

你我有情， 人間無礙——

淺談融合式體育的理念與作法

■ 鄒啓蓉

■ 從「乙武的禮物」說起：運動為何是他的最愛？

“同學之中，跟勇太最要好的是和人與吉彥。他們兩個是足球隊員…。勇太最喜歡和他們兩個玩，一到下課時間就從輪椅滑下來，跟他們一起踢足球。雖然勇太沒有手也沒腳，但是跟大家一起運動，是他最開心的時候…”（乙武洋匡，民90）

上面這段故事也是日本家喻戶曉的人士乙武洋匡的心情寫照！這位「沒手沒腳」但是嘴角永遠掛著微笑，總是為過正常化的生活而打破常規、勇於向環境挑戰、追求自己理想的人為何會最喜歡運動呢？如果讓乙武在特殊的班級或學校上體育課對他是否公平？會不會一樣有樂趣呢？在「五體不滿足」中，乙武也提到同學們為他設計了特殊的打棒球的規則，比如乙武沒手，但是如果投手丟球過來，他祇要把球棒夾在腋下，迴轉身體就算是揮棒，而他一旦揮棒隊友就可代



跑，這樣的規則調整與同儕合作和融合式體育的理念與作法有密切關係，以下簡述融合式體育的理念與作法及其對身心障礙者教育及發展的意義。

■ 融合教育的理念與作法

一、特殊教育的精神：零拒絕與正常化

在二十世紀之前，身心障礙學生的受教育權尚未受到立法的保障，直至1960年代由於人權運動的推波助瀾、身心障礙家長挺身為子女爭取教育權利，因此1975年在美國乃有「障礙兒童教育法案」(P. L. 94-142，目前1997年最新的修正名稱是 Individuals with Disabilities Education Act，簡稱 IDEA) 的通過，保障了所有具身心障礙三歲至二十一歲的受免費、適當、公立教育的機會。依據Turnbull等人(1999)的分析，美國的特殊法最重要的精神是：零拒絕、非歧視性評量、免費且適當的教育、最少限制的環境、適當的程序及家長與學生的參與等。在我國，教育部於民72年頒布實施特殊教育法，該法於民86年修正，也秉持上述Turnbull等(1999)的六大原則，對特殊學生提供教育及相關服務。

特殊教育除了零拒絕外，其最重要的服務理念可說是「正常化」(normalization)的原則，正常化的概念源自北歐，乃是指提供給身心障礙人士的機會與條件，包括如教育、居住、休閒工作與婚姻等都應盡量與社會一般人相仿，受此理念的影響，特殊教育的安置乃由從以往大型機構或特殊學校轉變為社區化安置及在普通學校提供特殊教育服務的作法。

二、特殊教育的安置：從隔離到回歸主流到融合教育

早期的身心障礙學生常安置在大型特殊學校，此乃所謂「隔離」式的安置，身心障礙學生缺乏與同年齡同儕互動的機會，因此在1970年代有所謂「回歸主流」的作法，乃是在普通學校成立特殊班或資源班等的作法，選擇程度較輕的障礙學生或選擇休閒藝能學科等讓身心障礙學生回到普通班上課，但由於這種回歸主流的作法仍無法使障礙學生與普通學生有充分的交流，且普通班老師對這些學生的課程與教學往往所知有限使得回歸主流的成效受到批評，因此在1980年代後期乃有融合教育(inclusive education)的興起，「美國國家教育改革及融合教育中心」(National Center on Educational Restructuring and Inclusion)將「融合教育」定義作「對所有學生，包括障礙程度嚴重者，提供公平接受有效教育的機會，在其住家附近學校合乎其生理年齡的班級，使用所需的協助與相關



▲融合式體育的理念與作法，對身心障礙而言可謂意義重大。(圖/長榮大學黃太元提供)

服務，使得學生能為日後成為社會有用且充分參與的一份子作準備》(Lipsky & Gartner, 1997, p. 99.)，究其目的乃是「讓所有的身心障礙學生」，無論其障礙程度輕重與否，皆能「安置在其住家附近、符合其生理年齡的普通班級」中，並且藉由特殊教育及普通教育人員的充分合作，接受「高品質」的特殊教育，且由於特殊與普通教育的緊密合作，融合教育的受惠者將不僅是障礙學生，而是「所有」學生，包含了如移民子女、少數民族子女、社經地位不利家庭子女、中輟生等。

三、融合教育的影響與實施條件：團隊合作與角色轉變

在融合教育的影響下，國內外均有愈來愈多的學生離開特殊學校或機構，進入普通學校或普通班中就讀，這樣的安置讓特殊教育及普通教師的角色皆有了重大的改變，特殊教育有愈來愈多的人成了巡迴輔導的教師，也擔任了更多諮詢與協同教學的角色（闕月清，民91），普通班教師也成了設計與實施身心障礙學生個別化教育計畫（IEP）的核心人物，比如我國特殊教育法施行細則中就規定，「身心障礙者的診斷與教學工作，應以專業團隊合作進行為原則」，而個別化教育計畫的擬定與實施，普通班教師（導師與科任教師，包括健康與體育教師）與特殊教育（特教老師、適應體育教師或顧問）、相關專業人員（如醫生、物理治療師、職能治療師等）皆為重要的成員。

■ 適應體育的理念與作法

一、適應體育是權利，也是課程不可或缺的一部份

體育是課程領域的重要一環，不僅與個人健康與體能的發展有關，也與生活型態、生活品質及人際關係的福祉密切關連，但以往受到升學主義智育掛帥的影響，不僅普通人的體育相對被忽視，身心障礙者的體育受教權也常被忽視或被剝奪，教師常因態度或知識的限制，使得身心障礙者「不必」上體育課、成為「觀眾」或「笑柄」，或者是無法從非個別化的、一體適用的體育課程中受益。在美國，為了確保身心障礙者能得到適當的體育課程，其「身心障礙者教育法案」中（IDEA, 1997）特別提出特殊教育應包含體育課程（普通的體育課或必要時「調整」的體育課程【即適應體育】）：

「所謂特殊教育是指為滿足身心障礙學生個別需求所特別設計的教學，包括：課堂中的教學、體育課、家庭教育及在醫院或教養機構中的教育，其提供乃是不需家長負擔的免費教育」（Federal Register, August 23, 1997, 引自Block, 2000）

由此可見在美國的特殊教育法中特別指明，體育課的教學是特殊教育的一環，而且其在課程中的地位乃是「直接服務」並非是「相關服務」，換言之每個身心障礙者的課程中皆應有體育，而必要時必需施以「適應體育」。

二、「適應」體育的意義、目標與適用對象

所謂「適應體育」(adapted physical education)，依據Dunn 與Fait (1989, 引自Block, 2000) 的定義，乃是「適應體育具有與



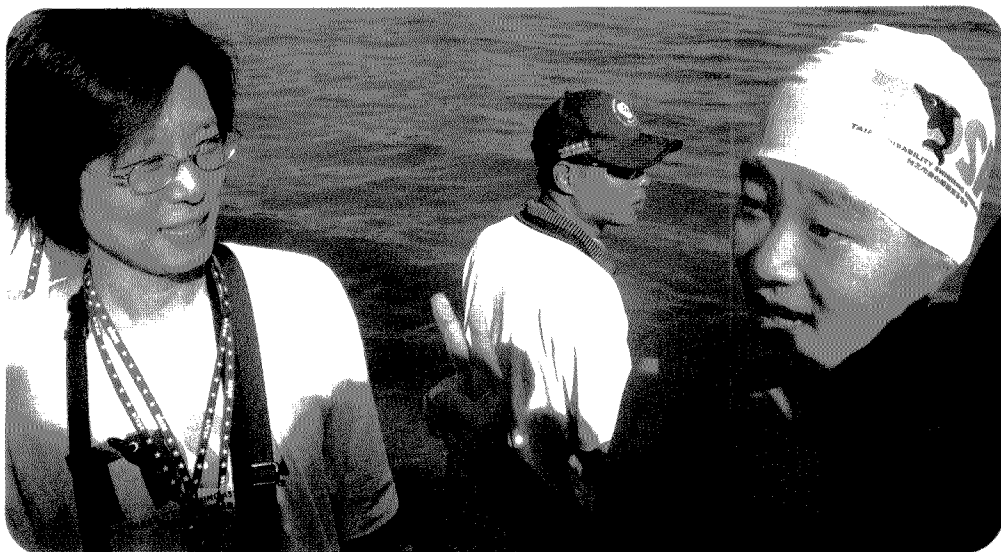
普通體育一樣的目標，但是其將普通體育的成份加以調整改變，以符合特殊學生的能力與需求」，所以「適應」就是指「調整」，而調整乃是含蓋了從目標到作法到實施環境等的改變，所以適應體育也可說是「為身心障礙者個別需求而調整的體育課程與活動」。如上所述適應體育與普通體育有一樣的目標，而此目標包含了：（一）健康的生活型態；（二）在社區中可使用的終身受用的休閒娛樂；（三）與同儕互動的社會技巧。

並不是每個身心障礙學生都需要「適應」體育，有時普通體育課程與教學的作法也能適用於身心障礙者，但是當身心障礙學生因為生理或心理的限制而需要將普通課程改變，以使得其能享有「安全」、「有成就感」且「有益處」的體育課程時，則就需要「適應」體育，所以特殊學生的體育課程可能是普通的體育課程也可能是特別設計的個別化的「適應」體育課程。

三、適應體育的內容與設計

依據美國的特殊教育法，適應體育的課程內容必須包括：（一）「生理與動作的適當發展」；（二）「基本動作技巧與型態的發展」；（三）「水上運動、舞蹈、個別或團體遊戲與運動項目的學習」等，並包含有在學校內及其終身可使用的項目。體育的教育內容包含了特殊體育、調整的體育課程、動作教育及動作發展的概念在內（Federal Register, August, 1997, 引自Block, 2000）。

當一位身心障礙學生的體育課程必須經過調整而個別設計時，其內容、目標、實施方式、評鑑等必需載明於其個別化教育計畫中，此適應體育課程往往是由普通班的體育老師和適應體育教師及相關專業人員共同設計擬定。在設計上也必須遵守由評量、課程規劃、目標擬訂、課程實施、課程評鑑等特殊教育的實施步驟（郭宗坤、劉宜容，民90；陳金盈等譯，民92）。



▲身心障礙選手在指導員的協助下，完成橫渡日月潭泳程。（圖/台北市身心障礙游泳協會提供）

融合式適應體育的理念與作法

一、適應體育的實施場所

適應體育的實施未必要在隔離的環境或一對一的個別教學環境中。事實上，由於正常化的理念與融合教育的影響，適應體育除非證明其有必要，應當在普通教育環境中實施，而且為了達到與同儕互動的樂趣及社會化的學習，適應體育最好能使用普通學生的活動在普通班中實施，因此所謂「融合式適應體育」乃是在普通班中對特殊學生實施符合其個別化需要的體育課程。

二、活動選擇

由於融合式適應體育是在普通班中實施，所以應儘量使用與同儕一樣的活動進行教學，因此必須符合其生理年齡，而不能選擇幼稚或無功能性的活動。如上所述適應體育的目標有三重：（一）建立健康的生活型態；（二）學習在社區中可使用的終身受用的休閒娛樂；（三）與同儕互動的社會技巧等，因此選擇同年齡學生的活動非常重要，即使一個七歲的、動作發展僅有一歲左右、必須坐輪椅的腦性麻痺學生也應當使用其同年齡學生愛玩的體育活動如球類、田徑等來發

展其適應體育的目標，但是在活動的動作要求、器材調整與輔具或規則上皆需作出調整，才能達成不僅是發展體能與動作能力的目標，而是能促進休閒與社會互動能力的發展。

三、課程與教學調整

Lieberman 與Houston-Wilson (2002, 陳金盈等翻譯) 所著的「融合式體育教學策略」一書中指出，體育目標的成份包含了：過程（指完成運動項目的動作成份）、成果（指運動成績比如跑多快、丟多遠等）與變項（實施條件如器材、規則、指導方式等），而課程與教學的調整就是對以上三個成份的調整，除包括了過程與成果外，在教學上的調整可包含了器材、規則、環境與教學法等，而且應隨學生的進展與需求改變調整的內涵。下面以該書中以一位脊柱裂的六年級生參與網球活動為例說明其調整方案（Lieberman 與Houston-Wilson, 2002, 陳金盈等翻譯）：

四、人員與資源整合

如上所述，我國特殊教育法施行細則中規定，「身心障礙者的診斷與教學工作，應以專業團隊合作進行為原則」，並且明文規定，個別化教育計畫的擬定與實施，普通班教師（導師與科

個案狀況與教育背景	脊柱裂的六年級生，坐輪椅行動，可使用拐杖緩慢行動；先前接受過隔離式適應體育課程
教育目標	增加站立與行走耐力、上半身肌力、基本運動技巧
課程實施單元(之一)	網球
網球活動的調整	1. 設備與器材調整：坐輪椅 2. 規則調整：球可在地上反彈、無限制發球、較短的發球距離 3. 環境調整：斜坡道及畫出其打球區域 4. 教學法調整：擊球工作分析、必要時身體協助、同儕指導

註：參考自：Lieberman 與Houston-Wilson, 2002, 陳金盈等翻譯)



任教師，包括健康與體育教師）與特殊教師（特教老師、適應體育教師或顧問）、相關專業人員（如醫生、物理治療師、職能治療師等）等皆為重要的成員。在美國與適應體育計畫擬訂與實施有關的人員可能包括了：普通體育教師、適應體育教師、助理教師、治療師（物理與職能治療師等），並且應諮詢醫護人員的建議，當然最重要的是家長及學生本人的意願與興趣。融合式適應教育雖然在普通班實施，但是可以由普通體育教師、適應體育及治療師一起協同實施或者是由適應體育教師及治療師定期巡迴與普通體育教師合作商討課程與教學計畫，而且助理人員、義工等也是實施時非常重要的參與人員。

五、同儕參與

由於特殊學生學習時的需要，適應體育在實

施過程中常需要同年齡或跨年齡層的同儕協助，同儕的參與不僅能提高學習的樂趣也讓特殊學生從中得到社交互動的機會。對普通學生來說，藉由與身心障礙學生的互動接觸，他們學習了如何愛惜生命、珍惜所有，也對障礙的成因與相關教育服務有了更深的認識，並可由與他們的互動中學

得如何教學與領導的技巧及分享助人的成就與樂趣。同儕參與有時也可用數位同儕共同協助教導一位或數位身心障礙學生的方式或跨年齡團隊的組織，讓彼此的互動更豐富多元。

■ 你我的努力：從爭取權利到適當的融合教育

一、爭取立法保障、全面提升身心障礙人士運動參與的環境

如上所述美國的「身心障礙者教育法案」（IDEA，1997）對身心障礙者的體育課程的受教權及教育內容和實施方式皆有相關規範，美國的「國家身心障礙人士體育及休閒聯盟」（National Consortium for Physical Education and Recreation for Individuals with Disabilities）也於1995年提出適應體育教師師資標準（adapted physical education national standards），要求適應體育教師必需具備的資格並通過考試取得證照。雖然我國國情不同，但相關的理念與作法仍需再加強倡導並逐步在國內落實，以謀取身心障礙人士在運動、休閒及社交生活上的最大福祉。潘裕豐（民86）指出研修適應體育法規、培訓適應體育師資及教練、改善無障礙運動環境、舉辦運動競賽、促進國際交流、培育優良運動選手等都是重要的努力目標。

二、繼續跑下去：創造多元化的無障礙運動環境

本文開頭以乙武洋匡為例反思「運動為何成為他的最愛」？在「乙武的禮物」書本結尾他透



▲輪椅舞蹈。（攝影/李芸霏）

露了心底的秘密，那是因為老師的處置及同學的對待，都沒有把乙武當作是「特別的人」的緣故，而這種互動、被接納及由之形成的長期友誼與支持網絡恐怕也彰顯了融合式適應體育最主要的價值。但是融合式適應體育需要面對的挑戰其實也很多，但是態度、資訊及創意恐怕是克服障礙必需的元素。

依據特殊教育法，特殊教育的實施在多元化的安置選擇中必需以最少限制的環境為原則，身心障礙學生的適應體育也一樣可以在多元化的環境中實施，但是除非有必要仍應努力在普通班中與同儕一齊享受運動及學習的樂趣，也因此作者

認為在提倡適應體育的同時，也應秉持融合的精神，嘗試在普通班級中實施，以達成更有效的教學效果及普通學生對身心障礙學生的接納與支持

在國內，殘障者體育與休閒經過許多人士及團體的努力逐漸受到國人的重視，最近視障馬拉松選手張文彥「為無障礙環境而跑」的行動也引起眾人的關切，但是這樣的跑步才正開始，身心障礙者要能走出家門運動要有許多配套的條件，除了空間環境的無障礙、人與人之間交流與接納的無障礙及平等才是障礙人士最期待的支持及鼓勵！（作者為臺北市立體育學院師資培育中心助理教授）

參考文獻

乙武洋匡（民90）：乙武的禮物。台北市：圓神出版社。

乙武洋匡（民88）：五體不滿足。台北市：圓神出版社。

郭宗坤、劉宜容（民90）：體育課回歸之融合教學。載於楊宗仁主編：融合教育學術論文集（頁251-277）。台北市：國立台北師範學院特殊教育中心。

陳金盈、蔡欣延、陳文長、林政德（合譯）（民92）：融合式體育教學策略。台北縣：藝軒圖書出版社。

潘裕豐（民86）：殘障者適應體育運動的演進與發展趨勢。載於中華民國特殊教育學會主編：身心障礙教育的革新與展望－潛能開發與再創新機（頁367-400）。台北市：心理出版社。

闕月清（民91）：融合式體育教學的理念。適應體育教學活動設計彙編（頁3-9）。台北市：台灣師範大學體育研究與發展中心。

Block, M. E. (2000). A teacher's guide to including students with disabilities in regular physical education. Baltimore, MA: Paul H. Brookes.

Kauffman, J. M. & Lloyd, J. W. (1995). A sense of place: The importance of placement issues in contemporary special education. In Kauffman, J. M.; Lloyd, J. W.; Hallahan, D. P. & Astuto, T. A. (Eds.), Issues in educational placement: Students with emotional and behavioral disorders(pp 3-20). Hillsdale, NJ:Lawrence Erlbaum Associates,Inc.

Lipsky, D. K. & gartner, A. (1997). Inclusion and school reform: Transforming America's classrooms. Baltimore, MA: Paul H. Brookes.

Turnbull, A. P., Turnbull, H. R., Shank, M., & Leal, D. (1999) Exceptional lives: Special education in today's schools(2nd ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.