字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「徒手技能與保護法」影片的字幕文字檔。
2. 字幕文字檔配合影片，以一句字幕為一行，可於播放影片時搭配點顯器摸讀。
3. 影片內會有不同的教學段落，段落開始前，該段落字幕文字的第一行，會標註段落開始時間及段落主題名稱。

00:10 徒手技能與保護法

然後再過來的單元

就是當我們視障生可能在

探索新的環境

或是他獨自一人

要做移行的時候

那我們可以用兩種技法

來確保自己的自身安全

第一個就是徒手追跡法的部分

第二個就是上下肢保護法

那我們也可以視你行動上面需求

是要用單獨使用

或是搭配使用都可以

00:42 徒手技能 徒手追跡法

那徒手追跡法的部分

就是我們可以利用牆壁地面

或是用扶手來作為移行

我們第一個步驟

就是我們要將我們手臂打直

然後向外伸出

大概身體跟牆面距離是保持30公分

再過來就是我們手指的部分

可能要併攏然後

可能透過手背的外側

然後來輕觸牆面來做移行

高度的位置大概在腰部的附近

然後大概是距離身體前方

延伸大概30到40公分

01:39 徒手技能 上肢保護法

那上下肢保護法主要的目的

就是你可以偵測上方或下方的物體

然後來避開障礙物

那我們先來講說上肢保護法的部分

一樣就是我們的手指併攏

然後手掌向外

高度大概是在額頭高

然後向外延伸大概到

另一側肩膀位置

那我們手肘的部分

大概的角度是120度

那個距離可以抓30到40公分

如果遇到障礙物的話

我們比較有反應的時間

我們有一個比較簡單的做法

就是我們可以先將手

放到額頭部分

然後再向外延伸

02:34 徒手技能 下肢保護法

那下肢保護法的部分一樣

就是我們也是這樣手指併攏

然後手掌向內

手臂打直的部分

我們就是保持在身體的正中央

高度大概是略低於肚臍的位置

那距離的話我們也是可以保持

30到40公分的緩衝距離

那我們比較簡單做法

就是我們可以先將手放在肚子邊

然後再向斜前方做延伸

那在不熟悉的環境

我們就可以利用這兩種保護法

然後來避開危險跟障礙物

像說是騎樓的部分

我們可以用上肢保護法

然後保護我們頭部不受到碰撞

像是可能騎樓會有很多的信箱啊

或是垂吊物

或是招牌的部分

那可能在教室空間的話

我們也可以用下肢保護法

然後來避開桌椅然後前進

那當然這些保護法

其實我們都可以搭配手杖

或是人導的部分一起做使用

03:58 課堂活動 保護法選選看

各位同學

我們剛在課堂上已經練習過

徒手追跡法然後上肢保護法

跟下肢保護法的部分

不知道各位同學練習過了嗎

接著老師會幫你們設計一些課堂活動

那可以讓各位同學

在實際場域去練習

實際去應用這些保護技法

接著我們看到

這是一個教室的空間環境

教室空間環裡面可能會有前後門

然後有老師的講桌

也會有同學的課桌椅

或者是你擺放點字書

或是點字機的書櫃

一開始我們從門口進出的時候

我們可以使用上肢保護法的部分

然後來偵測門是開的還是關的

我們進入教室以後

我們可能要找尋到自己的座位

那可能課桌椅的部分

或是其他障礙物

可能有擺在邊邊的話

我們可以用下肢保護法的部分

去避開或是找到我們自己的座位

那最後我們也可以用

徒手追跡法的部分

去探索一下教室空間的大小

或者是一些擺放東西的位置

我們在校園環境的部分

可能像說我們要從教室

走到洗手間的部分

那可能我們會經過其他間教室

可能走廊上面可能也會有飲水機

或者是洗手槽的部分

我們從教室走到廁所的部分

當然我們就可以用徒手追跡法

然後依循著牆面

去找到廁所的位置

那當然如果我們行經

可能會有些障礙物

像說是洗手槽或者是飲水機的部分

我們就可以用下肢保護法的部分

來避開這些障礙物