

運動中心新潮流—促進特殊學生運動參與

新北市立淡水高級商工職業學校特殊教育教師 邱志鴻

壹、背景動機

本校位於淡水區，鄰近輕軌與淡水運動中心。2014年淡水運動中心成立，提供社區居民一個健康運動的場所。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之教學場所。運動中心設施包含溫水游泳池、撞球室、體適能健身中心、韻律教室、多功能綜合球場、羽球場、壁球室、槌球場和攀岩場（淡水運動中心，2019）。運動中心成為社區運動資源，倪瑛蓮與施致平（2012）指出，運動中心設立成為運動休閒新起點，能因應市民需求增加場館使用，促進社會公益福利。方佩欣、張少熙與蕭玲妃（2013）認為，透過運動中心使用，能提升使用者健康狀態、參與動機和休閒滿意。針對特定族群，黃敏銓與藍孝勤（2018）研究發現，高齡者使用公共運動設施，透過運動參與行為能促進生活滿意度，減緩老化和增加情緒穩定。透過運動中心能提升身心障礙者運動參與，正如身心障礙國民健康應透過政策白皮書制定，保障身心障礙者運動參與權益，以及對於其健康議題之重視（王國羽，2008）。社區運動中心可以作為學校體育教學和戶外課程的場地，結合無障礙及全方位設計的設備器材，適合特殊教育學生進行運動參與。

行政院（2018）指出，在十二年國民基本教育課程綱要健康與體育領域，強調培養學生規律運動及健康生活習慣。在課程教學方面，社區運動中心應用是培養特殊學生善用社區資源，提供正面休閒管道，養成運動習慣以促進身心健康。正如許雅雯、林麗娟與蔡佳良（2008）研究指出，針對青少年身心障礙者運動健康行為方面，應考量其需求，發展以家庭、生活環境和社區為基礎的運動健康計劃，設計身體活動處方。本文分享運用社區運動中心無障礙設施，針對具有身

心障礙特質的特殊教育學生（以下簡稱特殊學生）推動運動參與計畫，包含游泳體驗、適應體育體驗和特殊奧運培訓活動等，提供實務經驗及相關建議。

貳、運動中心運用情形

適應體育（adapted physical education）是指考量特殊學生個別需求，在體育課程安排、教學活動選擇和器材教具使用進行調整修正（闕月清，2002）。本校針對特殊學生進行適應體育，常受到場地、時間、人力和課程限制。在場地方面，因全校學生輪流共用場地，各項運動僅能採間隔參與；在時間方面，每週僅兩節體育課，未能達到足夠身體活動量；在人力方面，校內課程由一名教師面對十五名特殊學生，學生能力落差大，在活動參與有限制。本校積極推展適應體育協助特殊學生參與運動，為解決上述在校內進行課程限制情形，透過連結社區運動中心資源來進行特殊學生運動參與和適應體育活動。

在2014年，本校與運動中心洽談合作方案，推展特殊生參加適應體育之可能。王信凱與黃健行（2009）指出，針對身心障礙者參與運動，應考量其需求、參與運動權利和提升自我價值。以下針對本校安排游泳體驗、適應體育活動和特殊奧運培訓活動進行說明。

一、游泳體驗活動

許多研究數據都顯示游泳有助於特殊生肢體復健和發展，洪文平（2002）指出，透過游泳運動能改善氣喘兒童肺功能及氣喘發作之症狀。在體適能方面，Yilma、Yanarda、Birkan與Bumin（2004）研究指出，透過游泳能促進自閉學生體適能健康。陳玉蘭（2005）研究指出，透過游泳運動能提升唐氏症學生身體活動及改善其體適能。

但在實務現場，游泳對於特殊學生是較少參與的活動，因家長老師過度保護，也缺乏合適資源管道，包含師資與場地。

本校安排特殊學生前往運動中心進行游泳體驗活動，學生過去缺乏游泳經驗，大多沒有泳衣或是尺寸已經不符合。當學生們聽到要前往運動中心體驗游泳，他們很開心期待。第一次體驗時，我們搭公車來到山腳下的運動中心，看到舒適明亮的泳池學生們心中很雀躍。這次活動有三位年輕的適體系教練來協助指導，能下水參與的同學，從熱身、下水到適應水性，透過水中漫步，同學們在水中玩得很開心。在游泳課結束前，我們還一起體驗SPA、泡熱水、烤箱和蒸氣室，期待下次的活動。第二週體驗活動，除了在水中練習游泳之外，同學們還有機會體驗獨木舟。起初，同學們坐上獨木舟心裡很忐忑，但是有教練在旁協助平衡，同學們一邊划一邊前進，後來還可以分組比賽，大家玩得不亦樂乎。兩次體驗活動結束後，無論是下水或在旁的同學都感覺很新奇，對於運動中心能提供寶貴資源充滿感謝。



圖1 2014年游泳體驗活動—
提供游泳、水上活動及安全教育

二、適應體育體驗活動

適應體育是針對特殊學生所設計的運動活動，在課程方面，潘倩玉（2007）指出，透過適應體育課程能提升特殊學生身體活動量。在效益方面，汪宜霈與鈕文英（2005）研究發現，透過適應體育活動，針對腦性麻

痺學生設計肢體活動能促進動作功能、心理社會能力及社會融合參與。

本校與運動中心合作，透過社團時間和戶外教學活動，安排特教班學生前往運動中心進行適應體育活動。透過運動中心教練熱心規劃活動，在多功能球場進行活動，從熱身、舞蹈、飛盤和球類體驗，同學們在遊戲中參與運動。雖然有部分同學因為障礙對於參與體育活動有困難，但經過適應體育團體活動，同學們也能夠享受運動所帶來的樂趣和健康。

本次活動由特教教師與運動中心專業教練進行合作，在過程中針對學生需求進行設計活動和調整內容。透過適應體育設計，正如陳張榮與周俊良（2012）研究指出，能促進特殊學生身體活動和提升體適能。透過適應體育活動，對於本校特殊學生在運動參與、社交互動和情緒穩定有所幫助。正如尚憶薇（2010）研究指出，透過小組遊戲競賽法和協同合作法鼓勵特殊學生與同儕進行互動，能提升體育活動學習成效。



圖2 2014年適應體育體驗活動—
肢體律動和身體活動

三、特殊奧運培訓活動

本校積極推廣特殊奧運（Special Olympics）培訓活動，能鼓勵特殊學生透過運動訓練參與校外運動競賽，促進身心健康、提升自信心和社會參與。正如陳張榮與王文君（2013）針對特殊奧林匹克運動會進

焦點話題 >>>

行研究，發現特殊奧運是智能障礙運動員參與運動訓練與比賽最大規模活動，能使智能障礙運動員透過比賽獲得運動機會和歡樂經驗，也從中促進運動能力、社交技巧及身心健康。

2014年，正值本校特殊奧運羽球隊培訓期間，本校利用預約制來借用運動中心場地訓練。在燈光明亮、空調舒適和標準羽球場地中，特殊生盡力揮出每一拍，期待在比賽中能獲得佳績。2014年，為培訓入選中華台北特殊奧運代表隊的選手，透過運動中心接洽後安排選手到運動中心移地訓練。筆者帶同學使用健身房訓練，從跑步機熱身，進行上肢和下肢肌力訓練，然後進行墊上活動來伸展肌肉。此外，筆者也帶同學前往游泳池進行放鬆訓練，透過水療SPA來放鬆肌肉，在泳池游泳來伸展肌群，泡熱水、烤箱和蒸氣來舒緩身心。透過校內和運動中心資源結合訓練，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而備受肯定，團隊競賽經過激戰也獲得銀牌肯定。



圖3 2017年特殊奧運籃球培訓—選手肌耐力訓練

綜上所述，感謝運動中心能提供本校學生優良的訓練和教學環境，透過前往運動中心進行體驗，讓同學體驗除了能在學校上體育課，也能善用社區資源進行運動活動，期許在未來能擁有健康人生。

參、實施成果紀錄

經過上述運動中心體驗活動，包含游泳、適應體育和特殊奧運培訓活動，本校與運動中心有正面合作經驗。本校持續透過寒假特殊學生深耕計畫，前往運動中心訓練；透過特殊奧運集訓活動，安排前往運動中心使用運動設施。此外，為促進特殊學生養成運動習慣，推廣健康促進計畫，本校成立健身班也安排學生前往運動中心進行運動。

整理本校在運動中心資源使用情形如表1，透過運動中心場館使用，能提升特殊學生參與運動及促進身心健康。未來在課程及活動規劃，能持續與運動中心合作，連結安全場館設備及專業教練，提升學生身體活動及運動參與，期待學生在畢業後能善用社區資源持續維持運動習慣。

表1 本校運動中心資源使用情形（單位：年）

時間	內容	效益
2014	游泳體驗活動	提供游泳、水上活動及安全教育
2014	適應體育體驗活動	肢體律動和身體活動
2014	特殊奧運羽球培訓	羽球競賽能力
2017	特殊奧運籃球培訓	籃球競賽能力
2018	寒假深耕計畫課程	促進學生羽球及籃球能力
2019	健身班—健身房、游泳	肌力訓練、有氧運動及養成運動習慣

肆、未來執行建議

本校在執行運動中心活動時，曾遇過相關問題，從中找尋解決方式，提供其他學校辦理參考。

一、初步規劃溝通

在初步規劃階段，本校由體育組長和特教組長前往運動中心與執行長進行溝通，雙方達成共識，歡迎學生利用課程來使用運動中心資源。在初步規劃，曾經面臨課程安排、交通、師資人力和學生參與意願等問題。在規劃體育課程時，若要移地進行課

程，需要兩節課以上時間，而且要考量交通因素、課程安排、教師參與意願和體育設施等。最後經過協調，正規課程仍在校進行課程，其他增廣課程或彈性課程時間，採用移地訓練方式，並且事先與運動中心預約參與時間，列出相關實施計畫，並且在校內針對參與教師和學生進行說明，備妥相關家長同意書等資料。

二、執行過程紀錄

在運動中心使用執行過程，搭配校外教學計畫和培訓課程計畫來進行。在人員安排方面，與運動中心先預約好時間，每次至少由兩位老師帶隊前往。在時間方面，先與運動中心預約好時間，避開人潮較多時段；若參與學生較多可採分批來進行，避免影響其他顧客使用權益。在課程設計方面，尊重運動中心設備使用規定，若需要由該中心派員指導需要提前預約，若是由本校教師進行培訓活動需要事先進行說明。在交通方面，考量減少移地訓練所需要花費時間，盡可能與當地公車進行合作，由學生自費交通費來回運動中心接駁。在紀錄方面，經運動中心同意進行拍照，避免拍到其他顧客；針對學生參與心得過程可進行記錄，針對活動實施效益進行說明，也提供運動中心作為參考。

三、後續推廣建議

新北市運動中心資源是各校推廣體育課程和適應體育活動可以善用的資源，可以引起學生參與動機、培養運動能力和養成終身運動習慣。針對後續推廣使用，在主管機關方面，可以透過經費補助交通費給學校，鼓勵學校進行移地訓練；搭配學校體育課程提供運動中心設備更新資助，如增列體操教室（表現型運動），增進學校移地訓練意願；結合運動中心資源舉辦運動比賽，鼓勵學校教師帶學生前往運動中心。在學校方面，可以將運動中心資源列入社區資源，除了體育課程可以前往使用，搭配其他課程和議題也

可以前往，例如前往運動中心實施健身班，推廣健康促進計畫，在運動中心舉辦教師增能研習或教師社群活動。在運動中心方面，可以主動與社區學校聯繫，提供專案合作計畫，例如攀岩體驗課程，鼓勵學校前往使用運動中心資源；運動中心也可以針對身心障礙者運動進行設備改善，提供適應體育課程，鼓勵特殊教育班或特殊學校前往參與。

綜上所述，透過主管機關推廣、運動中心資源提供和學校主動積極參與，能促進各年齡層及各類型學生的運動參與，從中培養運動技能和態度，建立終生運動習慣，促進身心健康發展！

限於版面，如需參考文獻，請逕洽作者。