

高中職集中式特教班運動團隊推廣成效

——以新北市某校為例

王聖雄／國立臺北科技大學技術及職業教育研究所博士生
邱智宏／新北市立淡水高級商工職業學校特殊教育教師

前言

在國外，以聯合國《身心障礙者權利公約》（The Convention on the Rights of Persons with Disabilities, CRPD）第 30 條權利公約條文提及「應使身心障礙者能夠在與其他人平等基礎上參加康樂、休閒與體育活動」，此條文顯示出在融合教育的推廣下，進而影響了身心障礙者運動平權之觀念，以及使之透過平權參與融入社會的理念，使得身心障礙者之運動參與權也逐漸成為人們關注的焦點，其處於邊緣地位的群體權利亦逐漸得到改善（United National, 2008）。我國則是以《國民體育法》第 12 條規定，各機關、機構、學校、法人及團體應保障身心障礙者之體育活動權益，規劃適當之運動設施與體育活動或課程（教育部，2022）。在《身心障礙者權利公約施行法》明定以下規範：

1. 鼓勵與推廣身心障礙者儘可能充分地參加各種等級之主流體育活動；
2. 確保身心障礙兒童與其他兒童平等地參加遊戲、康樂與休閒及體育活動，包括於學校體系內之該等活動（衛生福利部，2014）。

依據衛生福利部 110 年之統計報告，我國領有身心障礙證明（手冊）者共 120.3 萬人，而依照新的國際健康功能與身心障礙分類（International Classification of Functioning, Disability, and Health, ICF）規定，屬「神經系統構造及精神、心智功能」障礙者共 35.8 萬人，佔總體的 29.8%，其中屬於心智功能（智能障礙）障礙者共 10.2 萬人，佔總體的 8.5%，屬於身心障礙人口中之最大族群（衛生福利部，2021）。本文所探討之高職集中式特教班學生多以智能障礙者為大宗，這類心智功能障礙的有時受限於本身的記憶力和理解能力較差，對於運動規則和團體社會互動有困難。筆者對於適應體育和特殊奧林匹克運動有十幾年的教學經驗，希望透過適性調整以及競爭性的活動提升心智功能障礙者的體適能和自信心，以及訓練問題解決能力更能去適應社會和社區生活。

文獻回顧

本節針對高中職集中式特教班、智能障礙者運動現況及特殊奧林匹克運動會，三大面向去進行分析與探討如下所示：

一、高中職集中式特教班

主要是提供給領有各縣市鑑定輔導委員會所給予的特殊教育資格證明書障礙類別為心智障礙類，並且在國中畢業後升學入高中階段，教育部在 1994 年起高職或高中學校設立試辦特殊教育實驗班以提供相關進修技藝教育的機會者，往後在 2000 年更名為綜合職能科，近期十二年國民教育課程綱要實施以

各校特色設立服務科群課程綱要及設科名稱（黃彥融、林燕玲，2020）。以108學年度高級中等學校以下各教育階段共有2,897校設有特殊教育班，其中高級中等教育階段有282校，佔9.7%，然而發現在高級中等教育階段一般學校部分，在於技術型高中316班、綜合型高中68班，以集中式特教班最多有384班，佔整體的59.35%，最後在集中式特教班的人數有12276人，佔全部特殊生就讀高中職的11.06%（教育部，2020）。

二、智能障礙者運動現況

主要在於集中式特教班學生常為智能障礙與自閉症，因此他們的固著特性及智能受限較無法馬上理解與變通遊戲規則，下課玩遊戲時只有追逐或教室發呆，另外，在體育課時為避免受傷或個人疾病，教師做簡單訓練如跑步、健康操或拉筋訓練，運動量及社交性十分不足，所以肌力、肌耐力及心肺功能差，體重也明顯過重（劉芳吟，2019）。智能障礙者在身體組成、心肺適能及肌肉適能的情況較差，隨著年齡越來越多，身體適應生活的能力逐漸退化，造成久坐行為日漸增長，較無法達成每日身體運動及活動的目標和建議量，會讓自身罹患肥胖及心血管疾病風險機率增高（黃韻潔、潘正宸，2020）。

三、特殊奧林匹克運動會

特殊奧林匹克運動會是針對智能障礙者（孩童及成人）所設計之國際通用的全年性運動訓練及競賽計劃，其中特殊在於：1. 能力差異性大，不同能力運動員皆能參加；2. 人人有獎，每位運動員參賽後皆能上台領獎；3. 能力分組競

賽，能力相近在 10%-15% 範圍內同組競賽；4. 融合競賽，智能障礙者與非智能障礙者一起運動比賽（中華臺北特奧，2021）。根據耶魯大學戴肯教授的研究指出，專為智能障礙者所設計活動且透過運動競賽的主要模式，在經過教練的訓練和指導下，以有目標的訓練方式進而逐步強化增進身體機能，因而為個人提升運動技巧及促進腦部發達的要素，加上與能力相近者同場較勁，更能為智能障礙者的成長提供良好刺激（Special Olympics, 2022）。

綜合上述，對於心智功能障礙者的身體體適能及肌耐力普遍低於一般人，並且適應社會和人群互動的能力較差，經常有久坐行為以及罹患肥胖和心血管疾病機率高。然而，在於零時體育指出一日之計在於晨，利用早自習的時間做體育相關活動，有助於生心理的好處，並穩定情緒及專注力提升，打破運動容易累造成上課睡覺的狀況。另外，特別為心智功能障礙者所提供的特殊奧林匹克運動會，依照個別能力分組競賽且皆可上台頒獎，增加大腦發展及運動技能，也提升自信心和社會互動能力。

推動現況

一、辦理體育競賽與活動流程

在校內辦理體育競賽及校外參加活動皆須行政長官、班級導師、學生家長及教師同仁或夥伴，一同給予支持和協助，每個環節和相關人員都是影響參與體育競賽及活動的成敗關鍵。以下圖 1 呈現整個流程的樣貌，提供給相關體育團隊作為參考，並且了解各細節的內容



圖 1 辦理體育競賽及活動流程
資料來源：研究者自行整理

二、校內體育競賽與活動

(一) 校園 8.3 公里路跑

培養學生運動習慣，一年一度校園 8.3 公里路跑活動，推動在地化的校園特色結合獨特地理環境位於半山腰，有著風光明媚的景色及大校園的腹地，設計近期最盛行的全民瘋路跑活動，讓全校師生共同參與，健康需要靠自己努力走出來運動，希望達到學生終身運動習慣，如圖 2 到圖 5 所呈現當時路跑現況。



圖 2 校園 8.3 路跑現況 - 大步邁進校園



圖 3 校園 8.3 路跑現況 - 運動員抵達終點



圖 4 校園 8.3 路跑現況 - 克服翻山越嶺路途

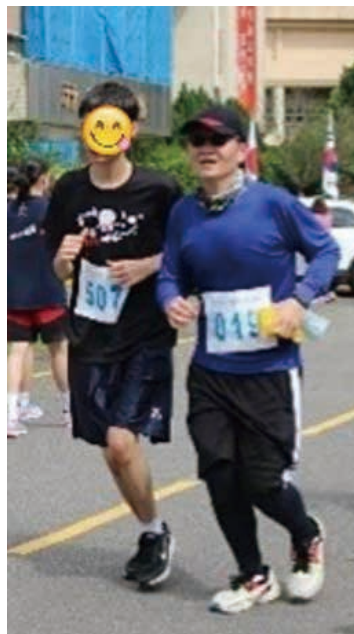


圖 5 校園 8.3 路跑現況 - 跑出生命色彩

(二) 運動會趣味競賽

結合學校運動會活動，本身他們所能參加的競賽項目較少，只有個人 100 公尺及大隊接力賽程，為期兩天運動會老師們利用時間設計專屬於他們的趣味競賽活動，讓全體集中式特教班學生皆能有參與競賽的機會，並能達到活動運動效果，各活動關卡皆設有目標，如：使用各項器具進行紙牌翻牌動作，期望學生運用手部精細操作能力與身體協調能力完成關卡，以及在天堂路巧拼上運球上籃的活動，則是透過腳底刺激提升全身血液循環，如圖 6 到圖 9 所呈現提供給學生趣味競賽活動。

Angle



圖 6 運動會趣味競賽活動 - 地盤爭奪戰



圖 8 運動會趣味競賽活動 - 小雞逼逼



圖 7 運動會趣味競賽活動 - 帶球飛上天 ~Heaven!



圖 9 運動會趣味競賽活動 - 超級服務生

(三) 深耕計畫

主要是新北市政府提供相關經費給各機關學校實施深耕學習計畫，本計畫是在培養集中式特教班身心障礙學生，其中包含有關生活輔導及體適能之課程，來增進他們獨立生活及生活適應能力，從 105 年開始利用寒暑假時間辦理深耕體適能及特奧相關活動，讓學生在這段期間有保持著運動場所及習慣和體適能維持，並利用家長 Line 群組及電話以保持親師溝通，如圖 10 到圖 13 呈現寒暑假深耕計畫的活動現況。

Angle



圖 10 寒暑假深耕計畫成果 - 視覺提示訓練



圖 11 寒暑假深耕計畫成果 - 使用發球機輔助器材

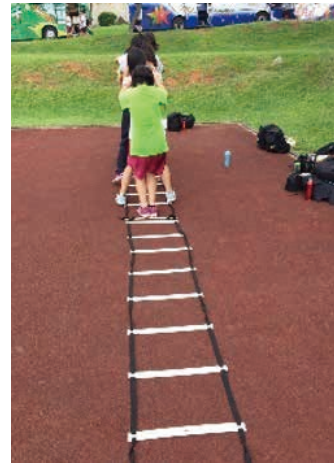
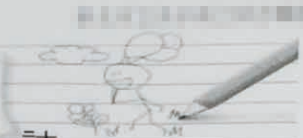



圖 12 寒暑假深耕計畫成果 - 樂趣化的互動活動

Angle



特奧暑期上課日誌


● 日期: 106年 7月 20日 星期: 四 

● 天氣: 晴天 陰天 雨天

● 今日心情: 很開心


● 上課地點: 操場 桌球室 宿舍球場 朝陽館 其它: _____


● 上課項目: 田徑、桌球

● 上課內容: 今天我們先做操, 做完後, 我們跑三圈、側併步二圈, 好了之後, 我們先比賽, 比賽結果出來了, 是我們贏, 還好我們這組有  才能贏, 結果, 然後我們去上桌球課, 另一組上田徑, 我覺得好爽喔。

● 上課認真程度: 非常認真 很認真 還好 不認真 非常不認真

● 上課學習程度: 很簡單 不簡單(學會一點點) 學不會(很困難)

● 我有話想跟老師說: 謝謝兩位老師在這四天教了我們很多的體能, 星期一上田徑和羽球, 到了星期二教腳踏車, 星期三桌球和馬克操, 讓我們學會了怎麼拿桌球的反手拍和羽球拍的反手拍和重力作, 我們會 

師長評語:  可以表現更棒, 體能有更好




圖 13 寒暑假深耕計畫成果 - 視學生回饋單，學習很多運動技能

Angle

三、校外體育競賽與活動

(一) 全國身心障礙運動會

此賽事為全國身心障礙運動會，提供國內身心障礙者最高等級的運動賽會，每隔兩年舉辦一次，結合帕拉林匹克運動會（帕運）、亞洲帕拉運動會（亞帕運）、達福林匹克運動會（聽奧）及特殊奧林匹克運動會（特奧）等競賽種類為核心，例如：111 年台中身障運標語《愛運動、動無礙》，提供給學生一個愛運動的精神和動無礙的環境，在特奧輪鞋競賽榮獲金牌及特奧滾球榮獲四人賽第四名佳績，如圖 14 到圖 17 呈現比賽表現的現況。



圖 14 全國身心障礙運動會比賽 - 特奧輪鞋競速金牌



圖 15 全國身心障礙運動會比賽 - 特奧滾球第四名



圖 16 全國身心障礙運動會比賽 - 專注於競賽場上表現



圖 17 全國身心障礙運動會比賽 - 運動之美發展出自我潛能

(二) 特奧比賽

邱志鴻（2017）透過為心智障礙者所設計的特殊奧林匹克運動會，提供他們展現自我的舞台，完成每位學生可能是人生中第一次團隊活動體驗或比賽經驗，有著無比的快樂與歡喜，如同特奧精神勇敢嘗試及爭取勝利。另外，代表隊培訓重點在於團體訓練生活及未來目標，以下幾點所呈現及圖 18 到圖 21 呈現參與特奧比賽現況：

1. 食：健康飲食推廣，例如：多喝水、少吃零食。
2. 衣：運動服儀，例如：穿著比賽服、帶毛巾。
3. 住：團隊生活，例如：活動中集體行動、遵守規則。
4. 行：交通能力，例如：搭大眾運輸工具至競賽會場。
5. 育：體育活動，例如：身心健康，培養終身運動項目。
6. 樂：自信快樂，例如：提升自我成就感，勇敢自我表達。
7. 職涯：提升職業能力與社會能力，例如：吃苦耐勞找工作。



圖 18 參與特奧比賽成果 - 彼此信任、不分你我、爭取勝利



圖 19 參與特奧比賽成果 - 重視生活自理能力，整理行李裝備



圖 20 參與特奧比賽成果 - 人生第一次開心上台頒獎

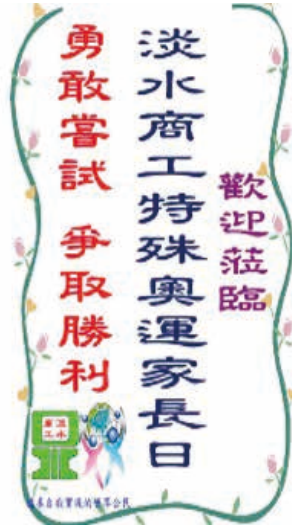


圖 21 參與特奧比賽成果 - 親師座談，以合作方式提升效益

四、運動代表隊推廣成效

(一) 生心理改變情形

在生理方面的改變則會進行活動前測量體脂率、代謝率及體適能，發現體脂率於男生前測 22.06%、後測 20.40% 有下降趨勢，體前彎於女生前測 18.73 公分、後測 25.60 公分有明顯的提升（邱志鴻、王聖雄，2017）。在心理方面的改變，則是透過公開場所有自信地分享自身經驗，以及回饋單有寫到跟同儕一起學習很开心，沒有去嘗試永遠不知道相關知識和體驗，如圖 22 到圖 25 呈現體適能及回饋單部分。

Angle

推廣成效

平均	體脂率		代謝率		體前彎		立定跳遠		仰臥起坐	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
男	22.60	20.40	1186.25	1205.25	16.50	21.25	133.75	147.25	27.00	29.00
女	16.57	14.05	1465.36	1487.64	18.73	25.60	157.73	157.82	26.64	25.09

摘自：邱志鴻、王聖雄(2017)：暑期深耕計畫—適應體育輔導方案·新北市教育季刊·25·

圖 22 生理和心理改變成果 - 體脂率下降、體適能提升

新北市立淡水商工

2017冬奧雪鞋金牌國手分享會

勇敢嘗試，爭取勝利—YA! 奧地利

分享者：綜三甲張豫銘同學
時間：106.05.25(四)12:20-12:50
地點：綜職科1F(綜一丙教室)

衛生組/特奧小組歡迎您

圖 23 生理和心理改變成果 - 代表國家出賽，分享會展現自信心

(此問卷僅作為研究參考用，個人資料會匿名處理，請放心填寫)

一、過去經驗

- 我過去有跟普通班學生互動的經驗(如同班、一起參加活動)?
沒有
- 我過去跟普通班學生互動有沒有遇到困難(如被嘲笑)?
沒有
- 我之前有參加過校內外運動比賽? 有哪些?
沒有

二、練習過程

- 為何我想參加滾球/籃球比賽?
因為我想交到女生的友誼。
- 我在練習中學到甚麼? 印象深刻的事?
①姿勢動作 ②球的滾動。
- 我在練習中跟夥伴(普通班同學)有哪些互動? 印象深刻的事?
一起團隊合作。

三、比賽過程

- 在比賽過程，我印象深刻的事?我的學習?
我有學到怎麼打敗對方。
- 在比賽過程，我跟夥伴(普通班同學)如何互動合作?
我跟普通班合作的是一起團隊合作。

四、賽後回饋

- 我給自己的表現打幾分(1-10分)?為什麼?
10分 因為我很努力的比賽滾球。
- 我對於夥伴(普通班同學)有哪些不一樣的看法?
投球方式不同。
- 未來我願意參加特殊奧運活動擔任運動員嗎? 為什麼?
我很願意，因為可以參加不同的比賽項目。

※其它我想說的話：

謝謝班導師，謝謝4月28日4月29日，這2天陪我們。
我4月28日、4月29日很努力的比賽滾球。
往的飯店是夏天很大間，也很漂亮。

(感謝你的回饋，完成者將優先列入下次培訓參賽名單)

圖 24 生理和心理改變成果 - 嘗試第一次很緊張，學習一起合作

特殊奧運融合滾球/籃球問卷 (夥伴)

班級：普二甲 姓名：梁真

(此問卷僅作為研究參考用·個人資料會[匿名]處理·請放心填答)

一、過去經驗

1. 我過去有跟特殊生互動的經驗(如同班、一起參加活動)?
沒有。
2. 我對於特殊學生之印象?
行為較特別,不太容易溝通。
3. 我之前有參加過校內外運動比賽? 有哪些?
校內, 排球籃球賽。

二、練習過程

1. 為何我想參加融合滾球/籃球擔任夥伴?
想嘗試特別一點的運動。
2. 我在練習中學到甚麼? 印象深刻的事?
如何滾準球, 和運動員的西合, 有很冷的天氣過苦。
3. 我在練習中跟特殊生(運動員)有哪些互動? 印象深刻的事?
討論如何破解球場, 最後一棒反攻為勝。

三、比賽過程

1. 在比賽過程, 我印象深刻的事? 我的學習?
大家都很累, 每顆球都能超遠, 不然都一起太力。
2. 在比賽過程, 我跟特殊生(運動員)如何互動合作?
鼓勵他, 要他放鬆, 互相加油。

四、賽後回饋

1. 我給自己的表現打幾分(1-10 分)? 為什麼?
8分 這次比賽和兩天生活也超出我能做到的了。
(難到和2分)
2. 我對於特殊生(運動員)有哪些不一樣的看法?
他們並沒有每個都很特殊, 有些和一般人沒差多少, 過程中也覺得他們很可愛如講話像個小孩上, 也非帶著規矩不靈, 很天真可愛, 也有人會關心我問我是不是累了, 很關心。比賽中看到各隊特殊生, 嚴守一點的無法表達自我, 讓我覺得那些隊員條件非常利害, 很有耐心。
3. 未來我還願意參加特殊奧運活動擔任夥伴嗎? 為什麼?
願意, 給自己更多考驗, 得到更多經驗。

※其它我想說的話:

兩天行程下來, 我認為自己超出自己想像中的忍耐力, 本身脾氣沒很凶, 容易脾氣, 但我也能好好的對特殊生表達我的不適(因為看不到私人領域, 打聽到我休息), 大部分特殊生並沒有什麼大問題, 我也覺得他們很可愛如講話像個小孩上, 也非帶著規矩不靈, 很天真可愛, 也有人會關心我問我是不是累了, 很關心。比賽中看到各隊特殊生, 嚴守一點的無法表達自我, 讓我覺得那些隊員條件非常利害, 很有耐心。
這次的比賽充滿了愛心, 滿滿的愛心
阿若能教書又很帥叫拉 XD

(感謝你的回饋, 完成者將優先列入下次培訓參賽名單)



勇敢嘗試, 爭取勝利!

圖 25 生理和心理改變成果 - If you do not try, you will never know.

（二）歷年競賽成績

筆者從 2014 年開始就在新北市任教並推廣特奧相關活動和競賽，獲獎如下表所示，一開始先參加市級性選拔賽、進階全國性競賽及最後代表國家出國的選拔賽，獲獎無數總共 8 金 14 銀 13 銅佳績，感謝各學校行政團隊，導師及家長支持，也恭喜代表隊成員為校爭光，如表 1 從 2014 年至 2022 體育團隊總共獲獎的項目及名次。

結語

本文分享新北市某高中職集中式特教班運動團隊推動情形，校內運動團隊以「勇敢嘗試、爭取勝利、一生懸命、永不放棄」作為推動理念，從運動培訓中帶領特殊學生勇敢嘗試每件事情，透過運動訓練促進身心健康；在校內外比賽中爭取每次競賽的勝利，從運動競賽中得到自信；透過一生懸命盡全力努力及永不放棄的精神，讓集中式特教班學生有更多展現自我的舞台機會。

集中式特教班學生以心智功能障礙者為主，依據學生在身心及人際互動之需求來設計運動培訓課程，透過校內運動團隊來增進學生自我心、促進社會技巧及提升自我體適能能力。此外，運動團隊的成功需要透過團隊合作來進行，結合行政端提供資源推動，特教教師及體育教師合作參與，家長陪伴與支持，彼此之間互相溝通和協調，讓體育團隊達到最大化及有效率。為了進一步瞭解特殊學生參與運動團隊之成效，利用測量工具前後測數值或學生填寫回饋單，展現出整個體育團隊成果；並且透過家長座談、親師會或 IEP 會議，讓家長和

表 1

2014-2022 競賽成績

年份	名稱	項目	名次
2014	全國特殊奧運	田徑	銀牌
		羽球	銀牌
		籃球	銅牌
2015	全國特殊奧運	滾球	銅牌
		雪鞋	3 金 1 銀 2 銅
2016	全國特殊奧運	地板曲棍球	銀牌
2017	冬季特殊奧林匹克世界賽	雪鞋	金牌
2018	全國特殊奧運	自行車	1 金 3 銀 2 銅
		桌球	2 銀 2 銅
2019	全國身心障礙運動會	滾球	銅牌
		競賽輪鞋	金牌
	夏季特殊奧林匹克世界賽	籃球	銅牌
2020	冬季特殊奧林匹克選拔賽	雪鞋	2 金 5 銀 3 銅
2022	全國身心障礙運動會	滾球	第四名

Angle

學生都能清楚了解進步或改變狀況。

希望透過本文分享集中式特教班運動團隊推動之案例，推廣教育部體育署「愛運動，動無礙」之理念，期盼在校園裡能依據身心障礙學生需求成立運動培訓隊，帶領學生在運動舞台勇敢嘗試，實踐自我，促進身心健康，得到自信快樂的生活！

參考文獻

- 王聖雄（2018）。美好一天從「零」開始—班級動健康。《新北市教育季刊》，28，28-34。
- 中華台北特奧會（2021）。中華台北特奧會歷史。來自：<http://www.soct.org.tw/nss/p/ChineseTaipeiSpecialOlympics>
- 邱志鴻、王聖雄（2017）。暑期深耕計畫—適應體育輔導方案。《新北市教育季刊》，25，77-78。
- 邱志鴻（2017）。活躍青春突破障礙—推動特殊奧運之歷程。《新北市教育季刊》，23，57-61。
- 教育部（2020）。109年度特殊教育統計年報。來自：<https://www.set.edu.tw/actclass/filesare/default.asp>。
- 教育部（2022）。國民體育法。取自：<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=H0120001>。
- 黃韻潔、潘正宸（2020）。運動處方與運動介入對智能障礙者健康體適能的影響。《大專體育》，153，24-36。

黃彥融、林燕玲（2020）。高中集中式特教班教師科技教學內容知識與專業能力之研究。《特殊教育學報》，51，31-64。

衛生福利部（2021）。身心障礙人數統計專區。取自：<https://dep.mohw.gov.tw/dos/cp-5224-62359-113.html>。

衛生福利部（2014）。身心障礙者權利公約施行法。取自：<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=D0050194>。

劉芳吟（2019）。繩梯類結構式運動對特教生體適能改善實務應用之適應體育行動研究初探。《特殊教育發展期刊》，68，33-42。

Benjamin, S., & Michael, X.（2019）。起床後的黃金 1 小時（郭庭瑄譯）。臉譜。（原著出版於 2018 年）

John, J. R., & Eric, H.（2019）。運動改造大腦：活化憂鬱腦、預防失智腦，IQ 和 EQ 大進步的關鍵（謝維玲譯）。野人。（原著出版於 2008 年）

Special Olympics (2022). *Intellectual Disabilities Effectiveness*. From: <https://www.specialolympics.org/>

United National (2008). *Convention on the Rights of Persons with Disabilities*. From: <https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities/article-30-participation-in-cultural-life-recreation-leisure-and-sport.html>