

視障融合班之適應體育教學——以五常國民小學為例

曾國基 | 臺北市中山區五常國民小學體育教師

前言

運動能讓人身心愉快，也能促進身心健全的發展，更能藉由學習運動技能讓人培養自信心。所以如何安排合適的體育教學活動，讓學生體驗運動帶來的愉快經驗，是身為體育教師重要的工作。周宏室（1994）便指出：「體育教學是一個有計畫、有目的之師生互動過程，教師依據學習的原理原則，透過各種具有意義與價值的運動項目、設施為媒介，以有效的教學策略指導學生學習，以培養健全人格的一種學習歷程」。上述是一般學生體育教學的歷程，但在現今強調回歸主流及融合教育的教學現場，越來越多視障的學生被安置於普通班級進行學習，如何安排合適的適應體育課程以因應，更考驗體育教師的能力。蔡貞雄（1994）指出：「體育教學是根據學生的身、心理特徵和需要安排適當的教學情境，提供合適教材，運用妥善教法，在有目的、有組織、有計畫的身體活動中，因勢利導，循循善誘以期達到教育的目標」。所以在實施視障生體育教學時，必須考慮學生特殊性，適時的調整教材、規則或活動方式，以提升視障學生的參與

程度與體適能；同時增加一般學生對身心障礙學生的瞭解，進而接納、關心與協助學習。

視覺障礙學生適應體育教學的意涵

國外稱身心障礙體育為Adapted Physical Education，國內則翻譯為適應體育，並將適應體育定義為針對身心障礙者所設計之有組織化的身體活動，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）；也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，應該加以適當的修正與運用（闕月清，2002）。在教育部特殊教育學校（班）國民教育階段視覺障礙類課程綱要中（教育部，2000），也將國民小學體育科課程綱要總目標分為下列幾項：

- 一、提高運動知能，增進身心發展。
- 二、啟發運動樂趣，充實康樂生活。
- 三、培養運動道德，發展社會行為。
- 四、增進保健知能，實踐健康行為。

同時依據低、中、高不同年段建立分段目

表1 五常國民小學近5年視障學生人數統計表

學年度	93		94		95		96		97	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
全盲	3	4	5	3	6	3	8	2	9	2
弱視	4	4	2	5	5	5	2	5	3	4

標，分別為：

一、低年級目標

- （一）能具有操作身體的能力。
- （二）能主動參與各種遊戲，享受運動樂趣。
- （三）能表現遵守規律的精神和友愛的態度。
- （四）能注意遊戲活動的安全。

二、中年級目標

- （一）能具有控制身體的能力。
- （二）能積極參與各種運動，養成運動習慣。
- （三）能表現守法的精神和合作的態度。
- （四）能遵守運動的安全。

三、高年級目標

- （一）能具有運用身體的能力。
- （二）能愛好運動，建立終身運動生活基礎。
- （三）能表現負責的精神和服務的態度。
- （四）能表現健康的運動行為。

綜合上述得知，國民小學視障學生適應體育教學的內涵為考量學生需要與個別差異，調整教學活動與內容，或是在教材的應用與評量方法上加以修正，以促進其身心健全發展，並融入團體生活。

五常國小視覺障礙學生體育教學實施情形

本校視障學生分為全盲與弱視，學生人數與視障程度如表1所示。視障生在校學習採用融合教育的方式，也就是說，這些學生均被安置於普通班進行學習，當然也包括體育課。

剛分發至學校時，被告知授課班級中有視障生的當下，腦海頓時出現疑慮：「眼睛看不到怎麼上體育課？我該如何進行體育教學？……」因為這可是頭一遭。但在經過短暫的摸索與學習之後，筆者也逐漸理出一套教學模式。以下便將平時與視障融合班學生互動的心得進行整理，將教學流程歸納分為以下部分：

一、清楚地瞭解學生

進行體育課程前，透過與視障班老師或導師的對談來瞭解學生的狀況，其中包括障礙程度、運動能力、體能水準、態度、興趣、人格特質等重要資料。事先了解這些訊息，將有助於日後體育課程的安排與實施。

二、安排合適的課程

瞭解學生的狀況後，便依據學生的障礙程度、教學資源與教育單位的規定編排課程。以本

校為例，游泳與體適能檢測為教育部（局）規定的部分，而排球是本校發展的重點項目，高年級學生則喜好樂樂棒球與籃球；若考量學校場地設施，羽球與桌球也是可以充分運用的項目。透過妥善的安排與規劃，不僅能讓視障學生有安全的學習環境，最重要的是讓他們有充分活動的機會。

三、設定學習的目標

課程確定後，接著便是設定教學目標。學生的能力有多少？希望他們學到什麼？這些都須仔細評估。盲人建構世界的方式跟明眼人不一樣，他們大多靠觸覺、聽覺以及方位感、空間感與環境互動，因此設定目標時必須考量這些因素。以樂樂棒球為例，僅要求全盲學生能單手揮棒擊中球即可，而弱視學生因為空間感覺較佳，可以要求較正確的揮擊動作；籃球部分要求視障生只需能單手運球或投中籃板即算得分等……。

四、尋求可協助的資源

資源可分為人與物兩個部分。人的部分：視障生進行體育課時，均會安排助理人員協助。雖然助理人員對於體育教學有相當大的幫助，但

受限於某些因素，必須尋求助理人員以外的人力支援。譬如進行游泳教學時，並非每位助理人員均能適應水性，此時需要班上同儕的協助。因此在融合班級中，必須依據不同項目安排不同的同儕或團體進行協助。而物的部分包含場地設施與輔具：場地儘量選安全性較高的環境，以防止學生發生傷害。輔具部分應儘量使用能夠發出聲響的器材：例如在球體上加鈴鐺，讓學生清楚相對位置；或選用較鮮艷或較大、硬度較軟的球具；或使用布條、繩索等引導學生跑步的運動方向。

五、設計特殊的規則與策略

表2便是筆者在適應體育教學過程中，於視障融合班教學的情形，內容包含教學活動目標的建立、如何運用協助資源及調整特殊規則與策略的實施情況。

- 依國外學者的分類（Downs, 1995），融合式的體育方案可分五種參與的層次：
- （一）正常性體育活動：完全的投入正常體育課，沒有做任何體育活動上的修正。
 - （二）修正式體育活動：做彈性的修正讓普通學生與身心障礙學生可以一起活動。

表2 設計特殊的規格與策略

體育活動	學習目標	可利用資源	調整規則與策略
籃球	1.單手運球（全盲） 2.換手運球（弱） 3.籃下投籃	1.使用軟球或較大、較輕的球 2.助理、同儕 3.長竹竿	1.使用長竹竿敲擊籃板標示目標。 2.投中籃板便算得分。 3.進行籃下投籃比賽。
樂樂棒球	1.傳球 2.雙手全力揮（弱） 3.單手揮擊（全盲） 4.跑壘	1.助理、同儕 2.較短的球棒 3.顏色較亮的球	1.採雙捕手制，視障生僅負責將球放置於擊球座上，另一名捕手擔任接球與傳球工作。 2.無界外球，球棒揮擊中球即算安打上一壘。 3.跑壘時由同學或助理協助領跑。
排球	1.低手發球 2.低手接球	1.助理 2.軟式排球 3.降低球網	1.使用軟式排球練習低手發球，降低高度增加成功率。 2.由助理發令與拋球練習低手接球。 3.反覆練習發球的技巧。
游泳	1.換氣游泳5公尺 2.持浮板打水練習	1.同儕 2.浮板、浮條	1.游泳過程中，由同儕透過手掌的牽引導引正確的方向。 2.由老師於前進方向移動浮板（條）導引方向。
體適能	與一般學生相同	1.同儕、助理 2.短繩	1.800公尺跑走由助理或同儕使用短繩導引正確的方向。 2.立定跳遠允許單腳跳。
羽球	1.低手發球練習 2.揮拍練習	1.助理 2.綁上鈴鐺的羽球 3.較短的球拍	1.由助理將綁有鈴鐺的羽球懸於發球位置供學生練習發球。 2.反覆練習發球的技巧。
田徑	1.短距離跑步 2.接棒動作練習	1.同學、助理 2.紙張捲成之接力棒	1.由助理協助領跑進行30公尺短距離跑步。 2.利用分組練習進行原地交接棒轉換手練習。
墊上運動	1.匍匐爬行 2.側滾翻	1.足夠的軟墊 2.同儕、助理	1.以匍匐爬行的動作代替前滾翻。 2.以側滾翻代替後滾翻。 3.由助理或同儕於終點發出聲響指引方向。
飛盤	1.擲遠5公尺	1.同儕、助理 2.護網 3.加油棒	1.由助理或同儕站在護網後方，利用加油棒發出聲響以利學生判斷方位。 2.準備足夠的飛盤進行反覆的練習。
跳繩	1.單手甩繩 2.跳繩跳躍3次	1.同儕、助理 2.長跳繩	1.讓視障學生在外側擔任甩繩的工作。 2.於內側跳繩時，由助理、同儕或老師發出跳躍口令，同時配合甩繩頻率完成跳繩動作。

表3 運動項目參與的層次分類表	
參與的層次	項目
修正式的體育活動	跳繩、體適能、游泳、樂樂棒球
平行的體育活動	墊上運動、田徑、籃球、排球、羽球
融合式的適應活動	跳繩、樂樂棒球、墊上運動、游泳、體適能
隔離式的適應活動	飛盤

- （三）平行的體育活動：障礙學生參與同樣的活動但有他們自己的活動方式。
- （四）融合式的適應活動：普通與障礙的學生一起進行適應性的活動。
- （五）隔離式的適應活動：身心障礙學生在隔離環境參加體育活動。

由上述參與層次的區分標準可以清楚發現，融合班通常較少有正常性的體育運動，而修正式、平行式與融合式的體育活動則是佔大部分；如表3所示。

困難與挑戰

在與視障融合班互動的過程中，時常遇到許多挫折與考驗，但透過不斷的溝通與學習，終能獲得改善與成長。譬如說，偶爾會聽到融合班的一般學生抱怨與視障生共同活動時限制太多；或視障學生不喜歡教師安排的活動而缺乏活動意願；但最常出現的情況則是教學時缺少輔具的協助。

每當一般學生出現抱怨時，筆者定會立即給予指正，同時藉由溝通給予適時的引導，使其

了解融合教育的精神。這不僅能養成學生對於弱勢族群的關懷，也更能體認多元社會的價值。而遇到視障生不喜歡上課內容的狀況，也會運用鼓勵或修正規則等方式，讓視障學生樂於參與，以增加與同儕互動的機會。而在融合式體育的教學現場，雖然器材或輔具的支援無法像全盲生的環境（啟明學校）來的成熟，但透過助理人員的協助，同時藉著輔具（羽球、毬子）的輔助，或尋找適合的替代器材，亦解決許多輔具不足的棘手問題。

結論與建議

Mosston(1994)提到：「教學活動是由教師、學習者和目標三大元素構成。」因此，體育教師必須妥善規劃場地設施、修正器材、遊戲規則或教學策略，讓視障學生與普通學生一樣循序漸進學習各項體育活動，以達成視障生體育教學的目標。同時儘量安排修正式、平行式與融合式的活動課程，讓每位視障學生都能盡情參與運動，享受它所帶來的愉悅感受與成功經驗。

除了調整教學方式與活動外，體育教師亦



圖1 透過發出聲響協助辨別方位



圖2 使用較大或硬度較軟的球體替代

需借助相關的輔助器材來進行教學。除透過適當的管道提出申請外，亦可針對授課學生的狀況，自行設計合宜的教具，讓每位視障學生都能獲得充分的身體活動，進而喜愛運動而建立自信心與肯定自我，最終改變其人生觀。

參考文獻

教育部（2001）。教育部特殊教育學校（班）國民教育階段視覺障礙類課程綱要。台北市：作者。

周宏室（1994）。Mosston（摩斯登）體育教學光譜的理論與應用。台北市：師大書苑。

林曼蕙、張翠萍（2001）。我國適應體育現況簡介—身心障礙者篇。台灣適應體育運動與健康學會成立大會手冊，頁20-21。

蔡貞雄（1994）。國小體育教學研究。台北市：五南圖書出版公司。

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茲教師研習手冊。台北市：國立台灣師範大學體育研究與發展中心。

Downs, P.(1995) *An Introduction to inclusive practices*.Canberra: Australian Sport Commission.

Mosston, M.(1994). *Teaching physical education (4th ed)*. New York: Macmillan College Publishing Company, Inc.