

學校本位適應體育課程之運作

柯建興 新北市立新北特殊教育學校訓導主任

前言

身心障礙學生在身體機能、成長發育、心理發展和運動經驗上，均較正常學生有發展遲緩或不足的現象，而體育、運動訓練正扮演促進身心障礙學生多方面發展的功能性角色。藉由適應體育課程的教學與活動，可達到身體鍛鍊、身體復健、心理建設、社會人際關係建設等功能。為尊重保障身心障礙學生運動學習的權利，適應體育相關人員宜本著愛心、耐心與恆心，盡其在我，發揮創意，就現有的教具、環境及遊戲規則做必要的修改，塑造適合身心障礙學生的學習環境，不給身心障礙學生失能的標記，重

視其能力與優點，幫助其從參與體育活動中進行全面的學習，享受運動的樂趣，建立信心、培養規律的運動習慣，進而增進運動能力與休閒活動能力，提升健康體適能，進而改善生活品質。

適應體育的重要

體適能和健康生活型態是適應體育教學主要的目的之一，而培養學生自我實現的能力則是適應體育的最高理想。Sherrill (2004) 指出適應體育是藉由改善心理動作問題，以利個人達成其成就目標與自我實現，並建立積極、主動的健康生活型態。林曼蕙、張翠萍 (2001) 認為適應體育是指針對身心障礙者所

設計之有組織化的身體活動，其範圍涵蓋了學校體育、競技運動、休閒活動及治療和矯正運動。

基本而言，適應體育與一般體育是一樣的，只是基於身心障礙者個別需求之原則下，應考慮教學目標的擬定、課程內容的選擇、教具教材的應用和教學方法的變通，加以適當的修正與應用（闕月清、游添燈，2000）。身心障礙者由於本身在動作及認知上的限制，需要特別的運動器材、規則及課程目標，因此適應體育的重點不在於他能完成多少，而是在運用目前的優勢能力，使其充分參與運動，體驗運動的成就感，培養自我正向的心理態度。

Sherrill（2004）認為適應體育是多元化的體能活動設計，內容包括發展活動、訓練、遊戲、韻律及運動，且儘量符合個體的興趣能力限制等特殊需求，藉由身體活動獲得成功經驗和活動的樂趣。沒有人喜歡失敗，對沒有興趣的活動往往就不願意參與，適應體育就是要讓活動變得更有趣，大家都可以參與，排除身體上的限制，並且可以

獲得成功的經驗。

陳啟森、林曼蕙（2001）的研究也指出智障者由於認知功能的缺損，導致在各種事物的學習方面成效不易顯著，日常生活技能較差，且自我發展遲滯，缺乏自制、自知，常順著慾望衝動行事，故難建立良好的的人際關係。尚憶薇（2003）的研究中發現，透過體育活動的參與可增進身心障礙者與同儕溝通的能力，同時也改善了動作協調技巧。學生能否在其學校畢業後順利參與社會，一直都是家長與教師所擔憂的，若能加強此區塊，對於未來的社會生活相當有幫助。

綜合以上所述，適應體育對於身心障礙者來說，不僅是需要而是必要，除了對身體適能、動作發展可以帶來成長，對於正向積極心態的建立、自信心的加強等，都能帶來實質上的幫助。

學校本位課程的規劃與推展

每所學校的教學型態與人力資源皆不相同，校園環境及教學設備更是各校不一，如何落實學校本位的適應體育課程，是一件相當不

容易的業務，需要詳細考量規劃。身心障礙學生的教育安置是多元化的，以最少限制環境基準，對身心障礙學生進行適性的教育安置，從最隔離的教育環境到一般常人所接受的普通教育環境，都有可能安置到身心障礙學生。為因應融合教育的趨勢，特殊教育與普通教育就有了合作與互動的必要性，各自結合自己本身的教學專業，規劃身心障礙學生的個別化教育計畫。在規劃

與推展學校本位適應體育課程時，宜注意五個面向：

一、成立適應體育教學團隊

身心障礙的學生在教學指導上，人力的調配是一大難事，從事適應體育指導的教師，不僅需有特殊教育的執教能力，在適應體育課程規劃上，更須有相當的專業性，然而身具兩種身分的教師，確是屬於少數，因此，在人力資源的尋找上，就需仰賴專業團隊的支持才能



圖1 改造教材、調整規則、用心教學，讓學生享有運動參與的樂趣

完成。

以普通學校而言，在進行適應體育教學時，必須藉由特教老師與體育老師雙方緊密的聯繫及合作、善盡並融合個人教學專長，是適應體育課程能否成功的關鍵。以特殊教育學校而言，校內有各種不同專長的特教老師，更設有專業治療師的配置，在有特殊復建需求的學生服務上，人力雖較為充足，但如沒有專責單位進行統籌規劃，亦將無法展現團隊資源的效益，所以適應

體育教學團隊的建立，有其必要性。我國即訂有《身心障礙教育專業團隊設置與實施辦法》，學校應邀集有興趣及相關專長之教師，積極成立適應體育教學團隊，確實落實此辦法。

二、規劃適應體育發展目標

適應體育課程之運作，需針對學生個別進行調整，課程方向須集思廣益，排定教學目標，訂定適應體育活動發展計畫，提供教學團隊設計教學與活動的依據，並應定期

圖2 本校足球隊於2011年希臘夏季世界特奧運動會與賽普勒斯隊合影



舉辦教學研究會議，檢視發展的目標方向是否正確，適時調整課程及增列新的目標。尤其學校要推展此項業務，一定要整合校內教師和相關資源，以發揮最大的效益。

三、積極參加適應體育研習活動

工欲善其事，必先利其器。適應體育教師必須不斷精益求精，隨時因應需要進修，增進個人的軟實力，並於返校之後進行研習心得分享，讓團隊也能得到相關資訊，教學相長。目前針對身心障礙者所辦

理運動賽事的協會團體，皆經常性的開設教練研習課程，學校應推派適應體育團隊的教師前往參加。

四、社區互動之結合

各校所處地理位置不同，周邊環境型態不一，要發展具有學校特色的適應體育模式，可考量與學校附近的相關團體合作，比方與鄰近學校進行結合，規劃融合式的體育課程，不僅能發展與普通生的互動，增加學生自信心，對於品德教育的影響也相當大，未來校內辦理



活動若有人力上的需求，即有合作的伙伴學校可以協助。

相關合作的型態不應侷限於學校單位，各校可依學校當地的社區環境詳加規劃，積極向外拓展，獲得所需要的資源。

五、全力參加相關競賽

推展適應體育是一項相當辛苦的工作，其所需的人力跟經費資源得來不易，但各校若能積極運作，對學生及教師本身都能帶來最大的收穫。

參與校外或國際運動競賽，可提供教師和學生與社會或世界接軌

的經驗；學生在參與運動訓練的過程中，可增長相關技巧、基本體適能，並提升指令的理解力和遵守規範的能力；教師在規劃和實際從事訓練課程、設施器材的準備和參加比賽等過程的相關業務能力方面也將會成為自己的寶貴經驗。

結語

適應體育課程強調積極的參與，學生因為自身能力上的限制，造成其動作發展落後、認知能力無法跟上學習，這些不該成為無法享受體育樂趣的藉口。學校單位應秉



圖3 教師應多參加適應體育相關的研習會，充實自身的專業度

持著有教無類的多元教育精神，統整校內所有教育資源，運用在有特殊需求的學生身上，進而提升到全校性、社區性的融合式體育，創造屬於自己學校校本的適應體育模式。

參考文獻

- 尚憶薇 (2003)。探討體育活動與智障成人學生行為模式之影響——花蓮啟智學校成人學生。2003 國際適應體育研討會論文手冊 (頁 31-42)。
- 林曼蕙、張翠萍 (2001)。我國適應體

育現況簡介——身心障礙者篇。臺灣適應體育運動與健康學會成立大會手冊 (頁 20-21)。

- 陳啟森、林曼蕙 (2001)，青少年階段智能障礙者休閒活動阻礙因素之探討。國立臺灣體育學院學報，8，123-136。
- 闕月清、游添燈 (2000)。適應體育的理論與基礎。載於國立臺灣師範大學體育研究與發展中心主編，適應體育導論 (頁 3-51)。臺北市：國立臺灣師範大學。
- Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation, and sport: Crossdisciplinary and lifespan* (6th ed.). New York: McGraw-Hill.



圖4 學校和教學團隊的用心，讓身心障礙學生也能開心地與世界接軌