提高身體自癒能力，同儕間的影響力活絡服務對象舞動的風氣；舞動的快樂，讓規律運動達到無極限並跟著動極限一起GO！GO！GO！



## 2. 技藝運動

游 0 珠	因為特奧給 0 珠有舞台表演機會. 讓她更有自信在打擊鍵盤上認真的練習每首曲子. 在這一年裡銀珠也會主動跟老師借譜. 寫在一本屬於自己的本子裡, 經反覆的練習, 銀珠成為打擊樂班的鐵琴主打者哦!
曾 0 枝	雖然學員中他年紀最長, 個性也易躁動, 但在打擊樂裡, 他只要碰觸樂器情緒就較穩定, 所以在這次擔任西式木魚與大鼓節奏敲打的 0 枝. 能將自己的節奏記在腦海, 也被老師命名為 <u>節奏之王</u>
翟 0	萱萱對剛開始學西式木魚較難的節奏時會跟不上拍子, 但她不會因此而放棄, 不論在課堂上或複習中她由慢到快的學習節奏敲法, 終於在九月份時萱萱背起節奏敲法, 因此充滿自信的在台前表演
王 0 華	0 華是一位從不懂如何敲打木琴到現在, 他已能升任 <u>伴奏手</u> 的位置, 主要他本生對音樂有興趣加上不斷的重複練習下, 他學習能力變強了, 尤其他看到新的曲子, 他會自己拿譜敲敲看, 所以在特奧成果展中他非常開心能站在舞台上表演給大家看
彭 0 慧	0 慧最喜歡敲鼓了, 因為節奏感強, 所以她對於新曲子不感到害怕, 因為節奏交付給她, 她會透過反覆練習及下課休息時自己主動的學習, 她在一年裡變成最佳堂鼓手哦!
林 0 倫	這一年 0 倫在農村曲扮演農夫插秧. 在天黑黑曲子中扮演阿公, 整個過程中他從不會插秧到會插秧, 在當阿公的角色時害怕自己不會演, 所以每次練習都很努力, 最後看到他勇敢站在台上賣力演出, 真令人感動, 所以 0 倫成為打擊樂班最佳男演員
吳 0 瑩	0 瑩是一位學習較緩慢. 對方位也會常走錯的孩子, 但經由老師一次又一次反覆指導, 帶著她反覆練習數次後, 在扮演阿婆的 0 瑩在十月份終於可以自己演出~ 阿婆種菜. 挖芋頭等動作, 她獲得大家的鼓勵, 所以也成為打擊樂最佳的女演員

## 八、課程照片分享 技藝運動



打擊樂器前的暖身運動



打擊樂器前的暖身運動



利用練習板板敲打右右左的節奏



利用木魚敲打長短的節奏



合奏練習培養默契



曼波鼓節奏練習



天黑黑鐵琴弦律. 木琴伴奏加強練習



三角鐵握法及節奏練習



採茶調敲奏及舞蹈練習



農村曲敲奏及送點心走位練習



天黑黑敲奏及舞蹈練習

技藝表演定裝照