

活躍青春突破障礙—推動特殊奧運之歷程

國立臺北科技大學技術及職業教育研究所研究生、
新北市立淡水高級商工職業學校衛生組長 邱志鴻

「謝謝老師帶我來參加籃球比賽，下一場比賽是什麼時候？」這是我帶領特教班同學參加完籃球賽，回程同學向我問的一句話！看到同學認真參與訓練和比賽，發揮「勇敢嘗試，爭取勝利」的精神，一直是淡商老師們推動特殊奧運的動力！

壹、計畫緣起

一、適應體育的重要性

高職特教班依據課程綱要，在健康領域方面，每學期學生都需要修2堂體育課。我在體育課程教學中，針對特殊學生發展適應體育教學（Adaptive Physical Education Teaching），根據學生的特殊需求調整體育活動的內容和設備，促進特殊學生對於體育活動的參與。正如潘倩玉（2007）研究指出，透過適應體育課程增加運動強度，有助於能力表現。為了更進一步發展特殊學生的運動潛能，我與體育專長教師合作，從102年開始推動本校特殊奧運培訓課程，從學生

有興趣的田徑、羽球和籃球開始。

二、SWOT分析盤點本校資源

依據陳科嘉、歐正聰（2007）研究指出，體育教學需進行全面性的考量，善用SWOT分析模式找出可用資源。本文針對本校特色進行資源盤點，找出適合發展特殊學生運動的模式，以促進身心健康發展與社會融合（表1）。

貳、善用校內外資源推動培訓課程

一、階段性成立培訓隊

因應特殊學生個別化需求（Individual needs），以及對於參加體育活動的動機，透過調整比賽內容和能力分組對於特殊學生參加體育活動更能適性發展，正如特殊奧運（Special Olympics）的成立宗旨：「勇敢嘗試，爭取勝利」（中華台北特奧會，2017）。本校成立特殊學生培訓隊，參考Special Olympics（2017）針對運動項目的訓練計畫，結合本校特色和學生需求發展成

表1 淡水商工適應體育推動分析

| 項目 | 說明 |
|-------|--|
| 優勢(S) | 1. 本校自83年成立特教班已超過20年，校內為融合教育友善校園，由特教教師和體育教師合作推動特殊學生進行體育活動。 2. 本校校地廣闊，具有各項體育場地，山區校園有助於發展特殊學生體耐力活動。 |
| 劣勢(W) | 1. 本校位於多雨地區，體育課程常遇到下雨，造成場地使用限縮，造成持續訓練的難度。 2. 本校地理位置於山區，來往交通不方便，移地訓練或參賽較不容易。 |
| 機會(O) | 1. 本校改制為新北市立，成為社區化高職，招收當地學生比例增加，有助於特殊學生利用課餘參加訓練。 2. 本校鄰近淡水運動中心，保持合作關係，能提供學生訓練資源。 |
| 威脅(T) | 1. 高職特教班以職業教育為主，學生需要花較多時間在職業能力培養和職場實習，對於參加體育活動時間減少。 2. 因少子化因素，特殊學生的能力落差較大，對於安排體育活動和選訓選手要特別注意學生身心狀況。 |

焦點話題 >>>

立特殊奧運培訓隊。希望透過發展特殊奧運培訓隊，協助特殊學生從中得到自信與快樂，正如陳張榮、王文君（2013）研究指出，特殊奧運能使智能障礙運動員透過參與運動機會獲得歡樂，也能從中增加運動、社交技巧及身心的健康。

（一）階段一：能力評估期

從適應體育課程初步了解學生運動能力，透過校內運動會、趣味競賽和校外活動（如亞特盃）評估學生參加體育活動的潛能。在個別化教育計畫（IEP）會議融入適應體育宣傳，向家長和學生說明參與活動對於身心發展的助益。透過學生報名和徵求家長同意後，開始進入培訓隊進行持續性訓練。起初的培訓課程以一學期為安排，主要建立學生態度常規、培養體耐力和啟發運動興趣為主，透過記錄與觀察來掌握選手身心狀況和運動潛能。

（二）階段二：專項訓練期

在第二學期，我們會搭配比賽項目（如滾球、田徑、羽球和籃球），調查學生的興趣，並結合特殊奧運能力評估，適當安排學生進入合適的專項進行練習。在每個專項練習中，我們會請具有專業特奧教練資格的教師進行訓練，在過程中掌握選手的身心狀況和運動表現。在每次的練習中，透過教練示範、同儕學習、分組比賽和回饋分享，引發選手參與培訓的興趣，進而提升自信心和人際互動能力。

（三）階段三：比賽集訓期

在參與比賽的前12週為集訓期，由於特殊學生過去較缺乏參與比賽的經驗，所以要透過持續的比賽模擬練習，讓學生熟悉比賽規則、運動技巧和應有的運動精神和態度。特殊奧運比賽特別的地方在於要透過能力評估，來安排選

手合適的參賽組別，所以在集訓期教練要充分了解學生的能力表現，在報名時需填報評估成績，協助選手進入適當的分組進行公平競賽。

二、善用校外資源

正如每個培訓隊會遇到的經費和場地問題，本校在發展特殊奧運過程中，積極尋找可用的資源。在經費方面，因為器材添購和比賽經費需要額外籌措，於是我們透過寫計畫說明特殊學生的需求和參與運動培訓的效益，感謝麗寶文化藝術基金會自103年起持續贊助本校經費發展特殊奧運培訓，讓我們有充足的資源可以協助學生參與校內訓練和校外比賽。

在比賽場地方面，由於本校位於多雨地區，我們需要有室內場地來協助特殊學生參與體育活動。淡水運動中心的成立，本校距離運動中心只有五分鐘車程，成為適合戶外運動體驗教學場所。在103年試營運階段，本校借用運動中心場地訓練來協助羽球選手進行集訓。在104年，為培訓本校入選中華台北特殊奧運籃球代表隊的選手，透過運動中心的健身房進行肌力訓練，以及搭配游泳池和SPA設備來舒緩肌群。

本校透過校外經費和運動中心訓練資源，能持續發展適應體育活動，協助特殊學生進行多元化訓練，促進身心健康和運動表現。

這位同學前往美國洛杉磯參加特殊奧運，在球隊中有優異的表現備受肯定，團隊競賽經過激戰獲得銀牌！

參、成功案例

一、美國特奧籃球夢

我在培訓特奧選手過程中，有位小瑋同學令我印象深刻。小瑋是輕度智能障礙學生，雖然學習和表達較弱，但他具有運動能力佳，過去曾加入籃球校隊。起初，因小瑋

籃球基礎較好，當同學發生失誤時，他會責怪同學。我會藉此機會教育，提醒小瑋說：「籃球是團隊運動，你練球時不可對同學生氣，要幫助隊友，我們球隊才會強。」這些話小瑋有聽進去，在訓練過程中他成為我的幫手，他會示範動作和協助同學進行團體訓練。

在103年全國特殊奧運籃球選拔賽，小瑋能與隊友互助合作，他在比賽表現突出，頻頻搶球和投籃，個人攻得20多分。本校特奧籃球隊獲得團隊第三名，小瑋優異攻守表現，獲得選拔委員青睞，獲選2015年夏季特殊奧運中華台北代表選手。

由於特奧籃球隊外出比賽的拼戰精神，以及小瑋成為代表選手的鼓勵，我們看見特奧培訓隊能提供特殊生寶貴的成功經驗。我持續進行特殊奧運培訓，也利用早自習、第八節課和寒暑假對小瑋進行訓練，以及參加校外籃球賽累積經驗。在出國前，我陪伴小瑋到醫院進行體檢，前往集訓場觀察小瑋狀況，並與帶隊教練溝通，期許小瑋出國有最佳表現。在小瑋出國前，我特別買護具送給他，也叮嚀他注意運動傷害和自我保護。

104年7月，我自費出國前往美國洛杉磯 USC（美國南加州大學）為小瑋和中華台北特奧隊加油。透過觀摩旅程，讓我見識到國際對於運動賽事的重視，對於身心障礙者的尊重，以及各國教練、選手與觀眾的熱情。我看見中華台



資料來源：2015年夏季特殊奧運（美國洛杉磯）

北的拚戰精神，以及小瑋的努力配合團隊戰術進行進攻防守，當我們贏得銀牌選手站上榮耀頒獎台，那是令人動容的時刻。

對小瑋來說，參加特殊奧運除了增進他的運動能力，也提升他的自信心和與人合作的能力，以及他在未來職涯對於夢想的堅持和努力。小瑋從學校畢業後，進入職場努力工作。當我跟他聊起這段比賽過程，他臉上充滿自信，也希望有機會可以再回球場打球。我在陪伴小瑋逐夢的過程中，激勵我繼續從事特奧教練的動力。我期許自己能保有培訓特殊學生的熱情，希望帶領學生從培訓中獲得身心健康，得到自信以及「勇敢嘗試，爭取勝利」的生命價值！

二、遠征奧地利金牌夢

小銘是自閉症學生，生長在單親家庭，家庭經濟弱勢，他過去未曾有機會參加校外比賽。在學校，我看見小銘對於跑步的潛能，將他選入特奧雪鞋培訓隊。雪鞋是指選手穿上特製裝備在雪地進行競賽，起初培訓時，我們遇到最大的困難是場地和設備。在國內很難尋找到雪地進行訓練，我們經評估就地取材選擇校園草地，下過雨草地較濕軟，作為模擬雪地的訓練場。在設備方面，透過贊助經費添購兩組雪鞋，讓參賽選手可以輪流進行訓練。我在訓練過程中，觀察小銘對於跑步運動的堅持，他會堅持完成教練跑步要求，所以我選擇讓他參加800公尺中長距離項目。

104年11月，我帶領本校同學參加選拔賽，前往金山青年活動中心的沙灘進行比賽。這次比賽經驗很特別，遇到強烈東北季風，沙灘上的選手們滿臉風沙面對逆風，穿上具有重量的雪鞋奮力向前奔跑，那種堅持的畫面令人感動！在比賽前，我知道小銘很容易剛開始就太興奮跑太快，我提醒他要跟著別人一起跑，最後一圈再奮力衝向前。當小銘跑到最後一圈，我看到小銘已耗盡



104年特殊奧運雪鞋選拔賽

體力，我大聲給他加油：「不要放棄，加油！」。小銘發揮堅持到底的精神，在決賽獲得分組第一名！在國內特殊奧運選拔，各分組第一名有機會參加抽籤出國，雖然小銘抽到候補名單，但我鼓勵他說：「你很棒，教練有機會在帶你去比賽！」。

在105年年底，我們收到中華台北特奧會的通知，小銘候補入選2017冬季特殊奧運世界賽雪鞋選手，將在3月份前往奧地利比賽！對於小銘來說，出國對他是遙不可及的夢想，這是他一輩子難得的機會！小銘知道消息後，很開心地說：「我要出國了，很開心！」。我們和小銘姑姑合作，協助他辦理護照、體檢和參加集訓。我在學校先給小銘特訓，也叮嚀小銘要珍惜出國為校爭光的機會，在集訓聽教練的話，以及跟同學好好相處。小銘很努力參與集訓活動，他順利通過集訓實現出國比賽的夢想！小銘果然不負眾望，在教練團的帶領下，他獲得團體接力和個人400公尺金牌，成為臺灣之光！透過小

銘獲得出國機會的實例，激勵本校推動特殊奧運的信心，我們相信創造機會帶學生去比賽，他們就有出國比賽圓夢的機會，成為他一生中難忘的回憶，創造生命的價值！

肆、結語—特奧夢想ING

本校選擇特殊奧運作為培訓重點，主要是促進特殊學生透過培訓活動增進身心健康。正如Schilling等（2015）的研究指出，透過特殊奧運訓練能有助於智能障礙學生的健康發展。本校結合校內外資源推動特殊奧運（表2），在推廣過程中看見特殊學生的成長，成為持續推動的動力。

本校鼓勵特殊學生參與特殊奧運比賽，在教師認真指導和學生努力參與中，我們陪伴學生在特殊奧運競賽得到良好成績（表3），而在這過程中促進學生身心健康、提升自信心和社會能力。

配合新北市政府教育局（2016）推出卓越人才Leading計畫全民活躍方案（健康3好力）本校持續推動特殊奧運培訓隊，期待透過專業師資、校內資源、對外爭取經費和與運動中心合作，提供特殊學生參與適應體育的機會，從運動過程中促進身心健康。此外，我們也積極進行融合運動，增進特殊生與普通生的互動，推廣融合教育。正如陳麗如等人（2014）研究指出，適應體育課程能促進身心障礙學生生理健康、心理情緒和社會人際發展。我們也會繼續帶領運動員參與特殊奧運比賽，協助他們有機會出國比賽，實現

表2 淡水商工特殊奧運推動近況

| 年度 | 重點 |
|-----------|---|
| 101年-102年 | 1. 校內推動特殊生運動比賽及融合比賽。 2. 發現特殊生體育潛能，開始校內特殊奧運培訓計畫。 |
| 103年-104年 | 1. 參加地區性及全國性特殊奧運比賽及身心障礙運動會。 2. 爭取贊助資源（麗寶基金），全力發展特殊奧運活動。 3. 前往淡水運動中心開始合作訓練及適應體育推廣。 |
| 105年-106年 | 1. 運用校內外資源，擴大招募運動員，持續參與校外競賽。 2. 透過專業師資發展多元項目訓練及特奧融合隊伍成立。 |

表3 淡水商工特殊奧運競賽成績

| 年度 | 項目 |
|------|----------------------------|
| 103年 | 特殊奧運比賽田徑榮獲亞軍。 |
| 103年 | 特殊奧運比賽羽球榮獲亞軍。 |
| 103年 | 特殊奧運比賽籃球榮獲季軍。 |
| 104年 | 入選（2015）夏季特殊奧林匹克運動會籃球運動員。 |
| 104年 | 全國特殊奧運滾球比賽榮獲季軍（與國外選手進行交流）。 |
| 104年 | 全國特殊奧運雪鞋比賽榮獲多面金牌。 |
| 105年 | 全國特殊奧運地板曲棍球比賽榮獲亞軍。 |
| 106年 | 入選2017冬季特殊奧林匹克運動會雪鞋運動員。 |

青春夢想！此外，特殊奧運是運動員重要的生命經驗（Harada等人，2009），我們更希望分享特殊奧運成功經驗和生命故事，鼓勵更多學校推動培訓計畫，帶領特殊學生突破困難參與比賽，在新北市共創幸福健康和融合有愛的園地！

參考書目

- 中華台北特奧會（2017）：協會介紹—特殊奧運。<http://www.soct.org.tw/default.asp>
- 新北市政府教育局（2016）：2016-2018卓越人才Leading未來。新北市，作者。
- 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.
- 陳科嘉、歐正聰（2007）：以 SWOT分析校外體育教學之探討：以銘傳大學網球課為例。大專體育，93，52-58.
- 陳麗如、黃靄雯、陳清溪&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.
- 陳張榮、王文君（2013）：雪瑞佛女士與特殊奧林匹克運動會，大專體育，126，8-14.
- Harada, C. M., & Siperstein, G. N. (2009). The sport experience of athletes with intellectual disabilities: A national survey of Special Olympics athletes

and their families. Adapted Physical Activity Quarterly, 26(1), 68-85.

Schilling, M. L., Coles, R., & Ekonen, D. (2015). Effects of Special Olympic Training on the Physical Health of Individuals with Intellectual Disability. International Leisure Review, 4(1), 39-66.

Special Olympics (2017). Sports & Games. <http://www.specialolympics.org>