



適應體育教學實務分享

施斌貴 國立玉里高中特教教師

吳瑤雯 國立玉里高中體育組長

邱鈞稜 國立玉里高中特教教師

壹、前言

我國於民國 108 年實行《十二年國民基本教育課程綱要總綱》(簡稱總綱)(教育部, 2014), 並依據《總綱》再特別訂定《十二年國民基本教育特殊教育課程實施規範》(教育部, 2021), 以提供特殊教育學生在十二年國民基本教育課程之部定課程規劃與實施調整進行規範。其中, 因應身心障礙學生的身心特質及需求, 在部定課程中的語文、數學等領域, 常會有特教教師與原班任課教師對學生學習狀況做出相對應的調整, 但健康與體育領域方面, 特殊教育課程實施規範則僅提到學生在體育科目有學習功能缺損情形者, 得以適應體育實施之, 未有再進一步的說明。

在適應體育方面, 雖未在課程實施規範上有較多的著墨, 但教育部體育署也付出不少心力, 先委託國立臺灣師範大學特教中心辦理 110-112 推展學校適應體育深耕計畫, 又於民國 111 年國立臺灣師範大學成立「適應體育發展中心」, 並委託臺師大特教中心繼續承接 112-114 推展學校適應體育深耕計畫, 在在都是要協助教學現場的老師們增加適應體育方面的專業知能及提供身心障礙學生適性的適應體育活動。

然而, 在民國 113 出版的《111 學年度年學校體育統計年報》(教育部體育署, 2024) 中提到: 身心障礙學生的個別化教育計畫中, 安置在普通班且有將全部身障學生納入適應體育討論的都未達到 40% (國小 23.5%、國中

◎通訊作者: 施斌貴 barry2212416@gmail.com



24.87%、高中 39.45%)；在集中式特教班方面，則比例皆有到達 60%以上(國小 63.79%、國中 71.43%、高中 72.34%)。另外，在一般學校具備適應體育知能的師資現況方面，不論是體育教師(國小 25.39%、國中 28.60%、高中 23.02%)或特教教師(國小 24.22%、國中 26.41%、高中 23.32%)皆未高於三成。除了適應體育知能師資不足外，姜義村(2020)也提到：適應體育目前所面臨的挑戰，還有身心障礙者運動參與率低、身心障礙者身體適能待加強及教學師資概念不清三項挑戰。

近期，隨著民國 112 年修「特殊教育法」(教育部，2023)，適應體育也納入支持服務的一環，更顯示身心障礙學生對於適應體育需求的迫切性。

綜上所述，筆者因有幸與學校伙伴連續兩年申請適應體育精進計畫並作執行，對於辦理身心障礙學生適應體育活動有些許經驗。且筆者搜尋國內的相關期刊對於適應體育精進計畫為主題的文章是少見的，而在適應體育發展中心 Facebook 網站 2023 年 6 月 16 日的貼文上，也可發現教育部體育署曾舉辦跨教育階段適應體育成果發表會來促進適應體育發展，但對適應體育有興趣之教師可能受限於時間、地點而無法參與到此盛事。因此，希望能藉此機會跟

教學現場的老師們做分享，達到拋磚引玉之效果。以下先就適應體育內涵做說明，再分享敝校這兩年所執行的適應體育計畫內容。

貳、適應體育沿革及適應體育精進計畫內容

一、我國適應體育沿革

依據姜義村(2020)指出：最早考量到學生體育課有特殊需求，是在 1954 年所公佈的「公立中等以上學校患病學生體育成績考核辦法」。但若是適應體育此概念最早被提及的話，則是在民國 68 年的國民(初級)中學體育特別班實施計畫中，但當時是稱作「特殊體育」，後因應美國及國際潮流下，而統一名稱為「適應體育」(蕭景懋、林岑怡，2023)。

而何謂適應體育呢？依據教育部(2017)於全國特殊教育資訊網中說明：適應體育是一種具變化性，且能發展體能的活動、遊戲、運動、韻律計畫，適合失能者(指無法安全及成功地參與一般體育活動中毫無限制之劇烈活動者)興趣、能力和限制，且促使身心障礙者能在情緒上安定，並促進障礙者的身體健康。



二、適應體育精進計畫內容

適應體育教學精進計畫是源自於教育部體育署自 106 年起執行「推展學校適應體育計畫」中的一個項目。但最早在 106 至 110 四年期間，「推展學校適應體育計畫」是以「數位平臺」、「標竿學校」、「教師增能」、「倡議與宣導」四大面向著手，用建立標竿學校、舉辦適應體育教師增能研習及身心障礙學生家庭體驗活動等方式來推動適應體育；後在 111 學年度開始，於高中職教育階段以下及大專院校方面作推廣，除增加適應體育精進計畫外，還有適應體育教學成果發表計畫及大專院校適應體育行動藍圖實施計畫共三項。

在 112 學年度適應體育精進計畫簡章（教育部體育署，2023）及 112 學年度適應體育教學成果發表計畫（教育部體育署，2023）的申請資格為教育部主管國立高級中等以下學校、直轄市政府教育局、縣（市）政府，精進計畫申請經費最高為 50 萬元，成果發表計畫則是 25 萬為上限；至於大專院校適應體育行動藍圖實施計畫申請資格是教育部及各直轄市與縣市政府主管大專院校，申請經費是以 40 萬為上限。

在教育部體育署網站提到推動學校適應體育計畫（2024）的成果方面：112 年執行精進計畫及成果發表的單位

共有 16 所學校；適應體育行動藍圖計畫則是有 13 所大專院校參與，一方面充實各級學校適應體育相關設備外，另一方面也協助 9 個縣市建立健體與特教領域輔導團，共同為身心障礙學生營造出更友善的運動環境。

參、教學實務分享

一、計畫發想

（一）111 學年度

111 學年度是筆者及夥伴們申請的第一年，仍處於摸索階段，加上學校設有特教班，所以長期發展特奧相關運動（如：特奧滾球、特奧羽球、特奧輪鞋競速、特奧籃球……等等）已執行多年且有不錯的成效。因此，當時曾苦思許久要以何種運動為主，後因有體育教師夥伴的專業背景下，選擇飛盤相關運動（飛盤高爾夫）為主、新興運動—匹克球為輔，作為此次申請精進計畫的運動種類。

為什麼會選擇飛盤高爾夫呢？原因有三，第一，因飛盤是許多人小時候有接觸過的運動，對於身障學生是相對熟悉且容易上手的運動；第二，丟擲飛盤需要用到手腳及軀幹的力量、手眼協調（接盤）及基礎體能（撿盤），在培



養學生肌耐力及心肺適能上是有益處；第三，飛盤高爾夫屬於新興運動，玩法與一般高爾夫類似，只是高爾夫球改為飛盤，進洞改以進籃架替代，對於身障學生而言，籃架是個很明確的目標物，且當飛盤丟擲進去籃架時，會因撞擊鐵鍊而發出聲響，產生立即回饋讓學生知道自己丟擲得很棒，若未丟進，則學生也可以透過看到剛丟擲飛盤的情形，再做修正。

匹克球則是考量它是近期很受注目的新興運動之一，且師生都有在網路或是電視節目上看到過，覺得富有趣味性，且匹克球場地也與羽球場地相同，所以不用另外再規劃適當場域，直接使用校內體育館的羽球場地即可。此外，還有一大好處是—因學校位處靠山的位置，下午常有午後雷陣雨的情形，而匹克球是可以在室內運動不受下雨影響，所以規劃匹克球也一併納入計畫之中。

（二）112 學年度

有第一年的執行計畫後，第二年計畫目標則更為明確。計畫運動仍是以飛盤相關運動為主，但除了飛盤高爾夫外，也納入躲避飛盤及飛盤爭奪這兩個項目；新興運動方面則改以電子飛鏢及布袋球作為次要的項目。

選擇電子飛鏢是因第一年有去參訪耕耘適應體育多年的學校，考量未來有更多學生間交流的機會，因此納入電子飛鏢的教學；至於布袋球則是目前為美國剛納入特奧項目之一的運動。布袋球與丟沙包有相類似的地方—沙包，而布袋球玩法是距離板子一定距離（有 8.2、6.4 及 4.6 公尺三種距離），並設法將沙包丟上板或丟進洞內，就會得到相對應的分數（上板 1 分、進洞 3 分），是種樂齡族群、學齡族群都適合的運動，也很適合身心障礙學生，所以這次也嘗試納入計畫之中。

二、計畫執行

在計畫執行上，會依據計畫內容區分為校內及校外兩方面做說明。

（一）校內

1. 相關證照增能—飛盤教練講習

參與飛盤教練講習是 111 學年度計畫內所作的規劃，因不論是特教或體育老師若要教導學生飛盤相關的運動，本身所具備的飛盤運動知能可能略顯不足，所以在教學前先考取中華民國飛盤協會所舉辦的飛盤 C 級運動教練講習，以充實專業知能。



2.適應體育增能研習－飛盤、巧固球、布袋球

111 學年度辦理兩場適應體育增能研習，第一場講師為發展特奧運動及適應體育多年的資深教師，講解國內適應體育發展現況及巧固球融合賽的體驗活動；第二場講師是位飛盤 A 級教練，分享有關於臺灣飛盤的各種賽事活動，還有飛盤的實作課程。兩場增能研習參與對象是校內外的特教教師、體育教師或是對適應體育有興趣之教師皆可以參與。

112 學年度目前則是舉辦了一場增能研習，邀請的講師也是 111 學年度的適應體育資深教師，研習先就 113 年全國身障運在南投作分享，後安排布袋球運動介紹及實作課程。

這兩年所辦理的適應體育增能研習，帶給參與研習的特教及體育教師滿滿的收穫，收穫一是讓所有參與研習教師了解新興運動的種類及可以推廣給身障生或是身障生與一般生共同參與融合賽的可能性，如：融合巧固球比賽可更改規則為僅身心障礙運動員能進攻得分或一般運動員限制僅能得幾分；布袋球則可縮短投擲的距離（正式比賽的投擲距離為 8.2 公尺，可因應學生特性縮短為 6.4、4.6 或是更短的 2 公尺）；收穫

二是參與教師所任教的學校若有合作意願，可再加入筆者們執行計畫的協力合作單位，共同討論未來的跨校分享活動；收穫三是了解教育部體育署近期所執行的計畫內容及身心障礙學生可參與的相關賽事活動，參與教師可自行評估學生特質及學校特性，選擇適合的活動參與。

3.校內教學

筆者會先就筆者學校對於體育課的執行現況作說明，然後再就計劃內的體育教師及特教教師校內共同教學進行分享。

(1)體育課執行現況

筆者學校有分散式資源班及集中式特教班兩種班型。在集中式特教班的體育課皆由特教教師進行教學，所以特教教師平時就能依據身心障礙學生的特質進行調整，如：一般常見的羽球、籃球、網球課程當中，若學生肢體較不協調或手部肌力較弱，則可提供兒童球拍給學生使用，籃球則可改以排球或是沙灘排球作替代，網球則可以先以減壓網球讓學生做練習，再依據學生能力慢慢調整成一般網球。



資源班學生方面，因多數資源班學生是學習障礙學生，在身體狀況方面與普通生無明顯差別，皆能與班上同儕一同進行體育課。其中，僅一位資源班學生是腦性麻痺學生，平時在校乘坐電動輪椅行動，所以體育課方面，有部分課程是資源班教師會與原班的體育教師就學生狀況做討論，並提出可調整的方法以增進腦性麻痺學生參與原班體育課程，但資源班教師並無隨班協助；另一部分課程則是依據物理治療及職能治療師的建議，由資源班教師提供動作機能訓練課程。

(2)計劃的校內共同教學

111 學年度因首次是體育教師與特教教師共同為集中式特教班學生上適應體育課程，在避免影響學生原本的課程學習及學校各項活動下，選定第八節進行教學，每次教學皆是一位體育老師搭配一位特教教師。在上課之前，特教老師先針對學生特質及能力現況一一說明給體育教師了解，體育教師再就飛盤所需具備的技巧及活動做講解，並針對學生能力做出課程調整（如：學生手部肌耐力不足則以較輕的兒童飛盤或是躲避飛

盤替代敲桿盤、設計更多元的擲準活動給學生大量的練習機會、將飛盤丟擲動作拆解成更細小的步驟供學生學習……等等）。除了課前的教師間討論外，在上課中教師們會視學生的學習情形，調整適合他們學習的課程步調，此外，也會定期舉辦工作會議討論學生的學習成效及有無須調整之處。

112 學年度有新成立適應體育多元運動社團（於第 5 點說明），所以校內教學會分成利用第八節及社團課程兩部分進行：第八節課程仍是以飛盤運動作為課程重點，授課教師也是以一位體育教師搭配特教教師的方式進行教學。因有去年未參與到計畫的集中式特教班一年級新生，所以一開始先就飛盤持盤及丟擲方法做教學，再就各式飛盤（擲準盤、擲遠盤、敲桿盤、躲避飛盤、爭奪盤）作介紹及丟擲練習，最後再結合飛盤高爾夫運動作競賽；社團課方面，則是以電子飛鏢及布袋球做為課程重點，先就兩運動的基本持／握法進行教學，再給予學生個別練習的時間，最後再搭配競賽形式作為整學期社團課完整的規劃。

至於校內共同教學的經費方面，因筆者學校原本就有特教教師擔任第八節的授課教師，所需之鐘



點費用是由特教經費或學習扶助計畫做支應；體育教師的授課鐘點費用則是以適應體育精進計畫所設的經費做支應。

4.校內融合活動－園遊會擺攤、校內班際球類競賽

111 學年度結合園遊會，進行適應體育活動的擺攤，攤位除擺設特奧相關運動器材外，也有提供飛盤高爾夫敲桿體驗活動並提供精美小禮物，作為適應體育推廣活動，當天有近 80 位的校內外人士參與體驗活動。

112 學年度則首次嘗試將躲避飛盤納入班際球類競賽，分為男子組及女子組作進行，考量各班同性別的人數會不足一隊人數的情形，所以允許可以同科或跨班的組隊形式，最後男、女子組共八隊報名，其中還安排男子組冠軍隊能與教師隊進行交流賽，獲得校內師生極高的評價。

5.適應體育多元運動社團

111 學年度參與適應體育精進計畫的校內學生都是集中式特教班學生，但校內亦有適應體育需求的資源班學生，或是對適應體育活動有興趣的一般生，因此，在 111 學年度下學期期末時，決定提出創立適應體育多元運動社團的創社申請，並於 112 學

年度成立新社團，供學生在社團選填時多一個選擇，社團指導老師為計畫內的體育教師擔任。目前社員有 11 位集中式特教班學生、1 位資源班學生及 1 位普通班學生，雖資源班及普通生才各 1 位，但筆者學校的學生數僅三百位左右，但有 25 個社團，所以社團人數上仍不算太低，但也期待未來能有更多普通生加入，以打造更融合的校園生活。

(二) 校外

1.校外參訪

111 學年度安排兩次的校外參訪行程，先於計畫執行初期參觀適應體育績優學校，一方面透過分享交流，了解他校是如何撰寫計畫、作課程安排及與鄰近學校合作的經驗，並針對自身計畫的執行層面請他校給予相關建議；另一方面，筆者及伙伴們實際參與電子飛鏢的實作研習，充實自身的體育知能外，還透過他校學生的電子飛鏢課程活動，了解如何針對個別學生特質及能力，給予合適的活動調整。

第二次校外參訪則是安排於計畫後期，透過參訪北部知名的飛盤運動特色學校，明白他校如何針對不同年級的學生，給予不一樣的飛盤課程規劃。同時，也詢問若要在校內設置



飛盤高爾夫賽道的話，需要考量哪些因素及規劃的妥適性。

112 學年度則是安排一場大型的三校師生交流活動，參與的三間學校皆是有辦理適應體育精進計畫或適應體育教學成果發表計畫，三間學校分就其規劃的特色課程－特殊單車體驗活動、拳擊及飛盤進行體驗活動，除了帶給身障生不同於平時體育課程的特殊體驗外，也讓各校間的師生們有更多的交流和互動機會。

2. 跨校分享

111 學年度經詢問鄰近學校後，

有兩間學校是有意願讓筆者及夥伴們進去校園內分享適應體育活動，計畫每間學校各安排兩次的跨校分享，每次為一個半天。經與兩校承辦人討論過後，除了原有的飛盤課程外，還因應學校學生的特性各選擇特奧滾球及匹克球做為另一次的課程。另外，兩校參與的學生對象也不太一樣，一間學校全部都是資源班或是集中式特教班的學生；另一間則是一般生及身障生都有參與課程。

表 1

111 學年度跨校分享課程內容及調整重點

學校	次數	分享課程	參與對象	調整原則（舉例）
學校 A	第一次	飛盤	資源班及集中式特教班學生共 24 位	考量有學生肢體較不協調、無力，所以調整課程器材及規則： 1. 將敲桿盤改為較為柔軟的躲避飛盤。 2. 將投擲距離作縮短。 3. 匹克球發球規則改為可落地一次再擊出。
	第二次	匹克球		
學校 B	第一次	飛盤	國三班學生 25 位（含 4 為身心障礙學生）	因大部分為普通生，所以活動以融合為主： 1. 躲避飛盤競賽將 4 位身心障礙學生平均分配到兩隊；特奧滾球 4 人賽則將每位身心障礙學生分到不同的隊伍當中。 2. 在競賽前給予每隊討論時間並擬定相關策略。
	第二次	特奧滾球		



112 學年度則是擴大詢問鄰近學校，最後有四間學校願意共同參與適應體育精進計畫（兩間為新加入之學校）。在分享次數方面，則與 111 學年度一樣，每間學校都各安排兩次的跨校分享活動，但其中一間因其學校活動太多，無法安排跨校分享活動，所以僅三所學校有辦理跨校分享活動。因有新的

學校加入，所以在新學校方面則固定安排一次的飛盤課程，另一次則依學校需求，安排布袋球課程或是特奧滾球課程；第二年參與的學校則是安排布袋球課程及電子飛鏢課程。在參與跨校分享課程的學生對象方面，新加入的兩間學校皆是一般生與身障生都有共同參與。

表 2

112 學年度跨校分享課程內容及調整重點

學校	次數	分享課程	參與對象	調整原則（舉例）
學校 A	第一次	布袋球	資源班及集中式特教班學生共 24 位	考量有學生肢體較不協調、無力，所以調整運動規則： 1. 將布袋球投擲距離從原本 8.2 公尺縮短 6.4 公尺，特教班學生可再往前 1、2 步再做投擲。 2. 電子飛鏢規則改為若飛鏢無上靶，則可再撿起飛鏢再擲直到上靶。
	第二次	電子飛鏢		
學校 B	第一次	飛盤	國二班學生 15 位加特教班 3 位（共 4 為身心障礙學生）	因大部分為普通生，所以活動以融合為主： 1. 針對手部肌力較弱的學生，將敲桿盤改為較為柔軟的躲避飛盤或擲遠盤。 2. 將投擲距離作縮短。
	第二次	特奧滾球		
學校 C	第一次	飛盤	全資源班學生共 12 位	1. 將布袋球投擲距離從原本 8.2 公尺縮短 6.4 公尺。 2. 飛盤活動將 4 位身心障礙學生平均分配到兩隊；布袋球 4 人賽則將每位身心障礙學生分到不同的隊伍當中。 3. 在競賽前給予每隊討論時間討論丟擲順序。
	第二次	布袋球		



跨校分享更難能可貴的是一—每次分享皆有好幾位教師(特教教師與普通班教師都有)一同與學生參與課程,在課程中也會與筆者及夥伴們互動,針對學生的情況討論合適的調整方式(如:調整丟擲距離、異質分組等),讓我們看見適應體育的精神更落實在不同的校園之中。

三、計畫成果

計畫執行完畢後,再依期程撰寫計畫成果報告書,主要內容會是:依據指標說明計畫辦理成效(如:跨校分享師生人數、增能研習參與教師人數……等等)、整體經費說明及檢討與建議等項目,詳細執行內容見前面第參部分。此外,筆者也發現參與計畫中的學生有些態度上的轉變,想與讀者們做分享,如:在下課時,學生們會跟老師借飛盤,然後到草皮上去丟擲飛盤,顯示學生會很熱愛計畫所教給他們運動項目;另外,不論是在校內共同教學或是跨校分享時,都可看見能力較好的學生協助教導能力較弱的學生,或是很要好的同學會彼此分享運動的技巧,這些都是能促進學校更往融合、友善的學習環境發展。

在檢討與建議的部分,在 111 學年度時,因敝校是第二波申請名單,所以

通過後僅有四個月的執行時間,其中還需要購買相關器材、排定適應體育增能講師人選和時間及聯絡各校跨校分享的時間,會是較為匆促,所以我們有針對此部分做討論,評估是否哪些項日期程可以先做安排,以供更多師生可以參與到此計畫。

肆、結語

適應體育在教育部體育署努力推廣及特教法修法後,邁入新的里程碑!筆者希望透過此篇文章,一方面讓更多人知道適應體育有相關的計畫可以作申請,一方面透過體育與特教教師共同設計適應體育課程的經驗分享,讓更多人了解適應體育的多元性及可做個別調整的可能性,以期達到促進學生的健康與體能之目標。

伍、參考文獻

- 姜義村(2020)。發展 108 新課綱之適應體育合作教學模式。109 年中華民國特殊教育學會年刊, 9-23。
- 教育部(2014)。十二年國民基本教育課程綱要總綱。作者。
- 教育部(2017年9月19日)。適應體育之定義。全國特殊教育資訊網。
<https://reurl.cc/Ej4LNg>



教育部 (2021)。十二年國民基本教育
特殊教育課程實施規範。作者。

特殊教育法 (2023 年 6 月 21 日) 修正
公布。https://law.moj.gov.tw/LawCl
ass/LawAll.aspx?pcode=H0080027
教育部體育署 (2023 年 9 月 15 日)。

112 學年度適應體育教學精進計畫。

取自 <https://reurl.cc/va04po>

教育部體育署 (2023 年 9 月 15 日)。

**112 學年度適應體育教學成果發表
計畫。**取自 <https://reurl.cc/Ke4L8g>

教育部體育署 (2024)。**111 學年度學
校體育統計年報。**作者。

推展學校適應體育深耕計畫成果發表
會 (2023 年 6 月 16 日)。取自

[https://www.facebook.com/photo.ph
p?fbid=722552939876089&id=100
063641688080&set=a.5010987153
54847](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=722552939876089&id=100063641688080&set=a.501098715354847)

推展學校適應體育計畫 (2024 年 5 月
28 日)。取自 [https://www.sa.gov.
tw/PageContent?n=5145](https://www.sa.gov.tw/PageContent?n=5145)

蕭景懋、林岑怡 (2023)。適應體育與
適應性身體活動定義描述及介紹。
嘉大體育健康休閒期刊, 22 (1),
46-57。

