

特殊學校適應體育活動實例分享

林大衛/國立桃園啟智學校

適應體育活動 (Adapted Physical Education)，或稱修正式體育活動，顧名思義，即是一種針對個體不同需求而修正的體育活動。為了適應個體特殊的需求而進行環境、活動方式的改變，其實是常見於日常生活中的。如無障礙環境的配置，各式復健輔具的設計，到家庭中為了嬰幼兒、孕婦、年長者而做的家具改變等，從專業到生活，都存在著適應體育活動的精神。

就體育來說，特殊學校安置了各種特殊需求的學生，更需要針對學生的不同能力設計不同的體育活動。國立桃園啟智學校在這樣的需求下，創校二十多年來不斷研發各項適合特殊學生的運動競賽，使特殊學生能藉著身體活動，在體適能、動作技能與情意方面產生最大的效益，並提升其生活品質。

一、拉繩賽

這是一項適合輪椅同學或多重障礙學生的個人活動，設計方向上是以學生能力為主體，觀察、運用學生所擁有的能力來發展活動，而非訓練學生學習一項既有的運動。本活動不適合手部力量大的學生參與。

拉繩賽分為兩種方式進行比賽，一個是拉繩速度賽，一個是拉繩力量賽。

(一) 拉繩速度賽

器材：長桌、接力棒 2 支、長繩約 10 公尺、膠帶、網球、碼表。

器材配置：將一根接力棒貼

於長桌上，長繩穿過接力棒後，繩的一端固定於網球上(可以切開網球將繩端塞入)，繩的另一端綁上另一支接力棒。如圖一、圖二。



圖 1 繩的一端固定於網球以防繩滑出接力棒



圖 2 接力棒固定於長桌，長繩穿過接力棒

比賽方式：參賽者於哨音響前握住長繩一端之網球，哨音響後以最快速度將長繩另一端之接力棒拉回到指定位置即完成，以碼表計時。

(二) 拉繩力量賽

器材：長桌 2 張、掛衣架、童軍繩、細繩、大夾子。

器材配置：將 2 長桌併於掛衣架兩旁，於 2 邊桌腳以童軍繩綁住

固定，如圖三。將一大夾子夾於掛衣架竿子上，夾子兩尾端連接一適合長度之童軍繩，以供學生抓握施力，如圖四。同樣夾子兩尾端以細繩連接於掛衣桿上，以防一邊學生鬆手導致夾子飛起打到另一邊的學生，如圖五。



圖 3 以繩固定兩長桌桌腳

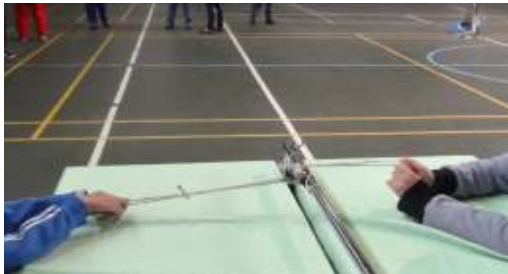


圖 4 夾子兩尾端連接供抓握之童軍繩



圖 5 夾子需用細繩連接於掛衣桿

比賽方式：每場比賽由 2 位參賽者各坐於賽桌之對邊，比賽目標為將賽桌中間左右各繫一繩子的夾子拔起。賽前雙方各握住己端的繩子，於哨音響後盡力將夾子拔

起，將夾子拔起到己方區域即獲勝。

二、跑球運動

這是一項適合身體活動能力較佳學生的團體活動。設計方向上是以該項運動為主體，但修改一般的規則及場地器材以適合特殊學生參與。本運動修改自美式足球賽。

器材：足球 1 顆。

人數：每隊 4-8 人。

場地配置：以一般籃球場為配置，在兩底端設防守起跑線(防守起跑線亦為進攻初始進攻線)。起跑線前 5 公尺設達陣線。起跑線前方中間設防守方踢球點。虛擬進攻現為比賽開始後，進攻方推進後的起跑線。如圖六。

比賽方式：

比賽開始由防守方於踢球點將球踢出，進攻方由初始進攻線出發盡快將球撿起並往對方達陣線前進。進攻方一旦碰觸到球，防守方即由防守起跑線開始追逐持球者。

進攻方可傳球，但球若掉落並被對方搶走則算一次進攻失敗，須回原起跑點或虛擬進攻線進行下次進攻。進攻方在持球者被防守方碰觸後停止該次進攻，並由被碰觸點成立虛擬進攻線開始下次進攻。持球員跑出界外亦停止進攻，並由出界點成立虛擬進攻線。進攻方有四次進攻機會，第一次進攻即達陣得 4 分，第二次進攻達陣得 3 分，第三次進攻達陣得 2 分，第四次進攻達陣得 1 分，四次進攻無法達陣則即為進攻失敗，不得分。

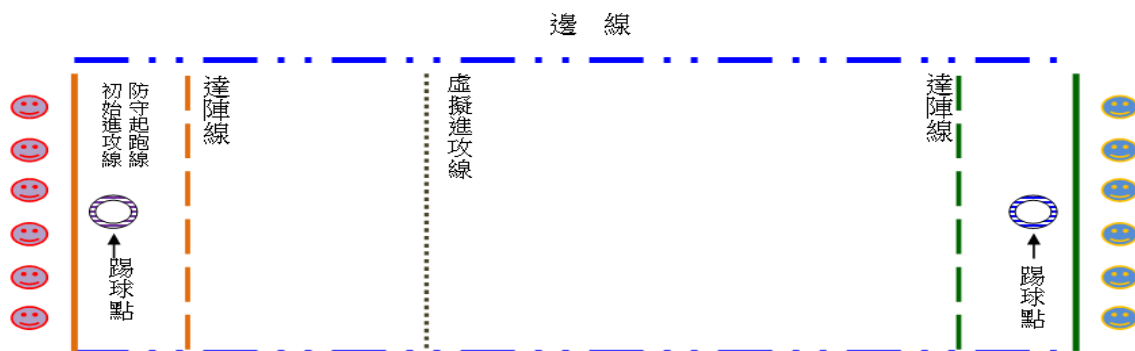


圖 6 跑球運動場地示意圖
雙方各進行兩回合進攻後，得分較高者獲勝。

三、鼓勵趣運動

這是一項綜合不同身體活動能力學生的融合團體活動。設計方向上是以學生的不同能力組合完成一運動項目的精神。本運動修改自板球運動(Cricket，音譯鼓勵趣)。

器材：長桌 2 個、球籃 5 個、網球 30 顆、圓錐筒 1 個、球棒 1 支、足球 1 個。

人數：每隊 12 人。分為進攻組與防守組。進攻組設擊球員 4 名，防守組設追球員 4 名與滾球員 4 名。

比賽方式：

流程：以甲隊進攻為例。甲隊擊球員以短棒將圓錐筒上的球擊出後，折返相距 5 公尺之 AB 兩點將網球折返逐一由 A 籃放置 B 籃。乙隊追球員儘速將被擊出之球撿起，放至 C 點滾球桌。乙隊滾球員合力將球滾進 D 籃內。

得分：甲隊擊球員擊出球後，在乙隊滾球員將球滾進籃內前，由 A 籃放至 B 籃的球數，即為該擊球員之得分。甲隊四位擊球員依序擊球折返跑後之總分即為該隊該場次之得分。甲隊四位擊球員完成得分後，攻守交換，由乙隊進攻。

勝負：四位擊球員得分總和較高之隊伍獲勝。

圖例說明

● 足球

人員行進線

足球行進線

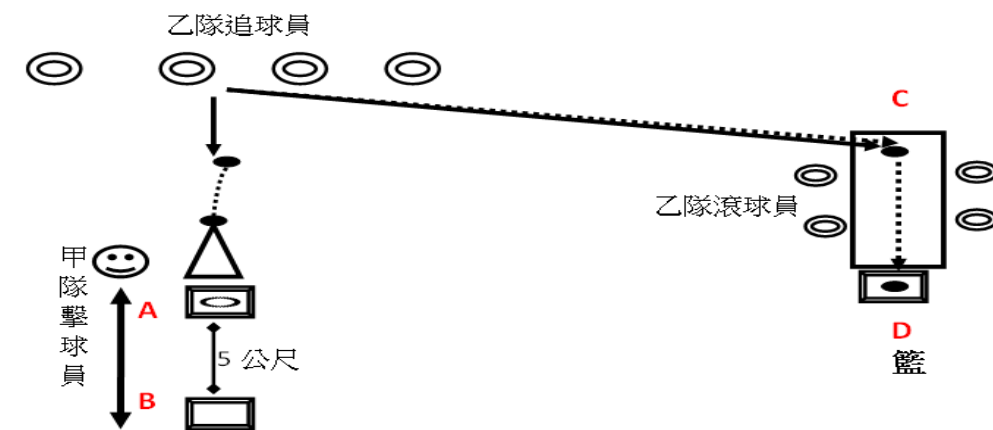


圖 7 鼓勵趣運動進行流程圖解

以上三項活動各代表較低能力學生的個人活動、較高能力學生的團體活動，以及綜合不同能力的團體融合活動。設計活動者應修正活動的器材、規則及進行方式等以適應個別學生能力，而非完全按照既有規則與方法要學生適應活動。因此，以上介紹之三種活動，實務運用上仍需再作修正。也盼以上不同類型的活動能產生拋磚引玉的作用，提供適應體育活動設計者創造更多適合特殊學生體育活動的靈感，以使不同能力的特殊學生都能得到體育的好處。