

1 適應體育基本概念

The Basic Concept of Adapted Physical Education



- 第一節 適應體育的涵義
- 第二節 適應體育的演進
- 第三節 適應體育的目的、目標與內容
- 第四節 適應體育的理論基礎

林鎮坤 編著

學習目標

研讀本章後，應能達成下列目標：

1. 了解適應體育的意義與內涵。
2. 分析適應體育在國內暨國外的演進。
3. 釐清適應體育的目的、目標暨內容。
4. 探討適應體育在心理學、社會學、哲學上的理論基礎。
5. 認識身心障礙者參與運動的時代意義。

前言

適應體育是一新興的學門，它關注的是身心障礙者的運動與休閒。台灣這幾年來對身心障礙者的社會福利與特殊教育之服務，確實看到明顯的進步，可是，服務的領域著重於「食、衣、住、行」等層面，身心障礙者的「育、樂」方面，則較鮮為人注意。一般認為社會上協助身心障礙者自理生活，且進一步可以就業，已屬難能可貴，從事運動與休閒的活動非屬必要。可是，由於社會的變遷、生活條件的提高，曾幾何時，運動與休閒的風氣在台灣升起，逐漸成為生活中的主流，身心障礙者的運動與休閒權利也受到重視，於是乎適應體育教學的議題受到重視，研究適應體育的風氣也逐漸展開（林鎮坤，2004）。

第一節

適應體育的涵義

適應體育一語的涵義為何？從字義來看，適應(adapt)的字義即是調整(to adjust)或調適(to fit)的意思，泛指調整後符合學生個別的需求(Winnick, 2005)。在美國，有學者(Sherrill, 2004；Sherrill, 2007)認為適應體育(adapted physical education：APE)的用語和適應身體活動(adapted physical activity：APA)一語需要釐清。適應身體活動(APA)是一種活動、一種專業，也是一種學術領域，它提供教育(pedagogy)、教練(coaching)、訓練(training)或增能(empowerment)的服務，以打破身心障礙者運動的限制和社會的藩籬，達成提升體育活動的目標，在任何年齡都可實施。可是，適應體育(APE)卻是個體在就學年齡中，從學校所接受的調整後的運動教育。Winnick (2005)就想嘗試用適應運動(adapted sport)一語，涵括適應體育(APE)和適應身體活動(APA)兩種涵義。目前，在國際上 APE 和 APA 或有不同意義，但在台灣一般所稱的適應體育(APE)，實際上是兼及上述適應體育(APE)和適應身體活動(APA)二者的內涵的。

再者，適應體育的英文為何使用了“adapted physical education”一語，而不使用“adaptive physical education”呢？adapted 和 adaptive 常被混淆，實際上二者不宜交換使用(Sherrill, 2004)。Adapted 一語最早在 1952 年由美國健康運動休閒協會(American Association for Health, Physical Education and Recreation：AAHPER)所提出，許多專業學會、專業期刊都沿用此字，如適應體育國際聯盟(International Federation of Adapted Physical Activity：IFAPA)、適應體育季刊(Adapted Physical Activity Quarterly)等。Adapted 為動詞，意指修正調整的過程，此觀念很受到瑞士心理學家皮亞傑(Jean Piaget)的影響；反之，adaptive 一語為形容詞，它用在職能治療個案行為的描述上，美國智能障礙學會(American Association on Mental Retardation：AAMR)為智能障礙下定義時以此為正式用語(Sherrill, 2004；Kirk, Gallagher, Coleman, & Anastasiow, 2008)，AAMR 研究智能障礙者定義時提到，智能障礙者除了智力顯著低於常態之外，還需伴隨有適應的(adaptive)行為困擾，因此 adaptive 適用在描述行為者本身的形容，不同於 adapted 是一種教育或服務的動作。



美國在第二次世界大戰結束時，許多退伍軍人身受重傷，亟需復健，於是出現了許多為身心障礙者服務的運動組織，如美國聾人運動聯盟(U.S.A Deaf Sports Federation)、國際特殊奧林匹克(Special Olympics International)、美國盲人運動協會(United States Association of Blind Athletes)、美國侏儒症運動協會(Dwarf Athletic Association of America)、美國輪椅運動(Wheelchair Sports, USA)、國家殘障運動聯盟(National Disability Sports Alliance)等，這些組織剛成立時是醫療導向，爾後演變為娛樂與競技導向，這些協會的活動，促使適應體育活動熱絡起來（林鎮坤，2005）。其中美國健康運動休閒協會最早為適應體育下了定義：「適應體育是一種發展性動作、競賽、運動和韻律的多樣性課程，它符合身心障礙學生的興趣和能力。協助其能安全、成功的參與活動和一般體育課程」（Sherrill, 2004；Winnick, 2010）。美國健康運動休閒協會是概念化的將適應體育配合學校本位(school-based)的方案，採用多樣化的、符合學生能力的方式與設施，使身心障礙學生可以安全而有成就的參與普通班課程，美國健康運動休閒協會強調的是適應性的「方案」；然而Sherrill (Hutzler, & Sherrill, 2007)則強調適應體育是一種分析動作的科學，它是從心理動作的領域，來發展出教學策略的。Reid (1989)在國際適應體育論壇(The International Symposium on Adapted Physical Activity：ISAPA)提出：適應體育著重在個別差異，而且個人與環境的交互作用，重於障礙特質本身(Hutzler, & Sherrill, 2007)，Reid也強調實施適應體育時，自我決策(self-determination)、自我選擇(self-choice)及自我調整(self-regulation)的重要性。Hutzler 和 Sherrill (2007)進一步借用社會建構論(social constructionism)的基礎，以國際泛文化的觀點，提出適應性身體活動可從三種層面分析：(1)是一種活動或服務提供；(2)是一種專業；(3)是一種學術領域或研究。

筆者根據以上的論述，再觀察台灣近幾年來適應體育的發展與運作，歸納出適應體育的內涵，不外乎以下幾點（Auxter, Pyfer, & Huettig, 2005；Edwards, 2005；Jespersen, & McNamee, 2008；Winnick, (Ed.) 2005；林鎮坤，2004；林鎮坤、高桂足，2007）。

運動目的的再概念化

競技運動在於擊敗對手，獲取榮譽與成功的滿足；全民運動在於創造多數人的健康；適應體育則重新建構概念，更強調身心障礙者在運動過程與結果中，擁有的主體性與人性的尊嚴。



運動對象的差異

身心障礙者每個人都有其獨特性，同樣是自閉症的患者，每個人的身心特質不同，適應體育必須為每個人開設不同的運動處方。

運動方式的調整

運動的規則、方式、場地、器材都必須考慮身心障礙者能夠成功、愉快的參與，必要時給予參與者運動輔具。

重視個體環境的互動而非障礙本身

從我國身心障礙者權益保障法與國際健康功能與身心障礙障分類系統(International Classification of Functioning, Disability, and Health : ICF)的分類精神來看，適應體育不再僅專注增強身心障礙者個人能力或改變其運動行為，更宜致力改變「運動障礙情境」，這可說是重視個體環境的互動性。同時，也有人提出「人本至上」(person first)的說法，提醒我們勿只看到身心障礙者的標幟，更應該正視每個人的潛能(Winnick, 2010)。

第二節

適應體育的演進

國內部分

適應體育的源流，在中國可追溯到周代，《國語，晉書四》提出「耳不辨五音之和曰聾，生而聾曰聵」，當時已經注意釐清先天性聾和後天性聾的區別；周禮更曾提出「寬疾」、「養疾」、「問疾」的政策，以善待障礙者；荀子則曾倡導「五疾者，上收而養之，材而事之，官施而衣食之，兼覆無遺」的論點。漢代人撰寫的黃帝內經以八段錦、吐納、導引等改善身心障礙者疾病；三國時的名醫華佗創五禽戲醫治病人；三國的道士封君達也提倡健身運動，才能「流水不腐，戶樞不朽」；東晉的葛洪著抱朴子內篇，有導引經教導病人運氣調息。到了南朝時，開創茅山道家的陶景弘，好武術，懂醫學，



在所著的「養性延命錄」中，力主運用身體運動養病延命。這些是以中國古代的運動方法，以醫療為目的，來促進身心障礙者身心復健的。

演變至今，近年來台灣適應體育的發展則可以從表 1-1 的政策的演進，看出其端倪。

表 1-1 教育部頒佈有關適應體育法令與政策一覽表

頒布時間	頒布內容	備註
1954	公私立中等以上學校患病學生體育成績考查辦法	民國 57 年修正公佈
1976	規定殘疾學生不得免修體育	—
1977	初級中學體育特別班實施計劃	—
1982	通函強調患病學生體育成績考核應切實按規定辦理	—
1993	推廣特殊體育及殘障運動計畫	發展特殊教育五年計畫中第十一項計畫內容
1994	改進特殊體育教學實施計劃	民國 83 年 6 月起；民國 87 年 7 月止
1995	加強推展特殊體育運動，促進全民運動的推展	全國身心障礙教育會議
1995	加強特殊體育，增進身心健康	中華民國身心障礙教育報告書
1999	改進特殊體育教學中程發展計畫	民國 88 年 6 月 23 日召開五年期計畫，會中將特殊體育改名為適應體育
2004	增進適應體育發展方案	民國 93 年起，97 年止
2009	推動適應體育方案	三年期計畫

資料來源：1. 台灣師範大學體研中心（2011）。**專案成果網站**。2011 年 1 月 27 日，取自 <http://www.perdc.ntnu.edu.tw/>

2. 闕月清、游添燈（1998）。適應體育的理論與基礎。載於國立台灣師範大學學校體育研究與發展中心（主編），**適應體育導論**（頁 3-51）。台北市：教育部。

國外部分

在西洋，古代的希臘斯巴達(Greece Sparta)城邦，小孩一出生，必須會同地方官吏檢查小孩是否有殘障，身體殘障的小孩一律丟棄不使存活。西方社會對障礙者原來是拒絕的，後來慢慢演變為憐憫的態度，開始治療身心障

