

# 特殊兒童 在 普通班級的 體育活動

● 陳 清 泉

## 一、前言

特殊兒童的教育，在醫學、心理學和教育學的觀點上，都覺得有一些特殊兒童，尤其是輕度障礙者，實在不需要長期的在特殊教育的照顧下，受到可能的過度保護，而少有與一般兒童一起活動的機會，因此有回歸主流的主張，於是輕、中度障礙的兒童紛紛回到普通班級就讀，這些回到普通班級就讀的特殊兒童，也常可成功地參與大部份的學習活動，但在體育活動方面，由於生理的缺陷，適應可能比較困難些，加上體育活動競爭性很大，有些活動對障礙生而言危險性很高，容易因失敗而沒信心，甚至因此而灰心喪志，但是體能活動對特殊兒童的重要性，遠甚於正常兒童，障礙生藉著體育活動可訓練肌力、動作協調性、平衡感等，有復健的功能，尤其參與一般兒童的體育活動，有助於障礙生社會化的培養，如果體育活動時，常將障礙生排除在一邊觀看，容易使他們心理感到自卑、孤獨，因此設計一套使障礙生與普通生都能接受的體育活動，是有其必要性。

## 二、特殊兒童的運動機能

特殊兒童是因為生理上某一部的障礙所形成的，就由於這一部分的障礙，使他們身體各部分協調配合得不好，因此運動機能的發展，遠不如普通兒童，例如知能不足兒童的身高、

體重、骨骼的成長，都比普通兒童差，發展的速率也比較慢，成熟也較晚，所以在動作上的協調、平衡、視動控制、速度與靈巧都不如一般兒童。視覺缺陷的兒童在生理結構與功能不見得會有影響，但在視動協調、定向行動及精確動作的協調力上，都會因視覺障礙而比不上明眼兒童。其他如肢體障礙、病弱、聽覺障礙的兒童，也都因身體的缺陷或體能較弱，而使反應動作較遲緩或行動不方便，使他們在體育活動、團體活動方面產生不適應性，遠較其他學科活動為大。

### 三、教學原則

由以上對各種障礙生的運動機能分析，障礙生在參與體育活動時，會受到他們生理障礙的影響，無法作一般正常的體育活動，因此體育活動教學時，要把握一些原則，才能激勵他們向上的進取心，幫助他們達到體育活動的教學目標：

(一)提供成功的機會：降低或改變成就水準，給予合理的要求，使他們也有成功的機會，享受成功的喜悅，增加信心，使他們能成功再成功。

(二)隨時提供正確的回饋：在練習活動時，不正確的反應要立即改正，以免經由練習而被加強，正確的反應亦應隨時讚美，助他早日學好正確的動作。

(三)教材系統化：教材由簡入繁、由易而難

，並且要把握障礙生能反應的範圍內，以循序漸進的方式進行。

(四)給與反覆練習的機會：障礙生要比一般兒童有更多練習的機會，「人一他十，人十他百」，才能將動作學好，如果能培養他們自動學習的精神，則效果會更好。

(五)多用積極性的正增強鼓勵，以提高其學習興趣，增強其信心，進而有積極進取的人生觀。

### 四、教學活動

要求兩腿正常的兒童與腿部麻痺的兒童一起賽跑，兩眼視茫茫的兒童與耳聰目明的兒童一起玩躲避球，這是不可能也不公平的。障礙生與普通生當然無法用同一教材、同一教法來從事體育活動，但為了配合障礙生的參與感，偶爾也可改變一下體育活動的進行方式，使障礙生也可以一起參加正常的活動。依據前述的教學原則，可設計的體育活動有：

(一)一起同化：例如接力跑，如果有肢障生，則全班可利用柺杖接力。有視障生則全班要蒙著眼睛，利用聲音定向，做短程接力跑。

(二)相對同化：障礙生應平均分配至各組，若無法平均時，無該類障礙生的相對組，要比照障礙生人數，限制其活動的四肢或眼、耳等。

(三)減少活動時間：障礙生普遍的體力較差，因此比賽或活動時間要縮短，或增加休息的

時間和次數。

四、改變設備：爲了適應障礙生的身體狀況，可適度的降低球架、球網的高度，縮短球場的長和寬的空間，減輕球、球拍等運動器材的大小或重量，使障礙生感覺比較容易成功。

五、調整遊戲規則：對智障生遊戲規則應簡化，使他們容易理解，動作亦應單純，使他們容易成功。對視障生要增加聲音的指引，例如掌聲、哨音、鼓聲等隨時可運用。對聽障生要增加旗幟、手勢的導引，使他們更容易進入情況，使活動順利進行。

六、儘量採團體合作方式進行：藉著小組互助合作的方式，使障礙生能得到多一些的扶持，例如騎馬接力，可由三位一般兒童當馬，障礙生騎來完成活動。

七、選擇比較適當的體育活動：有些體育活動對障礙生的知覺動作訓練很有助益，活動量不大又有趣味性，很適合障礙生與普通生一起活動的有：

1. 平衡台：可做維持平衡、前行、後退、側行、轉身等簡易的動作。
2. 平衡板：在平衡板上玩球、接沙袋等遊戲。
3. 彈簧床：可練習肌肉控制與協調性，活動方式有跪、仰、跳躍、坐姿落墊等。
4. 墊上運動：可做翻滾、爬行、仰臥地面隨口令而作四肢的擺動。

5. 模仿動作遊戲：學習各種動物的動作，例如母鴨帶小鴨、大象走路、兔子跳躍、金雞獨立。

6. 韻律活動：韻律活動對障礙生的運動機能訓練最有好處，配合輕鬆、活潑、優美的音樂也是障礙生最喜歡的體育活動，但選擇的動作應該是簡單易學、活動量小的較佳。

## 五、結論

體育活動及團體活動，對輕度、中度的知能障礙、肢體障礙、視覺障礙、聽覺障礙的兒童，除了能鍛鍊他們的體能、肌肉，訓練他們的平衡感、協調能力、反應能力外，對互助、合作、守紀等社會化的培養也有很好的作用，因此應多安排與普通兒童一起上體育活動。但這種有些牽就式的體育活動，多少會影響正常的體育活動，因此並不需要每節課都加以調整實施，教學者應適時適地靈活的運用，在不偏重普通生、不偏廢障礙生的情況下，使障礙生能獲得最大的參與機會，使特殊兒童在回歸主流下，獲得最好的教育照顧。

## 參考資料：

1. 特殊教育（何華國）
2. 特殊兒童心理與教育（何華國）
3. 特殊兒童教育（李德高）
4. 特殊兒童心理與教育新論（林寶貴編譯）
5. 學習障礙者之教育（許天威）

（作者：桃園縣三民國小總務主任）