

# 學習活動示例 (七)



**學習範疇**

「個人整潔及衛生」「穿脫衣物」

**學習單元**

扮靚靚試新衣

**學習目標/重點/細目****「個人整潔及衛生」學習範疇**三．清潔及護理身體各部分I．清潔及護理口腔

1. 清潔口腔；4. 清潔咀巴

V．清潔及護理面部

1. 洗臉；3. 保持面部清潔

**「穿脫衣物」學習範疇**二．掌握穿脫各類衣物的技巧三．培養穿脫衣物的良好習慣和態度

2. 保持衣物整齊美觀；3. 在適當環境穿脫衣物

四．培養選用衣物的良好習慣和態度

1. 選用適合自己的衣服；2. 按場合或活動的需要選用衣物；3. 選擇適合不同天氣的衣物；4. 配襯及挑選自己喜歡的衣服顏色和款式

註：請參閱「自理(特殊教育需要)學習目標、學習重點及學習重點細目」

**對象**身體弱能學生已有知識/能力

認知方面：認識不同類型的衣物

技能方面：學生甲、乙及丙已能自己穿除衣服及梳洗；學生丁需要較多體能上的協助；學生戊能掌握大部分穿衣及梳洗技巧，能運用輔助儀器協助自理，例如：以扣鈕器扣鈕。

**課時編排/學習情境**貫通專業模式、學校與宿舍職員合作、家校合作、個別化學習、實境學習

個別學習目標，課程內容及活動安排均由教師，治療師、社工、治療助理及教師助理等各部門職員共同商議及編訂，使學習內容更能照顧學生的全面需要。透

過定期會議、專業交流，以及在不同層面的觀察和參與學生在課堂、治療及生活流程上的學習及訓練，各教職員對個別學生的體能狀況、學習能力、學習要求，以致協助方法及技巧都有一定的認識及掌握。

#### 跨學科學習

教職員亦會配合活動主題及目標，在其他課堂或治療時段，加強及鞏固學生的有關知識和技巧。

#### **教學資源**

衣服、鬚刨、梳子、毛巾、唇膏、定型水、相機等

#### **學習評估**

實作評估、自評、同儕互評

#### **培養共通能力舉隅**

溝通能力：理解及適當回應教師的指示(動作、手勢、口頭)

運用資訊科技能力：利用錄影帶拍攝照片，供自評之用

批判性思考能力的基礎：從資料中選取有用部分，加以分類和組織；理解簡單直接的因果關係(從相片或錄像片段中，找出自己表現良好及不足之處，並指出原因。)

運算能力：購物付錢

解決問題能力：利用所得的支援和意見，選用一個解決方案(聽取及綜合別人對自己選擇衣物的意見，選購衣物)

自我管理能力：反省自己的表現、態度和行為，並加以改進(自我反省)；評估個人感受、長處、弱點、學習的進度和目標(自我評鑑)；對自己的判斷、表現及能力具有信心(自信)

培養態度及價值觀

舉隅

美的訴求、人性尊嚴、個人獨特性、自省、自律、自決、謙遜、獨立、信任、批判性、具創意、欣賞、有信心、樂於參與、積極、合作、開放、尊重自己、尊重別人

有關學科/學習領域

舉隅

中國語文、常識、數學



## 學習活動：扮靚靚試新衣

### 為個別學生選訂不同的學習重點

|     | 學習重點                       | 甲 | 乙 | 丙 | 丁 | 戊 |
|-----|----------------------------|---|---|---|---|---|
| 1.  | 注意流口水的情況，不可同時用兩、三條毛巾       |   |   |   |   | ● |
| 2.  | 練習運用雙手扭毛巾，抹面及持雙耳杯漱口        |   |   |   | ● | ● |
| 3.  | 自然面容                       | ● |   | ● |   |   |
| 4.  | 利用檯子，學習控制上肢穿除上衣及減少不隨意的身體擺動 |   |   |   | ● |   |
| 5.  | 練習在床上穿除褲子的方法               |   |   |   | ● |   |
| 6.  | 注意穿除衣褲鞋襪的姿勢                |   |   |   |   | ● |
| 7.  | 練習運用扣鈕器扣鈕                  |   |   |   |   | ● |
| 8.  | 注意上落輪椅的安全                  |   |   |   | ● |   |
| 9.  | 注意衣服整齊                     | ● | ● | ● |   |   |
| 10. | 注意談吐                       | ● |   |   |   |   |
| 11. | 學習衣服的配襯                    | ● | ● | ● |   |   |
| 12. | 選購合年紀的衣服                   | ● | ● | ● |   |   |
| 13. | 注意大汗的處理                    |   | ● | ● |   |   |
| 14. | 嘗試較成熟的裝扮                   |   | ● | ● |   |   |
| 15. | 留意衣服是否合身、破爛，是否扣好           |   |   | ● | ● | ● |
| 16. | 留意衣服是否整齊，需要時懂得尋求協助         |   |   |   | ● |   |
| 17. | 嘗試逛街看衣服的經驗                 |   |   |   | ● |   |
| 18. | 與家人聯絡更換其在宿舍較舊的便服           |   |   |   | ● | ● |

### 學習活動安排

| 日期    | 活動內容         | 目標                    | 節數      |
|-------|--------------|-----------------------|---------|
| 5月22日 | 活動一：主題介紹     | 認識有關衣着、儀容及個人衛生的常識     | 3節      |
| 5月29日 | 活動二：扮靚影靚相    | 練習更衣，梳洗及整理儀容          | 3節連小息   |
| 6月3日  | 活動三：靚相分享及討論  | 認識恰當的儀容表現，檢視自己良好及不足之處 | 3節      |
| 6月10日 | 活動四：往商場購買新衣服 | 學習選擇合適稱身的衣服           | 3節連午膳時段 |

## 學習活動目的：



### 學習活動一：主題介紹

- 須注意個人衛生
- 保持儀容整潔的重要性
- 選擇衣服的要點：年齡 / 顏色配襯 / 場合 / 款式配襯 / 天氣 / 腳長 / 尺碼
- 認識身體部分與衣服的



### 學習活動二：扮靚影靚相



- 練習整理個人儀容
  - 洗面 / 漱口 / 梳頭 / 更換便服
  - 剃鬚 / 塗唇膏 / 用風筒吹頭（能力較弱者由教職員協助）
  - 部分學生因應個別體能要求，練習自理技巧



示例：學生丁的學習項目及有關體能要求 / 姿勢

| 項目      | 體能要求 / 姿勢                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 漱口 / 洗面 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 以雙手持雙耳杯（先協助學生固定雙耳杯，讓他打開右手抓握杯耳，穩定後再以左手抓握另一邊杯耳）</li> <li>● 雙手手肘要固定在洗手盆前端，屈起手肘慢慢把雙耳杯送到口中，提示他不要心急</li> <li>● 吞水時避免頭部過分後仰</li> <li>● 吐水時提示他身子稍向前及頭部微垂下吐向洗手盆，避免弄濕衫褲</li> <li>● 雙手扭毛巾時，提示他緊握拳頭用力擠壓，不要凌空搖動雙手</li> </ul>                                |
| 穿除上衣    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 利用檯子穿脫上衣</li> <li>● 脫上衣時把身子及頭部微向前垂下，雙手手肘要固定在檯上，屈起雙手手肘抓握衣領</li> <li>● 伸直手肘把上衣拉出時，提示他不要把頭部後仰，手鬆開時協助他再抓握衣領</li> <li>● 穿上衣時，指示他把上衣平放檯上，衣背面向自己</li> <li>● 用左手握衫腳，然後把右手穿入衣袖，再以左手協助把衣袖穿過右手肘至上臂，以同樣方法穿上左手衣袖</li> <li>● 將開衫腳把頭穿過上衣時略為協助把衫腳拉下</li> </ul> |

| 項目             | 體能要求 / 姿勢                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 穿除褲子 / 鞋襪      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 由於他的坐立平衡欠佳，需要從輪椅過床，躺在床上更換褲子</li> <li>● 他能自己抬高臀部把褲頭拉下，亦可屈膝把褲管拉過腳跟</li> <li>● 提醒他控制動作幅度，避免過大及過急，以防止在床上擺動過大而跌落床</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                             |
| 穿除鞋襪           | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 能在輪椅上自己穿脫鞋襪，但要確保他綁上安全帶。</li> <li>● 要提醒他避免彎腰向前脫鞋（他可抬高腳把腳放在另一腳的大腿上），以防止他突然擺動身體過劇而至輪椅向前翻</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 上落輪椅<br>(過床換褲) | <p>從輪椅過床</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 鎖好輪椅，揭起腳踏後才可解開安全帶</li> <li>● 移前臀部，雙腳踏實地，雙手扶實床欄才站起來</li> <li>● 站立後數五下以保持穩定，然後慢慢轉身坐下來（教職員按着他雙手以防止他突然鬆開手及失平衡）</li> <li>● 坐在床邊時應用雙手按着床，側身慢慢躺下，提醒他不要急速向後仰臥以免撞到牆或床欄，從床過輪椅</li> <li>● 起床時先轉側身，雙腳移向床邊垂下，然後用雙手按着床慢慢撐起身</li> <li>● 輪椅向着他，讓他雙手扶緊輪椅扶手慢慢站起來（確保輪椅上鎖及腳踏揭起）</li> <li>● 站立後數五下以保持穩定，然後慢慢轉身坐下來（轉身時教職員可輕扶他腰部，以防止他突然失平衡）</li> <li>● 坐穩後應立即綁上安全帶</li> </ul> |

示例：學生戊的學習項目及有關體能要求 / 姿勢

| 項目      | 體能要求 / 姿勢                                                                                                                                                         |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 漱口 / 洗面 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 漱口 / 洗面時坐在木凳及用矮洗手盤，提示學生雙腳要放平踏實地，保持良好坐姿</li> <li>● 以雙手持雙耳杯（先協助他固定雙耳杯，讓他打開右手抓握杯耳，穩定後再以左手抓握另一邊杯耳），頭部及雙手需要保持在中線位置</li> </ul> |

| 項目        | 體能要求 / 姿勢                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 雙手手肘要固定在洗手盆前端，屈起手肘把雙耳杯送到口中</li> <li>● 吞水時避免頭部過份後仰</li> <li>● 吐水時提示他身子稍向前及頭部微垂下吐向洗手盆，避免弄濕衫褲</li> <li>● 抓握毛巾時提示他打開手掌及拇指，握拳扭毛巾時拇指應向外</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                          |
| 穿除上衣      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 利用間條檯子及坐在木橈上穿脫上衣</li> <li>● 脫上衣時需把身子及頭部微向前垂下，雙手手肘要固定在檯上，屈埋雙手手肘抓握衣領</li> <li>● 伸直手肘把上衣拉出時要提示他不要把頭部後仰，雙腳要放平踏實地</li> <li>● 穿上衣時，把上衣平放檯上，衣背面向自己</li> <li>● 用左手握衫腳然後把右手穿入衣袖，右手穿過衣袖後提示他握着間條檯，以避免右手縮起及身體傾側</li> <li>● 再以左手協助把衣袖穿過右手肘至上臂，以同樣方法穿上左手衣袖</li> <li>● 張開衫腳把頭部穿過上衣時略為協助把衫腳拉下</li> <li>● 能自己解開較大的鈕扣，但解開衣領鈕或較細小的鈕扣則需協助</li> <li>● 用左手持鈕扣器扣鈕時，提示他以右手協助固定衫鈕位置</li> </ul> |
| 穿除褲子 / 鞋襪 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 需坐在木橈及利用間條檯穿除褲子 / 鞋襪 / 腳托</li> <li>● 間條檯在右邊，讓他有需要時能伸展右手扶着間條檯以保持坐姿平衡</li> <li>● 能抬起左 / 右腳放在大腿上來穿除鞋襪 / 腳托，但要提點他另一隻腳要踏實地，不要伸向前撐起</li> <li>● 除褲時先扶着間條檯站起來，一手扶着間條檯以保持平衡，另一手拉下褲頭</li> <li>● 褲頭褪下至膝部後，雙手扶着間條檯慢慢坐下，再把褲管退至腳跟</li> <li>● 穿褲時坐在木橈，要求他抬起左 / 右腳放在大腿上，職員協助他捲起褲管及穿過腳跟</li> <li>● 他自己把褲管拉過膝部，扶着間條檯站起來，然後一手扶着間條檯以保持平衡，另一手拉褲頭至腰部</li> </ul>                             |

### **學習活動三：靚相分享及討論**

分組討論：認識恰當的儀容表現，檢視自己良好及不足之處。

討論要點如下：

#### **衣着**

1. 衣服是否適合自己的年齡？
2. 職員建議的衣服和自己選擇的衣服比較，哪些較為好看？為什麼？
3. 在職員建議的衣服中，自己最喜歡哪些款式和怎樣的配搭？
4. 你穿的鞋是否與衣服合襯？為什麼？可以改穿什麼款式？

#### **儀容**

1. 拍照之前，你做過什麼個人清潔的準備功夫呢？
2. 你最喜歡自己哪一張相片？為什麼？
3. 你最不喜歡自己哪一張相片？為什麼？  
(希望學生能指出面容，口水，髮型，姿態、服裝等各方面的表現)
4. 你看見自己這樣的打扮，有什麼感受？

#### **其他**

1. 更換衣服時要注意衣服不可亂放及未穿好衣服不可四處行走
2. 足部的護理（白布鞋、涼鞋、波鞋、皮鞋、襪均須清潔）
3. 腰圍

上述討論由學生口述，教職員記錄。

### **學習活動四：往商場購買新衣服**

- 學習選擇合適稱身的衣服
- 教職員觀察學生選衣物，試身及付款的情況，記錄學習表現。記錄項目包括：
  - 外表整潔
  - 衣服配襯得宜
  - 帶備個人物品及金錢
  - 選擇合適的衣物款式
  - 清楚自己的尺碼
  - 穿脫衣物的技巧
  - 試衫的程序和應有的禮貌
  - 清楚自己有多少金錢及恰當付款
  - 在公眾場所活動時的整體表現

### 家校合作：

讓家長知道有關活動的主題和內容，從而作出相應的配合。以下是有關家長信的主要內容。

「你的孩子長大了，你有沒有察覺到呢？為配合「衣着、儀容」這個主題，職員在上星期四特地準備了一些衣服，讓學生自行配搭，裝扮自己。請你看看這樣的衣着是否更適合他 / 她的年紀呢？欣賞罷，請於下週交回這些相片。」

「x 組學生將於 6 月 10 日(星期二)到 xxxx 商場練習自己選購衣物。學生需於當日帶備一套便服回校，更換後才出外。並要帶約\$100，以便選購之用。請家長與子弟商量應購買何種衣服，例如：牛仔褲、T 恤、運動衫、裙等，好讓學生知道如何選擇適合自己年齡的便服。」

### 活動四：往商場購買衣服(10/6)

| 時間             | 地點         | 學習重點                         |
|----------------|------------|------------------------------|
| 1：00 -<br>1：30 | 宿舍 / 治療部廁所 | 整理個人儀容及更換便服<br>*學生學習安排(如活動二) |
| 1：30 -<br>2：00 | 到達商場       |                              |
| 2：00 -<br>3：00 | 逛公司購衣服     | 選衣服、試身、購衣物                   |

教師觀察學生選衣物、試身及付錢的情況，記錄學習表現。

### 往商場選購衣物記錄表

學生姓名：\_\_\_\_\_

| 項目              | 表現<br>(✓ 0 ✕) | 備註 |
|-----------------|---------------|----|
| 1.外表整潔          |               |    |
| 2.衣服配襯得宜        |               |    |
| 3.帶備個人物品及金錢     |               |    |
| 4.選擇合適的衣物款式     |               |    |
| 5.清楚自己的尺碼       |               |    |
| 6.穿脫衣物的技巧       |               |    |
| 7.試衫的程序和應有的禮貌   |               |    |
| 8.清楚自己有多少金錢及付款  |               |    |
| 9.在公眾場所活動時的整體表現 |               |    |

備註：完全可以✓；部分可以○；不可以✕