

國民教育階段適應體育發展趨勢之初探

劉文琇¹、洪榮照²

¹ 台中市鹿寮國中教師、² 國立台中教育大學特殊教育學系教授

壹、前言

近年來，受到「用進廢退」觀念的影響，引起社會大眾體認運動對身心障礙者的重要，驅動適應體育成為特殊教育發展不可或缺的部分。依據聯合國教育科學社會文化組織（The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization；UNESCO）的國際體育運動憲章（International Charter of Physical Education and Sport）第一條第二款所示：體育是所有人類的權利，尤其對殘障者而言，體育更是促進其健全人格的教育方式（UNESCO,1978）。而早期的社會大眾普遍認為，體育課對身心障礙的孩子是有危險性的，深怕在運動的過程中造成身體的傷害。傳統的觀念認為特殊教育是比較重視學科的教學，而忽略這些特殊的孩子也想像一般人一樣參與體育運動。我國的特殊體育無法備受關注的最大原因是：公眾人士（包括家長、教師）存有似是而非的觀念，認為身心障礙學生不宜運動，促使許多身心障礙學生不參加體育正課（林秋慧，1997；闕月清，1996）。因此，這些身障孩子參與體育活動的機會相對減少。由於大多數特殊學生動作發展較為遲緩，基本運動能力、體力與節奏感欠佳，且對於規則性複雜運動不易習得，故導致特殊學生不喜歡上體育課，然而，如果教師讓於教學過程中，調整或簡化活動內容，善用週遭器材，也不難發現學生們其實是樂於參與體育活動，而非只是呆坐一旁（吳谷忠，2010）。

由於筆者具備體育科系與特殊教育的背景，在實習階段及擔任特教班的教學工作期間，凡是與體育相關或休閒活動領域課程皆由筆者負責安排規劃，認為將本身的專業與實務工作相結合，能為身心障礙的孩子設計適切的活動內容是難得的機會，也發現在教學職場上，普通班與特教班教師在為身心障礙的孩子規劃體育課程時面臨諸多問題，期盼能透過本文的探討、相關文獻的論點與實務經驗之分享提供建言，來作為改善的依據與借鏡，促使適應體育教學效能提升，更希望他們在正常化的學習環境獲得更佳的學機會及

權利，值得適應體育經營者參考。

貳、融入特殊教育新課程綱要

由於特殊教育新課程綱要的改變，顯示政府的重視，適應體育被納入特殊需求領域之動作機能訓練，大綱依據特殊教育法的精神，參照國內外兒童動作發展量表、學校功能量表等對於動作能力的評估向度，以及九年一貫健康與體育課程綱要等，另參照世界衛生組織（World Health Organization, WHO）於 2001 年提出的國際健康功能與身心障礙分類系統（International Classification of Functioning, Disability, and Health, 簡稱 ICF）為動作活動與參與困難的特殊需求學生來編定（教育部，2011）。特殊需求學生因先天或後天的損傷，而導致的動作發展遲緩或困難，是會嚴重的影響其基本的姿勢控制、行動、操作性活動與書寫等日常生活和學習活動，因而降低他們的生活品質。從特殊教育新課程綱要的基本理念來觀之，由於孩童的動作發展會隨著年齡增長而逐漸成熟化、多樣化，而動作發展除了需要身體生長、神經肌肉骨骼系統的成熟外，還需要個體與環境充分的互動，並透過輔具的應用較能達成。闕月清、游添燈（1998）指出，在考慮障礙者個別需求之原則下，應針對教學目標的擬定、課程內容、教材教具、教學方法做彈性的變通及修正，使身心障礙者得以適性發展，達成體育教學的目的。此項理念的推展，主要的目的是希望讓動作活動與參與困難的特殊需求學生，跳脫傳統的學習結構，在各種情境下，給予平等、被受尊重及充分地參與各項活動的機會，當學生具備基本的動作能力，更能進一步將所習得的技能運用於日常生活中。

參、適應體育之意涵與重要性

一、適應體育之意涵

「適應體育」在國內尚屬於一門新興研究的領域，相關的研究文獻也較為匱乏，而國外早已行之有年。過去被稱為是「殘障（疾）體育」(Handicap Physical Education)或「特殊體育」(Special Physical Education)。為避免給在身體活動方面具有特殊需求的學生標籤，形成無謂的心理障礙，並且強調積極調整式的教育方式，發展零拒絕和無失敗的學習，目前較為被接受與使用的名稱是「適應體育」(卓俊伶，2005)。然而，「適應體育」一詞則以個人為出發點，依身心障礙者適合的體育活動為主要範疇(林晉榮、蔡守浦，2002)。

適應體育主要目的與普通體育所追求的目的應該是相同的，都能透過成功的身體活動來提昇個人的自我概念（闕月清、游添燈，1998）。近年來，體育運動不再侷限在教育的一環，不只是單純的學校體育教學活動，適應體育逐漸轉型為「適應身體活動」（Adapted Physical Activity: APA）。藉由適應體育課程，失能學生可以享受較高品質的運動或身體活動，進而促進身心和社會全方位方面的發展，以及提升全人健康。

二、適應體育對身心障礙者的重要

隨著社會的進步，除了在認知上的發展之外，其身心發展也逐漸受到重視，為了維護身心障礙孩子的運動權益，不僅政府不能忽視，更是責無旁貸的責任，也是學校推展特殊教育進步的象徵。Sherrill (2004) 指出適應體育是藉由改善心理動作問題，以利個人達成其成就目標與自我實現，並建立積極、主動的健康生活型態。近年來諸多臨床經驗與研究顯示：審慎漸進增加身心障礙者的身體活動，將有助於健康狀況的改善、生活品質的提升，更能重建與外界的接觸，以減少情緒困擾的情形發生，同時使得身心充分地放鬆，而身為特殊教育的工作者不應忽視一群被摒棄於體育課之外的孩子（陳俊忠，2002）。而適應體育與身心障礙者的關係，隨著教育均權、運動人權、融合教育、個別化及最少限制環境等理念的盛行，加上各國陸續制訂相關法令來推展與保障，早已緊密結合（許力仁，2012）。

三、相關研究證實成效

國內外很多研究皆證實適應體育活動能夠改善身心障礙學生身心健康最有效的治療與復建方式。汪宜霈、鈕文英（2005）依 Sherrill (1997) 之 PAP-TE-CA 模式所改編成之適應體育教學模式，進行學齡腦性麻痺兒童適應體育教學成效研究發現，參與研究之三名腦性麻痺學童在整體動作功能方面均有成長，在「關節活動度」、「Peabody 動作發展量表」、「粗動作功能量表」及「兒童動作評估表問卷」方面均有進步之情形。Grey 等 (2007) 在研究中透過合作學習的體育教學策略應用於適應體育課程，能有效增加身心障礙學生的社會參與和溝通技巧，以達到身心障礙學生的身體融合和社會融合之目標。而黃相璋（2003）認為推廣身心障礙者運動的重要性如下：(1) 改變一般人對身心障礙者的錯誤觀念，落實參與運動的權利。(2) 避免因體能的低落而造成二度傷害。(3) 迎合學生的需求，使其參加運動。(4) 增進生活自主能力並培養良好的休閒習慣與態度。(5) 節省社會資源，減少醫療費用。(6) 避免過度

保護而造成和社會的脫節。

綜觀上述可得知，適應體育的落實對身心障礙者生理、情緒、社交等健康層面皆有提升的效益，但要如何達成具體的成效，提高身心障礙學生全人健康與生活品質，也是我們共同努力的目標。

肆、突破困難與未來推展方向

一、適應體育實施的困境

適應體育的教學者在執行課程時，會面臨到不同的困難，由於身心障礙的孩子個別差異極大，在設計課程對教學者是一大挑戰，根據研究發現，在適應體育實施之困境包含以下幾點：教師專業知能不足、教學支援系統和教材教育配備的缺乏、相關法令依據不明確、相關進修管道有限，大多數教師仍期待藉由參與研習與進修提升自我專業成長、學生體能狀況欠佳、學生障礙度與能力落差大，不易進行統整進行教學、教學場地的安全性等（吳谷忠，2010；陳理哲，2002；許夏菁，2010；許力仁，2012；程淑麗，2006；葉宏達，2006；謝明儒，2005）。

根據吳谷忠（2010）研究結果顯示，在教學專業、人力支援、教學資源、法令制度及學生因素等顯示的困難狀況，相關教育主管機關應該積極來協助與輔導，促使學校中適應體育的發展更加健全。筆者希望透過一套完善的整合機制，調整出一個適合身心障礙學生運動的學習環境，以綜合性的課程與特殊教學設計，讓學生能夠學習到適應性的動作表現，藉以感受成功的滿足及體驗活動的樂趣，透過學習達到功能性為目的。

二、未來推展方向

從國內的適應體育發展歷史來看，與國外的發展相較起來約落後二、三十年，教育部基於「教育平權」、「永不放棄」的特殊教育理念，對於校園內特殊體育的教學、研究與推廣也付出更多的關心與支持，希望這群身心障礙的學生，亦能走出教室，參與體育活動並發展其身心適能。適應體育教學是否成功其最大的挑戰是來自於普通教育能否全力配合（闕月清，2000）。近幾年政府極力推動適應體育的師資培訓計畫與教材，並多次舉辦適應體育親子活動營，陸續擬定各種計畫性、連續性的策略，並成立相關學系，為了能更落實的推展適應體育，時至今日，適應體育逐漸受國人重視，其發展有一些具體成果。而行政院體育委員會不僅在1999年公佈「打造21世紀身心障礙

體育之願景白皮書」(教育部, 1999)。並從 2003 年起推出為期五年的「適應體育發展方案」, 在實擬定了後續的五年計畫(民國 98-102 年), 推動下列五項重點: 一、加強適應體育活動之推展。二、健全適應體育師資進修與培育。三、強化適應體育課程與教學。四、改進適應體育學習環境。五、落實適應體育輔導機制目的為改善並提升學生的身心健康發展, 持續推動適應體育理念的落實, 強化教師專業知能, 設計創造各類身心障礙學生適當的體育學習環境, 以增加其身體活動參與機會, 享受運動樂趣, 進而提高生活品質。推動適應體育理念、加強適應體育課程與教學, 改善學習環境及輔導機制, 並推行加強適應體育方案的實施策略, 增進教師專業知能(教育部, 2003)。

近期亦開始有研究嘗試利用全面品質管理(Total Quality Management, TQM)探討對國中適應體育的發展策略, 藉由企業管理的方式從建立願景、事先預防、全員參與及授權、溝通協調、團隊合作、滿意至上、持續改進、教育訓練等方式從一開始即可配合學生狀況、家長需求, 研擬出個別化教育計劃及教學方案, 輔之以學校行政管理端對適應體育的重視, 並且加強特教、體育二組的溝通(張惠萍、劉芯錡、林益偉, 2010)。

伍、建議與結語

一、對未來實施適應體育教學之建議

筆者提出以下幾點建議作為提供學校及教育當局作為參考的依據, 藉以改善及推動適應體育之發展:

(一) 教師專業能力的提升

Vasiliadou(2006)指出有效能的體育教師是富熱忱、溫暖、公正、能觀察及溝通、以具體目標說明、以認知的理解來檢視; 有效的體育教學呈現在學生的成功, 上課時間的管理、紀律和控制, 適合學生能力的活動, 適當的教學線索, 支持性與安全的教學環境、計畫, 以及學生與教學的評量上。國內近年來辦理適應體育相關研習會, 但其課程內容似乎無法符合基層教師的需求, 諸多研究調查發現沒有進修經驗的教師, 對適應體育工作的內容及形式等認知未能充分瞭解, 也會影響教師在實施與擔任授課的意願, 因此, 政府應鼓勵教師積極進修研習, 若透過多元管道, 強化師資培育, 建立相關證照制度, 更能提升教師素質。

(二) 人力支援的協助

根據劉嘉惠(2007)出國研究報告指出, 在英國, 不強調將特殊兒童分類,

而統稱他們為特殊需求者 (SEN, Special Education Needs) 或是以特殊需求者體育來稱呼 (Physical Education for SEN)。學校非常強調活動的安全性，所以教師在實施體育教學時，至少會有一名助理 (AT) 來協助教師進行體育活動，教學上採協同教學，而學校會外聘校外經受訓之專業運動教練來擔任特殊需求學生的體育教學，所以看得出來英國在適應體育的師資上培訓是相當要求且具有專業素養，也重視人力資源的運用。國內目前適應體育專業人員明顯不足，而各校在安排適應體育課程也較少運用人力資源，若能增加培訓相關專業人員的人數，並結合各類專業師資，加強社區資源與人力支援的協助，並共同為學生設計課程，提供多元、多樣的活動，滿足教師及符合學生需求，使教師在適應體育的教學工作進行更為順利。

(三) 行政資源與支持

諸多研究證實適應體育能改善身心障礙狀況並激發潛在能力，應積極推廣，並在學校中落實，若能與學校行政人員建立良好互動，並能有效溝通與合作，就能提升適應體育教學水準。研究結果也發現，學校所提供給身心障礙孩子的教具與普通班的孩子相同，場地設施雖然足夠，但缺乏適用的適應體育教具和輔助器材的支援，無障礙設施明顯不足，教師普遍認為安排足夠的身體活動份量與時間、學校適應體育推動委員會能定期開會及推動適應體育有充裕的經費會有較佳的執行效果，教師均認為需要為身心障礙學生安排適應體育課程，並要改善無障礙環境所需之相關教具、器材、設備和設施 (許銘松，2000；吳泰億，2005；許夏菁，2010)。推動適應體育除了政府的相關法令的訂定，學校的支持也相對重要，校內應設立適應體育推動小組，加強校內的宣導，增進師生對適應體育的認識，結合學校的教學資源及文化特色，編制適應體育教材教法，環境設備的擴充，安排師生參與校內外體育活動的機會等機會，讓適應體育的推動達到事半功倍的效果。

(四) 政策法令的制定

適應體育無法推展順利還有一個相當重要的因素，就是政府在政策法令制定，包括缺乏完善的適應體育法令及配套措施、經費的補助短缺、種子教師亦無機會參與進修、缺乏適應體育參考教材，中央與地方溝通執行不佳，造成適應體育的實施及推展困難 (吳泰億，2005；程淑麗，2006；劉嘉惠，2008)。相關主管單位應訂定完善的制度，並積極推動及有效宣導，各縣市應多舉辦相關研習，提供多元師資培訓管道，建立及推廣適應體育教師相關證照制度，編列相關預算及補助經費，充實學校適應體育教學器材及設施，透過獎勵制度，鼓勵教師自編設計適應體育相關教材教具，藉由教學觀摩等分

享活動，互相切磋交流，結合民間業者，廣編教學教材，提供教師作教學之參考依據。

綜合上述，我國在適應體育師資的培育上及人力支援明顯不足，而政府的重視也是影響適應體育推展的關鍵之一，提供相關經費補助，鼓勵並提供相關人員參加在職訓練的機會，培訓多元師資，充實教師專業知能。有了專業相關人員的進駐，才能提供符合身心障礙學生需求的教學活動。教學時，若能依照特殊需求學生之能力及需求，透過教師、主要照顧者、家人、志工或相關人員之協助，以生活體驗為出發，安排適當體育活動，逐步培養學生不同層次的課程，以增進社會互動及獨立生活之能力，學校若能提供有結構性的環境與教學場所，更能幫助學生獲得適性發展激發最大潛能。

二、結語

要成為一位成功稱職的適應體育教學者，在教學過程須不斷提升自我的專業素養，接受相關的在職進修課程等專業培訓，除了具備專業的學術知識之外，也應具備自發性的服務熱忱與遵守教師倫理，透過不斷吸收新知和自我充實，並結合跨專業及多元的發展，進而增進學生的學習品質及提升教學成效。適應體育的發展是永續經營的，唯有維護身心障礙學生運動與學習權益，加強其運動「適應性」能力，強化其生活「功能性」能力，方能使失能學生充滿信心，一同參與體育活動，真正享受運動的樂趣。若能增加適應體育師資培育制度的管道，提供適當的運動訓練諮商，體育運動空間及休閒活動的擴展，便能增進身心健康，並發揮適應社會生活的能力，使身體活動全面普及於身心障礙者，協助其走出陽光，培養其獨立自主的能力。

參考文獻

- 汪宜霈、鈕文英（2005）。腦性麻痺兒童適應體育教學之成效研究。**特殊教育與復健學報**，14，217-240。
- 吳谷忠（2010）。台南縣市國民中小學特教班體育教學現況與需求調查之研究。未出版之碩士論文，國立彰化師範大學特殊教育研究所，彰化。
- 吳泰憶（2005）。高雄市國民中小學適應體育教學實施現況與需求調查。未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學研究所，台北。
- 卓俊伶（2005）。適應體育水中活動—概念與實務。國立台灣師範大學體育研究發展中心（主編）。台北市：教育部。

- 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。
- 林昭璿、才頌潔(2006)。探討適應體育教學之範疇。**臺中教育大學體育學系系刊**，1，68-69。
- 林晉榮、蔡守浦(2002)。適應體育的統整性理論之探討。**大專體育**，58，79-84。
- 教育部(1999)。「適應體育教學中程發展計畫」。**國民體育季刊**，28(4)，79-81。
- 教育部(2003)。**增進適應體育發展方案**。臺北市：教育部。
- 教育部(2011)。**國民教育階段特殊教育課程綱要總綱**。臺北市：教育部。
- 許力仁(2012)。**高雄市國中中小視覺障礙學生適應體育實施現況及其需求之研究**。未出版之碩士論文，國立台南大學特殊教育學系暑期在職專班碩士論文，高雄市。
- 許銘松(2000)。**國小啟智班體育教學現況調查研究**。未出版之碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園。
- 許夏菁(2010)。**特殊教育學校適應體育施行現況及實施需求之調查**。未出版之碩士論文，國立體育大學，桃園縣。
- 陳俊忠(2002)。**體能活動**。載於周碧瑟主編，**強健體魄活動青春**，109-164。台北市：遠流。
- 程淑麗(2006)。**國中適應體育教學實施現況研究**。未出版之碩士論文，國立台灣師範大學，台北。
- 張惠萍、劉芯錡、林益偉(2010)。從全面品質管理探討國中適應體育之發展策略。**大專體育**，107，37-43。
- 黃相璋(2003)。淺談推廣適應體育之重要性。**國民體育季刊**，137，79-82。
- 葉宏達(2006)。**國民小學普通班實施適應體育之研究—以中部五縣市為例**。未出版之碩士論文，國立台中教育大學體育系，台中。
- 滕德政(2004)。「伴天使運動·為體育加持」-淺談罕見疾病學生的適應體育教學。**教師之友**，45(1)，50-58。
- 劉嘉惠(2008)。**花東地區中小學適應體育教學現況調查**。未出版之碩士論文，國立臺東大學，臺東縣。
- 劉嘉惠(2007)。**智能障礙學生適應體育研究—以英國英格蘭肯特郡為例**。**特教通訊**，38，53-58。
- 謝明儒(2005)。**台中市國小適應體育實施現況調查研究**。未出版之碩士論

- 文，國立臺灣體育學院體育學系，台中。
- 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 頁。
- 闕月清、游添燈(1998)。適應體育的理論與基礎。《適應體育導論》。台北：國立台灣師範大學學校體育研究與發展中心，3-51。
- 闕月清(2000)。融合式適應體育教學。《學校體育雙月刊》，59(10)，5，2-4。
- Grey, I. M., Bruton, C., Honan, R., McGuinness, R., & Daly, M. (2007). Co-operative learning for children with an autistic spectrum disorder (ASD) in mainstream and special class settings: An exploratory study. *Educational Psychology in Practice*, 23(4), 317-327.
- Serrill, C. (1997). *Adapted physical activity recreation and sport: Cross disciplinary and lifespan (5th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation, and sport: Cross disciplinary and lifespan (6th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- UNESCO(1978). International charter of physical education and sport. Paris: General Conference at UNESCO 20th session.
- Vasiliadou, O. (2006). Effectiveness in physical education. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 4(2), 1-10.

