



失能者的身體活動

身心障礙者運動權利之建構與維護，是國家責無旁貸的工作，亦為國家發展的重要指標。身心障礙國民從事體育運動，攸關健康的維護、生命的延續與生活的品質，不僅可以增強體能、避免提早老化、造成二度障礙、消弭與非身心障礙者間之差異，並可達到全民運動的目標。根據民國 102 年的統計，我國 101 年領有身心障礙證明者，計有 111 萬 7,521 人，占總人口數的 4.8%。特殊族群從事體育運動，必須透過對運動器材、場地、規則及人員……等的調適與修正，以減少身體活動的阻礙。一般所稱「適應體育」(adapted physical education) 的「adapt」，意謂調整或適應，內含治療、矯正、復健或補救等要素。其乃綜括身心障礙者之運動教育、休閒與競技性身體活動的總稱，目前係由以障礙為主體的被動介入，演變為個體主動之「適應性身體活動」(adapted physical activity) 的賦權、選擇、作決定、自我覺知，以及自我調整式的學習。

根據實徵研究發現，身心障礙者參與體育運動，經常遭遇心理或社會的阻礙：例如，缺少早期運動經驗、可及的場地設施、便利的交通運輸、運動陪伴者，以及受限的參與機會、資訊、訓練、課程，還有父母、師長、教練、照顧者，甚至是自己的觀念和態度等，均為影響身心障礙者運動的藩籬。如何克服阻礙，促進規律運動人口的成長，是國家政策的核心。舉凡：1. 成立社區型身心障礙運動推行中心，就近推促特殊族群國民規律運動習慣的養成；2. 建置特殊族群「國民運動卡」，以追求其運動所致利益之最大化；3. 於各公私立運動中心或場館，配置「身心障礙運動指導員」，藉由專業指導去除運動可能導致傷害的安全疑慮；4. 推展「親職伴來運動」計畫，培養家庭共同運動的習慣；5. 推行「適應體育志工」服務輸送計畫，結合適應體育科系學生，陪伴他們出外參與體育運動……等。

國際矚目大型身心障礙運動賽會，計有「帕拉林匹克運動會」(Paralympic Games)、「特殊奧林匹克運動會」(Special Olympics) 與「達福林匹克運動會(簡稱聽奧)」(Deaflympics)；為使賽會能有公平的競爭機會，因此設有「運動分級」(Disability Sport Classification) 制度，各類各項分級制度之合理建置，並能與國際接軌，將為國家政策的重點。另外，為照顧身心障礙競技選手與教練，鼓勵優秀人士積極投入培訓工作，特將修訂「績優身心障礙運動選手及其教練獎勵辦法」，以激勵參與者之熱情；而國家重新定位照顧選手與教練的方針，毋寧僅以獎金為第一考量，長久之計仍應將以強化職涯就業之保障為首務。爰此，身心障礙者之「適應性身體活動」，可透過自我決定來從事及參與，無論是休閒運動或體育競技，均將為國家鼓勵和提倡全民運動重要政策之所在。🌀