

如何在融合教育導入適應體育

潘正宸 國立苗栗特殊教育學校教師

融合教育（Inclusion）之理念為提供身心障礙學生一個非隔離的教育環境。受其思潮的影響下，教育部普遍在各教育階段設置身心障礙類特殊教育班（含特教班、資源班、巡回輔導、在家教育班，未含特殊教育學校）。根據教育部特殊教育通報網，近五年在學前、國小、國中、高中職增設身障類特教班的比例依序是25%、12%、13%、29%，整體班級數自3767班增加至4433班（教育部，2011）。值得注意的是，融合教育應讓特教學生和普教學生在同一個教學環境下學習，使實施的課程與教學符合所有學生的需要。在此前提之下，普通學校的身障類班級數及特教學生在近年來人數向上迅速攀增，普教教師及特教教師的合作模式、學校行政資源及支持系統短期之內尚未建立完整，無庸置疑對普校之特教服務的品質是一大負擔。

適應體育之存在意義

適應體育（Adapted Physical Educa-

tion）的目的在於，調整學校體育之課程，以因應參與者先、後天在心智能力、肢體活動、及身體機能等的侷限。指導者透過器材、規則、人力運用等內、外在環境調整，以滿足學生之特殊需求，達成樂趣化，且有意義的課程參與之下學習，最後以擁有質量並重的學習成效之體育教學的一種課程調整。因此，適應體育的重要性及基本功能，無疑是希望在樂趣化學習的前提下，調整現有教學資源以符合學生教育需求，希望能延續、或發揮特殊學生潛能而存在的一種教學模式。在融合教育的影響之下，適應體育不再只存於特殊生間的體育課程，而是謀求在相同的體育課程之下，如何讓普生和特生共享教育資源並獲得教學成效。

融合教育對適應體育的衝擊及解決之道

然而，如同首段所述，在台灣融合教育的急速推動之下，身障類班級數及特殊生人數的上揚，造成普通學校老師對於班級不只一名的特殊生感到棘手。融合教育多著墨於主要科

目，對於一般的體育課程鮮少重視，以致於特殊生之教育需求無法滿足

「特殊教育法」第三條分類身心障礙的類型達12項，各障別有其合適的教學管道，且教育實施方式應保持彈性以滿足其教育需求（教育部，2009）。Seymour, Reid, & Bloom（2009）發現，在參與融合式適應體育課程後，非障礙的同儕（9-12歲）對班級中的特殊生（肢障及學障）顯著地減少對障礙的恐懼，而且不會因為「障礙」的因素拒絕跟特殊生做好朋友。因此，研究者認為，在融合教育的環境下導入適應體育教學，可解決特殊學生與一般學生在課程中相互適應的問題，不但能使特殊生在普教體育課程中獲益，亦讓一般生有不同的學習。筆者將介紹Block（2007）在融合教育導入適應體育的六大步驟，說明實施適應體育教學的原則方向，另提供相關實務說明，供台灣特教工作者及普教體育教師參考。

導入適應體育至融合教育的六大步驟

一、教學內容

（一）進行體適能測驗或其他相關教學目標的測驗，以瞭解學生現況能力

潘正宸、林珊如（印刷中）指出，體適能測驗是讓教師瞭解有關心肺適能、肌肉適能、柔軟度、身體組成與健康適能的一種基礎評估，而藉此評估結果能使教學者掌握學生目前

身體適能的程度。另外，其他有關教學目標的測驗是據先前體適能評估結果再加以編製成相關的課程實施目標測驗。

（二）呼應學生個別化教育計畫（IEP）的長、短期目標

以上所述的體適能評估或是其他測驗的設計，都與之後體育課程的目標擬定相關連，且具法令保障的個別化教育計畫（IEP）在納入這些教學目標後，教師必須據此實施課程。其中，長短期的教學目標的擬定方向，不應囿限於個別科目下執行教學，而是盡可能思考如何進行橫向課程領域的聯繫。舉例來說，教育部所頒布國民教育階段——智能障礙課程綱要的六大教學領域中，歸納在「休閒教育」領域的體育課程除了可改善坐輪椅的學生肌肉適能的能力，同時，在「生活教育」領域中，也改善生活自理能力，如表現出能從輪椅上，雙手能撐起身體，並移動身體到其他座椅的能力。

二、檢視目前普通體育課程

（一）檢視目前從事的活動是否符合學生需求或能力

如果課程活動符合學生需求及能力即代表環境資源的支持充足，例如，體育器材的完善度多寡則是會影響到整體課程的順利進行，但唯需注意是，其他非硬體上的支持，如指導方式、同儕同理心的建立等軟性資源的環境，是否能夠與體育器材的完善度同步，才是影響有

效適應體育教學的關鍵。

（二）檢視目前不適合的活動

不適合的活動，仍須檢視其在學生能力及需求的位置。如果無法有效改變，必要時，仍須剔除活動。或是使用「平行性課程」、「重疊式課程」來進行課程，意謂其他非障礙的同儕進行原定的課程進度，特殊生則進行有關課程目標的其他技能。以籃球三步上籃為例，普生進行這個教學目標的練習時，包含運球及上籃的連續動作；坐輪椅的學生（手部功能正常）則練習輪椅滑行及投籃（平行性課程：該生仍參與到該領域的相關技能的練習）；對有影響到手部功能的輪椅學生（如腦性麻痺）則可在普生進行三步上籃的行進路線中，作防守干擾動作的練習（重疊式課程：當課程目標與特殊生能力差距更大時，調整課程讓該生學習同領域的其他技能或知識）。

（三）修正部分不符合學生能力的活動

可嘗試轉換活動型態等調整活動的方式，考量該如何保留其重要性，但同時能符合學生的能力。例如，輪椅學生如果進行三人足球傳球練習時，如果「保持與同學的互動」是該生的課程目標之一，體育教師應保留其重要性，重點放在轉換踢球的動作模式改為用手部操作性的方式進行傳球。

三、確認哪些課程調整需融入普教的體育課

（一）接受這些調整的頻率高不高

課程調整或指導方式的改變，最好的情況是，如果大部分各科都需要相同或類似的調整，代表調整的方式可顯著提升教學成效，那運用至體育課程內亦是必要的策略。例如，圖卡的優點在於能延續視覺提示的時間，對學障學生或是智能障礙生在語文、數學或其他科目能增進學習成效。如果在體育課程繼續善用圖卡亦能在講解競賽規則或運動場地規則收到相同的成效。

（二）是否需要其他輔具或支持（例如柺杖、輪椅、手語）

一種方式的調整或許只能協助60%的學習情境，可其他輔具的使用，也許可以更加改善教學情境。例如，聽覺障礙的學生，在其他課程使用助聽器改善聽覺接收的情況及學習成就的表現。在體育課時，容易因為長時間流汗侵蝕助聽器之後的正常使用，亦或有一些身體接觸的活動造成助聽器損壞的可能性，因此，在實際操作時，可允許學生拿下，另外使用手語或是其他手勢在課程中協助溝通。

（三）教學方式的調整

教學方式的調整，包含在教學法、課程設計、架構、提示方式……的調整。例如，對智能障礙的學生，採用Mosston教學光譜中的「互惠式」來提高跟同儕的互動，善用標準卡

改善技能上的學習（Mosston & Ashworth, 1994），抑或以瞭解現況能力，來決定呈現教材的方式，並從口語提示、視覺示範到肢體的提示，逐漸增加提示的程度。

（四）教具上面的調整

在教具上的調整，可增加學生成功的機會。例如，在體適能測驗中，常用仰臥起坐來檢測肌肉適能的能力。然而，如果學生在沒有其他輔助下仍無法完成，可以在背後墊籃球或排球，以增加成功的機會，並在紀錄註明輔具的使用狀況。

（五）評量學生的表現

逐步褪除輔具的支持後（例如，漸進地將球的尺寸變小），評量學生是否可完成課程目標的設定。檢測仰臥起坐時，起先要背靠球的方式完成1分鐘20下的同學，期末時最後能褪除輔具支持，而仍達1分鐘20下的水準，亦代表肌肉適能在學期中已逐步提升。

四、課程前準備

（一）請教特教老師有關該障別的特殊性

多瞭解各障別的身心特性能，以增加普教老師對於障礙覺知（Disability Awareness）的感受，這不只是認知上的改變，更是心態上的成長，而且對於往後引導班上非障礙的同儕更是一種言教及身教的模範。

（二）與學校行政人員共同合作

學校行政人員應以一種宏觀的角度檢視整

體體育課程規劃，來滿足學生的特殊需求。例如，減少過多噪音干擾等於增加聽障生學習運動技能時的聽覺回饋，所以排、配課時，應與行政人員建議有聽障生的體育課，需減少附近其他班級體育課的可能性。

（三）確認自己滿足學生需求度的多寡

作為一個體育老師，面對班級裡有特教生的體育教學，其心態上不是滿足普通生「或」特殊生而已，而是整體性地滿足普生及特生的學習需求。在活動上不因特殊生的參與，而過度簡化，而是要思考多層次教學的可能性，意即，考量IEP個別化教學目標融入體育教學的必然性。

（四）確認課程規劃與資源整合

課程如果能妥善地在教學實施的前、後符合學生需求，則更有利教學者的教學，減少不必要的問題。換句話說，任何所實施的教學，不應侷限上下課鐘響之間的時間（即正式課程），而是，教師需思考有特殊需求的學生，在參與課程前、後可能會產生的阻礙，是否影響教師在正式課程中的教學。以自閉症學生在參與一般體育課程為例，因對周遭環境轉換的適應（如，從原教室移至操場）遷移較慢，導致上課遲到，教師需額外付出擔心上課前後該生的狀況。透過日常生活規律的訓練，教師可指派同儕一同前往，以圖片式功課表、結構化教學改善，或是規劃行進路線的視覺提示等，

都能讓任課教師更專注於教學品質的提升。

五、讓同儕認識身心障礙

(一) 培養同理心，解答同儕對身心障礙的疑惑

引導有關和身心障礙者的討論，或是製作非記名的5等第問卷以瞭解班級對障礙的認知程度。例如，問題可包含「下課休息時間，我願意和他講話聊天」、「上體育課時，我可以和他一起同組」、「他也可以和我們一樣上體育課，只要我們給他合適的幫助」、「我可以當他的朋友」等等。在體育教師對於障礙標記的實徵研究指出，體育教師瞭解特殊生身心特質後，在體育教學上中，其規範或教學行為有比較正面的協助及支持（Tripp & Rizzo, 2006）。所以老師如能解答同儕真正的疑惑或誤解，應較容易提升班級對班上特殊生的瞭解，對其往後體育課程的實施將會更加流暢。

(二) 邀請身心障礙的講者進行演講

在各校特教宣導中，普遍都會邀請身障講者的方式來加強學生障礙覺知，例如生動幽默的口足畫家謝坤山。如果是推廣適應體育，請有關體育類身心障礙的講者，例如，曾獲特殊奧運游泳金牌的唐氏症患者范晉嘉，或身兼兩項運動項目（聽奧女籃、女子沙灘排球）國手的周佩、尤姿璇，分享在成長中，運動時遇到的困難，還有得到的協助為何。對於障礙生自我成長的執著的分享，更能直接增加同儕在體

育課程中對於障礙覺知心態上的認識。

(三) 教師和班上非障礙同學共同討論如何提供特殊生合適的服務

如果要調整規則、器材，或其他協助，老師需明確地和班上同學討論及告知，避免班上同學因不瞭解而有心態的不平衡，使其造成二度排斥特殊生參與課程。例如視障生在參與樂樂棒球時，跑向一壘有困難，可提供小老師引導或縮短和一壘的距離，並確實和學生討論後進行。

六、尋找相關的專業人員

(一) 教師與協同的專業人員共同討論身障生之身心特性及告知融合教育的重要

體育教師的專業在於實施以安全參與、樂趣學習導向為主的運動技能的教學。特殊生因其個別生理或心理上的障礙，則需靠其他專業人員（如物理治療師、校護……等）提供該生在體育課程中特別需留意的狀況。例如，俗稱玻璃娃娃的先天性成骨不全症患者，應避免過於動態的環境被同學撞倒或是被器材碰擊到，或是向校護瞭解糖尿病、氣喘、癲癇等危機的處理方式。如有教師助理員或家長的協同參與，提醒不要過度保護特殊生，變相減少和其他同儕互動的機會，要適時放手並指導同儕如何協助、如何溝通，這才是促進融合教育真正的精神。

(二) 教師應與家長保持良好的合作關係

增加和家長間的互動連結才能將在校所學的技能學習社區化，意謂家長應提供特殊生參與生態環境的細節給學校。其適應體育的教學，應朝社區化、生態導向的方式進行規劃，例如某生喜愛在課後，前往住家附近的社區籃球場打球，因此該生不只可在校展現習得的能力，在社區中亦能參與相關活動。鼓勵家長帶孩子參與特奧活動或是社區中心運動的團體，相關表現可供體育教師做參考。這樣良性的互動，對融合教育落實更是另一方面的體現。

結論

安置在普通學校的身心障礙學生，學校有義務依據「特殊教育法」提供合適其身心發展特性的教學（教育部，2009）。尤在融合教育思潮下的適應體育教學，其互動的環境應是發展障礙覺知促進融合教育的好地點，本文所闡述導入適應體育至融合教育的步驟原則，強調了IEP課程擬定、輔具使用、教材呈現、及培養障礙覺知等等的重要性，希望供普通學校的體育教師及特教老師實施融合式的適應體育課程中可依循的準則參考。

參考文獻

教育部（2009）。修正「特殊教育法」部分條文。2009年11月18日華總（一）義字第09800289381號令修正公布全文51條。

教育部（2011）。95-99學年度各縣市特教統計概況[統計圖表]，教育部特殊教育通報網，2011年4月12日，取自http://www.set.edu.tw/sta2/Statist_history.asp

潘正宸，林珊如（印刷中）。智能障礙者體適能運動處方之擬定概念。*特殊教育季刊*。

Block, M. E. (2007). Planning for inclusion in physical education. In M. E. Block (3rd ed.). *A Teacher's guide to including students with disabilities in general physical education* (pp. 47-76). Baltimore, MD: Brookes.

Mosston, M., & Ashworth, S. (1994). *Teaching physical education* (4th ed.). New York: Macmillan.

Tripp, A., & Rizzo, T. (2006). Disability labels affect physical educators. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 23(3), 310-326.

Seymour, H., Reid, G., & Bloom, G. A. (2009). Friendship in inclusive physical education. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 26(3), 201-219.