



cbm
together we can do more



盲人定向行走 训练指导师培训教材

中国残疾人联合会
CBM中国项目协调办公室

华夏出版社

责任编辑 李凤珍
封面设计 郭 艳

ISBN 978-7-5080-4612-9



9 787508 046129 >

定价：20.00元

盲人定向行走训练指导师培训教材

中国残疾人联合会
CBM 中国项目协调办公室

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

盲人定向行走训练指导师培训教材/沈剑辉主编. - 北京:华夏出版社,2008.4

ISBN 978-7-5080-4612-9

I. 盲… II. 沈… III. 视觉障碍-康复训练-盲人教育-教材 IV. G761.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 039268 号

华夏出版社出版发行
(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

北京中科印刷有限公司印刷

三河市李旗庄少明装订厂装订

787×1092 1/16 开本 9.25 印张 207 千字

2008 年 4 月北京第 1 版 2008 年 4 月北京第 1 次印刷

定价:20.00 元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

项目组织委员会

主任委员 程 凯：中国残联副理事长
尤 红：中国残联康复部主任
曹跃进：中国残联康复部副主任
胡向阳：中国聋儿康复研究中心副主任
杨津惠：中国残联康复部一处处长
陈 媛：中国残联康复部一处副处长
蔡迎红：CBM 中国项目协调办公室主任
王茂强：CBM 中国项目协调办公室项目官员

项目专家委员会

组长 彭霞光：中央教育科学研究所特教室副主任、
国际视障协会东亚区副主席中国主席
成员 李美美：香港盲人辅导会复康中心主任
余国鸿：香港盲人辅导会复康训练部门主任
韩 萍：北京联合大学特殊教育学院副院长
李泽慧：南京特殊教育职业技术学院副教授
王保华：国家康复器械质量监督检验中心主任
陈 媛：中国残联康复部一处副处长

本书编写委员会

主编 沈剑辉：南京特殊教育职业技术学院副教授
编写者 (以编写章节为序)
沈剑辉：南京特殊教育职业技术学院副教授
丁昌林：南京特殊教育职业技术学院副教授
钟经华：北京联合大学特殊教育学院教授
蒋建荣：南京特殊教育职业技术学院副教授
郭 俊：南京特殊教育职业技术学院助理讲师
曹卫红：南京特殊教育职业技术学院副教授
吴洪菊：南京特殊教育职业技术学院副教授
周苗德：南京特殊教育职业技术学院高级讲师
蒋科星：南京特殊教育职业技术学院助理讲师
李志军：南京特殊教育职业技术学院助理讲师
张 健：上海视力残疾人学校教师
向廷富：四川省泸州市合江县残联原理事长
戴菊华：江苏省宜兴市残联干部
高 冰：江苏省无锡市崇安区残联副理事长
范莉莉：南京特殊教育职业技术学院助理讲师
示范动作 黄琳舒 仲晨阳 沈倩倩

代 序

根据 2006 年第二次全国残疾人抽样调查结果推算，我国有视力残疾人 1233 万（不包括多重残疾中含有视力残疾的 458 万），占残疾人总数的 14.86%，全国每年新增视力残疾人 25 万。这是一个数量众多，特别需要帮助的特殊群体。

“走出家门，自如行走”，一直是广大视力残疾人的一个梦想。由于绝大多数视力残疾者没有接受过专门的定向行走训练，缺乏正确的行走姿势和行走技能，外出往往需要依赖明眼人的帮助。独立行走能力的缺失极大地限制了视力残疾者的活动范围，致使他们难以走出家门、融入社会，成为社会生活中最困难的群体之一。视力残疾者能否顺利地出行是他们生存发展的最基本条件，也是他们应当享有的最基本的权利。“盲人定向行走训练”是训练视力残疾者学会独立、安全、自如行走的有效方法。科学、规范地掌握定向行走技能对视力残疾者而言意义重大。

为贯彻落实国务院批准的《中国残疾人事业“十一五”发展纲要》和《视力残疾康复“十一五”实施方案》，提高定向行走训练服务的专业化水平，科学、规范地推进“盲人定向行走训练”工作，让更多的视力残疾朋友自信地走出家门、融入社会，中国残疾人联合会与国际克里斯多夫防盲协会（CBM）联手专业机构，共同完成了《盲人定向行走训练指导师任职标准》、《国家盲杖标准》、《盲人定向行走训练效果评估标准》和《盲人定向行走训练指导师培训教材》的研究与编制工作，初步建立起国内“盲人定向行走训练”工作的技术标准体系。这一系列标准和教材的研制工作在国内视力残疾康复教育领域，是具有开创性的，填补了国内“盲人定向行走训练”工作技术标准的空白。《盲人定向行走训练指导师任职标准》为国内开展“盲人定向行走训练”工作制定了从业规范，为创立国家有关助残的新职种奠定了基础；《国家盲杖标准》是一项国家标准，对规范市场、引导企业生产、确保盲杖质量、促进相关行业健康发展，可以起到重要的指导作用。《盲人定向行走训练效果评估标准》和《盲人定向行

走训练指导师培训教材》为确保社区“盲人定向行走”康复训练质量提供了技术保障。在国内“盲人定向行走训练”工作起步之际，上述标准和教材的研究成果从专业人员业务培养、工作内涵、康复训练效果、辅助器具生产等层面加以规范，必将引导“盲人定向行走训练”工作走上科学、规范的轨道。

《中国残疾人事业“十一五”发展纲要》提出，“十一五”期间全面开展“盲人定向行走训练”工作，并对3万名盲人进行定向行走训练。当前和今后一个时期我们必须围绕实现残疾人“人人享有康复服务”的目标，积极推进“盲人定向行走”和创建无障碍环境两项重点工作，着力加强“五个结合”，即“盲人定向行走”与社区康复相结合、与盲协日常工作相结合、与盲校教学工作相结合、与盲人就业培训相结合、与CBM合作项目相结合，充分发挥这三个标准和培训教材的作用，在原有试点的基础上，更加广泛、科学、规范地开展“盲人定向行走训练”工作。

标准制定和教材编写工作得到了中国残疾人联合会和专家组的高度重视和支持，专家组在收集国内外丰富的文献资料基础上，还进行了大量的调研、论证和试验评估工作。研究成果切合我国残疾人康复和特殊教育工作实际，操作性强，具有一定的学术价值和应用价值。

“盲人定向行走训练”工作在国内尚处于探索阶段，标准制定和教材编写属于开创性工作，不足之处在所难免，欢迎各界人士对标准和教材提出宝贵意见和建议。

程凯

2008年3月15日

前 言

全国第二次残疾人抽样调查显示，目前我国有视力残疾人1233万。其中绝大多数的视力残疾人没有受过正规的、科学的定向行走训练，这使他们的活动范围受到极大限制，在入学、就业和参与社会生活方面存在很多困难。依据中国残疾人联合会《视力残疾康复“十一五”实施方案》和《盲人定向行走训练“十一五”实施办法》的要求，“十一五”期间，我国将对3万名盲人（本书内容涵盖低视力者，所以文中统称为视力残疾人）进行定向行走训练。为了满足广大视力残疾人定向行走的需求，实现2015年视力残疾人“人人享有康复服务”的目标，中国残疾人联合会与国际克利斯多夫防盲协会（CBM）合作，培训社区盲人定向行走训练指导师，研制适合中国大陆定向行走训练指导师的全国统一教材，保证定向行走训练指导师的培训质量。

本教材根据《盲人定向行走训练指导师任职标准》，结合《盲人定向行走训练效果评估标准》和《国家盲杖标准》，从定向行走概论、相关医学基础知识、定向技能训练、行走技能训练、无障碍设施与助行方法、定向行走在实际生活中的应用、定向行走训练的实施、定向行走培训中的人际沟通等八个方面介绍定向行走的知识与技能。本教材立足于以初中文化程度为起点的读者群，内容通俗易懂，图文并茂，科学规范，注重理论和实践的有机结合。用本教材培训，学员能较快掌握定向行走的基本知识和基本技能，能在今后的工作中帮助视力残疾人形成正确的时间和空间概念，使经过训练的视力残疾人基本做到在熟悉环境中安全、有效、自然、独立地行走，提高视力残疾人的社会适应能力，使之走出家门，走出自信，走出尊严，平等参与社会生活，实现自我价值。

根据《盲人定向行走训练指导师任职标准》的三级标准，本教材划分了三级内容，三级定向行走训练指导师必须学习基本内容，以后各级内容顺次递增，教材中分别用“△”、“☆”标注二级和一级训练指导师必学内容。标注“△”的内容，为二级训练指导师在学习基本内容后的必学内容；标注“☆”的内容

为一级训练指导师在学习二级内容后的必学内容。教材还在《附录三》中列出了各级指导师研修书目，以满足不同层次定向行走从业人员学习、提高的需要。

本教材是中残联和 CBM 的合作项目，由南京特殊教育职业技术学院沈剑辉副教授全面负责编写工作。在编写过程中得到中残联康复部康复一处杨津惠处长、陈媛副处长，中央教育科学研究所彭霞光副研究员、北京联合大学特殊教育学院韩萍副院长、南京特殊教育职业技术学院李泽慧副教授、CBM 中国项目办公室王茂强先生的悉心指导。同时还得到南京特殊教育职业技术学院丁勇院长、谢明副院长、谈秀菁副教授、北京师范大学钱志亮副教授的关心和支持。南京特殊教育职业技术学院的周苗德高级讲师、李泽慧副教授、蒋建荣副教授、丁昌林副教授、曹卫红副教授、吴洪菊副教授、范莉莉助理讲师、郭俊助理讲师、蒋科星助理讲师、李志军助理讲师，北京联合大学钟经华教授，上海视力残疾人学校张健老师参加了编写工作。四川泸州向廷富、江苏无锡高冰、江苏宜兴戴菊华提供了有关资料。本教材在采集图片中由黄琳舒、仲晨阳、沈倩倩等做示范动作，在此一并致谢！

由于时间仓促，书中难免有不妥之处，恳请同行指正，以便在教学实践中继续修订，以臻完善。

南京特殊教育职业技术学院

沈剑辉

2007 年 12 月 28 日于南京

目 录

第一章 概 论	(1)
第一节 定向与行走概述	(1)
一、定向、行走及其关系	(1)
二、定向行走指导师的职业定义与守则	(2)
第二节 定向行走训练的意义	(2)
一、心理健康方面	(2)
二、身体方面	(2)
三、学习与言语发展方面	(3)
四、日常生活技能方面	(3)
五、就业方面	(3)
六、真实感方面	(3)
第三节 影响视力残疾人定向行走训练的因素	(3)
一、概念准备	(3)
二、心理需求	(4)
三、生活环境	(4)
四、视力丧失程度、失明时间	(4)
五、年龄及身体状况	(4)
六、亲友的态度	(4)
七、指导师的态度	(5)
八、生活经历	(5)
第二章 相关医学基础知识	(6)
第一节 眼科学	(6)

一、视觉器官的结构与功能	(6)
二、视觉的形成	(7)
三、视力残疾的分级与成因	(8)
四、眼睛疾病对定向行走的影响	(9)
第二节 耳科学	(11)
一、听觉系统的结构与功能	(11)
二、听觉的形成	(13)
三、听力残疾的定义、分级、种类及成因	(13)
四、听力损失对视力残疾人定向行走的影响	(14)
第三章 定向技能训练	(16)
第一节 定向训练准备	(16)
一、认知准备	(16)
二、感知觉训练	(18)
第二节 定向训练方法	(23)
一、方向辨别	(23)
二、阳光定向	(23)
三、内时钟定向	(23)
四、外时钟定向	(24)
五、六点盲文定位	(24)
六、线索定向	(25)
七、路标定向	(25)
八、触觉地图定向	(26)
九、心理地图定向	(26)
十、建筑物定向	(26)
十一、街道门牌编号系统定向	(27)
第四章 行走技能训练	(29)
第一节 行前准备	(29)
一、克服行走的心理障碍	(29)
二、步态训练	(30)
三、直线行走训练	(31)

四、避险与应急防卫	(32)
第二节 行走训练方法	(32)
一、导盲随行	(32)
二、独行技巧	(48)
第三节 盲杖与盲杖技巧	(55)
一、盲杖	(55)
二、盲杖技巧	(59)
第五章 无障碍设施与助行方法	(77)
第一节 无障碍设施概述	(77)
一、无障碍环境的发展历程	(77)
二、我国无障碍设施的现状	(77)
三、我国推动无障碍设施建设的法规、政策	(78)
四、盲道及其使用	(78)
第二节 助行方法介绍	(80)
一、简易助行器	(80)
二、导盲犬	(80)
三、电子助行器	(81)
第六章 定向行走在实际生活中的应用	(82)
第一节 在家庭生活中的应用	(82)
一、个人卫生	(82)
二、家务劳动	(82)
三、休闲娱乐	(83)
第二节 在社会生活中的应用	(83)
一、道路行走	(83)
二、利用交通工具出行	(89)
三、到达目的地的活动	(95)
四、与人沟通	(96)
五、异常天气中的行走	(97)
第七章 定向行走训练的实施	(98)
第一节 定向行走训练流程	(98)

一、筛查登记	(98)
二、制订训练计划	(98)
三、组织实施训练计划	(99)
四、定向行走训练评估	(99)
第二节 定向行走训练档案	(103)
一、建立档案的意义	(103)
二、档案的内容	(103)
三、档案的管理	(103)
四、定向行走训练工作用表	(103)
第三节 定向行走训练方法	(103)
一、感知法	(104)
二、口头指示法	(104)
三、语言描述法	(104)
四、分解法	(105)
五、整体法	(105)
第四节 定向行走训练教学实践	(106)
一、教学实践的意义	(106)
二、教学实践的内容	(106)
三、教学实践注意事项	(106)
四、教学实践活动	(107)
第八章 定向行走培训中的人际沟通	(108)
第一节 指导师与视力残疾人亲属的沟通	(108)
一、加深了解视力残疾人	(108)
二、获得视力残疾人亲属的支持	(108)
三、求得视力残疾人的信任	(108)
四、首先培训亲属	(109)
第二节 指导师与视力残疾人的沟通	(109)
一、了解视力残疾人的人格特征	(109)
二、了解视力残疾人的心理倾向	(109)
三、与视力残疾人沟通的态度和技巧	(110)

第三节 指导师与社区的沟通	(111)
一、开展社会宣传	(111)
二、进行转介服务	(111)
附录一：定向行走训练工作用表	(113)
附录二：中华人民共和国残疾人保障法	(127)
附录三：各级指导师研修书目	(132)
主要参考文献	(133)

第一章 概 论

目前，我国 1200 多万视力残疾人中的绝大多数由于未受过正规的、科学的定向行走训练，致使活动范围受到极大的限制，他们难以走出家门，难以上学、就业，难以参与社会生活，以至于成为社会上最困难的群体之一。

“十五”期间的试点工作证明，绝大多数视力残疾人有定向行走的需求，通过定向行走训练可以拓展个体的生活空间，使其能够安全、有效、独立、自然地行走，适应社会、融入社会，从而实现自我价值，成为物质财富的创造者、精神文明的建设者。

第一节 定向与行走概述

一、定向、行走及其关系

劳温费尔德（Lowenfeld）曾指出：失明使失明者在许多方面受到限制，但主要是三个方面：一是所获得的概念范围和种类方面的限制；二是行走能力方面的限制；三是控制环境和在环境中自我控制方面的限制。这三个方面的限制都与定向行走有关。

（一）定向

定向是指个体运用感觉信息，确定自己在环境中的位置、自己与物体之间的关系、物体与物体之间的关系的心理过程。

（二）行走

行走指个体在定向的基础上，从一个地方移动到另一个地方的过程（本教材所指的“行走”泛指“行动”与“移动”）。

（三）定向与行走的关系

定向与行走密切相关，定向的目的的一方面是为了环境学习和空间认知，更重要的是为行走服务。定向是行走的前提，是行走中方向性、正确性的根本保证，没有定向的行走是典型的“瞎撞”；但是如果没有行走，定向再精确，个体也不能到达目的地。所以说行走是定向的目的，定向与行走二者是相辅相成的关系。

二、定向行走指导师的职业定义与守则

（一）职业定义

定向行走指导师是指为视力残疾人（泛指全盲和低视者）提供定向行走训练与技术指导的专业人员。

定向行走从业人员经过培训掌握了定向行走训练的专业知识与技能，经过考核达到了一定的职业标准，可以为视力残疾人提供定向行走训练方法及技术指导，使得受训视力残疾人能够在相对熟悉的环境中安全、有效、独立、自然地行走，因而使得视力残疾人能够适应社会。

（二）职业守则

1. 遵守国家法律、法规。
2. 热爱本职工作，遵循人道、廉洁、服务、奉献的残疾人工作的职业道德，对视力残疾人高度负责。
3. 热情服务，耐心指导。
4. 尊重、理解残疾人，维护残疾人的合法权益。
5. 自觉钻研业务，不断提高专业技术水平。
6. 文明礼貌，遵守礼仪规范。

第二节 定向行走训练的意义

定向行走训练是视力残疾人一生中最重要的技能之一，对他们进行定向行走的训练和指导，旨在帮助他们掌握定向与行走的技能，使他们在相对熟悉的环境中能安全、有效、独立、自然地行走。这是视力残疾人走出家门、接受教育、实现就业的基本前提，更是社会文明进步的重要标志，定向行走对促进个体发展有积极的作用。

一、心理健康方面

失明后视力残疾人的定向行走能力受到极大限制，视力残疾人与明眼人互相交往的机会减少，容易产生性格内向、不合群、幻想、自卑等不健康的心理倾向。对视力残疾人进行定向行走训练，增加其交往的机会，能使他们的心理得到有效康复。

二、身体方面

对视力残疾人进行定向行走训练，可以促进身体各方面功能的全面发展，能有效提高他们的身体素质和运动能力。

三、学习与言语发展方面

视觉的丧失,使得视力残疾人的活动范围相对变小,限制了他们直接接触客观世界的学习机会。提高视力残疾人定向与行走的能力,可以帮助他们扩大学习的空间,增加其直接接触客观世界的机会;同时还可以拓展其经验的范围,提高他们的认知能力,克服其语意不合的现象。

四、日常生活技能方面

定向行走是改进个体日常生活技能,提高生活质量的基本条件。只有在掌握了定向与行走的技能之后,才可能按照自己的意愿,前往自己的目的地,才可能“心想事成”。

五、就业方面

视力残疾人就业一向被认为是最大的难题。视觉的丧失,使他们的定向与行走能力受到了限制,就业面也受到了限制。如果能有效地提高他们的定向和独立行走能力,为他们创造更多的社会交往机会,促进他们的社会学习,就必定能增加他们的就业的机会。

六、真实感方面

明眼人可以依靠视觉真实地感知客观物体的存在,当听到某种声音时,可以利用视觉对发出声音的物体进行观察和证实。视力残疾人由于不能直接感知远方发声的物体,也就无法获得物体的真实感。在他们的印象中,似乎物体都是来自虚无的黑暗世界。所以,提高视力残疾人的定向和行走能力,一方面是为了增加其直接接触客观世界的机会,另一方面是训练他们用听觉等线索来判断物体的性质、了解客观世界。

提高视力残疾人定向和行走的能力意义重大。良好的定向与行走能力有利于促进视力残疾人的身心健康,克服语意不合的弊端,使其更多地了解客观世界,适应社会生活,扩大未来的就业面。视力残疾人只有积极参加社会活动、走向社会、融入社会,才能奉献社会。

第三节 影响视力残疾人定向行走训练的因素

一、概念准备

视力残疾使得个体难以形成正确的概念,概念发展滞后制约了个体心理的健康发展。定向行走训练涉及身体、方位、动作、环境等方面的概念。如果视力残疾人的概念发展较好,他的定向能力就比较强;如果视力残疾人不能正确掌握与定向行走有密切联系的基本概念,