

## 適應體育教師之專業知能探究

曾妃霜

臺北市芳和實驗中學教師

國立體育大學適應體育學系研究生

莊銘修

財團法人味全文化教育基金會樂齡運動教師

### 一、前言

適應體育（adapted physical education）一詞，在西元 1970 年-1980 年代間是以特殊體育（special physical education）稱之，其目的在為身心障礙者設計適應性（adaptive）的身體活動教育（李偉清，2006）。為避免特殊需求學生被標籤化而造成身心上的傷害，教育部於民國 88 年 6 月 25 日所召開之「特殊體育教學中程發展計畫」會議中正式進行修正（林昭璿、才頌潔，2006；劉文琇、洪榮照，2013）。

站在教育本位，對受教者施以教育平等，讓學習者的能力、興趣與需求獲得導引，達成學習目標與正向的人格特質，是因材施教之目的（溫富榮、趙元炤，2019；劉宗明、黃德祥，2008；劉倚姝、鄭瓊湄，2015；魏正，2006）。基於此，為使身心障礙生能達到身體活動與促進身心健康、融入社會的需求，學者提出以適性教學（adaptive instruction）與個別化教育計畫（individualized education program）兩個重要準則來設計身心障礙生的適應體育相關課程內容（陳張榮，2016）；其中，課程內容包含教學與教材進行設計、修正與調適，使其學習基本的動作技能與模式、水中運動和跳舞的技術，來達到身體和動作適能，並進行個人和團體的遊戲、競賽等活動，以滿足個體的獨特需求（周俊良等，2012）。

因此，一位教授適應體育的教師除了對課程設計與規劃、人際關係、個別化溝通技巧與諮商輔導的能力外（曾建興、林晉榮，2009），基礎的醫學知識（物理治療、職能治療、語言治療、運動治療）、特殊教育與體育運動（運動科學與動作科學）的專業知識也是教師在教授適應體育的課程中所需要具備的條件（Sherrill, 2004; 吳昇光，2000；周俊良、姚翕雅、姜筱華，2016；陳麗如、黃靄雯、陳清溪與康琳茹，2014）。然而，值得注意的是，目前教授適應體育的課程教師並非全然是特殊教育教師，亦可能是一般體育教師或具備體育專長背景的特殊教育教師，但這些教師真的能夠具備上述的專業能力嗎？這也是一件值得探討的課題。

### 二、適應體育課程之教師專業知能

校園中的體育課程，是運動習慣建立的最佳媒介，對於身心障礙生可以改善動作協調、提升同儕溝通能力、職場能力轉移，更能降低身體活動量不足所帶來

的肥胖與衍生的慢性病（潘倩玉，2007）。就本質而言，適應體育與一般體育的課程差異並不大，但造成教師在執行課程的困難因素在於，身心障礙生的動作與認知之個別需求差異較大，這對於課程設計上是一大挑戰（柯建興，2013；劉文琇、洪榮照，2013）；為此，教師在適應體育課程教學中，要讓身心障礙生的動作技能近乎一般生，會利用動作分析法將一套連續性的動作進行切割並重新組合，並配合調整後的教材教具，使其達到完整性動作表現（衛正，2006）；其中，動作分析法又可稱活動分析法（activity analysis），該分析法係依據工作分析法（task analysis）作為基礎，定義為將學習的工作分為若干個必要的分項事件，讓分項事件更為具體並簡單的執行者進行操作與學習（陳弘烈，1996）。就現況而言，在教育現場的課程內容中，因運動項目種類眾多，即使是有體育背景的特教教師，也無法掌握所有的運動技能，更何況是一般特教教師；因此，對於運動技能的指導，儘管已經使用特教教師較擅長的工作分析法進行教學，但仍無法給予精準的指導語，這是造成學生學習運動技能時會常發生挫敗的一個關鍵因素。為改善類似情況，特教教師與體育教師雙方可以進行協同教學，交換教師間的專業知識，提升學生學習成效並降低習得無助感。

因此，吳昇光（2000）認為適應體育教師須具備動作評估、運動科學與動作科學的條件，甚至要具備熟悉身心障礙者的特性、諮詢輔導、課程規劃、教材教具開發與設計、設備器材調整與體育教學 IEP 設計的知識領域（林佳怡，2019；陳張榮，2016；潘正宗，2011）；不過，在不同畢業科系或不同縣市的國中教師中，他們確實也提出運動科學與動作行為是適應體育課程中最需要進修的課程（陳欣如、吳海助、劉兆達，2007）。惟可惜的是，現場教師即使運用課餘時間參加適應體育相關工作坊的進修，但仍因時間有限，且教師除了授予課程外，可能還需要支援行政相關業務，所以對於提升教師在運動科學或動作行為的專業知識發展上仍有限。

### 三、適應體育實務教學的現況

不同條件的身心障礙生會因為動作與認知之個別需求差異，而使得實務教學與應用有所差異，尤其是課程規劃、教具輔具設計與環境調整。在實務教學中，主要會依據課綱設計課程，倘若學生在課程中遇到無法配合時，會將學生抽離當下情境，對其行為問題或情緒進行處理，並依據學生個別需求調整教材與教具，以及安排適合的場域進行授課。因此，在適應體育的教學設計上則是以 IEP 為主要核心，並以成功經驗、易實施與安全性為主（劉闊傑、周禾程、姜筱華，2014）。然而，在現場教學中，適應體育教師時常面臨教師節數的安排、教學環境與器材設備等困難。作者將其論述如下，藉此作為適應體育教師或相關課程安排上的參考。

### （一）教師節數的安排

就作者所知，並非所有學校的適應體育課程皆能算入教師的課表節數，例如：部分學校的體育課中，若有特殊教育學生在班上，除了原班體育課教師之外，會另外再安排特教教師入班協助，並且該堂課也計算在該教師的課堂節數當中，但也有部分學校認為原班體育課程僅需要一位體育教師，無法安排特教教師入班協助，因此教師常會用自己課餘的時間協助特殊教育學生進行原班的體育課程，或是額外幫有需求的學生上適應體育課。

這樣的情況，不僅增加了教師在備課時的困難外，也讓整體的教學品質下降；除此之外，雖然體育課程教師具有體育背景的專業技能，但可能不具備特殊教育專業領域，無法有效解決特殊教育學生的行為問題或學習困難，也讓學生在體育課程的運動技能學習過程中，產生習得無助感；更可能因為不熟悉學生的狀況加上擔心學生受傷，選擇讓學生在旁休息或做其他替代的活動，造成特殊教育學生受教權受到影響。

### （二）教學環境與器材設備

在教學環境面，學校必須提供特殊教育學生適當的學習環境於校園中，例如：腦性麻痺須乘坐輪椅的學生，校內須提供無障礙坡道，而對於視障學生須提供導盲磚與點字板，以及提供行動不便者所使用的電梯等硬體設施；另外，因適應體育課程需要針對課程內容與學生需求來調整教材教具，特教教師需要進行教材教具的設計，亦或者向學校申請經費來購買所需要的相關器材，例如：智能障礙生存在著肢體不協調、動作反應、平衡感不佳、肌力薄弱或伴隨著癲癇、腦麻等障礙（管麗屏、陳張榮，2016；劉闊傑等，2014；潘正宸、林珊如，2012），因此需要抓握、投擲、平衡與協調等訓練器材；然而，請購的程序需要經過特教組內部討論後，再呈報會計室並核發經費，這過程中會花費掉一定的時間，使得部分教師無法即時獲得需要的支持，導致部分教師需要自購相關用品。

此外，在教室中的動向、班級團體活動或全校性活動中，基於安全性考量，學校應該對周遭環境增加人力的協助與空間的調整，例如：體育課時，安排同儕擔任助理小老師，協助特殊教育學生參與體育課程、運動會時，安排視障陪跑員陪同參賽等。另外，也應該在學期初，安排特教教師入班進行特教宣導，以利同儕瞭解身心障礙生的個人特質與相處模式；除此之外，亦可協助班級導師或任課教師掌握學生狀態，例如：聽覺障礙生有著固執性、衝動、挫折容忍度低等人格特質，加上需要助聽器的輔助，因此會在課程中納入較多的教學策略與溝通方式（林諒慧、陳張榮，2016），又或者自閉症患者主要以溝通困難、社交困難與重複性動作等主要症狀，且也出現人際關係互動與能力的缺陷（徐偉庭、陳文長，

2010)，因此在課程設計中會加入較多的正向行為支持對心理特質上的改善，以及透過視覺化的感官訓練來增加他們對指導語的敏銳度與理解程度，經由彈性調整學習內容、學習歷程、學習環境與評量方式，藉此符合學生能力，增加成功經驗並提升自信心。

#### 四、結語與建議

適應體育之課程目的旨在促進身心障礙學生，從課程中習得運動技巧與學習效益，並增強對課程的學習動機，激發出積極性與自發性，因應未來社會需求為導向；此外，特殊教育教師或一般體育教師在習得適應體育的專業知識後，除了為不同障別的身心障礙生需求提供個別化的課程設計外，還需要示範課程中的動作技能與提供指令，並不斷地檢視課程與設計之改善與否，藉此促進身心障礙學生養成運動習慣與獲得樂趣。最後，本文將目前教授適應體育的教師或相關課程內容所面臨的現況，提供建議與改善，分別如下所述：

1. 建議學校增加體育教師加入適應體育相關課程，進行協同教學。
2. 建議學校將入班協同的教師之時數列為教師上課節數。
3. 建議教授適應體育課程的教師提升運動科學的專業知識，尤其是動作分析最為重要，並且進修輔具相關課程。
4. 改善並維護適應體育課程所需的訓練器材，並強化教學者對訓練器材使用的熟練與應用。

#### 參考文獻

- 吳昇光（2000）。適應體育運動學的研究發展與方向。*國民體育季刊*，29(2)，105-113。
- 李偉清（2006）。打開國小特教班適應體育教學的魔法寶盒。*花蓮教育大學學報*，23，305-330。
- 周俊良、陳張榮、高桂足、朱彥穎、潘倩玉、徐錦興與蔡佳良（譯）（2012）。*適應體育*。適應體育。臺北市：禾楓。（Winnick, J. P., 2011）
- 周俊良、姚翕雅與姜筱華（2016）。啟智學校實施適應體育教學之個案研究。*彰化師大體育學報*，15，135-152。
- 林佳怡（2019）。身心障礙學生參與適應體育課程之淺析。*臺灣教育評論月*

刊，8(4)，155-159。

- 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，4，68-76。
- 林諒慧、陳張榮（2016）。聽學障礙學生的適應體育教學策略。桃竹區特殊教育，27，13-18。
- 柯建興（2013）。學校本為適應課程之運作。學校體育，135，13-19。
- 徐偉庭、陳文長（2010）。適應水中運動對自閉症國小學生人際互動行為影響之研究。臺灣運動教育學報，4(1)，19-42。
- 陳弘烈（1996）。活動分析在特殊體育教學上的應用。國民體育季刊，25(2)，8-13。
- 陳欣如、吳海助與劉兆達（2007）。適應體育在職進修課程需求之研究－以國民中、小學教師為例。國立體育學院論叢，18(4)，25-38。
- 陳張榮（2016）。美國與臺灣適應體育發展之探討。桃竹區特殊教育，27，1-8。
- 陳麗如、黃靄雯、陳清溪與康琳茹（2014）。從中小學適應體育課程探究高等教育實施適應體育課程之挑戰與因應。大專體育，129，1-8。
- 曾建興、林晉榮（2009）。適應體育教師專業化之探討。中華體育季刊，23(3)，149-156。
- 溫富榮、趙元炤（2019）。南投縣適性教學之實踐與探究－以國小為例。臺灣運動教育學報，8(3)，205-209。
- 管麗屏、陳張榮（2016）。智能障礙學生的適應體育教學策略。桃竹區特殊教育，27，26-33。
- 劉文琇、洪榮照（2013）。國民教育階段適應體育發展趨勢之初探。特殊教育叢書，10201，43-51。
- 劉宗明、黃德祥（2008）。國中教師人格特質與教學效能之研究。臺北市立

教育大學學報，39(2)，1-33。

- 劉倚姝、鄭瓊湄（2015）。由「夏日樂學試辦計畫」淺談適性教育。臺灣運動教育學報，4(1)，182-185。
- 劉闊傑、周禾程、姜筱華（2014）。智能障礙學生參與適應體育活動之成效探討。休閒觀光與運動健康學報，4(1)，83-92。
- 潘正宸、林珊如（2011）。智能障礙者體適能運動處方之擬定概念。特殊教育季刊，123，18-27。
- 潘正宗（2011）。如何在融合教育導入適應體育。學校體育，127，123-127。
- 潘倩玉（2007）。特殊學校學生適應體育課程的身體活動。體育學報，40(1)，105-118。
- 魏正（2006）。適應體育課程教學歷程之探討。高醫通識教育學報，1，143-162。
- Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation and sport: Cross disciplinary and lifespan* (5th ed.). Dubuque IA: William C Brown.

