

適應體育

蘇瑞陽 國立臺灣大學體育室助理教授

前言

聯合國教育科學文化組織在國際體育運動憲章中強調：「體育是所有人類的權利，尤其對身心障礙者而言，體育更是促進其健全人格的教育方式。」(UNESCO, 1978) 各國政府除不應拒絕人民參與運動的權利，更應營造符合各個別差異群體參與運動的友善環境，並透過體育政策和教育的手段，促使人人能養成終生運動習慣，建立健康的生活型態，以締造祥和的多元社會。

適應體育的目的

適應體育是以身心障礙者為對象，針對其個別差異，設計有組織化及具教育、治療和矯正功能的休閒或競技運動之個別化的體育教

育方案 (IEP)，目的在於改善心理動作問題、紓解身心壓力、增強身體適能、促使協同合作、體驗成敗經驗、享受競賽過程重於奮力得名，以培養良好社會化行為，促進人格健全發展，強化身體動作技能及面對與解決問題能力，使之有自信的融入社會生活，以利個人達成其成就目標與自我實現，從而提升生活品質，並建立積極、主動的健康生活型態 (林曼蕙、張翠萍，2001；闕月清，1996、2002；Sherrill，2004)，它已是展現祥和社會的重要組成部分。

適應體育是培養無形學力

日本教育學者岸本裕史將學力分為有形學力與無形學力，前者指能以分數量化、測量的學力，著

重文字讀寫、數字計算等和升學、升等考試有關的能力；後者則是由「語言能力」（如聽懂講解內容、看懂教材內容等）、「教養」（如專注力、堅毅力、耐力等）、「社會活動體驗」三大要素組成，是能否融入社會生活的關鍵，因此無形學力是真正的實力（鄭曉蘭，2013）。對在起跑點即落後的身心障礙者而言，適應體育可說是培養無形學力的不二法門。

適應體育有賴群策群力

基於適應體育的專業性與特殊性，政府除應重視其師資培育和進修增能的管道，也應支持學校營造友善運動環境。學校更應以「學校本位」完善規劃軟硬體設施，結合學校、社區、師資培育機構及適應體育有關學（協）會的資源，組織集行政、教師和社工、志工合一的執行團隊，以設定多元兼具開創性的教育目標，並擬訂教學和活動計畫。

而稱職的適應體育老師，除

必須涵養個人專業能力與精神外，尤應主動透過政策或團隊的管道，不斷地自我進修增能和善用組織資源，用耐心、愛心、恆心的寬容態度，和相互鼓勵、自我勉勵的打氣技巧，透過親切地溝通和對話，及與學生共同體驗事物，以培養學生勇於嘗試、不畏失敗的精神，體驗練習與訓練的辛苦過程和達成目標的快樂，建立獨立學習和自主生活的習慣，有自信心的融入社會生活。

學校適應體育的發展現況

本期以「適應體育」為主題，特邀國立體育大學適應體育系所、新北市立新北特殊教育學校、國立臺中特殊教育學校、高雄市立高雄啟智學校及嘉義大學體育特別班等第一線的行政和教師，分就教師培訓和增能、學校本位適應體育課程和教學、適應體育之競賽與活動、高雄世運採訪工作坊、大學體育特別班教學實務等子題邀稿，應有助於國人對我國特殊教育學校和大學

在適應體育方面發展現況的了解。

筆者也親自走訪前述特殊教育學校，發現：無論是學校校長、行政人員和教師，對適應體育在學生情緒控制、人格發展和身體活動能力多持正面肯定態度，而給予全面且全力的支持，學校硬體設計、設施的興設，均考量教學、競賽和活動空間的安全、友善與寬敞、舒適。新北特殊教育學校的水療泳池教學和競賽訓練、高雄啟智學校上午九時的全校環8字走廊健走和希望學園組織的運作、臺中特殊教育學校的獨輪車教學和環島活動，處處展現參與者以用心、愛心與耐心投入的服務奉獻和協同合作精神，及不落俗套和不自我設限的友善運動環境與教學和活動創意，實令我等感佩且值得獻上崇高的敬意。

參考文獻

- 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)。
- 闕月清(1996)。特殊體育專業師資培育與在職進修。國民體育季刊，26(3)，38-42。
- 闕月清(2002)。適應體育教學與課程。教育部九十一年度適應體育種子教師研習手冊。臺北市：國立臺灣師範大學學校體育研究與發展中心。
- 鄭曉蘭(2013)。無形學力才是實力。取自自由時報，電子報網址 <http://www.libertytimes.com.tw/2013/new/jul/10/today-family1.htm>
- UNESCO(1978). *International charter of physical education and sport*. Paris: General Conference at UNESCO 20th session.
- Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation, and sport: Crossdisciplinary and lifespan* (6th ed.). New York: McGraw-Hill.