

參與適應式身體活動 促進動態生活



國立臺灣師範大學特教中心 潘正宸 副研究員

壹、身心障礙者也需運動嗎？

依據衛生福利部 2021 年第一季統計數字，台灣身心障礙人口已將近 120 萬人，約 5.1% 的人口領有身心障礙證明或手冊。研究已知，任何人可以藉由身體活動強化心肺功能，發展肌肉骨骼能力，並改善動作協調，甚至提升幸福生活感等健康益處。然而，久坐不動的生活方式，易使任何人面臨不同健康狀況的風險（如：糖尿病、肥胖、高血壓）。意味對罹患慢性疾病可能程度較高的身障者而言，保持動態的生活型態是至為重要。

所以，身心障礙者，應該與常人一樣有許多運動參與機會，才能享受身體活動的益處及休閒社交時所帶來的樂趣。但為避免運動傷害及風險，在運動前，需先評估個人運動習慣及健康狀態，必要時，應諮詢醫療相關專業人員（如：復健科醫師、物理治療師等），確保健康狀況足以進行運動，或在安全範圍可進行多少的體力活動。本文拋磚引玉介紹台灣及國內外常見身心障礙者的適應性身體運動，供資源教室輔導員及台灣身心障礙學生參考。

貳、有哪些運動的選擇？

一、自行車

自行車運動能存於通勤、休閒、運動生活之中。其自行車包含的形式很多，如二輪、三輪、手搖車、並排式協力車等。身心障礙者，尤其對肢體障礙者而言，使用改装式的自行車（如圖一：手搖車）是最常見的，因為手搖車多提供三輪提供最大的穩定性，且可使用特殊座椅和車把進行改裝。如果騎乘者在踩踏自行車或保持直立姿勢是困難的，手搖車則可以坐姿或斜躺的位置踩踏。此外，對視障者，多人共騎腳踏車（圖二）是一種安全且充滿樂趣的方式。能好好享受自行車休閒活動，包含適度休息及營養補充，且注意騎乘前後的熱身與筋脈放鬆，是發展此項終身運動的不二法門。在台灣許多河濱自行車租借處常見有有車輛可以租借，筆者在屏東泰武鄉吾拉魯滋部落咖啡產業館，租借到手搖車，在屏東沿山公路騎乘飽覽自然風光。

二、馬術治療

英文稱為 Hippotherapy，是以馬所行進動作特性的過程，提供騎乘者漸次變化的動作及感官刺激的一種活動，藉以刺激改善神經功能及感官訊息處理。馬術治療或馬匹輔助活動被認為可用來改善身體，社交，認知，感官和情緒上的健康，目前常被嘗試治療神經系統疾病或其他身障者，如自閉症、腦性麻痺、關節炎、多發性硬化症、中風、脊髓損傷，情緒行為問題和精神疾病等。課程建議由認證講師和治療師來提供服務，以確保安全性及成效，目前也越來越多研究，開始探討其有效的程度。在台灣，桃園龍潭的「希望馬場」，有提供類似的服務。

三、划槳活動

划槳活動包括單人或雙人獨木舟或輕艇等，透過修改器材或增加安全維護上的設施，絕大多數障別包含肢體障礙者，都能輕鬆參與划槳的水上活動。透過以綁帶將身體驅動支持能力較弱者，固定於乘坐位置，及手部綁帶固定手持划槳處，來幫助抓握船槳等，都是常見共通性的調整。對視障者而言，可先提供陸上學習，以觸覺瞭解划槳動作的軌跡，才可後續進入淺水區進行划槳，以感受槳面入水之角度。雙人划槳因其槳位串聯動作，更有益視障者學習划槳動作。在過去新北市輪椅夢公園與國立臺灣海洋大學，亦曾推出類似的活動。

四、游泳

游泳也是個適合絕大部份身障者運動，特別是對重度以上肢體障礙者，他們在水中活動停留時間，因為透過浮力大幅減少對肌肉或關節造成壓力。然而，需留意的是，對部分肢障者，泳池水溫過低可能誘發痙攣。此外，對於初期接觸水上活動的肢障者，陪伴者或訓練者應給予安全感，才能使他們在這樣的運動參與

提升動機及信心，進而享受水中活動帶來的自主性及勝任感。也建議善用浮具來提供阻力，促進肌肉適能、或腳綁沙包提供身體重心促使學生探索不同的身體姿勢，保持某種程度的平衡或水平，都能夠使肢體障礙者從活動中獲得樂趣。國內坊間有許多身心障礙者游泳協會團體（如：台北市身心障礙游泳協會、阿偉適應體育學校），都有提供類似的常態課程。

五、輪椅籃球

輪椅籃球運動，主要設計給肢體障礙者參與。若以休閒活動或運動的推廣來看，筆者認為適合各種能力的人去參與。以運動效益而言，輪椅籃球活動有助提升肢力量。輪椅籃球的籃框與傳統籃球籃框的高度相同，表示輪椅籃球運動員從較低的角度投籃，被迫應用他們身體軀幹所餘能力及上肢力量來補償，同時在過程中提升身體的穩定度。輪椅籃球運動目前也是全世界身障運動中，參與人口數最多的，美、加、歐洲多國都有許多俱樂部甚至類職業聯盟運作，在近年比賽中，同時間有近 80 個國家同時參與。在台灣，目前也有約 7 支隊伍定期交流競賽，在台北主要在古亭國中都有定期的輪椅籃球練習。

六、地板滾球

地板滾球特別適合中重度肢體障礙者，是需投擲準確度及場上策略思考能力的運動。地板滾球不像輪椅籃球等需重新學習複雜動作技能，也不會有身體碰撞，是老少咸宜，溫和型態的運動。近年台灣發展到視障地板滾球，透過觸覺裝置板來引導投擲的方向位置及遠近進行，對於肢體障礙程度無法用手投擲者，亦可使用軌道（用頭杖、嘴杖發球）或腳踢，使球發出。在台灣，主要由「中華地板滾球運動協會」及「台灣地板滾球運動聯盟」來進行推廣，辦理許多在地及全國性賽事，台灣亦曾在 2018 年辦理過亞太區地板滾球公開賽，奪取金牌佳績。

七、其他適應性身體活動

2022 年亞洲帕拉林運動會，台灣預計參加 10 種運動項目，包含田徑、地板滾球、游泳、健力、射擊、桌球、柔道、跆拳道、輪椅網球、羽球。顯示台灣在以上項目，已有一定的運動參與人口。然而，適應性運動範圍廣，不限在國際帕運（Paralympics）裡的專項運動，極限運動（如身障潛水）或輪椅舞蹈、瑜珈，透過指導方式調整、教材教員引導，不止有利體適能的改善，也可能助於內在知覺運動感受，及外在動作姿勢的空間感及自信心，甚至激發動作者自行發展領會的動作模式。無論何者，應可達到類似「流暢體驗」的心理健康。此外，中華民國殘障體育運動總會的官網，有台灣各地亦有身心障礙者運動基層訓練站訊息，透過各地的訓練站的訊息，也有參與的機會。

參、你準備好一起參與了嗎？

對身心障礙者而言，知道有哪些適應性運動、及哪裡有提供這樣的服務，是相當重要。資源教室輔導員應尋求資源或創造資源，並在活動中，創造可與一般學生參與融合的機會。讓所有不同能力學生都能被提供這些非學業性的，並含體育運動性質的休閒活動機會。本文所提供的適應性身體運動僅為一小部分，還有許多猶待身為特殊教育工作者繼續倡議及發展，讓我們攜手往前行吧。（以上內容來自學務通訊 XXXX 同意轉載，並由原作者修改更新）



三輪手搖車



肢體障礙者水上活動

屏大營造無障礙環境友善校園

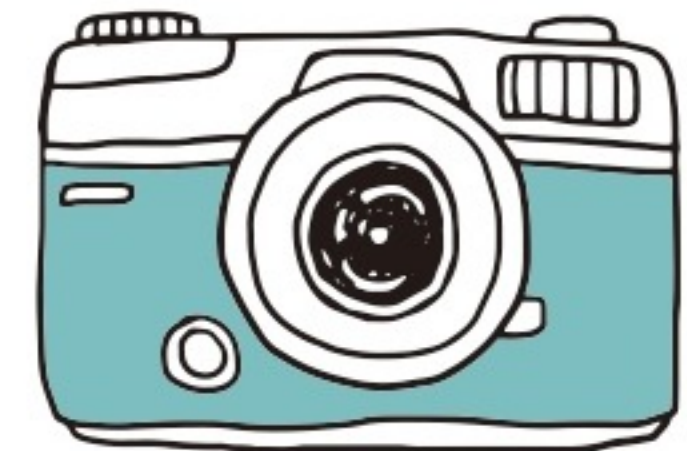
依據《特殊教育法》及內政部營建署訂定之「建築技術規則建築設計施工編」第 10 章「公共建築物行動不便者使用設施」，明定學校必備設施包括：室外引導通路、坡道及扶手、避難層出入口、室內出入口、樓梯及廁所盥洗室等 6 項，另規定視需要設置之設施設備包括：室內通路走廊、昇降設備、浴室、觀眾席及停車位等 5 項要求。

本校有民生、屏師、屏商及車城等四校區，教職員工生在教學、活動及生活作息上，以民生、屏商及屏師校區為主要範圍，除屏師校區理學大樓於 2006 年興建完成啟用之建築物外，其他三校區之其它建築物屋齡均已達 28~46 年之久。由於本校教職員工生中包含有重度使用電動代步車、身障機車、電動輪椅、電動輪椅、助行器及導盲杖等輔具使用者，為使校園符合身心障礙教職員工生無障礙環境需求，本校每學期採定期或不定期召開相關會議，藉以瞭解身心障礙教職員工生在校園環境活動中之無障礙設施（備）需求，以進行無障礙相關設施（備）改善，建立友善之無障礙校園環境之重要考量依據。

感謝總務處提供資料

年度	校區	無障礙環境改善項目
102	屏商校區	學生活動中心無障礙廁所
		生活動中心無障礙電梯
		學生活動中心無障礙步道
		學生活動中心無障礙樓梯扶手
104	屏商校區	中央步道與各棟大樓無障礙連結步道
		資訊圖書中心無障礙坡道設置
		行政大樓無障礙坡道設置
105	屏商校區	女生第一宿舍無障礙電梯
107	民生校區	無障礙廁所整修
	屏商校區	無障礙廁所整修
	屏師校區	無障礙廁所整修
108	民生校區	室外引導通路、坡道及扶手改善
		禮堂無障礙廁所整修
110	屏師校區	敬業樓無障礙廁所整修
		表演廳 1~2 樓樓梯式無障礙輪椅升降平台

2021 學輔犬校園 暖心寫真大募集



國立屏東大學學習輔助犬訓練教室設立已逾 4 年，服務遍及高屏地區學校與圖書館，透過輔助犬的陪伴，增強孩子的學習動機及興趣、提升閱讀動機與口語表達，讓孩子有不一樣的學習體驗。近年來輔助犬的服務範圍更擴展至區長照服務據點及社福機構，服務對象也更多元，包含長者、身心障礙成人等。期望透過本次活動，讓大家更了解學習輔助犬帶來的溫暖與支持，本活動以「學習輔助犬」為主角拍攝具主題性的照片，藉由不同的視角與攝影技巧，用鏡頭紀錄輔助犬的暖心故事，並寫下照片底下的感動與溫度。

作品集

特選



特選



優選



優選



圖書館共讀



中心地點、聯絡方式

屏東市民生路 4-18 號五育樓 10 樓（民生校區）

主 任：張茹茵 08-7663800#29000 | 承辦員：葉春鄉 08-7663800#29003 | 承辦員：楊庭宜 08-7663800#29004



學習輔助犬

屏東縣政府 | 高雄市政府 | 種子教師培訓



111 年社區圖書館 假日親子共讀活動

屏東市立圖書館 上午 10:30-11:30

3/19(六)、4/16(六)

5/14(六)、6/11(六)

● 學童須備妥讀本（不含有聲書、教具），每組以 15 分鐘為原則。

南屏特教徵稿訊息
請掃描 QR Code



國立屏東大學
特殊教育中心「南屏特殊教育」年刊 13 期稿約

「南屏特殊教育」原「屏師特殊教育」創刊於中華民國 90 年 10 月，以提供有關新近特殊教育理念、特殊學生教學及訓練文章之文章發表為目的。

凡有特殊教育教學、理念、教材教法、新知介紹、專題研究等相關論述，本刊均歡迎投稿。

本中心聯絡電話 08-7663800 轉 29003
e-mail 帳號：npuesp@gmail.com



適應體育課程介紹

國小至大學階段都有體育課，我們最喜歡哪個階段的體育課呢？體育課（Physical Education）、健身運動（Exercise）與競技運動（Sports）間有何不同，而適應體育（Adapted Physical Education）又是甚麼課程？從適應體育的教學理念而言，體育教師需根據學生的個別差異，配合學生的需求而作教材教法上的調整，以達到提供學生一個安全的學習環境，並獲得成功的學習體驗。近年本校體育課隨著學校改制與合校，大學體育課成為一年必修課程，且對於有特別需求同學，亦開設體育特殊班，課程名稱為適應體育（Adapted Physical Education），屏商校區授課教師以瑜珈為主，詳細課程內容可以參考授課老師之教學大綱；而筆者為屏師校區授課教師，以健身運動為主。

至於健身運動與競技運動的差別，如同運動愛好者與運動選手的差別，體育課的最終目的是培養學生建立規律運動的習慣，享受運動帶來的各種有益身心的好處，尤其是參與有趣、有氧與非競爭性的身體活動，更能有降低焦慮並使人有心情愉悅的感受。因此，筆者之適應體育課程內容以合適之運動強度與內容為主，包含體適能訓練與休閒運動二大主題，例如重量訓練、肌筋膜放鬆、核心肌群訓練、健走與伸展操等體適能訓練課程；另外，在休閒與新興運動部分則包含Kin-Ball 健球、匹克球（Pickleball）、圓網球（Spikeball）、法式滾球（Petanque）、地板滾球（Boccia）與陸上衝浪（Indo Board）等運動體驗。

前陣子，我們熱血沸騰為國內參加奧林匹克運動會（Olympic Games）與帕林匹克運動會（Paralympic Games）的選手加油打氣，身歷其



屏東大學體育學系 林琮智 副教授

境的從運動欣賞的角度體驗奧林匹克「更快、更高、一起更强/Faster, Higher, Stronger-Together」格言；而回到體育課本身的學習目的與價值，如同健康與體育領域是12年國教的重要學習領域，運動與健康是相輔相成，讓學生找到自己的運動參與模式，讓大學體育課如同小學體育課受到學生喜愛，一起享受運動的樂趣，這應是體育或適應體育課程的價值所在。



適應體育 協助同學心得



夜資管二甲/林庭鈞

不知道大家對適應體育這個詞是否會感到陌生？我剛聽到時就覺得蠻有趣的，但不太了解是什麼意思，設想可能會是有特殊設計的體育課程，也許是累又困難的一節課，還要學習瑜珈困難的動作、姿勢，或是要記憶一連串的動作，對我而言一開始確實有些畏懼和緊張。但經過一學期的上課及練習後打破了我原本的想像，原來，體育也是可以這麼有趣，並且可以幫助同學放鬆筋骨。

很恰巧因學生諮商中心資源教室在徵求協助同學協助適應體育課程，錄取後主要協助的事項是幫忙身體肢體較不方便的身心障礙同學搬運瑜珈墊，或是有站姿運動時協助同學避免因不穩而跌倒，以及在課程、測驗期間，協助肢體的放鬆、照相紀錄，並從中觀察身心障礙同學們的在適



資工二乙/潘頤婕

在大一上學期時，我剛好有機會可以擔任適應體育班的協助同學，於是我加入了這個特別的班級。在班級上，有許多來自不同科系的同學，有些同學是身體上有些不方便，有些同學是心理上需要協助，也有些是因為意外受傷的同學，甚至也有一起陪同身心障礙學生上課的家長，最後還有個幽默溫暖的老師。

一開始我以為我們只需要清理瑜珈教室，還有幫助同學搬運以及擦拭瑜珈墊，沒想到老師請協助同學和陪同的家長也一起加入這個課程！在課程中所教的動作雖然對我來說都不困難，但對於那些身體上不方便同學來說，他們都要花更多的力氣，甚至是很辛苦才能做好。我常常觀察其他同學，他們做得很辛苦，但他們不曾放棄不做，而是更努力地想要完成

應體育的反應與困難處，並即時向上課老師與輔導員反應身心障礙學生上課情況。

在課堂中，協助之餘也會跟著身心障礙同學們一起做瑜珈，過程中與身心障礙的學生相互鼓勵，透過閒聊了解他們對於適應體育的感受是否良好，有沒有身體不舒服的地方。而我觀察到身心障礙的同學們非常認真、專心，在自己的身體狀況允許下，一次次克服自己的難處，完成老師所設定的目標；而我感覺到不只是我幫在同學，同學也會幫忙我，在過程中分享把注意力集中在呼吸和每一次的感覺，認真的把筋骨拉開、放鬆、鍛鍊，透過同學們的分享，我也有所收穫，並更加敬佩身體不方便的同學，也會提醒自己在課餘時間或壓力大時也能自己動動身體運動，把僵硬又疲憊的肌肉好好的放鬆，找到適合自己調節狀態的方法，對自己也很有幫助。



動作。印象最深刻的是有位身心障礙極為重度的男同學是幾乎全身都無法行動，需要依靠媽媽與輪椅才能移動，但他還是盡量把他能做好的動作做好，並且在考試中取得了好的成績；還有位下肢體不方便的女同學，雙腿有些萎縮，在其中有一個用腰和腿來維持的動作中，就算中途全身上下不斷抖動、身體傾斜與動作失敗，但她還是一次次慢慢地又撐起那個動作，直到氣喘吁吁完成老師設定的目標為止才休息，讓我十分敬佩。

在適應體育班課程中，老師甚至說我們做瑜珈的過程中睡著也沒關係，這代表著我們的身心靈都極度地放鬆。老師和同學的互動都十分溫暖，偶爾開玩笑，或者老師或輔導員都很關心同學的身體狀況，反而就像朋友一樣自在。其實在協助上課前，我沒有想到會有這些特別的體驗，也學習到很多放鬆的方式，非常謝謝適應體育班帶給我的溫暖！

試著從心出發

來了屏東大學！壓根兒沒想過重度多重障礙腦性麻痺徐動型的孩子，可以正式上體育課，得知東霖可以和同學一起上體育課，充滿期待也疑慮著，礙於東霖受限的肢體障礙...

（我的日常）衝衝衝！牛仔好忙，東霖媽媽也好忙，手推輪椅也跟著忙，收收合合，上車下車，進進出出的，分秒必爭。每堂課連著上，早上上完課，接著趕快衝去買午餐餵食，（食物必須選擇容易餵食好吞嚥，好縮短時間，排隊選擇餐點，也要計量時間跳過）買完午餐，趕快衝回宿舍餵食完，又開始上課...趕上課，忙忙忙，對東霖來說時間很緊迫，（哈！緊迫到要方便也計較說），深怕上課遲到，但適應體育林世哲老師總是體諒，和藹可親地說：慢慢來，沒關係。

在忙碌緊張課程後，在第一次趕上適應體育課時，我就在教室陪著東霖一起躺下來在瑜珈墊上，我與東霖緩和了緊張的情緒，身體踏踏實實地貼著地板，跟著老師的指令動作，緩和的伸展肢體，加上老師特選的舒壓輕柔音樂，猶如置身在大自然沐浴著芬多精，煩人塵囂之事拋拋雲霄之外，哇！N年沒有這樣放手、放鬆、放慢停下腳步，頓時脊背好輕鬆，整个人好輕盈愉悅，原來靜心放慢腳步是這麼一回事。感恩林老師讓我陪著東霖參與課程。

想不到東霖可以在屏大跟著同學一起學習上體育訓練，看著老師為這些身體不方便的孩子，特別設計的瑜珈動作，每個動作能做上來

無限潛能的種子

國貿二甲/蔡東霖

在印象中，自從上學受教育以來，到國中以後，我的復健運動因課業的學習幾乎停擺，而為了升學考試，因肢體受限，我需要花更多的時間在課業學習、評量考試上，也因此沒有時間運動與以及上正式的體育課。我平時的活動是爸爸、媽媽盡量幫我，讓我有機會簡單動一動，帶著我，扶著我走走路，到戶外騎特製的三輪腳踏車，活動一下雙腳，但身體與時間上都還是受限，因此我很少有機會活動。這過程中有得有失，為了理想花時間看書，針對升學考試努力，也如願的考上國立大學；但是，身體活動與復健的部分也就忽忽了，也會擔心自己身體出狀況、退化得比較快。

來到屏東大學，參與了適應體育課程，發覺了自己不知道的潛在能力，對於特殊生的自己，竟然也可以參與適應體育課，同時跟著同學一起做訓練，雖然，我的肢體動作不是那麼到位，也不標準，但老師總是鼓勵我，稱讚我，讓自己更增添信心，與同儕一同學習也樂在其中，同時領受完課後，那被拉開伸展後的僵硬肢體，舒解放鬆許多。

感謝學校課程的規劃，不然，我真不知道體育課該怎麼辦。也感謝林世哲老師為我們特殊生開了這一門課，特別設計一些瑜珈動作並選了悅耳的音樂，讓我覺得舒壓放鬆，課程後心情愉快、並改善了身體的疲勞。真的很感謝老師耐心的教導，也體諒每個學生的狀況，並關心每個人的健康，讓我們帶來正能量的體驗，讓身體不方便的學生，可以參與鍛鍊身體，學習自我照顧，更加愛惜自己的羽毛。

很開心上大學後能參與這門課，在我們讀書之外，也可以舒壓、放鬆身心，體驗生命的美好，希望這特殊的體育適應課程，可以延續下去，讓更多的人來學習、體驗充滿活力的美好時光與感受，讓身心更健康，成為充滿正能量的樂活人生。



王淑萍(東霖媽媽)

的能力程度不一，想想老師應傷透腦筋的在設計適應體育課程，想辦法去盡量的讓每位同學都可以練習伸展，讓僵硬的肢體放鬆，再搭配老師精心挑選的音樂，悅耳動聽，讓人舒壓放鬆，給了身心靈滿滿的正能量，老師也一再叮嚀，希望這些伸展的動作，可以養成習慣，進而使身體變得更健康，更有活力。

很幸運地，可以陪著東霖一起上課，讓累積疲勞的身體可以適時地放鬆修復。心存感激，老師認真的教學內容到現在我跟東霖都還很受用，自己也常分享給週遭的朋友，屏東大學對學生的關懷用心，更特別是適應體育這門課，對特殊生真的是一份特別的愛、特別的禮物。

很感謝屏東大學，感恩林世哲老師看重每位孩子的生命價值，有教無類，關懷備至的為弱勢同學特別開設適應體育這門課程，學習用

正向的能量鍛鍊身體，愛惜自己的身體，健康是生命之源，最大的財富，沒了健康，沒有健全的精神能力跟充分的體力做後盾，那幸福快樂泉源會枯竭。擁有健康的身體和健全的精神，讓我們的身心有寄託，保持美滿平衡，帶著正向的能量，迎向幸福快樂的人生。



活動花絮



FUN心手作1101215柒零生手做DIY烘培



聖誕手作DIY1101213屏商校區共創教室



職涯工具箱-讓你帶得走1101121行政大樓603個案研討室



校外教學1101218台南十鼓文創園區

資源教室地點、聯絡方式

【民生、屏師校區】08-7663800

屏東市民生路4-18號五育樓10F

主 任：洪菁惠 #31473、25100

輔導員：陳雅珍 #25201、溫明俊 #25202

開放時間：周一到周五 8：00-12：00 與 13：30-17：30

【屏商校區】08-7663800

屏東市民生東路51號行政大樓2F

輔導員：謝弘亮 #25203、賴莉雯 #25204

開放時間：周一到周五 8：00-12：00 與 13：30-21：30

