

定向行動【人導法】教學活動設計實例

設計者 林倩如、趙一涵、陳品如
吳采穎、王妍晞

一、設計理念

人導法意指明眼人直接協助帶領視障者行動。透過明眼人的協助是最快速有效且安全的行動方式，但卻常常聽到視障者因明眼人的引導而受傷的案例。因此如何透過肢體動作與口語說明引導視障者並提供環境訊息，讓視障者可以更安全且安心地行走是定向行動很重要的一環；此外，視障者除了學習人導法的基本技能，亦應學習若協助者以不正確的方式帶領自己，如何告知協助者正確引導自己的方式。

本活動教導視障學生學習使用人導法，讓學生在不同的情境或狀況下能安全有效的行動，並經由引導者的口述可以快速知道更多環境的各種訊息；同時教導學生如何告知協助者正確引導自己的方式。

二、適用時機

視障者初到新環境時，可藉由明眼人的引導，熟悉新環境並建立心理地圖；此外在戶外廣闊空間較難掌握環境訊息、迷失方向或有時間壓力需快速移動時，可透過明眼人的引導，安全有效的前往目的地。

三、課程規劃

依據「十二年國民基本教育身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要」之

課程目標，並呼應核心素養規劃人導法之課程如下：

（一）定向行動核心素養

特定 P-A3 利用定向行動應有的各項能力，擬定並執行所需的行動計畫。

特定 P-C2 扮演好學習者的角色，能在學習過程中和指導者有良好互動關係。

（二）學習重點

1. 學習表現

特定 2-sP-2 應用各種行動技能與輔助科技在日常生活環境中獨立行走。

2. 學習內容

特定 D-sP-4 人導法。

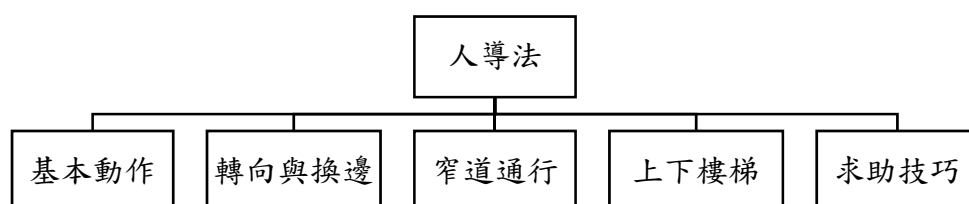
特定 E-sP-2 尋找適當的時間與對象詢問。

特定 E-sP-3 安全且適當的位置尋求協助。

特定 E-sP-5 回應協助者的基本禮貌。

四、課程架構

人導法技能包含基本技能、行進間技能、上下樓梯技能、就座技能、搭乘交通工具、通過障礙、接受或婉拒協助及求助技能等，本活動將針對基本技能、行進間技能與求助技巧設計相關課程，課程架構如下圖：



並據以設定學習目標如下：

- (一) 能正確使用基本握法。
- (二) 能以人導法正確安全換邊、轉向。
- (三) 能以人導法正確安全通過狹窄處。
- (四) 能以人導法正確安全上下樓梯。
- (五) 在遇到困難時，能向他人求助並禮貌回應。
- (六) 能教導他人使用人導法帶領自己前往目的地。

五、教學活動

技能（一）、基本原則與動作

1. 適用時機

引導者在提供視障者所需之協助時，透過「問」、「拍」、「引」、「報」之基本原則，提供視障者安全、有效又快速的行動以到達目的地。

2. 動作要領

- (1) 問：詢問視障者是否需要協助。
- (2) 拍：視障者回答需要後，引導者靠近視障者並與視障者同向，再輕拍視障者手背，建立彼此的聯繫，視障者將手順著手背向上輕握引導者的手肘上方。
- (3) 引：調整距離，引導者與視障者保持半步到一步的距離，調整好位置後，配合視障者的步伐引導視障者前進。
- (4) 報：行進過程中，引導者需適時告知視障者環境中的訊息，如路面之高低差、障礙物等。
- (5) 抵達目的地後，引導者輕輕轉動視障者抓握之手臂，即代表目的地抵達要結束人導法。

3. 教學步驟

- (1) 教師模擬情境詢問視障學生「○○需要幫忙嗎？」
- (2) 教師靠近視障學生，並與視障學生同向，站在學生之右（左）前方，當教師輕拍視障學生之手背，如圖一，視障學生將被拍的手順著教師的下手臂上移至教師的手肘上方，如圖二，並站在教師之左（右）後方，再調整位置保持與教師約半步到一步的距離。
- (3) 抓握：順著引導者手背向上並以虎口握住手肘上方，提醒視障學生要注意抓握的力道，不可太緊或太鬆。如圖三。



圖一



圖二



圖三

- (4) 調整位置：感受並調整與教師之間的距離，約在後方半步。如圖四、圖五。



圖四



圖五

- (5) 出發：聽教師口語提示，跟隨教師的步伐與速度自然前進，期間教師需隨時注意視障學生的步伐速度，並調整步伐以配合視

障學生的速度，沿路可口述周圍環境狀況讓學生獲得周圍環境訊息。

- (6) 中斷：到達目的地時，教師轉動手臂，當視障學生感受到教師轉動手臂表示人導法結束，將手離開教師手臂，並禮貌地說「謝謝」。

4. 錯誤示範

- (1) 抓握位置錯誤（例如：手抓在引導者手腕）。如圖六。

- (2) 與引導者距離過近或過遠。如圖七、圖八。



圖六



圖七



圖八

5. 實際演練

- (1) 教師以人導法帶領視障學生自原班走到位於同樓層之資源班教室。
- (2) 視障學生分別練習站在教師的左方或右方之人導法前進。

技能（二）、轉向

1. 適用時機

當需轉身、改變方向行走時。

2. 動作要領

引導者先口頭提示前方需向右（左）轉；以引導者或視障者為中心不動，另一人則繞中心者進行轉彎；轉彎完成，調整距離繼續向前行。

3. 教學步驟

- (1) 行進間遇到轉彎處時，告知視障學生前方要左轉。
- (2) 此時若視障學生站在教師的左後方，則以視障生為中心點，教師繞著視障生轉向右邊。
- (3) 若視障學生站在教師的右後方，則以教師為中心，視障生繞著教師轉向左邊。如圖九、圖十。



圖九



圖十

- (4) 轉向後調整兩人之距離，繼續前進。

技能（三）、換邊

1. 適用時機

前方路況改變，需引導視障者從引導者的左（右）到右（左）側。

2. 動作要領

- (1) 停止前進，並口頭提示請視障者換到引導者之另一側。
- (2) 視障者空著的左（右）手同時抓握於原本握住引導者之右（左）手上方。
- (3) 視障者將以手背沿著引導者背部到引導者另一手之手肘，勿將手離位，同時移動到引導者之身後，此時視障者的雙手分別握住引導者雙手之手肘。
- (4) 視障者將左手（右手）移動右手（左手）抓握引導者手肘的上方，同時移動到引導者之右（左）後方，換邊完成後再將右手

(左手)放下。

(5) 調整距離，保持基本方法繼續前進。

3. 教學步驟

以視障學生站在教師的右後方為例。

(1) 行進時，教師發現視障學生之位置前方有障礙物或是危險路況時，告知前方狀況，並請視障學生自教師的右側換邊到教師的左側。

(2) 視障學生將空著的右手抓握於原本握著教師手肘的左手上方，如圖十一，此時視障學生之雙手同時抓握在教師右手手肘，如圖十二。



圖十一



圖十二

(3) 視障學生再以左手橫越教師的背部至教師左手手肘，並握住教師左手手肘，同時移動腳步到教師之身後，此時視障學生的雙手分別是握住教師的雙手手肘。圖十三、圖十四、圖十五。



圖十三



圖十四



圖十五

(4) 視障學生移動左手握住教師的左手手肘後，將原本握住教師手肘的右手放開，同時移動步伐到教師的左後方，並調整距離。

如圖十六、圖十七。

(5) 繼續保持基本的前進方法進行。



圖十六



圖十七

(6) 上述動作細節若視障學生不易理解，教師可以肢體引導協助視障學生。

4. 實際演練

讓視障學生分別練習自教師左右邊換邊到另一側。

※ 換邊時視障者若手沒有沿著引導者背部，容易找不到引導者另一手手肘。

技能（四）、上下樓梯技能

適用時機：需要前往不同樓層時。

1. 上樓梯

(1) 動作要領

- 到達階梯前稍停，告知前方要上樓梯。
- 引導者將視障者握著的手肘向前，引導視障者靠近階邊，雙腳腳尖觸碰到階緣並與階梯垂直。
- 引導者先踏上階梯，視障者感受到引導者手臂上升的訊號，跟著踏上樓梯。

- d. 上樓梯過程中，引導者保持在視障者前一個階梯，一步一階。
- e. 走完樓梯的最後一階時，引導者需暫停一下，提醒視障者已接近樓梯平台或平地，並等待視障者在平台或平地上站穩再繼續前進。

(2) 教學步驟

- a. 行進間，告訴視障學生，前方要上樓梯到二樓。教師走到樓梯並靠近階緣停下，告訴視障學生現在要上樓梯，如圖十八。
- b. 教師將視障學生抓握的手肘向前移動，如圖十九，提示視障學生往前將腳靠近階梯邊緣，並確認雙腳垂直觸碰階邊，如圖二十，並暫停一下，等到站穩再向前進，此時教師與視障學生為並肩而站。



圖十八



圖十九



圖二十

- c. 教師先踏上階梯，告知視障學生感受教師的手肘向上移動，即表示要上樓梯。
- d. 當感受到教師的手肘向上移動，視障學生即跟著教師踏上階梯，如圖二十一。
- e. 注意教師與視障學生的距離保持為一個階差，並配合學生的速度調整步伐，不要過快；同時也要注意視障學生是否一步一階上下樓梯，如圖二十二。

- f. 當到達平台或平地時，教師要暫停一下，告訴視障學生已無樓梯（或前方是一個轉彎平台），等視障學生也站上平台或平地並站穩後再繼續向前，如圖二十三、圖二十四。



圖二十一



圖二十二



圖二十三



圖二十四

- g. 請避免讓視障學生數台階數目，盡量讓視障學生練習從教師的肢體語言上或扶手的訊息上判斷是否抵達平台（平地）。

（3）錯誤動作

- 雙腳沒有與階邊成九十度垂直，如圖二十五。
- 樓梯的結束與開始時，沒有先暫停一下等視障學生在平地上站穩腳步再向前行。
- 在階梯上停住，如圖二十六。



圖二十五



圖二十六

（4）實際演練

- 教師以人導法帶領視障學生自原班到二樓之自然教室。
- 分別練習站在教師的左方或右方練習上樓梯。

2. 下樓梯

(1) 動作要領

- 到達階梯前稍停，告知前方要下樓梯。
- 引導者將視障者握著的手肘向前，引導視障者靠近階邊，雙腳腳尖觸碰到階緣並與階梯垂直。
- 引導者先下階梯，視障者感受到引導者手臂下降的訊號，跟著下樓梯。
- 下樓梯過程中，引導者保持在視障者前一個階梯，一步一階。
- 走完樓梯的最後一階時，引導者需暫停一下，提醒視障者已接近樓梯平台或抵達平地，並等待視障者在平台上站穩再繼續前進。

(2) 教學步驟

- 行進間，教師告訴視障學生，前方要下樓梯到一樓。教師走到樓梯並靠近階緣停下，告訴視障學生現在要下樓梯。
- 教師將視障學生抓握的手肘向前移動，如圖二十七，提示視障學生往前將腳靠近階梯邊緣，並確認雙腳垂直觸碰階邊，如圖二十八，並暫停一下，等到站穩再向前進，此時教師與視障學生為並肩而站，如圖二十九。



圖二十七



圖二十八



圖二十九

- 教師先下階梯，告知視障學生感受教師的手肘向下移動，即表示

要下樓梯。

- d. 當感受到教師的手肘向下移動，視障學生即跟著教師踏下階梯，如圖三十。
- e. 當到達平台或平地時，教師要暫停一下，告訴學生已無樓梯（或前方是一個轉彎平台），等視障學生也站上平台並站穩後再繼續向前，如圖三十一、圖三十二。



圖三十



圖三十一



圖三十二

（3）錯誤動作

- a. 雙腳沒有與階邊成九十度垂直。
- b. 樓梯的結束與開始時，沒有先暫停一下等待視障學生站穩腳步。
- c. 視障學生停在階梯上，如圖三十三。



圖三十三

（4）實際演練

- a. 教師以人導法帶領視障學生自二樓自然教室到一樓之原班教室。
- b. 分別練習站在教師的左方或右方練習下樓梯。

（5）溫馨提醒

- a. 在初次練習時使用，教師可多口語提示動作或路況變化，待練習熟練後，可褪除口語提示。但若是在陌生地方，建議仍需口語提示。

- b. 若樓梯有扶手，有需要時可讓視障學生靠近扶手側，並引導學生扶著扶手，另一手仍抓握教師之手肘前進。
- c. 若學生同時扶著扶手前進，教師可告知學生扶手與階梯之關係，如在階梯時，扶手的斜度；快接近平台或地面時，扶手亦會隨著地形而變成平的。

技能（五）、窄道通行技能

1. 適用時機

欲通過狹小的巷子、走廊或人多擁擠的地方，此空間的寬度不夠兩人同時併肩通過時使用。

2. 動作要領

- （1）在經過窄道或擁擠路況前，引導者將視障者握著的手臂移到背後腰部位，手腕盡量在腰部脊椎處。
- （2）視障者察覺引導者的手臂位置變化，自動移步到引導者的背後，同時抓握的手從引導者手肘移動到引導者之手腕處。
- （3）視障者將手臂伸直，拉開與引導者的距離，輕握引導者的手腕前進。
- （4）待通過窄道或擁擠處，引導者調整手臂回到原本身側位置，視障者感受到引導者手臂之移動，跟著站回是引導者身側後半部位置，抓握引導者手腕之手亦同時回到引導者之手肘。

3. 教學步驟

- （1）行進間，教師告訴視障學生前方路況，因人潮多或空間變窄了，如果視障學生還是站在教師的身側，容易撞到東西，請視障學生準備移動到教師身後。
- （2）教師將視障學生抓握之手臂移動到身體正後方，並請學生感受到教師將手放至背後時，跟著移動到教師的後方，視障學生的手順著引導者手肘向下握住教師手腕處。如圖三十四。

- (3) 視障學生站到教師正後方，且手臂伸直保持與引導者一手臂的距離，如圖三十五。



圖三十四



圖三十五

- (4) 輕握教師手腕小步跟行，通過狹窄通道或擁擠處後，教師再將自己的手臂移回原本身體側邊的位置，告訴視障者已經通過窄道可以放心前進。

- (5) 視障學生再站回教師身側後半步距離，繼續以正常的步伐行走。

4. 錯誤示範

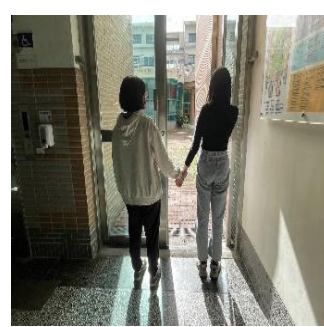
- (1) 行走時，沒有握住引導者手腕處，如圖三十六。
- (2) 與引導者距離過遠，如圖三十七。
- (3) 沒有站在引導者後方，容易發生危險，如圖三十八。



圖三十六



圖三十七



圖三十八

5. 實際演練

- (1) 教師以人導法帶領視障學生通過通道較窄的路段。
- (2) 分別練習站在教師的左方或右方練習窄巷通行。

※溫馨提醒

- (1) 若視障學生以熟練此技能，可省略口頭提醒，以動作提示視障學生使用窄道通行技能即可。但仍可告知為何使用窄道通行，如：剛好自然教室在整理東西，走廊堆了一些桌椅，所以走廊比較擁擠。讓視障學生了解環境周圍之資訊的變化。
- (2) 可引導視障學生了解該空間的變化，讓其理解為什麼需要窄道通行。

技能（六）、求助技能

1. 適用時機

- (1) 當視障學生需要行動到某個不熟悉的地方，但沒有人主動協助，或者行走迷失方向時。
- (2) 當協助者以不正確的方式協助時，告知協助者正確引導自己的方式。

2. 教學步驟

(1) 選擇協助的人

- a. 啟動聽覺雷達、善用剩餘視覺，觀察周圍環境中的人。
- b. 循著聲源或模糊影像（低視力）選擇坐著或站著不走動的人請求協助。
- c. 若不知道周遭是否有人時，可以提高音量發問，引起他人注意，進而尋求協助。

(2) 說明求助原因

- a. 選擇稱謂。
- b. 表明自己的身分，並說明自己需要求助的事項。例如：「□□你好，我是二年甲班的學生，因為我的眼睛看不到，我要去○○○，現在不知道怎麼走，可以請您幫忙帶我至○○○嗎？」
- c. 若是在班上向同學求助的話，可以直接說明需要何種幫忙及詢問

協助意願。例如：「□□，等一下自然課，可以帶我去自然教室嗎？」

(3) 表達謝意

- a. 若被拒絕，或對方猶豫或為難，可以說：「沒關係，我再找其他人幫忙，謝謝您。」
- b. 順利到達目的地，口頭表達感謝以建立良好互動關係。

(4) 告訴協助者正確引導自己的方式

若協助者用錯誤的引導方式引導自己（視障者），如：牽自己（視障者）的手，禮貌性地請他放開自己的手，告訴對方：「請讓我握著你的手肘，讓我在你的左（右）後側方跟著你走就可以，沿路如果有什麼狀況也請你跟我說一下，謝謝」。

3. 實際演練

教師設計各種情境讓視障學生練習求助技巧與被拒絕後的回應。

六、綜合活動

情境（一）：利用人導法到同樓層其他教室

教師以人導法帶領視障學生行走於校園中，行進過程中遇轉彎處練習轉向；於不同路段練習換邊讓視障學生走於安全側。

情境（二）：利用人導法到不同樓層其他教室

教師於下課時間（或人潮多的時間）以人導法帶領視障學生往返一樓原班教室至二樓自然科教室，途中遇轉彎處練習轉向、練習換邊讓學生靠近樓梯扶手側與練習上下樓梯、人多擁擠處使用窄巷通行技能。

情境（三）：求助技巧練習

- 1. 旁人主動詢問是否要幫忙，若需要他人幫忙，告知協助者引導自己

的方式，到達目的後致謝。

2. 自己尋找旁人協助

- (1) 旁人願意協助，若協助者以錯誤方式引導自己，需告訴協助者正確引導自己的方式，到達目的地後致謝。
- (2) 被拒絕時禮貌致謝，再尋求其他人協助或思考其他可行方式。