

# 特殊需求學生適應體育課程 教學發展與現況

卓冠維  
新竹縣秀巒國小

王欣宜  
國立臺中教育大學  
特殊教育學系

## 摘要

適應體育近年來漸受重視，國家政策也朝共同參與、全人發展之目的，提倡並鼓勵身障者從事運動。

本研究運用文獻探討法，意在探討國內從國小到高中階段的特殊需求學生，參與適應體育課程的教學現況，透過了解適應體育課程的內涵、目的與功能，再從課程內容、實施現況的討論。

研究結果統整出國內適應體育教學議題共有四大類別：適應體育教學類研究議題可分為幾類的研究探討：一、教學概況調查；二、教學實施研究；三、個別化教學計畫研究及四、師資培育課程及專業能力研究。研究者也針對適應課程教學實施內容提出分析與建議，讓未來有意參與適應體育教學的教育夥伴可以朝這些內容進行推展與發揮。

**關鍵字：**特殊需求學生、適應體育

## The Adaptive Physical Education Course Development for Special Education Needs Students in Taiwan

Kuan-Wei Cho  
Siou Luan Elementary School  
in Hsinchu County

Hsin-Yi Wang  
Professor of National Taichung  
University of Education

## Abstract

Adaptive physical education is more and more important in nowadays. The policies are also aiming to come together and holistic development, trying to promote and encourage people with disability to exercise.

This research use literature review to discuss current teaching and learning development for special education needs students from elementary school to high school period. With figuring out the connotations, purpose, and function of adaptive physical education.

The result has found that there were four categories in adaptive physical education(APE) in Taiwan: teaching survey of APE, teaching and learning research of APE, individualized education program writing in APE, and teacher education and professional

development of APE. We also make some analysis and advice for detail of adaptive physical education course, for people who want to promote and demonstrate adaptive physical education course in Taiwan.

**Keywords:** Special Education Needs Students, Adaptive Physical Education

## 壹、前言

國內適應體育四大階段的推展為：1994-1998 年的從無到有；1999-2003 年的吸收與落實；2004-2007 年間的結合與推廣以及 2012 年的「推動適應體育教學方案」和 2013 年「體育運動政策白皮書」、「教育部中程施政計畫」(教育部, 2010；教育部 2013)，從身心障礙者的休閒活動參與、競技運動訓練以及社會大眾的推廣全面性的訂定政策與發展計劃。國內在適應體育的推動行之有年，不過在相關法令之細節規範仍有待有關立法及行政單位的實踐才能達到-共同參與、全人發展之目的。

## 貳、適應體育的目的與功能

從殘障運動到特殊體育，隨著時代的推演以及避免歧視和標籤化，適應體育這個名詞就成為沿用至今，專屬身心障礙者體育運動的字眼。隸屬於美國健康體育及運動休閒舞蹈協會 (American Alliance for Health & Physical Education, Recreation and Dance: AAHPERD) 健康教育委員會為其定義：

「對不能參與一般體育活動的身心障礙學生，配合其興趣、能力及限制，提供多元計劃的發展性活動、遊戲、運動與韻律活動，使其能安全、有成就感的參與」。(AAHPERD, 1995)

其意涵亦即適應體育是針對身心障礙者而設計的運動，其目的在於協助身心障礙者參與體育活動能激發其個人潛能，促進身心健全之發展，這個概念當然也相似於早期提出的殘障體育、特殊體育

抑或是殘疾人體育等。Sherrill 在 2003 年修正了 Wessel 的 ICAN 模式：I-individualize 個別化；C-create 創造 A-adapt；適應；N-nurture 培育，這四個字更強調著引領身心障礙者有一個健康、主動並且具備活力的生活型態。近年來，適應體育更進一步轉型為「適應身體活動」(adapted physical activity: APA)，透過參與適應體育課程，讓學校裡具有特殊教育需求學生可以享受較高品質且符合個別需求的身體活動，進而促進身心與社會人際互動的全方位發展並提升全人健康。

關月清(2003)提出，學校適應體育課程目的，是透過各種經由特殊設計的身體活動為教育手段，藉以提高身心障礙類學生的全人健康與生活品質。適應體育對身心障礙者之功能可分為生理層面、心理層面、社會層面三大層面：在生理層面功能上，相較於一般人，身心障礙者受限於自身疾病與障礙，身體活動與健康問題與困難亦趨複雜，也更需要被重視。除此之外，還需注意併發症狀加速健康狀況的惡化的嚴重影響，再再對於身心障礙者及其家人更是生活上的沈重負擔(許雅雯、林麗娟、蔡佳良, 2008) 期望能透過適應體育活動的參與改善身體健康與提昇體適能；在心理層面功能，希望增加其自信心，勇於面對自身所缺乏的部份；而社會層面的功能則是培養身心障礙者的獨立活動之能力，作為回歸社會生活主流做充足準備。身體活動對特殊需求學生的健康體適能、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(Jansma & French, 1994；關月清, 1996)。尤其在學校中適應體育的教學方式，講求的是讓特

殊需求學生有參與感，獲得樂趣學習之交互過程，且側重於與一般兒童的彼此互動與潛能之開發（何茂松，2000）。因此，適應體育可說是整體教育系統中，實現學生受教平等理念與重視個別差異的具體作法（林秋慧，1997）。

### 參、適應體育教學發展與相關研究

國內在實行適應體育課程之內容基本上依循九年一貫健康與體育微調能力指標國小年段進行課程內容規畫，並在特殊需求學生的課程內容調整上，透過「國民教育階段特殊教育課程發展共同原則及課程綱要」（教育部，2011）的發佈與教學調整建議來進行課程內容之實施。Sherill(1997)也根據 Mosston 教學光譜

(Mosston & Ashworth, 1986)從學生學習自由度做區分，提出了四種教學型態，依學習自由度小到大排列分別為：支配型、傳統型、引導型以及創意型，藉由原本教學光譜中的教師/學生主導進而延伸到活動同質性高低、活動範圍大小、刺激的集中與否和多寡還有影響最大的學生參與課程的內外動機，來分類出這四大類的課程。

2001年起，是國內適應體育教學研究的成長茁壯期（陳勇安、闕月清，2010），適應體育教學類研究議題可分為幾類的研究探討：一、教學概況調查、二、教學實施研究、三、個別化教學計畫研究及四、師資培育課程及專業能力研究，透過許多研究也可以整理出如下表 1：

表 1  
國內適應體育教學類研究議題

研究議題	研究內容	研究年代	研究成果統整
教學概況調查	各縣市在適應體育教學的實施現況、教師教學效能、教師教學專業能力進行研究調查。	2003~2014	透過全國各地的各級學校的問卷調查，多數老師願意配合教學，但對於適應體育教學的教學困境多為專業教學知能不足以致影響教學效能，有待相關單位進行更全面性的推動與改善。
教學實施研究	藉由適應體育課程實施企盼改善身心障礙學生的問題行為、體適能狀況、動作技能、人際互動行為、特教與體育教師的教學行為比較與師生互動行為觀察。	2000~2014	藉由適應體育課程介入，希冀改善特殊教育需求學生各面向學習問題，多數問題均能改善，並提供未來教學者的教學參照。
個別化教學計畫研究	翁維鍾(2009)對新竹縣地區國民教育階段的集中式特教班提出了實施體育課個別化教育計畫(IPEP)的概念以及調查訪談，並對 IPEP 的編擬、發展以及執行做了討論跟建議。	2009	多數特教老師願意研擬與執行特殊教育需求學生之個別化體育教育計畫，但因「缺乏參考教材」、「缺乏行政支援」、「缺乏適應體育教學知能」。而無法具體執行與幫助學生學習。

研究議題	研究內容	研究年代	研究成果統整
師資培育課程及專業能力研究	相關內容以國立臺灣師範大學體育研究與發展中心所執行的適應體育專業師資課程專案研究報告(教育部, 2006)為最具規模之適應體育教學專業相關研究, 內容針對其職前專業師資培育課程的內容設計、修業相關規定並提出專業課程之課程架構建議, 而其他相關研究則利用相關專業證照制度建置探討以及教師實務知識的調查做為研究內容。	2005~2012	透過德懷術的專業問卷進行國內適應體育專業師資培育發展的課程目標擬定、課程內容設計、修業年限的訂定以及應具備的實務知識, 提供政府相關當局以及教學現場教師立法與參考依據。

從上述研究分析, 其中以教學概況調查及教學實施為較常見之適應體育研究內容。在教學概況調查的研究來看, 一部份為探討教師在進行特殊需求學生的適應體育教學時的教學困難點, 並比較一般體育教師及特教教師的困難點相異處; 從教學實施內容可以發現, 又多以提升特殊需求學生的體適能為主要教學目標, 透過不同的球類、瑜珈運動、水上活動等, 來改善學生的普遍不佳的體適能現況。再者, 則是透過適應體育課程改善學生問題行為及專注力為研究目標。筆者發現, 一、透過運動器材、活動內容的改變以及教學方法的差異來探討體適能對於個別學生的差異; 二、研究障礙類別多以智能障礙為主, 對於國內以不分類資源班為大宗的學校環境來說, 較缺少其他障礙類別特殊需求學生的相關實證研究; 三、研究內容仍缺少體育課程的認知教學, 未來研究再配合特殊教育新課綱的簡化、減量、替代及重整的課程調整原則可加入認知內容設計, 試探學生對於教學後的學習成效。

## 參考文獻

### 中文部分

何茂松 (2000)。九年一貫新課程與融合式教育的體育、適應體育之因應。國教新知, 46(2), 43-57 頁。

## 肆、結語

從先天的生理缺陷的弱勢訓練到面對未來獨立生活及工作所需的體能, 特殊需求學生對於體育課程的需求更勝於一般同儕, 適應體育課程的參與對於他們來說不可或缺。透過適應體育課程的個別化調整來符應特殊需求學生殊異性大的的個別差異, 才能讓他們對於體育活動的參與有更大的動機跟成就感。特殊教育重視專業團隊合作, 建議未來相關研究可以多運用體育及特教老師的專業進行課程合作, 讓教師教學及學生學習適應體育課程時能更有成效, 教育相關單位也可以針對適應體育教學進行營隊式的共同備課工作坊, 讓有志於進行適應體育教學的老師可以透過帶領學生參加活動, 進行實際操作與討論, 讓適應體育課程的教學與推展更有實際效益, 幫助學生也促進教師專業成長。

- 何重興(2009)。適能教育理念應用於特教班之行動歷程與成效研究。未出版碩士論文，國立臺中教育大學，臺中市。
- 李詠慈(2009)。體適能訓練計畫對高職智能障礙學生健康體適能及職業功能性體能表現之成效-以台北市立啟智學校為例。(未出版碩士論文)，國立陽明大學，臺北市。
- 李添焜(2015)。高職智能障礙學生動作技巧及體適能之影響。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 陳文榮(2002)。Mosston 教學光譜應用於羽球教學之探討－以台南市國小資源班為例。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 陳怡君(2011)。十二週跳繩運動介入智能障礙學生健康體適能之影響。未出版碩士論文，亞洲大學，臺中市。
- 許雅雯、林麗娟、蔡佳良(2008)。兒童與青少年身心障礙者運動健康行為促進之回顧與探討。臺灣公共衛生雜誌，27(2)，91-100。
- 陳勇安、闕月清(2010)。臺灣適應體育博碩士論文之內容分析：1993~2009。大專體育學刊，12(4)，11-19
- 林秋慧(1997)。東亞工商專校特殊體育教學分析。南亞學報，17，167-182。
- 高芳瑜(2008)。適應體育教學對提升國中智能障礙學生健康體適能成效之研究-以特教班籃球運動教學為例。未出版碩士論文，國立彰化師範大學，彰化縣。
- 黃任閔，涂湘玫，胡巧欣，吳一德，呂謙(2015)。感覺運動遊戲對智能障礙學童健康體適能之影響。運動與遊憩研究，9(4)，47-69。
- 莊美華，林清山，吳慧君，葉麗琴(2014)。身體活動介入對國小智能障礙學生健康體適能之影響，輔仁大學體育學刊，13，183-197。
- 莊韻潔(2014)。體感式電玩遊戲對增進國中智能障礙學生健康體適能之成效研究。未出版碩士論文，國立臺中教育大學，臺中市。
- 翁于婷(2010)。適應舞蹈課程對於輕度智能障礙肥胖學生健康體適能之影響-以臺北市立文山特殊教育學校高職部學生為例。(未出版碩士論文)，臺北市立體育學院，臺北市。
- 教育部(2010)。學校適應體育的推動理念與作法。學校體育，120，2-4。
- 教育部(2011)。國民教育階段特殊教育課程發展共同原則及課程綱要總綱。臺北市。
- 教育部(2013)。體育運動政策白皮書。臺北市。
- 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，25(2)，38-42。
- 闕月清(2003)。身心障礙學生之體適能提升。學校體育。13(5)，36-41。
- 龔玉華(2015)。斜坡道健走對高職中重度智能障礙學生健康體適能之影響。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

#### 英文部分

- American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance. (1995). *AAHPERD position statement on inclusion*. Reston, VA: author.
- Jansma, R., & French, R. (1994), *Special physical education: Physical activity, spots, and recreation*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Lotan M., Yalon-Chamovitz S., Weiss P. L. (2010). Virtual reality as means to improve physical fitness of individuals at a severe level of intellectual and developmental

- disability. *Research in Developmental Disabilities*, 31, 869-874. doi:10.1016/j.ridd.2010.01.010
- Mosston, M. & Ashworth, S. (1994) *Teaching physical education* (4<sup>th</sup> ed) (New York, NY: Macmillan).
- Sharkey, B. J. (1997). *Fitness and Health* (4<sup>th</sup> ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sherrill, C. (1998). *Adapted physical activity, recreation, and sport: Crossdisciplinary and lifespan* (5<sup>th</sup> ed.). Boston, MA: WCB/McGraw Hill.