

特教學校學生參與適應體育活動與競賽之概況——以國立臺中特殊教育學校為例

邱進興 國立臺中特殊教育學校校長

前言

臺中特殊教育學校（臺中特教）這幾年積極推動學生適應體育教學活動，活動與教學過程中可以感受到大多數的身心障礙學生，對於適應體育教學活動的熱愛，且從過程中得到許多的成長。部分學生更能發揮堅持到底、永不放棄的精神，向自己的極限與理想挑戰，努力的過程與挑戰的結果，可說是深深撼動了所有看過他們傑出表現的人。然而，所有的特殊教育人員最終的希望是：學生回到社區能夠參與社區生活和休閒活動，與一般人能有良好的互動。因此學校適應體育活動與競賽的推廣，也要考量學生是否能習得技能或養成習慣，未

來能否參與社區休閒活動，達到促進其身體健康與增進其社區生活的適應能力。

適應體育有益於特殊學生的身心發展，闕月清（1996）指出身體活動對身心障礙學生的健康體適能、動作技能與情意方面的發展都有正面的效益，更能提升生活品質。且臺中特教（2010）對騎獨輪車的學生進行研究，結果得知獨輪車方案對學生的情緒管理、增加耐性、降低問題行為與提升專注力是有幫助的。可見推動適應體育對於特殊學生是有正面幫助的。而學校的活動如果能和競賽或賽事結合，可以給學生一個努力的方向與目標，最重要的是能提供他們表現的舞臺，藉由這種經驗，提升了特殊

學生的自信，也促使他們更能融入社會人群。本文將介紹臺中特教為學生規劃的適應體育相關課程與活動，及目前學生參與的各項競賽。

適應體育相關課程與活動

配合學校課程，教師通常會在學生的 IEP 中擬定適應體育相關之教學內容，這個部分由任課老師主導，依據每一位學生的能力，設計符合其學習的適應體育教育計畫，讓每位學生都有機會和能力參與適應體育活動，從中得到樂趣。例如，教師會以修改規則的方式，

或使用輔助器材，或是給予肢體協助，協助學生達到學習目標，或完成教師所設計的動作。

特教學生的個別差異很大，為滿足各個學生的需求，本校設計內容非常豐富且具多元加值的學習方案，其內容包含適應體育、多元社團活動、獨輪車學習方案、魔法音樂精靈、成年禮、牙齒保健、家事達人、法制講座、孝親按摩、環保達人、多元生命教育及週一無肉日等十二項。本學習方案可以說幾乎滿足所有不同類型的學生的需求，執行成果榮獲教育部 101 年品德教



圖1 直排輪社學生專心練習的情形

育特色學校的殊榮，得到教師及家長的肯定。其中適應體育、多元社團活動和獨輪車學習方案為適應體育相關活動，分別說明如下：

一、適應體育

為使學生能有合適的體育活動，強化其身心健康及自我價值，本校推廣之適應體育為田徑、羽球、足球和特奧滾球等四個項目，參加的學生即為學校校隊，實施方式為每週練習一次，以抽離班級的

方式進行，一次二至三節課，各項目練習時間不同，以配合教練的時間為主。學生每人最多以選擇一項參加為原則，目的在使大多數的學生都有參與之機會。

二、多元社團活動

本校社團活動分為體育、藝術創意及藝文休閒等三大類，其中體育類有田徑、羽球、籃球、桌球、投籃機、直排輪及飛盤等社團；藝術創意類有美勞、電腦資訊、美姿



圖2 「特力獨行」環島傳愛活動全體師生大合照

美儀及陶藝等社團；藝文休閒類有氣功瑜珈、韻律舞蹈、XBOX、動漫、WII、儒學等社團。社團活動是在聯課活動課程中實施，是學校課程的一部分，

全校同一時間進行。多元社團活動，其目的也同樣是考量學生不同的能力與需求，且選擇社團交給學生自我決策，無法自己選擇的則由家長或老師代選。因此，對於適應體育有興趣的學生，除了班上的

課程或是加入校隊外，又多了社團活動的選擇機會。

三、獨輪車學習方案

本校臨床心理師於 2008 年觀賞「飛行少年」影片深受感動與鼓舞，所以自學會獨輪車後，即思考如何將自己的經驗傳達給學生，甚至想讓學生將練習騎獨輪車所獲得的信心與堅持到底的態度，應用在日常生活，及未來的就業職場，進而提升其生活能力與改善生活品質。依



據自由時報（2007）報導指出：日本早在 1987 年就將獨輪車納入學校體育課程。醫界更發現，透過全身肌肉運動，騎獨輪車除可使身體處於放鬆狀態，促進小腦的發育從而促進大腦的發達外，長期騎獨輪車且可以鍛鍊平衡及神經反射能力。可見獨輪車是一值得推廣的活動項目，而臺中特教的經驗告訴我們，智能障礙的學生也有能力學會獨輪車，也能完成多樣的獨輪車技能，例如：定輪、自由上車及騎車投籃等。

本校計有超過 40 位學生參與獨輪車學習方案，教師則有 7 位參與學習獨輪車，最初學生學會獨輪車之後，是以進行生命教育宣導活動為主軸，到臺中市十所國中小進行生命教育宣導及交流，與一般生的互動非常融洽，且得到熱烈的回響。然而在自我挑戰、完成夢想和自我實現的驅使下，學生們於 2011 年 4 月挑戰日月潭環潭環島成功，以及 2012 年 6 月的挑戰金門，皆證明智能障礙的學生也有夢想，也能實現夢想。2013 年 6 月 27 日起，不



圖3 班際桌球賽暨桌球趣味遊戲

但要挑戰環島約一千公里路程，展現超人的毅力與決心外，更要展現智能障礙學生也有能力幫助他人的一面。

除了上述適應體育相關活動外，學校每年也會固定舉辦田徑、桌球、羽球、籃球及足球比賽，這些校內的競賽活動會以能力分組的方式實施，讓每一位學生依自己的能力參加競賽，和特奧競賽的精神是一致的。讓每一位參賽的學生能體驗競賽過程也能享受比賽的樂趣。

本校學生對外參加的各項體育競賽

平時校內有多元和多樣的適應體育課程或活動設計，學生可經由各單位辦理的體育競賽來驗收學習成果，或將競賽作為平時努力的目標。通常學生會參與的競賽項目說明如下：

一、中華臺北特奧會辦理的各項賽事

中華民國智障者體育運動協會／中華臺北特奧會，以「勇敢嘗試，爭取勝利」作為智能障礙學生參與競賽的口號，每年都會辦理多

項賽事及活動，部分特奧運動員甚至有機會代表國家參與國際賽事，為國爭光。其主要辦理的競賽內容說明如下：

(一) 世界夏季特殊奧林匹克賽事選訓

中華臺北特奧會每四年在國內辦理一次「世界夏季特奧選手選拔」，選拔代表參與國際賽事。夏季特奧運動項目有水上運動、自行車、馬術、滾球、桌球、輪鞋溜冰、排球、田徑、保齡球、帆船、籃球、體操、高爾夫球、壘球、足球、網球、手球、羽毛球、舉重及機能活動訓練等。符合資格之特奧運動員皆可參加選拔賽，包括本校的學生也能參加，比賽採能力分組方式進行，以預賽成績作為分組之依據。其目的在使各個能力的智能障礙學生或人士皆可參加，藉此提倡每個特奧運動員都能參與運動，促進身心平衡發展與健康。

(二) 世界冬季特殊奧林匹克賽事選訓

同樣的中華臺北特奧會每四年也辦理一次「世界冬季特奧運動員選拔」，其項目有高山滑雪、越野滑雪、花式滑冰、地板曲棍球、雪滑

板、雪鞋及快速滑冰等。同樣的，獲選的運動員會代表國家參與國際賽事，爭取個人榮譽並為國爭光。

（三）國內及其他賽事選訓

中華臺北特奧會舉辦經常性的游泳（水上運動）、直排輪、桌球、羽球、高爾夫、保齡球、地板曲棍球、網球、籃球、滑冰、滾球等訓練，也不定期舉辦教練培訓。

例如，今（2013）年4月剛完成的「102年全國特殊奧林匹克融合足球競賽暨選拔賽」，由臺中特教、臺灣體大和惠文高中學生共組的融合足球隊榮獲冠軍，將於今年10月至青島參加亞太賽。而參加亞太賽的選手則是分別從進入決賽的四支隊伍中，依競賽辦法選出運動員代表參賽。

圖4 本校奪得「102年全國特殊奧林匹克融合足球競賽暨選拔賽」冠軍



二、其他賽事

除了中華臺北特奧會辦理的競賽，本校學生皆可參加之外，學生具有資格參加的競賽還有：全國中等學校身心障礙者會長盃田徑錦標賽、全國身心障礙者運動會、臺中市身心障礙者國民運動會、臺灣中南區亞特盃運動會、全國地板滾球運動會、全國特殊教育學校「特教盃」羽球錦標賽及全健傑人盃保齡球錦標賽等。可見智能障礙學生可參加的競賽活動很多，有非常多的機會展現平常努力的成果，所以特教學校在適應體育課程和活動的規劃上，應該重視每一位學生的身心平衡發展，同時也要培養其基本的競技能力，才有助於在屬於他們的舞臺上發光發熱，開創自己的一片天地。

結語

因為智能障礙學生的學習比較慢，平衡感、協調性也比較弱，通常需要老師或教練有耐心且細心的指導，不斷的提示、示範甚至協助，才能幫助他們及早學會各項運動技能，所以可能有人會認為這麼做，教師會不會太辛苦？或認為這樣做值得嗎？也或許有人會認為教他們騎獨輪車挑

戰環島，對學生的要求會不會過高？假如您看過他們騎完車臉上堆滿的笑容，就會認為這一切都是值得的，也會對他們充滿信心。筆者曾經深深地被學生騎獨輪車出場時的笑容所感動，因為他是一位自閉症的學生，且當下心中許諾要為孩子做得更多，更多他們所感到快樂的事。相信很多老師也有同感，當學生在從事適應體育活動或競賽時，寫在臉上的那種喜悅，會讓大家忘記所有的辛勞並感到所有的努力與付出都是值得的。

參考文獻

- 中華臺北特奧會（2013）。協會介紹。取自中華民國智障者體育運動協會／中華台北特奧會網址 http://www.soct.org.tw/editor_model/u_editor_v1.asp?id={DBA79454-67FC-40A2-BC37-589089F622AE}
- 自由時報（2007）。教練的故事——王萬泉。取自自由時報，電子報網址 <http://www.libertytimes.com.tw/2007/new/nov/14/today-education3-2.htm>
- 臺中特教（2010）。一輪車運動對智能障礙青少年自我概念與人際關係影響之行動研究。臺中市：作者。
- 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。