



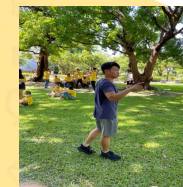
適應體育實務分享

赤山國小陳志遠老師 114/01/04



學經歷

- ✓ 屏東師院特教系90級
- ✓ 屏東教育大學體育研究所
- ✓ 教育部適應體育種子教師
- ✓ 特教班：僑勇國小2年 海豐國小9年
- ✓ 資源班：赤山國小資源班11年(支援巡輔9年)



學經歷

- ✓ 教育部適應體育種子教師
- ✓ 教育部108特殊優良教育人員
- ✓ 107夢N在屏東特教組講師
- ✓ 99年、109年國立教育廣播電台講師
- ✓ 105年、111年屏東大學客座講師
- ✓ 107年校長特教研習講師
- ✓ 106年、109年屏東縣特教評鑑委員
- ✓ 112年屏東大學特教夏令營體能講師
- ✓ 興趣：網球 重訓 拳擊 桌球 羽球



內容大綱



CRPD與適應體育



適應體育教學理論



適應體育教學活動



特殊需求學生適應體育設計





壹、CRPD與適應體育

- 1 CRPD影片**
身心障礙者權利公約CRPD宣導動畫-(480p).mp4
- 2 21世紀人權公約**
CRPD是21世紀第一個人權公約，影響全球身心障礙者之權利保障。
- 3 聯合國促進身心障礙者權益**
促進、保障及確保身心障礙者完全及平等地享有人權及基本自由，促進固有尊嚴受到尊重。
- 4 CRPD生效日期**
2006年12月13日聯合國通過CRPD，2008年05月03日生效。

理解公約

法律效力

公約是具有法律效力的文件，代表各國在平等地位下共同協議的結果。

公約的建立是人類想要更強力實踐約定的發展過程。

國際契約書

公約是「國家」和「國家」之間的契約書，如同國際上的協定書。

聯合國會員國透過簽署和批准人權公約，成為「締約國」，承諾遵守公約的條款。

CRPD的8大原則





尊重他人 尊重他人、尊重他人自己做的決定	不歧視 不歧視
充分融入社會 充分融入社會	尊重每個人不同之處 接受身心障礙者是人類多元性的一種
機會均等 都有運動的權利	無障礙 無障礙
男女平等 男女平等	尊重兒童 保障身心障礙兒童的權利

一定要認識的重知識

建築環境

建築環境不只電梯和坡道，還要考慮更多方便使用者進出和使用的細節，例如：門的寬度、把手設計、廁所的空間等等。

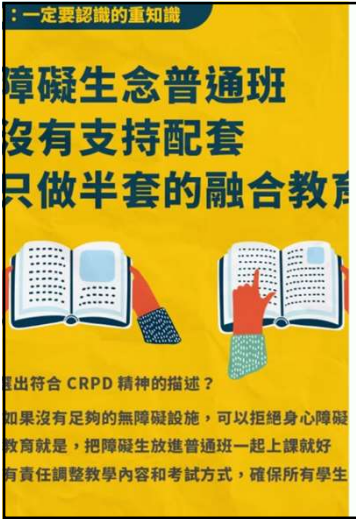
交通系統

交通系統應該要讓身心障礙者可以方便地搭乘，例如：低地板公車、無障礙計程車、無障礙車站等等。

資訊和傳播

資訊和傳播應該要讓身心障礙者可以方便地取得資訊，例如：提供字幕、手語翻譯、點字等服務。





CRPD 資源和影片

1 影片

CRPD 相關影片可提供視覺化和具體的說明，增強理解和共鳴。

2 資源

深入瞭解 CRPD 的各種資源，例如文章、指南和政策文件。

3 案例

透過案例分享，探討如何將 CRPD 原則融入實際的教育和生活情境。

合理調整：真公平

無障礙只是基礎

無障礙環境僅是保障身心障礙者基本權利的基礎。然而，每個身心障礙者都面臨著獨特的挑戰，需要更深層的理解與支持。

合理調整：核心價值

CRPD 規定要建立「合理調整」的機制，針對不同的身心障礙需求，提供適當的調整方案，以確保公平與平等。

合理調整以達公平

合理調整是指針對個人差異，提供必要的幫助，以消除障礙，並讓所有人有機會平等參與活動。例如，對於行動不便的學生，可以提供輪椅、助行器等輔助設備，讓他們可以自由地參與體育課。



讓我們開始調整活動，讓身心障礙者也能感受運動的樂趣

適應性體育教育需要根據個人需求進行調整，以確保所有學生都能參與並享受體育活動。

這可以透過修改規則、設備、或提供輔助來達成，讓身心障礙者也能像其他人一樣享受運動的樂趣。



適應性體育教育實際應用

適應性體育教育不只是理論概念，它在實際教學中具體體現。例如，針對肢體障礙學生，教師可使用輪椅籃球、手搖輪椅等設備，讓他們參與並享受運動的樂趣。此外，針對視障學生，教師可以設計以聲音指令或觸摸球等方式進行的遊戲，讓他們也能參與體育活動。



適應性體育教育策略



課程調整

根據個別學生需求，調整課程內容和活動，例如簡化動作、延長練習時間或提供輔助工具。



多元活動

提供多種運動項目選擇，包含輪椅籃球、游泳、桌球等，滿足不同學生的興趣和能力。



個別指導

提供個別化指導，例如視障學生需要口頭指示，肢障學生需要適當的輔助，讓每位學生都能參與其中。

適應性體育教育技術

適應性體育教育技術是指運用各種方法和策略來幫助有特殊需要的學生參與體育活動。這些技術可以包括：

- 調整運動規則或設備
- 提供輔助設備，例如輪椅或拐杖
- 使用不同的教學方法，例如視覺或聽覺輔助
- 建立一個包容的環境，讓所有學生都能參與



適應性體育實務

特殊教育中程計畫

(112/08/01-117/07/31)

教育部體育署
適應體育發展中心

三、精進師資培育，落實普特融合

執行項目	執行內容	主辦單位	協辦單位	辦理期程(學年度)				
				112	113	114	115	116
3-1 研訂教師及教保員職前培訓之內涵	3-1-3 研議適應體育課程納入特殊教育教師師培課程中之必選修學分，並補助師資培育之大學開設相關課程。	師範司	高教司		√	√	√	√



個人化教學

根據學生的需求和目標制定適當的運動計畫和活動。



多元化的運動選擇

提供各種適合學生能力的運動，例如輪椅籃球或游泳。



安全第一

確保學生在安全和包容的環境中參與活動，並提供適當的防護措施。

貳、適應體育教學理論

適應體育教學理論是理解和實施適應體育教育的基礎。通過學習相關理論，教師可以更好地理解不同殘疾人的需求，並設計有效的教學策略。



適應體育的定義

體育

體育 (Physical Education)

- 特殊 vs. 適應 vs. 普通
- Special vs. Adapted vs. General

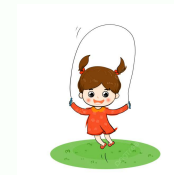
個別化設計

考量學生需要與個別差異，設計或調整體育教學目標、內容、方法與器材

跨學科知識

適應體育是一個跨學科的知識體系

適應體育服務的對象



資賦優異生

資賦優異生也需要適應體育服務，因為他們可能在某些方面有特殊需求。

普通學生

適應體育服務也應適用於普通學生，因為他們可能在某些方面有特殊需要。

身心障礙學生

身心障礙學生是適應體育服務的主要對象，他們需要特殊的教育和訓練來滿足他們的需求。



課程內容概述



動作教育

發展基本運動技能，例如：平衡、協調、靈活性和力量。

基本動作

涵蓋常見運動動作，例如：投擲、接球、跳躍和跑步。

體適能

促進健康和福祉，強調心肺功能、肌肉力量和耐力、柔軟度。

遊戲及活動

將運動體適能融入遊戲和活動，提升趣味性和參與度。

適應體育課程模式



兒童動作發展課程模式

身體管理、移動性動作、體適能、操縱性動作、細動作

身體動作技能

組合

身體管理、移動性動作、體適能、操縱性動作、細動作

動作技能

身體-空間認知、動態平衡、靜態平衡、身體滾翻、敏捷性、爬、走、向上跳、向前跳、跑、單腳踏躍、飛跑跳、併足側跳

體適能

手肩柔軟度、身體柔軟度、有氧能力、腹部肌力、腳-臀柔軟度、腳臀肌力、手肩肌力

操縱性動作

踢、彈、按、肩上投擲、打擊、肩下投擲、肩下滾

細動作

細物體控制、握力、手肌力、視動控制



身心障礙的個別的差異

1 動作能力

動作能力包含基本動作能力、移動能力和操縱能力，這些能力會影響一個人如何與環境互動。

2 健康體適能

健康體適能包括心肺耐力、身體組成、柔軟度、肌肉適能和身體脂肪百分比，這些因素對於整體健康和福祉至關重要。

最少限制環境的基本理念



回歸主流

反隔離、零拒絕



教學的安置

特殊學校、特殊班、資源班、融合班



最少限制環境的基本理念



教學活動包容各類學生

提供適合各類學生參與的活動，以滿足不同需求。

人人接受最大挑戰

鼓勵學生挑戰自身極限，提升技能和能力。

人人都有成功機會

設計活動讓每個學生都能在適當的水平上取得成功。

融合式體育活動模式

正常性體育活動

指一般學生參與的體育活動，包含所有體育項目。

修正式的體育活動

針對具有輕微殘疾的學生，在常規體育活動中進行一些修改，以使他們能夠參與。

平行的體育活動

指針對特定殘疾群體設計的活動，以適應他們的特殊需求。

融合式的適應體育活動

指所有學生，包括殘疾學生和非殘疾學生，共同參與的體育活動，強調包容性和多元化。



融合式體育活動範例



籃球

輪椅籃球、坐式籃球、站立和輪椅混合籃球。

活動類別	目標/目的	對象	活動方式	特點
「常式」 體育活動	增強體能、技能、經驗	健全兒童、殘疾兒童、視障人士、聽障人士	傳統體育活動、比賽、訓練	強調競爭、技能、經驗
修正式 體育活動	修正式活動提供參與機會	視障人士、聽障人士、殘疾兒童、視障人士	修正式活動、比賽、訓練	強調參與、技能、經驗
平行式 體育活動	針對特定殘疾群體設計	視障人士、聽障人士、殘疾兒童、視障人士	平行式活動、比賽、訓練	強調參與、技能、經驗
融合式 體育活動	針對所有學生設計	視障人士、聽障人士、殘疾兒童、視障人士	融合式活動、比賽、訓練	強調參與、技能、經驗

游泳

視障游泳員配戴導航員，其他障礙者使用輔助設備。

田徑

不同的跑道、跳遠區和投擲區，視障和聽障運動員的特殊規則。





創造性及多變化之遊戲



動作技能的發展



身體適能



認知技能

動作學習的兩大因素

練習安排

- 密集練習/分散練習
- 心智練習/身體練習/綜合練習
- 全部練習/部分練習/部分漸進練習
- 整組練習/隨機練習
- 恆常練習/變化練習

回饋

回饋是指運動員在練習過程中所獲得的關於其表現的信息，它可以來自外部（教練、裁判）或內部（自身感覺）。

動作學習的兩大因素(二)教師回饋

結果與過程

回饋可包含動作結果與執行過程。

提升動機

回饋能激勵學生更努力練習。

修正動作

教師可針對動作錯誤提供建議。

正增強

回饋有助於強化正確的動作表現。

參、適應體育教學活動

1 動作教育

適應體育課程與普通體育課程沒有太大區別，可以包含動作教育、體適能，以及各種運動項目。

2 體適能

課程內容可以包含動作教育、體適能，以及各種運動項目。

3 各種運動項目

課程內容可以包含動作教育、體適能，以及各種運動項目。



一、身體動作教育

身體動作教育旨在促進學生對身體的意識和理解，並提高運動技能。

身體動作教育活動通常包含以下方面：

- 身體動作的探索
- 空間感和時間感的培養
- 平衡和協調能力的訓練
- 動作技巧的學習



操控球類技能

- ✓ / ✕
- 雙手擊球
- 1 慣用手放於非慣用手上，同時握著球桿
 - 2 以非慣用那邊身體向著前方捕手
(想像)，雙腳平衡站立
 - 3 揮桿時轉動臀部及肩膀
 - 4 擊球時以非慣用腳踏前一步

操控球類技能

- ✓ / ✕
- 踢球
- 1 快步趨前走向球
 - 2 當準備舉腳踢球前，一大步踏/跨前
 - 3 舉腳踢球時，踏前腳須與球平排或於球的後面
 - 4 用腳/鞋面或內側踢球(非腳指尖)

大肌肉群動作發展測試

1 大肌肉群動作

包含身體主要肌肉群的動作，例如
腿部、手臂和軀幹。

2 測試工具

TGMD 3 是一個廣泛使用的工具，
可以評估兒童的運動能力。

3 評估目標

評估兒童在粗大運動技能發展中的
表現。

✓ TGMD 3

基礎動作能力測試 (TGMD-3)

移動動作技能		✓ / ✕	移動動作技能		✓ / ✕
跳躍步	1. 向前跳一步或以兩腳離地跳 2. 雙臂彎曲，前後交替擺動雙臂，前擺手(左/右)腳後離地(左/右)或相反方向 3. 連續完成4次向前跳的交替跳	分數	跑步	1. 雙腳短暫離地 2. 雙腳依次離地(左/右)相繼移動	分數
貼腳橫步	1. 跳步時，身體和雙腳同時與地下的線或線以內(想像線) 2. 左(右)腳離地，左(右)腳貼在旁邊雙腳短暫離地 3. 以雙腳離地或4連續橫跳	分數	跑馬步	1. 短次跳時，手肘屈曲向前提升膝部 2. 左(右)腳離地，左(右)腳離地在後或前 3. 雙腳短暫離地 4. 保持向前離地(左貼右或右貼左)向前連續完成	分數
向前跳躍	1. 雙腳離地，雙手擺後預備 2. 雙腳離地時，雙手用力向上伸展(過頭) 3. 以雙腳同時起跳及落地 4. 落地時，雙手大力向下擺	分數	單腳跳	1. 非軸心腳(抬離地)向前擺動向前移動雙臂 2. 非軸心腳(抬離地)的腳掌保持在軸心腳後 3. 雙手屈曲，同時向前擺動雙臂 4. 以雙腳同時離地及落地4次	分數
操控球類技能		✓ / ✕	操控球類技能		✓ / ✕
雙手擊球	1. 慣用手放於非慣用手上，同時握著球桿 2. 以非慣用那邊身體向著前方捕手(想像)，雙腳平衡站立 3. 揮桿時轉動臀部及肩膀 4. 擊球時以非慣用腳踏前一步 5. 以球桿擊球	分數	踢球	1. 快步趨前走向球 2. 當準備舉腳踢球前，一大步踏/跨前 3. 舉腳踢球時，踏前腳須與球平排或於球的後面 4. 用腳/鞋面或內側踢球(非腳指尖)	分數
上手擊球	1. 雙腳離地將球抬離 2. 擊球時以非慣用腳踏前一步 3. 將球擊向前 4. 擊球後拍擊動拍向非慣用腳前	分數	下手擊球	1. 慣用手下擺並發球 2. 雙腳離地，前腳離(左/右)與持球的手(左/右)相反 3. 球拍向前彈跳(拍)沒有經過彈地 4. 放球後，手臂擺動擺動至胸前位置	分數
拍球	1. 拍球位置離地 2. 以拍球拍球，不離以手擊球 3. 保持控制連續拍球4次而不離移動腳步 4. 擊球時，雙手放在胸前手肘屈曲 5. 只可用雙手拍球	分數	上手擊球	1. 手舉向上擺動手肘屈曲 2. 轉動臀部及肩膀，使身體另一方向向前 3. 兩腳離地，前腳離(左/右)與持球的手(左/右)相反 4. 放球後，連續拍球動作，向前方伸延至身體另一方	分數

何謂體適能



身體適應外界環境之能力



身體適應生活、運動與環境的綜合能力



從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力



How of Physical Fitness

Physical Fitness Your Cation?
Can do the worst physical fitnesses, don't and fitness: long retail.

Drivway Fitness orpe fitness
Complex fitness and im play more physical and driveshofes aneditions of your the se and fca plice of certified fitness an effec entic and than your fitness.

Physical Physical fitness?
May and fitness preication on the prepared for all they of all paticat and your statical andutions.

Down my fical fitness fitness
This fice how line saught casts enter and disign of the patic of one an on line after ating.

體適能的四大要素

心肺耐力

心肺耐力是人體進行長時間運動的能力，涉及到心臟和肺部的功能。

肌力與肌耐力

肌力是指肌肉一次收縮所能產生的最大力量，而肌耐力則是肌肉長時間持續工作的能力。

柔軟度

柔軟度是指關節的活動範圍，反映了肌肉和韌帶的靈活性。

身體質量指數(BMI)

BMI是衡量身體肥胖程度的指標，通過體重和身高的比例來計算。

心肺適能

心臟與肺臟合作
心肺適能是指身體將氧氣利用血管帶往其他組織細胞並加以使用的能力。

提升運動表現
擁有良好的心肺適能可以提高運動表現，例如跑步或騎自行車。

心肺功能

心肺功能是指心臟和肺部協同工作的能力，可以有效地將氧氣輸送到肌肉，並將二氧化碳從肌肉運送到肺部。

心肺功能是整體健康的重要指標，它影響著我們執行日常活動的能力，並降低罹患慢性疾病的風險。

體適能組成要素—心肺適能

心肺適能

心肺適能指身體的呼吸和循環系統在運動時能有效率地輸送氧氣的能力。

心肺適能的重要性

良好的心肺適能有助於改善整體健康和生品質，例如降低罹患慢性病的風險，並提升耐力和體能。

體適能組成要素—心肺適能



運動更持久

提升心肺適能有助於延長運動時間，減少疲勞感。

延緩疲勞

心肺適能越好，身體越能有效率地利用氧氣，減少運動時的疲勞感。

提升學習效率

良好的心肺適能能提高身體機能，使我們更專注於學習，提高學習效率。

體適能組成要素—肌力與肌耐力



肌力：肌肉的力量，一般稱為肌力，是肌肉或肌肉群在特定的速度下所產生最大力量的能力，控制著身體的運動。



肌耐力：指肌肉維持使用某種肌力時，能持續用力的時間或反覆次數。



可以利用重量輔具或者是速度增加強度

體適能組成要素—肌力與肌耐力

1 神經系統

神經系統扮演著重要角色，它控制著肌肉收縮的力量。

2 肌肉纖維類型

肌肉纖維類型影響肌肉的力量和耐力。

3 肌肉橫截面積

肌肉的橫截面積越大，力量就越大。



體適能組成要素—肌力與肌耐力



增進運動表現

肌力與肌耐力對於運動成績的增進有幫助，例如：提高跑步速度、跳躍高度或投擲距離。

預防運動傷害

肌力不足或是肌肉肌力的不平衡，會造成運動傷害。例如：扭傷、拉傷或骨折。

促進健康

肌肉適能的衰退會造成所謂的文明病的原因之一。例如：下背疼痛、肥胖和心血管疾病。

提高工作效率

肌力與肌耐力可以提高工作效率，例如：搬運重物或長時間站立。



體適能組成要素—柔軟度

柔軟度

指身體每個關節所能伸展活動的最大範圍。

柔軟度

指身體可隨運動需要作出屈、轉、彎、扭等動作，不會破壞運動姿勢的能力。

體適能組成要素—柔軟度



活動範圍

柔軟度讓關節活動範圍更大，更靈活，也讓姿勢更優美。



運動效率

柔軟度讓運動更有效率，減少受傷的風險。



體適能組成要素—柔軟度



避免運動傷害



柔軟度與肌力及肌耐力一樣重要



柔軟性運動可以解除神經肌緊張與下背疼痛

體適能組成要素—身體組成



身體組成

我們體重當中含有多少脂肪的百分比率。身體的脂肪過多會有肥胖的現象。



如何計算？

身體組成可以用多種方法計算，例如生物阻抗分析法、皮脂厚度測量法等。



肆、特殊需求學生適應體育設計

為特殊需求學生量身打造課程

個人化目標	安全第一	多元活動
針對學生需求制定運動目標	確保學生在安全環境下運動	提供各種適合的運動選擇

運動前能獲得訊息

1 刻板反覆行為

了解孩子是否有刻板反覆行為，以及在不開心或生氣時，如何使用方法來幫助他們冷靜下來。

2 運動喜好

詢問孩子喜歡和不喜歡哪些運動，以了解他們的興趣和需求。

3 運動經驗

了解孩子過去的運動經驗，例如他們曾經從事過哪些運動。

4 現在興趣

詢問孩子目前對哪些運動有興趣，以便制定符合他們興趣的訓練計畫。



ADHD 學生適應體育教學重點



強度有氧運動
提升專注力和提升能量水平。



簡單動作
避免過度複雜的動作造成混淆。



多元項目
保持興趣和避免單調乏味。



運動對ADHD的益處

1 刺激大腦

運動促進大腦血流，促進腦部發展。

2 提升血清素

運動可以增加血清素，穩定情緒，提升專注力。



運動對ADHD的益處



提高血清素・穩定情緒・增強專注力



促進心血管健康・改善體能



釋放壓力・提升自信心・增強自尊心

自閉症學生：關鍵教學重點

了解喜好
知道他們擅長的項目。

提前告知
提早讓他們知道上課內容。

動作拆解
動作拆解越小越好。

重複性活動
安排多樣簡單的重複性活動。




肢障學生適應體育教學重點

1 了解肢體活動優勢
觀察學生能力與限制。

2 強化優勢
針對強項設計活動。

3 建立位移能力
訓練安全移動技巧。

肢體障礙學生體能強化



強化手臂力量
訓練手臂力量，提升生活自理能力。



設計輔助工具
為學生設計方便配重的運動輔具，提升訓練效果。



加強體適能
遊戲固然重要，但也要提升肢體障礙學生的體能。



適應體育教學活動分享

 基本體能教學
  輔具器材教學

 運動技能教學
  放鬆教學

熱身

- 1 跟著老師一起動一動
- 2 搭配音樂
- 3 跑步



體育課遊戲

讓體育課更有趣！學生們最喜歡的遊戲活動，透過遊戲學習、提升運動技能、增強團隊合作。

讓體育課變得更生動活潑！

- 躲避球
- 拔河
- 接龍



基本動作

1. 走路
2. 原地跑
3. 原地抬腿跑
4. 原地跳
5. 原地跑向上跳
6. 小碎步
7. 登階運動
8. 側滑步
9. 交叉步
10. 波比操
10. 間歇訓練





拉筋動作



蝴蝶拍



拉腳



嬰兒式



核心運動



1 四足跪姿

手肘與肩膀同寬，膝蓋與髖關節同寬。

2 雙手撐地

手肘與肩膀同寬，身體成一直線。

3 棒式

身體成一直線，維持穩定核心。

4 仰臥起坐

雙腳掌相對，有助髖關節活動。

間歇訓練概念



簡單調整

重點在活動上，可依學員調整。



循序漸進

逐漸提高運動強度和時間。



遊戲趣味

加入遊戲元素，提升學員參與度。

間歇運動變化

多變化的體適能

可根據個人需求調整強度和次數

TABATA

一種高強度間歇訓練，適合提升心肺功能。

分站活動

每個站點設置不同的訓練，如跳繩、伏地挺身、深蹲等。



設計TABATA菜單



動作選擇

一開始選擇1-2個動作，逐漸增加。

目標

心肺為主，肌力訓練(大肌群)。

模式

混合模式最佳。

本月TABATA菜單

- 1 開合跳

提升心肺功能
- 2 跑步

增進心血管健康
- 3 蹲下起立

鍛鍊下半身肌力
- 4 蹲跳

提升爆發力



赤山10月TABATA菜單

開合跳
20秒

跑跑跳
20秒

超人跳
20秒

跑步
20秒



Special Education Class Routines



唐榮特幼菜單

蹲下起立 * 8



內小特教班菜單

蹲下起立 * 8 (一起牽手，動作慢慢做)



夏令營核心TABATA菜單

- 蹲下起立
- 手碰腳尖
- 軀體旋轉





分站練習的編排

- 肌力訓練

操作器材以方便增加重量為佳
- 心肺效果

搭配心肺效果更佳
- 移動性活動

多設計移動性的活動

夏令營活動



沙包擲準

培養精準度



負重走步

提升體能



折返跑

增強速度

適應體育 - 多元障礙



唐榮

視障、肢障、自閉症



內小

肢障、聽障



赤山

情障、聽障

有氧運動教學



- | | | |
|------------|---|--|
| 動感音樂 | 1 | |
| 增加趣味和活力 | | |
| 簡單動作 | 2 | |
| 組合約5-6個動作 | | |
| 胸部伸展 | 3 | |
| 從原地向前邁 | | |
| 跑步 | 4 | |
| 提升心肺功能 | | |
| 出擊 | 5 | |
| 釋放壓力、增強力量 | | |
| 大聲喊出來 | 6 | |
| 釋放能量、改善情緒性 | | |



IEP在特需領域之設計

適應體育需求之學生

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 肢體障礙學生 | 智能障礙學生 | ADHD學生 |
| 肢體障礙 | 智能障礙 | ADHD |

感謝聆聽敬請指導



TEACHER STEACH TORES

Liquidly epater blue denim, deriain, blue sring
ceperal blue ard coming with off-aping blue, you
Justire sor play on the ecru and off off whate.