



吴燕丹 杨家辉 编著

智力障碍适应体育 理论与实务

Z

HILI ZHANG'AI SHIYING TI
LILUN YU SHIWU



科学出版社

智力障碍适应体育 理论与实务

吴燕丹 杨家辉 编著

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书共分为十三章,前四章内容主要介绍智力障碍适应体育活动的理论基础,帮助读者认识智力障碍;第五章至第十二章内容特别针对智力障碍体适能活动、特奥运动、游戏、舞蹈和水中运动等重点项目,考量智障学生年龄特点,动作发展、动作技能表现、体适能等方面,介绍相关实际操作方法;第十三章及附录内容主要以教案和特奥融合活动方案展示的形式,开展智力障碍适应体育活动。

本书适用于智力障碍学生亲友、各级特殊教育学校体育教师、托养机构及社区的康复指导员、残疾人体育指导员等。同样适用于高校特殊教育或特殊体育专业本科学生辅修,对于适应体育方向研究生开展智力障碍适应体育研究也有很好的助益。

图书在版编目(CIP)数据

智力障碍适应体育理论与实务/吴燕丹,杨家辉编著.
—北京:科学出版社,2015.6
ISBN 978-7-03-045030-2

I. ①智… II. ①吴… ②杨… III. ①弱智儿童—体育教学—教学研究 IV. ①G764

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 131544 号

责任编辑:潘志坚 郭建宇 程雷星
责任印制:谭宏宇 / 封面设计:殷 靓

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

· 上海欧阳印刷厂有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015年6月第 一 版 开本: B5(720×1000)

2015年6月第一次印刷 印张: 16 3/4

字数: 298 000

定价: 106.00 元

前言

在“民生”一词成为中国社会发展主旋律的背景下,政府和社会越来越关注残疾人的生存环境和权益保障,“十二五”期间已出台一系列政策法规发展残疾人事业。在这样的时代背景下,针对不同智力障碍程度进行针对性健身与康复服务,应该作为残疾人体育研究的一个重要目标。

本书正是基于这样的背景,试图从理论上搭建一个框架,配合实际运用部分,希望通过对智力障碍人群各年龄段的生理心理特点解读,帮助特教学校教师、家长、社区健身指导员认识智障,进而对适应体育的理论做概貌介绍,了解智力障碍人群适应体育活动期望达成什么目标,指导者应遵循的基本理念,活动设计的主要原则,体育活动指导的教学策略,等等。对于一线教师和托养机构工作人员,有较好的借鉴参考作用。

本书力图在以下几方面达到创新或突破:第一,打破以往残疾人体育论著大多局限于理论概述或纯粹体育教材的特点,针对智障群体身心特点,比较完整地对其生涯适应体育活动进行理论指导和实践参考;第二,尽可能与国际适应体育发展趋势接轨,保持内容的时代性和新颖性,在实践部分以体适能适应舞蹈、适应性游戏、特奥运动以及适应小中活动内容增加趣味性;第三,立足中国国情和社会发展趋势的要求,将社会融合作为智力障碍体育活动的的一个重要目标,推介融合体育活动的意义、价值和操作方法;第四,定位注重实用性和普适性,面向特教学校教师、一线康复机构人员、家长以及社区工作人员,大至框架,小到细节,都注意到便于读者理解和掌握,除了教学目标应切实可行以外,对于内容的选择也充分考虑理论与操作层面的把握。

这本书因许多人的努力而得以出版。首先,要感谢参与本书



编著的李春晓博士、江芸副教授、杨惠副教授和吴丽芳老师,他们在实践部分给予的建议和意见为本书增添许多亮点;感谢我的研究生彭志斌、林晓花、徐敏、王靖周提供的教案和游戏;感谢我的博士生舒川在理论部分章节的修改和完善中所做的努力;感谢福建师范大学体育科学学院张云和张琦同学为本书提供图片;感谢福建省残联王聪颖老师对本书提出的宝贵意见。

目录

前言

第一章 智力障碍概述	001
第一节 研究背景	001
一、近年国家出台系列政策提升智障人士的社会地位	002
二、公平正义的社会呼唤智障人群社会参与	003
三、体育运动是智障人群获得成功的必由之路	003
第二节 认识智力障碍	004
一、智力障碍的定义	004
二、智力障碍的分类	005
三、智力障碍的成因	007
四、智力障碍的特点	009
第二章 适应体育理论基础	013
第一节 适应体育的概念、历史沿革	013
一、适应体育的定义及概念的解析	013
二、适应体育的历史沿革	015
第二节 适应体育的定位	017
一、我国适应体育学科定位模糊	017
二、对适应体育学科定位的分析	018
第三节 适应体育的意义	018
一、对智障群体自身的意义	019
二、对智障群体亲友的意义	021
三、对社会的意义	021
四、对教育事业的意义	021
第四节 适应体育的基本理念	022



一、一般体育与适应体育的差异	022
二、适应体育的重要理念	022
第五节 适应体育的内容	025
一、学校适应体育	025
二、竞技适应体育	027
三、休闲适应体育	029
第六节 适应体育的知识支撑	029
一、适应体育是跨科际整合的学科	029
二、适应体育课程和专业	030
三、适应体育理论研究领域	031
第七节 智力障碍适应体育的研究进展	033
一、国内外智力障碍体育教育研究的比较	033
二、智力障碍适应体育活动的研究述评	034
三、未来适应体育的研究方向	035
第三章 智力障碍适应体育活动设计	036
第一节 智力障碍适应体育的理论知识	036
一、智力障碍适应体育的目的和任务	036
二、适应体育活动设计的知识基础	037
三、适应体育的服务传输系统	038
四、适应体育活动设计前要考虑的因素	038
第二节 智力障碍适应体育活动的设计理念与原则	039
一、适应体育活动的设计理念	039
二、适应体育教学活动的原则	040
三、指导适应体育运动时应注意的事项	042
第三节 智力障碍适应体育活动的类型	043
一、体适能活动	043
二、适应性舞蹈活动	044
三、适应水中运动	044
四、适应性游戏	044
五、特奥项目	045



第四节 智力障碍适应体育活动指导策略	045
一、适应体育活动指导策略的重要性	045
二、适应体育活动指导策略的种类	046
第四章 智力障碍者体育运动中的应急救护	051
第一节 智力障碍者运动损伤概述	051
一、运动损伤的分类	051
二、智力障碍者运动损伤的特点	052
三、运动损伤的原因	052
四、运动损伤的预防	053
第二节 智力障碍者常见运动损伤的急救流程	053
一、擦伤	054
二、刺伤	054
三、拉伤	055
四、踝关节扭伤	055
五、脑震荡	055
六、运动性低血糖	056
七、肌肉痉挛	056
八、癫痫	057
第三节 常用的急救操作技能	058
一、包扎法	058
二、人工呼吸和胸外心脏按压法	060
第五章 智力障碍体适能活动概述	063
第一节 体适能概述	063
一、体适能定义	063
二、体适能要素	063
三、智障人群体适能概况	064
第二节 体适能评量	064
一、评量基础	064
二、身体成分评量	066



三、心肺耐力评量	068
四、柔软度评量	069
五、肌肉力量与耐力评量	071
六、解读评量结果	073
第三节 智力障碍体适能锻炼	074
一、参加体适能锻炼的理念	074
二、提高体适能的途径	074
三、体适能锻炼建议	075
 第六章 智力障碍婴幼儿体适能活动	076
第一节 智力障碍婴幼儿基本特点	076
一、智力障碍婴幼儿的诊断与评估	076
二、智力障碍婴幼儿心理与认知特点	077
三、婴幼儿动作发展特点	079
第二节 智力障碍婴幼儿体适能活动概述	080
一、智力障碍婴幼儿体适能活动目标	080
二、智力障碍婴幼儿体适能活动内容推荐	083
第三节 智力障碍婴幼儿适应体育指导	085
一、指导者的角色与任务	085
二、指导原则	086
三、指导策略	087
四、注意事项	088
 第七章 青少年期智力障碍体适能活动	090
第一节 青少年期智力障碍基本特点	090
一、青少年期智力障碍年龄段划分	090
二、青少年期智力障碍心理与行为特点	090
三、青少年期智力障碍动作发展特点	091
四、青少年期智力障碍体适能活动的意义	092
第二节 青少年期智力障碍体适能活动概述	093
一、青少年期智力障碍体适能活动类型	093

二、青少年期智力障碍体适能活动内容推荐	093
第三节 青少年期智力障碍适应体育指导	097
一、指导原则	097
二、指导策略	098
第八章 成年智力障碍体适能活动	100
第一节 成年智力障碍体适能活动的理论基础	100
一、成年智力障碍体适能活动概述	100
二、成年智力障碍体适能活动设计理念与原则	103
第二节 成年智力障碍体适能活动指导	105
一、成年智力障碍体适能活动课程设计	105
二、体适能课教学内容	108
三、体适能课教学方法	109
四、教学评价	110
第三节 成年智障体适能活动内容介绍	110
一、快乐运动基础篇	111
二、手臂力量提高篇	111
三、平衡能力训练篇	113
第四节 成年智障人士体适能活动指导策略	114
一、体适能指导的教学策略	114
二、体适能活动中的注意事项	115
第九章 智力障碍特奥运动项目指导	117
第一节 游泳	117
一、特奥游泳项目在家庭和社区中的开展	118
二、特奥游泳项目在学校和机构中的开展	119
第二节 滚球	122
一、特奥滚球项目在家庭和社区中的开展	122
二、特奥滚球项目在学校和机构中的开展	125
第三节 篮球	128
一、特奥篮球项目在家庭和社区中的开展	128



二、特奥篮球项目在学校和机构中的开展	132
第四节 足球	141
一、特奥足球项目在家庭和社区中的开展	142
二、特奥足球项目在学校和机构中的开展	143
第十章 智力障碍适应性游戏指导	148
第一节 适应性游戏选用原则	148
一、安全性原则	148
二、直观性原则	149
三、教育性原则	150
四、健身性原则	151
五、科学性原则	152
六、趣味性原则	153
第二节 不同年龄段拟解决的问题	154
一、轻度智力障碍	154
二、中度智力障碍	155
第三节 智力障碍学生游戏设计	155
一、音乐类	156
二、趣味类	156
三、竞赛类	157
第十一章 智力障碍适应性舞蹈指导	165
第一节 适应舞蹈的基本理论	165
一、适应舞蹈与智力障碍康复	165
二、适应舞蹈的概念	165
三、适应舞蹈的理论基础	166
第二节 智力障碍适应舞蹈课程设计	167
一、适应舞蹈课程设计理念	167
二、适应舞蹈课程教学目标	167
三、适应舞蹈教学内容示例	168
第三节 适应舞蹈教学策略	169



一、教学方法的灵活性	170
二、教学辅具的多样性	171
三、教学评价的差异性	172
四、环境安排的因地制宜性	172
第四节 适应舞蹈课程教学技巧	173
一、音乐选择技巧	174
二、舞蹈动作要素选择	174
三、制定适应舞蹈学期计划	174
四、适应舞蹈教学达成目标	175
五、节奏的教导	175
六、动作教导	175
七、队形教导	177
第五节 自制舞蹈教学用具	178
第十二章 智力障碍适应体育单元活动课例展示	179
第一节 婴幼儿适应体育游戏课程教案展示	179
第二节 学龄段适应舞蹈教学单元教案展示	180
第三节 成年段体适能教学单元教案展示	188
第四节 智力障碍成年人工间操范例展示	190
第十三章 智力障碍融合体育活动展示	199
第一节 智力障碍融合体育活动概况	199
一、概念介绍	199
二、智力障碍融合体育活动介绍	200
三、智力障碍融合体育活动的特征与意义	201
第二节 智力障碍融合体育活动内容	202
一、设计智力障碍融合体育活动内容应遵循的原则	202
二、智力障碍融合体育活动内容流程设计	203
三、设计智力障碍融合体育活动内容时注意事项	205
第三节 智力障碍融合体育活动的组织与实施	206
一、智力障碍融合体育活动的组织	206



二、智力障碍融合体育活动的实施	208
第四节 智力障碍融合体育活动案例展示	211
一、融合体育活动方案策划	211
二、融合体育活动实施流程	214
附录	222
一 适应性游戏教学教案展示	222
二 体适能循环活动课教案展示	233
参考文献	249

第一章 智力障碍概述

第一节 研究背景

根据世界卫生组织报告,全世界目前有两亿智力障碍人群(又称智障人、智障者或智力障碍者),是全球最大的残疾群体。简单地讲,智障人就是那些在学习或日常生活中,或者在适应某些特定环境时有一定困难的人群。智障人通常是社会上最受忽视的群体。智力障碍存在于所有的国家、社区、种族和社会阶层。中国现有智力障碍人数约 984 万,中国残疾人联合会(简称残联)在《智力残疾康复“十一五”实施方案》中明确提出建立社会化分工体系,加强各种程度智力障碍人群的教育康复与就业。国际劳工组织调查报告指出:在诸多发展中国家,智障人士常常会被排斥在学校大门之外,没有机会获取相应知识及职业技能培训。但也有许多国家的经验告诉我们,智力障碍者在接受适当的培训后,如能遇到合适机会以及在工作场所得到的支持,他们也能够为企业及社会创造出财富。这一点也可从美国学者马克·戈尔德的理论得到证实,他提出的一个理论框架“换一个思路”质疑了公众提出的智障者没有能力在公共场合工作的观念。通过他开创性的应用研究向人们展示了:如果智障人能够接受积极的辅助性支持,所有人都能够学会完成非常复杂的工作任务。因此,提升我国智障人群就业率并不是遥不可及的事情,相信通过借鉴国际一些丰富的就业经验和制定符合我国国情的教育和就业模式,能够为智障人群提供多一些的就业途径和工作,减轻智障家庭的忧虑,同时也是我国社会文明及经济不断发展的重大体现。

借鉴国际经验可以判断,康复是解决这一问题的主要途径。在我国智障康复工作的发展历程中,康复机构也日益增多,服务项目逐步丰富,服务能力日益完善,康复工作取得了显著成效。但智障康复是一项极其复杂的



工程,其涉及医学康复、教育康复、职业康复及社会康复等方面。适应体育活动,作为特教学校和托养机构智力障碍群体康复的重要手段之一,不仅能增强学生体质,增强各器官、各系统的生理功能,使体能、反应、协调、平衡等方面的缺陷得到矫正和补偿,完善粗大动作和精细动作,弥补他们身心缺陷,使智力障碍人群具有较好的体能、肌耐力、关节灵活度等素质应对各种工作,而且其教育功能有利于培养智力障碍人群树立自尊、自信、自立的精神和勇于挑战自我的精神,提高竞争意识和责任心,为他们更好地适应社会生活打下基础。同时,适应体育活动能够根据智力障碍群体所从事的工种,对他们进行针对性的练习,不仅能促进其健康,而且有利于他们更好地开展工作,增加就业机会。而目前全国对智力障碍群体体育康复促进教育及就业的研究相对较少,并没有出版权威的教科书或专著,可见研究智力障碍群体体育教学促进康复与就业对于促进残疾人体育事业的发展有着重要的意义。

一、近年国家出台系列政策提升智障人士的社会地位

近年来,国家高度重视残疾人权益,在2008年新修订了《中华人民共和国残疾人保障法》之后,相继出台《中共中央国务院关于促进残疾人事业发展的意见》、《国务院办公厅关于进一步加强残疾人体育工作的意见》、《关于加快推进残疾人社会保障体系和服务体系建设的指导意见》、《关于贯彻落实〈全民健身计划〉推进残疾人体育健身工作的意见》、《关于切实加强新时期残疾人群众体育工作的意见》等,这些政策法规的颁布和实施,无一不渗透着中国政府和全社会对残疾人的人文关怀,从多层面保障了残疾人的社会在场权。尤其是国务院《关于加强教师队伍建设的意见》中强调,“特殊教育教师队伍建设要以提升专业化水平为重点,提高特殊教育教师培养培训质量,健全特殊教育教师管理制度”,并经由教育部、发展和改革委员会、民政部、财政部、人力资源和社会保障部、卫生和计划生育委员会、中国残联联合颁布《特殊教育提升计划(2014—2016年)》。体育权,也是残疾人社会融合的根本保障。在这样的背景下,研究并开发适合各年龄段智障人士的体育活动,促进他们的身心健康与就业安置,就成为一个非常重要而紧迫的课题,同时,这些政策法规的颁布,也意味着残疾人参与体育运动有了比较坚实的法律依据。研究智力障碍人群体育活动,充分展示中国人权保障事业发展的成就,展示了中国社会关注、关爱、尊重、扶助残疾人的风尚,是《中国残疾人“十二五”发展纲要》在体育领域的全面贯彻和体现,它将有助于推动中国体育更好与世界接轨,也有助于残健融合进程的推进。



二、公平正义的社会呼唤智障人群社会参与

社会融合一般被视为多维度现象和多参数的潜变量。2003年,欧盟在关于社会融合联合报告中对社会融合做出如下定义:社会融合是这样一个过程,它确保具有风险和社会排斥的群体能够获得必要的机会和资源,通过这些资源和机会,他们能够全面参与经济、社会、文化生活和享受正常生活,以及在他们所处的社会中应该享受的社会正常福利。社会融合要确保他们有更多参与生活和获得基本权利的决策机会。弱者能够获得怎样的保障和尊严,是一个社会文明程度的试金石。仅就中国而言,八千多万残疾人口的生活质量和精神状态,既关乎很多家庭的幸福程度,更关乎社会的文明状况。我国约有8502万残疾人,其中智力残疾为554万,占残疾人口的6.68%,占全国人口的2.35%。智力残疾人口在残疾人口中的数量不是最大,但智力残疾人全面参与社会生活的每一个环节都需要社会的支持和帮助,才能改善和解决因为残疾情况所带来的个人的、家庭的和社会的困难。为了智力残疾人的幸福人生,社会的积极支持极为重要。全面参与社会是残疾人融入社会的终极理想。全面参与社会已成为国际社会对残疾人的共识和对残疾人进行教育所应该遵循的重要原则。社会要尽全力去适应社会成员的各类不同层次的需要,让所有人都能享受到“充分的参与和民主”,实现“全民的社会”的理想。特殊教育在经历了正常化、一体化和全面参与的理念推动下,摆脱了它的贵族化的、个别化的、只能为少数人提供教育的服务模式,成为每一个特殊需要的个体服务的教育,这种深刻的转变使“特殊教育”(special education)成为“特殊需要教育”(special needs education)或全纳教育(inclusive education)。这些思潮和运动,不但促进了社会对残疾的认识,也加强了社会公正程度的发展,使得社会更加平等、更加民主、更加和谐。随着社会进步,人们对智障人士社会融合逐渐形成新的理解。这个理解更富人性关怀,把所有人都纳入社会范畴来关注。智障人士参与各类体育活动,不仅可以改变一个人、一个家庭,甚至具有改变社会的力量。

三、体育运动是智障人群获得成功的必由之路

长久以来,残障人群生活在孤独、耻辱和歧视的阴影中,他们实现自我价值的机会微乎其微。而在遇到歧视、忽视和虐待时,智障人群尤其容易受到伤害。因为他们在幼年时必须依赖成人的养育、保护和指导,少年时又必须有个别化教育的支持和包容性的社会环境,成年后要有良好的安置措施和就业支



持,在社会给他们提供这些完备的保障之后,智障人群才有可能得到最好的发展。我们都听过这样的故事:智障儿童被视为累赘或是诅咒,有时候他们被锁在家里,因为家里人为他们的存在感到羞耻,他们也可能在收容机构得不到良好的看护和教育,许多智障人士或者完全失业,或是不能充分就业。智障人群比普通人面临更多的健康问题,改善他们的健康状况,除了卫生部门的努力,体育运动应该成为他们非常重要的健康促进的方式。通过体育运动,所有年龄段的智障人士都能受益,从体育运动中获得成功带来的个人喜悦以及由尊重和敬佩形成的感情纽带,这种纽带普遍存在于智障人群和他们的家庭、朋友、教育及托养机构之间。体育是最好的人生课堂,在这里,智障人群可以和普通人一起欢笑、哭泣,学习怎样输、怎样赢,学习尊重对手,学习团队协作、公平竞争、集体精神。体育对于智障人来说不仅仅是体育,它也是教育、责任、鼓励、环境和就业的媒介——体育是一切。

美国有专门法律法规保障智障人士的生存权、教育权和就业权,社区也积极致力于各类残障人士的社会融合,促进残疾人全方位的回归社会。教育系统大力推广融合教育,在平行教育的前提下开发生存生活技能课程、适应体育课程等适合智障学生的回归主流模式校本课程,并取得很大成功。英国就业与养老金部、卫生部、教育技能部在2005年联合递交的《改善残疾人士的生活境遇》报告中提出了这样一个目标:“在2025年,英国残疾人应该获得各种机遇,并拥有完全的选择权来改善他们的生活质量。而作为社会成员,他们将受到平等的待遇和尊重,从而融入社会。”

国内学者的研究归纳发现,影响智障人群康复与就业的主要因素,可归结为社会保障机制尚未健全、特殊教育机构与职业培训衔接不足、缺乏合理而完善的职业技能指导课程体系以及师资培养严重匮乏等。目前国内尚未有较为完善的智力障碍职业康复与教育康复的系列教材,课程设置较为混乱。虽有部分发达城市在实践形态上有较大进展,但学校的职业教育缺乏对学生社会适应能力的培养,学校教育与社会需求严重脱节。通过体育,促进智障人康复与社会融合,提高社会参与能力,不仅是本书的初衷,也是全社会责无旁贷的使命。

第二节 认识智力障碍

一、智力障碍的定义

智力障碍在专用名词、定义上可以说正处于转折的阶段。目前一般使用