

三、身體姿勢的改變（特功 C）

學習表現		學習內容	
特功 2-2 具備改變身體姿勢技能		特功 C-1 翻身	
說明	在床上或地板進行仰躺、側躺、趴姿之間進行姿勢轉換。		
內容	躺姿包含：		
	仰躺		
			
	側躺		
			
	趴姿		
			
	翻身的姿勢轉換分為：		
	一、從左（右）側躺翻成仰躺		
	二、從仰躺翻身至右（左）側躺		
	三、從仰躺翻身至趴姿		
	四、從趴姿翻身至仰躺		

《教學活動》

在地上鋪墊巧拼或軟墊，引導學生從仰躺姿勢轉換到趴姿。

一、左（右）側躺翻成仰躺

在側躺時，透過肩膀或是頭頸旋轉啟動，將上半身先翻成仰躺，再帶動下肢。

二、仰臥翻身至側臥或俯臥

1. 若仰躺向左翻身，則需先將右手伸至左側，右腳輕輕抬過左腳。將右肩向左旋轉，姿勢變為側躺。



較無力的學生，向左側翻身時，可以先將右膝彎起，讓右腳蹬地板及右手伸向對側，來驅動翻身。



2. 由左側躺到趴姿，右手手掌往內收，右肩下壓，變為趴姿。



3. 由趴姿到右側躺到躺姿，需要左手往下推地板，讓頭頸先啟動翻回到右側躺姿，接著是左腳抬起旋轉下半身，讓全身回到躺姿。



4. 教師可視學生能力提供協助，如：老師拉著一端繩子（或將繩子綁至固定物）站在與學生翻身方向的同側，讓學生可拉繩使力，藉力翻身。

學習表現	學習內容
特功 2-2 具備改變身體姿勢技能	特功 C-2 躺與坐姿的轉換
說明	可以從仰躺姿勢與坐姿（側坐、雙腿伸直坐）之間進行動作的轉換。
內容	一、從仰躺到側躺到側坐 向左或向右翻身後（見特功 C -1），再使用雙手撐地板坐起。例如「向右翻身坐起」：先將左手伸至身體右側的地板（床），左腳跨過右腳踩地，右手肘和左手掌使力撐地支撐起身體，即可變換為右側坐姿。 二、單手側向撐地坐起 仰躺，單手手肘向下施力將身體撐起，再調整為掌心撐地，即可變換為坐姿。 三、手不撐地，直接從仰躺姿勢坐起來。
教學運用	《遊戲活動》- 改編 123 木頭人遊戲 ● 規則： 1. 教師可將不同的躺姿與坐姿命名，例如：睡美人（仰臥）、美人魚（側臥）、機器人（雙腿伸直坐）、小矮人（盤腿坐）等。 2. 教師隨機喊出「1、2、3、OO 人」，學生則依教師指令變換姿勢。

學習表現	學習內容
特功 2-2 具備改變身體姿勢技能	特功 C-3 地板坐姿與站姿的轉換
說明	可以在地板坐姿與站姿之間進行動作轉換。
內容	要從地板坐姿變換為站姿時，教師先引導學生「側坐」，可以更順利的轉換動作。轉換的方式分為兩種，詳細說明如下： 一、側坐→四足跪姿→高跪姿→半跪姿→站姿 1. 將坐姿 (雙腳伸直或盤腿姿) 換成側坐，雙手手掌向一旁地板撐起，成四足跪姿。 2. 雙手離地，呈高跪姿。 3. 一腳向前跨出，成半跪姿。 4. 雙手扶著膝蓋向下壓，借力站起身。  側坐  四足跪姿  高跪姿  半跪姿

內容	二、側坐→蹲姿→站姿 將坐姿（雙腳伸直或盤腿姿）換成側坐，讓側坐邊的手撐地，單腳踩地蹬起，改成蹲姿，雙手撐地協助平衡後，站立起來。  側坐  側坐邊手撐地  蹲姿  站姿
教學運用	《教學活動》 ● 規則： 1. 教師設計丟球活動，學生要上前將球投到指定的箱子裡。 2. 學生都要坐在地板上，當輪到時才可站起身向前丟球。

學習表現	學習內容
特功 2-2 具備改變身體姿勢技能	特功 C-4 座椅坐姿與站姿的轉換
說明	可以在座椅坐姿與站姿之間進行動作轉換。
內容	引導學生從座椅上站起身，可以視學生需求給予協助，如扶著座椅扶手起身或是扶助行器站起來。 對於下肢較無力的學生，從坐到站有幾個較省力的方式如下： 1. 屁股往前移，只坐 1/2 或 1/3 的椅面。 2. 腳後跟往後縮。 3. 最後是頭往前伸，讓鼻子超過膝蓋。  預備好上述動作，會幫助起身的動作簡單許多；此原則也幫助照顧者在照顧肢障學生起身轉位時，能更省力完成。
教學運用	《教學活動 1》 ● 器材：座椅（一位學生一張座椅） ● 規則： 1. 視學生能力安排至有靠背或無靠背的座椅，將座椅圍成一個圈。 2. 每位學生取一個綽號或物品名稱，如：紅蘿蔔、白蘿蔔、黃蘿蔔等。 3. 第一位開始，站起身跟著節奏拍手，喊出自己的名稱並指定下一位「紅蘿蔔站，紅蘿蔔站，紅蘿蔔站完 ○ 蘿蔔站」。 4. 喊完口號後坐下，由下一個被點到的人接續。 《教學活動 2》 ● 器材：座椅（一位學生一張座椅） ● 規則： 1. 視學生能力安排至有靠背或無靠背的座椅，將座椅排一橫排。 2. 將學生按順序編號（1、2、3、4、.....）。 3. 教師隨機叫號，被點到的學生需從坐椅站起，再次被點到時則要坐下。視學生情況，可逐漸加快速度。

學習表現	學習內容
特功 2-2 具備改變身體姿勢技能	特功 C-5 蹲姿與站姿的轉換
說明	可以在蹲姿與站姿之間進行動作轉換。
內容	呈現蹲姿，雙手可輔助撐前方的地板，再慢慢起身轉換為站姿。  
教學運用	《遊戲活動》 1. 教師站在中間，學生在外圍站著圍圈（圈不能過大，人數少較佳）。 2. 教師拿長條泡棉棒（或報紙紙捲），平舉高度大約在學生胸上。 3. 當教師開始轉圈時，泡棉棒會打到學生，因此學生在泡棉棒要碰到自己時，要蹲下避開，再站起。

學習表現	學習內容
特功 2-2 具備改變身體姿勢技能	特功 C-6 彎腰拾物
說明	在站姿下，使用正確方式撿拾地上的物品。
內容	當物件是小東西時，可以有三種方式拾起： 一、單腳站立的方式撿起來，像撿高爾夫球的方式，一腳伸向後側，須讓脊柱維持伸直。  二、以半跪的姿勢完成撿拾，須讓脊柱維持伸直。  三、雙腳屈膝半蹲姿勢完成撿拾，須讓脊柱維持伸直。 

內容	※ 常見錯誤站姿撿拾物品（下圖），因脊柱過度彎曲，出力時會讓椎間盤壓力大，和背部肌肉拉傷。  當物件是重物時，可以有兩種方式抬起： 一、屈膝半蹲，讓東西盡可能靠近自己，先維持脊柱伸直後，才可雙手使力舉起重物。  二、屈膝深蹲，讓東西盡可能靠近自己，先維持脊柱伸直後，才可雙手使力舉起重物。  雙腳無力的學生，需扶物完成。
教學運用	《教學活動》 ● 規則： 將沙包散落在地上，請學生依指示彎腰撿拾特定顏色沙包，將沙包投入對應顏色的箱子內（可結合特功 G-5 物品的丟拋或接住）。