

# 不比競技 「適應體育」玩樂中建立自信

2019年6月18日

邱偉淳 鍾建剛  
台南報導

適應體育是什麼呢？可以理解為，讓體育活動去適應每個人的體能，不只針對身心障礙者，更是老少咸宜。比起運動競技，它更強調好玩、參與感和成就感，不過具體來說要怎麼做？跟著早安新聞到台南忠孝國中一起了解。

來來往往的羽球，拖著色彩繽紛的長尾巴，到底有什麼巧思呢？台南忠孝國中體育老師張國霖表示：「它是一個輔助式的羽球。那我們利用壞掉的球，把它加上一個尾巴、加上不同的配重，讓它可以在戶外的空間，然後可以比較容易看得到、比較容易打得到，飛得也比較遠，可以增加他的自信心。」

建立自信心，由「好玩」開始，幫學生從小培養運動習慣。在台南市忠孝國中，精心設計的體育課讓「全班一個都不能少」，包括身心或學習障礙學生也能一起同樂，這就是種適應體育。

有學生表示，國小的時候都是分開上體育課，國中感覺上「比較團結」，也比較開心：「就是會互相幫忙，因為有的動作也是要兩個兩個一組一起做。」

像飛盤高爾夫，全班分組下去跑、每個人都運動得到，要比的是最後進洞前，哪一組的丟擲數最少。高度仰賴手部動作，所以就算腳受傷或坐輪椅也能玩得盡興。

台南忠孝國中體育組長吳俊鴻說：「現在的學生平常的活動力都比較不足，所以變成就是說我會希望說，讓一些中下層的或身心障礙的學生可以盡情享受運動然後流汗。」

考量到有些學生可能會怕球，在一般的體育課上，用的是帕運規格的軟式排球，打到比較不會痛，飛的速度也比較慢。所以所有的同學不管運動細胞好不好，都可以下場玩得很開心。忠孝國中的班際對抗戰打的雖然是排球，但用的是類似羽球的場地。場地比較小、網子也比較低，因此增加了過球的機率，有助於提升學生的參與感還有樂趣。」

先用軟式排球，讓國一學生不抗拒；進步到二年級，班際比賽再加入競賽的刺激感，依然沒有跳脫適應體育思考：調整場地規則、增加上場人數，全班過半都必須參加。為了進一步鍛鍊學生體能，忠孝國中還成立了「健身社」。

參加的學生說：「比較好玩，可以認識很多朋友，因為可以鍛鍊身體，太瘦弱了。」也有人半開玩笑表示：「雖然沒有女生，可是還是很開心啊。大家就一起學習在一起比較好，就跟體育課沒有兩樣。」

不只有專業體育老師指導，也由特教老師陪同，校方標榜「共融式教育」。一系列課程所需人力物力，不只得到家長支持，也在去年拿下適應體育標竿學校，目前全台只有四間。

校長侯志偉說：「目前我們的策略合作學校，大家對於推這個(適應體育)活動都有一定的共識，那我知道像我們鄰近的國中，他們的活動慢慢也改成有適應體育的精神融入在裡面。」

適應體育從「殘障、特殊體育」正名後，20多年來的實作活動還是方興未艾，其實只要改變運動方式、加入輔助教材，就能不分男女老少，克服障礙，讓每一個人都能夠快樂動起來。