

# 體育特別班的實踐 ——以嘉義大學為例

蔡榮捷 國立嘉義大學體育系兼任助理教授

## 前言

稱職的體育老師能敏銳的注意到大班教學時學生的個別差異，但是，當個別差異大到無法適應一般的大班體育教學時，或因學生的肢體障礙、身心疾病在安全上產生疑慮時，就必須考慮個別化的體育教育方案（IEP），以滿足學生體育課程的需求。嘉義大學一萬多名學生，分布五個校區上一般體育課程，的確有相當比例的學生需要開設特殊的班別以為因應。目前蘭潭與民雄校區各開設「體育特別班」進行適應體育的教學。本文將就嘉義大學體育特別班的實施概況與教學內涵，從微觀的視野切入以實例做為分享與探討，希望對適應體育

的園地有所助益。

## 適應體育的概念

聯合國教育科學文化組織（United Nations Educational Scientific and Culture Organization，簡稱 UNESCO）的國際體育運動憲章（International Charter of Physical Education and Sport）第一條第二款指出：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）。這是國際上對身心障礙者運動權利的共識與保障。「零拒絕」的身體活動教育，不僅是體能維持的泉源，透過整合身心靈的體育活動，更能達成終生運動、享受運動與欣賞運動的目的。

闕月清（2002）認為適應體育是考量學生的需要與個別差異的原則下，在課程內容的選擇、教具器材的應用上，加以適當的修正與運用。針對身心障礙者所設計之有組織化的身體活動而言，其範圍涵蓋了學校體育、競技運動、休閒運動及治療和矯正運動（林曼蕙、張翠萍，2001）。在效益上，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（闕月清，1996）。進一步而言，在教育歷程中還包含了體育教學的態度、全方位的教育服務傳輸系統，是一種強調動作問題的發現、評估和矯治的知識體系。藉由此一課程，身心障礙或失能學生可以享

受較高品質的運動或身體活動，進而促進身心方面的全人健康（闕月清，2002）。

### 選修體育特別班的歷程

多年來的觀察，嘉義大學考量到體育課程的目的與體育必修造成畢業門檻間的平衡，學生提出需求時，審核單位都抱著協助與服務的精神安置學生。另一方面，教學近四年來，也少有學生因為逃避一般體育課而「混」入體育特別班的情形，除不得已的原因外，學生還是普遍喜歡一般體育課。

不能上一般體育的原因不一而足：有車禍受傷復健中、慢性病、特殊體質、洗腎、心臟病等。以下



圖1 舞獅教學體驗



圖2 體育特別班教學一景

是學生自述：

在高一升高二的暑假期間，突然腰部不適……到嘉義基督教醫院做檢查才發現是椎間盤凸出，之後雖然吃藥控制好，但是在大一的寒假又復發……對於需要動到腰部的運動或是比較劇烈的運動就不太能去做了……（案例甲）

我有習慣性頭暈，以致無法從事劇烈運動……以免身體上的不適。（案例乙）

因為從小就皮膚過敏，到了高二又對陽光過敏，所以都不能上體育課。就連運動後流汗全身會很癢不舒服……父母雖然還是很鼓勵我運動，但每次運

動完都要搽藥或是吃藥……長大之後還是會適時地運動，儘量避開有陽光的地方……（案例丙）

我是天生心臟問題，跑步過後便會暈倒及呼吸困難，所以從小就不用上體育課，以免再一步刺激心臟。（案例丁）

我有竇性心搏過緩，不適合激烈運動。（案例戊）

——摘自嘉義大學體育特別班期末報告

在學生自我評估並且拿到相關證明後就進入申請體育特別班的程序，過程如下：

- 一、申請醫師的診斷證明書。
- 二、上網列印特殊加簽單。



圖3 體育特別班教學：獨木舟



圖4 筆者參加義大利國際體育教學研討會：適應體育教學示範



圖5 休閒教育：登山步道生態解說

- 三、特殊加簽單給系主任簽章。
- 四、把診斷證明書和特殊加簽單送交體育系系辦簽章並申請。
- 五、送交至教務處完成特殊加簽。

### 體育特別班的實施

基本上在教學計畫時會以多樣化的活動來設計課程，從適應身體活動的觀點，利用跨學科的知識體系，以體育知識背景與體育活動為基礎，達成綜合性的課程與適應體育的目的。實務上，體育特別班的課程內容包含一般體育課程的內容（仍有如田徑、球類、體適能訓練等，但以個別化的教學計畫實施）、體育知識背景的教學、運動欣賞、個別化的運動實踐規劃等，以學生為中心的教學策略實施。

### 一、我的IEP（自我評估與設計）

藉由設計的表格填答（如圖1），教師可在短期間明瞭學生的身體狀況和體能限制，並進一步討論適合的運動和所需的體育知識背景，如此方能達成尋找適合自己的運動、自主運動、運動欣賞和終生運動的可能。也就是培養運動的「行為」，以及實踐運動的能力。

### 二、我適合的體育活動

在自己身體狀況及能力的限制下，藉由課室討論、自主研究及教師輔導下，甚至諮詢醫生，每個人擬出適合自己的身體活動項目：

- A 生：拉單槓、游泳、舉啞鈴。
- B 生：走路、騎腳踏車、肌耐力訓練。（心臟問題）
- C 生：慢慢地走路、最省力的腳踏

車、一些伸展運動。(心臟問題)  
D 生：跑步、羽球、籃球、排球、跳遠。

E 生：慢走、健走。

### 三、我的體育活動資源

培養終生運動的能力，養成具備參與運動的能力，外部資源及硬體設施和運動場管的資源也是關鍵的角色。以下是課堂中研討出的體育資源及設施，藉此培養「行為」的能力。

#### (一) 游泳池

1. 嘉義大學各校區
2. 威士登游泳健康廣場（嘉義市西區南京路 272 號）
3. 吳鳳游泳池（嘉義市東區吳鳳北路 36 巷 3 號）

4. 國華水上世界（嘉義市西區國華街 375 號）

#### (二) 單槓

1. 嘉義大學各校區
2. 嘉義大學民雄校區操場及重量訓練室

#### (三) 啞鈴

嘉義大學民雄校區重量訓練室

(四) 善用學校體育活動資源：操場健走，讓自己可以完成各樣運動。

(五) 其他：有騎樓的道路或馬路，可以不怕太陽慢慢走，適合騎腳踏車的路線等。

### 四、體育特別班的評量

評量是衡量教學成效重要指



圖6 101學年度下體育特別班同學合照



圖7 休閒教育：茶道體驗

標，但受限於具體量測體育表現及學生個別差異的狀況，教師觀察與學生互動中的回饋，更顯得重要。筆者在統整後以下列四面向作為評量的依據：

#### （一）如何提升自我體育活動的能力

1. 關注體育活動資源以及如何準備適合的體育活動。
2. 規律運動，並調適各項運動的強度或者時間。
3. 持續性的運動，每周記錄並適當的增加強度。
4. 體認健康行為的重要性，並運用體育活動來促進健康。
5. 了解適合自己的運動項目，實行及逐漸改善。

#### （二）體育資訊的理解與獲得

1. 從網路上收集：如中華職棒官網、各運動官網。
2. 能搜尋各類報紙體育版。
3. 能搜尋各種體育活動的電視轉播。
4. 能挑選自己喜歡的體育新聞競賽。
5. 搜尋能增強或可避免運動傷害的方法。

#### （三）體育運動的欣賞能力

1. 培養欣賞、分析運動美感與

比賽的能力。

2. 欣賞體育活動，延續終身欣賞及從事體育活動的意願。
3. 能了解規則及該項體育活動的內涵及價值，不惡意批評。

#### （四）培養終生運動的能力

1. 評估社區運動環境並選擇參與各類體育活動。
2. 實踐提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計劃。
3. 積極採取行動從事運動、培養運動休閒的習慣以增強體適能。
4. 享受運動的愉悅與樂趣，達成優質健康的生活。

### 體育特別班學生的回饋

針對個別學生的特殊需求進行個別化教學，使每一位身心障礙的學生，都有機會接受體育課程，並朝著實踐運動行為的目標而行。這個別具意義的教學歷程誠屬可貴，我們從學生的回饋中得到甜美的果實。

在上蔡老師的體育特別班之前，我對於體育的認知僅侷限於相當原始的：就是要有動到

身體的才是運動。而且我以前對於所謂的運動是相當排斥的，因為家人總會逼我去運動，而我本身就是個不喜歡運動的人。

自從上了蔡老師的課之後就瞭解到……體育也可以是很生活化、有知識性、靜態的，更是輕鬆的。

個人認為比起一般的體育課，體育特別班的課程更適合我。不會用一樣的標準去評斷每個學生，而是去考慮每個人的身體狀況……希望體育特別班的這制度能一直延續下去。

我絕對不會忘記自己的初衷，因為我還想要跑著健康美麗的人生，雖然身體的狀況不是這麼好，但是藉由運動一樣可以走著健康的路途……健康真的是金錢難買的……繼續過著健走的人生，不管再忙沒有空的時候，我仍然要擠出一點的時間來健走，來保持健康，就算老了走不動，也要擠出一點的體力來繼續健走，大概是我的堅持吧！哈哈……才能夠完成自己的目標！

在這個班裡學到了很多東西，不管是體育理論還是運動。老師讓我瞭解到許多跟以往不一樣的體育原理，原來體育不是我所想像的那麼狹隘。這些運動不只是能讓身心健康並且都有它們存在的價值。

像我這種身體不適合運動的人也能享受到運動的樂趣，還有能夠養成固定運動的習慣，這是我上體育特別班這幾年的最大收穫吧！

——摘自嘉義大學體育特別班期末報告

## 結語

在大學升學管道暢通的當下，體育課程的開設應當朝多元化、樂趣化的方向而行。在考量「零拒絕」的教育理念下，更應規劃適應體育的課程以滿足特殊學生的需求。筆者野人獻曝，將多年來嘉義大學體育特別班的授課經驗，綜合整理歸納提出經驗及看法，供各界參考。嘉義大學在課程的選修上，是以服務及協助的立場為學生設想，以滿足運動教育的目的並達到畢業門檻為目標。在授課的方法上以學生為



圖8 休閒教育：登山步道生態解說

中心，並以實際的師生協同作業、討論、合作學習、自主運動等，以誘發運動的動機和能量，也透過多樣化的課程規劃，融入休閒活動與運動欣賞，希望將樂趣化的運動方式融入學校生活當中。內容上，規劃出運動資源、規律運動、運動計畫、實踐運動等，希望透過課程邁向終生運動的目的，藉以改善體能狀況與特殊體質，達到全人教育的目標。我們在學生的評量與回饋中，明顯的看到學生的改變，在運動行為的質量、體育知識背景、運動欣賞能力與運動資源的運用上，都有改變並朝正向發展當中。

### 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。
- UNESCO(1978). *International charter of physical education and sport*. Paris: General Conference at UNESCO 20th session.

姓名：  
學號：

班級：史地學系二年級單班  
課程：體育特別班（蔡榮捷）

## 國立嘉義大學體育特別班 學生個別化教育計畫

IEP 編寫紀錄：101 學年度，101 年 9 月~102 年 6 月

### 學生基本資料

學 生 姓 名		學 號		系 級	史地學系
---------	--	-----	--	-----	------

健康狀況	心臟問題，不能做劇烈運動。	對上課或生活的不良影響 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 有影響（請說明調整方式）

評量結果：○-已達成該目標 80%以上    △-達成該項目標 60%-80%    ×-未達成該項目標 60%

	目 標	評量標準
1. 身體平衡穩定	1-1 能獨立踏步十分鐘	○
	1-2 能獨立踏步三十分鐘	○
2. 肢體訓練	2-1 能連續做仰臥起坐至少 10 下	○
	2-2 能連續做仰臥起坐至少 50 下	△
3. 跑走	3-1 能跑走十分鐘	△
	3-2 能連續跑一千五百米	×
4. 運動習慣	4-1 能自主規劃運動時間	○
	4-2 每天能做十五分鐘運動	○
5. 休閒活動	5-1 課餘時間安排有益身心活動	○
	5-2 上課時間安排有益身心活動	△

圖9 嘉義大學體育特別班學生IEP