

淺談推廣適應體育之重要性

■黃相璋

隨著人權的高漲，身心障礙者不在是社會的弱勢團體，反而成為國家社會福利發展的重要指標之一，但相對是社會成本的重大負擔，以美國為例，每年花費2000億美金，在人民的醫療費用上，而其中的三分之一為照顧身心障礙者健康狀況的醫療費用。而這些花費主要是在處理身心障礙者因缺乏運動，而引起的二度或三度的傷害，如高血壓、心肺功能失常、肥胖...等（行政院體委會，民88）。從研究及文獻中發現，「運動」是治療及復健殘障者的有效方式，不僅是身體的、情緒的、智能的障礙。使其能在情緒上安定，進而能適應社會和擁有健康的生活（施大立，民86）。因此若能推廣身心障礙者運動，不僅對身心障礙者達成復健效果，同時也無形中減少社會成本的支出。

（身心障礙者類別

我國在民國86年經立法院三讀通過的特殊教育法，其中第三條所稱的身心障礙包括下列12項：智能障礙、視覺障礙、聽覺障礙、語言障礙、肢體障礙、身體病弱、嚴重情緒障礙、學習障礙、多重障礙、自閉症、發展遲緩、其他顯著障礙。而在適應體育所涵蓋的對象包括智能障礙、視覺障礙、聽覺障礙、肢體障礙或加上身體病弱五類（賴復寰，民87）。

（推廣身心障礙者體育活動的重要性

一.錯誤觀念的改變

運動對於一般人的健康是不可或缺的一環，對於身心障礙者更是需要，理由有二，運動可以強身，對殘障者更可以作為機能復健或醫療方式；透過運動可使殘障者享受人生、融入社會、增進自信（吳武典，民85年）。但仍有人認為身心障礙者行動不便，不宜運動、易發生意外的觀念是錯誤（范文良，民84）。更何況發展全民運動更不可缺少殘障體育這一環。在民國91年底的台閩地區人口統計當中，身心障礙者的人口數為80多萬人。因此只有落實身心障礙者與一般人同樣擁有參與運動的權利，才能達成全民運動的目標。

二.預防二度傷害

根據行政院體委會(民88)打造21世紀身心障礙體育運動願景報告書中指出：身心障礙者由於缺乏訓練、活動意願低、父母不鼓勵、挫折容忍力低及協調能力差等因素。造成體適能水準普遍低落，進而引發所謂的二度傷害。

三.迎合學生的需求

根據施大立(民，86)的調查發現身心障礙學生大都願意克服所遇到的困難，參加運動。甚至認為是一種更大的磨練和挑戰，學生對運動的需求也是相當高的。另外智能障礙學生，最喜歡的學科是體育，

尤其從事戶外運動(謝榮輝，民73；引自黃月嬋、民86)。

四.增進生活自主能力

體育活動對身心障礙者而言，除了可以增強體力外，也可以培養休閒活動的習慣與態度(胡雅各，民81)。更由於針對肢體訓練，在未來的生活上也有莫大的幫助。

五.節省更多的社會資源

以美國為例，每年花費二千億美金，在人民的醫療費用上，而其中的三分之一為照顧身心障礙者健康狀況的醫療費用。而這些花費主要是在處理身心障礙者因缺乏運動，而引起的二度或三度的傷害，如高

血壓、心肺功能失常、肥胖...等。(引自打造21世紀身心障礙體育運動願景，民88)如果在這些身心障礙者，建立運動的習慣，對於自身的健康應有相當的幫助。換言之，這些身心障礙者的健康越佳，則國家對於花費在社會資源的預算，應有意想不到的效果。

六.避免因過度保護而造成和社會脫節

通常身心障礙兒童會受到過度保護和生活完全脫節，導致社會生活的不良適應。而休閒活動正符合實際的生活情境，有利於擴充生活接觸層面，幫助他們獨立、成長、生活適應(蔡錦德，民72；引自學生輔導47期、105頁)。同時藉有休閒活動和週遭環境及人們發生互動(蘇婉容，民82)提昇生活品質，使其日後能融入社區生活。不僅如此，學者林曼蕙(民，86)認為身心障礙國民參與體育活動的還有以下的功能：

- (一) 讓身心障礙者瞭解自身的限制所在。
- (二) 讓身心障礙者克服自身的障礙部分。
- (三) 訓練身心障礙者身體動作



▲林口啟智學校學生以繩索滾動籃球前進，進行趣味競賽。(圖/林鎮坤提供)

及認知、理解能力的發展。

(四) 培養身心障礙者適時適度控制力量的能力。

(五) 讓身心障礙者學習技能的發展及認識安全的重要性。

綜合上述，推廣身心障礙者的體育活動，無論對國家形象、社會資源或是個人，可說是百利而無一害。

國內身心障礙者體育休閒活動現況及問題

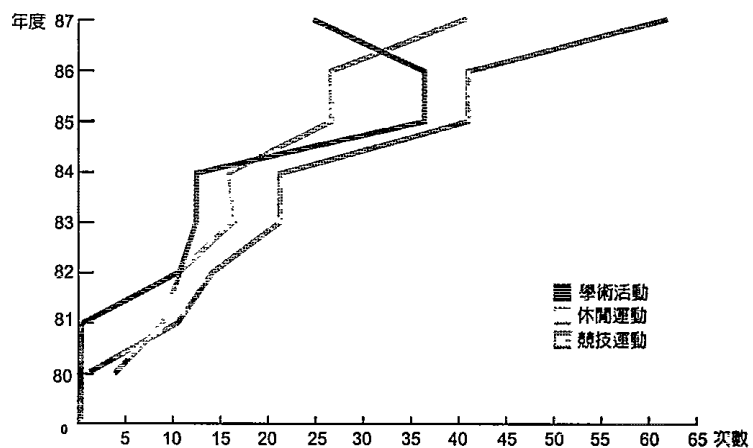
一、現況

有關我國舉辦身心障礙學生活動相當少，據相關單位的調查，從80年到87年間共舉辦過競技運動62次、休閒運動41次、學術活動25次，總共128次如表一。至於身心障礙參與體育活動的次數，從80年到87年間智障參與次數為147次、肢障為325次、聽障為149次、視障為110次加上其他或多重障礙共771次如表二。

二、推廣身心障礙體育活動之問題

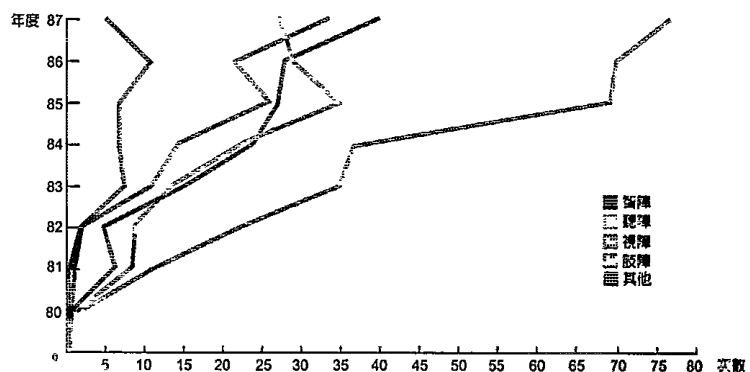
根據教育部85年推廣特殊體育行政人員座談會報告書中指出，我國推廣特殊體育的問

表一 80年至87年舉辦各類身心障礙體育運動次數統計



資料來源：行政院體委會（民，88）

表二 80年至87年各類身心障礙類別參與體育運動次數統計



資料來源：行政院體委會（民，88）

題包括：（一）殘障體育運動政策不明。（二）殘障體育運動師資缺乏。（三）缺乏無障礙的體育運動環境。（四）殘障體育運動人才培養缺乏鼓勵與輔導。而根據行政院體委會（民，88）針對特殊學校舉辦特殊賽會或活動的調查發現：舉辦定期賽會活動所遇到的困難依序為經費、場地、設備、活動內容設計、師資、家長支持度、其他。另外孫孟君（民，87）針對身體障礙青少年休閒阻礙（肢障、聽障、視障）研究發現：參與休閒活動的十大阻礙依序為時間、障礙程度、費用、家人態度、課業壓力、興趣、同伴、器材裝備、體力、場地設施。

足見國內在舉辦相關活動

時，仍有許多問題有待解決，其中又以運動環境及經費等問題需要迫切解決。因此未來在此類活動的推廣上，無障礙空間的場地設備的籌建、師資的培育，都應考量各項身心障礙之特性與需求，以及訂定一套良好的政策乃是當務之急。

結語

行政院91年底公佈資料中得知，目前國內領有殘障手冊人數達83萬多人（行政院主計處，民92），而且逐年成長，社會成本預期將有更大的負擔。然運動既是治療及復健殘障者的有效方式，又能降低社會成本，亦是身心障礙者的權力，瑞典女王silvia在1988年（楊麗

珠，民83）“Comeback”上說：「一個人不管是生理的或心理的缺陷，永遠都有機會參與運動」。休閒體育運動的推展對身心障礙者有其特殊的效能，協助身心障礙者利用運動機會克服因肢體或心理障礙所遭遇困難，開發其身體活動的限制，並提供其適當的競技（休閒）體育運動項目的訓練及復健諮商，開拓其體育運動空間，以增進其身心健康，發揮適應社會生活的能力，使競技（休閒）體育運動全面普及於傷殘，讓傷殘走出陽光，獨立自主，透過運動改變他們的生活品質，雖不能立竿見影，但總有水到渠成的一天。（作者為國立武陵高中體育專任教師）

參考文獻

1. 林曼蕙（民90）：我國適應體育現況簡介-身心障礙者篇。台灣適應體育運動與健康協會手冊，21-22。
2. 施大立（民86）：國中特殊體育實施現況與意見調查研究。國立台灣師範大學碩士論文。
3. 胡雅各（民81）：談智能不足休閒活動之輔導。特教園丁8,2,8-11。
4. 孫孟君（民87）：身體障礙青少年休閒自由休閒偏好及休閒阻礙之研究。國立高雄師範大學碩士論文。
5. 黃月娟（民83）：智能障礙學生之體育教學策略。特殊教育季刊，62期，6-9。
6. 楊文凱（民81）：促進智能不足運動能力的教學模式。特教園丁，7（3）.28-32。
7. 楊麗珠（民83）：體適能活動營寫真。殘障體育運動會刊1，36-37
8. 賴復寰（民87）：殘障體育運動概論。正中書局。
9. 教育部（民84）：全國身心障礙教育會議參考資料。國立台灣師範大學體研中心。
10. 教育部（民85）：推廣特殊體育行政人員座談會報告書。國立台灣師範大學體研中心。
11. 行政院主計處第三局（民92）：91年國情統計報告。資料來源<http://www.dgbas.gov.tw/dgbas03/bs7/report/91/12.pdf>
12. 行政院體委會（民88）：打造二十一世紀身心障礙體育之願景白皮書。國立台灣師範大學體研中心。