

適應體育基本概念

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

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。

趨勢

- 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。
- 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。

適應體育的涵義

- ▶ 適應體育:適應的字義即是調整或調適的意思，泛指調整後符合學生個別的需求。
- ▶ 適應體育(adapted physical education ; APE)的用語和
- ▶ 適應身體活動(adapted physical activity ; APA)

定義

- ▶ 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、教練、訓練或增能的服務，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。
- ▶ 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。

現況

- ▶ 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。
- ▶ 智能障礙者除了智力顯著低於常態之外，還需伴隨有適應的行為困擾。
- ▶ 身體障礙的行動困擾。

總結

- 「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」。
- 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。

開立運動處方

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。

感覺統合系統

- ▶ 視覺 -
- ▶ 聽覺 -
- ▶ 觸覺 -
- ▶ 味覺 -
- ▶ 嗅覺 -
- ▶ 本體覺-
- ▶ 前庭平衡覺-

感統相關知識

- ▶ 提升幼兒兩側整合的遊戲 – 用到兩手兩腳
- ▶ 遊戲中產生抵抗力，可訓練幼兒心智
- ▶ 有負重的感覺，但是要注意幼兒的負重程度
- ▶ 三歲時如果還是沒出現慣用側出現，中樞神經的發展可能需要進一步了解。

► 什麼是感覺統合呢？

- 感覺統合是與生俱來的神經功能，主要由前庭、本體、觸覺構成，並控制感覺的輸入，在大腦裡面逐步做好整合之後，表現出適當反應行為，藉此跟外在互動。家長們可以運用一些感覺統合遊戲來提升孩子們的整體表現。下面就以三大感覺系統來分別介紹感覺統合，以及和居家相關的感覺統合遊戲。

► 前庭覺

- 前庭覺輸入的形式以地心引力、加速度為主，同時它與身體姿勢維持、平衡以及眼球動作、孩子的情緒有緊密的關係。

► 觸覺

- 觸覺提供我們有關周圍環境的訊息最主要的來源，對孩子情緒及認知影響很大，小寶貝可以透過觸覺來接收外界給予的訊息，並且做出區辨的能力。

► 本體覺

- 本體覺來自於我們的肌肉、肌腱、關節等等，讓我們瞭解自己的肢體是伸直還是彎曲，高舉還是平放的位置，本體覺的輸入也可降低焦慮、提升孩子的安定感，使過多的活動量降低。

感統處方內容

- ▶ 本體覺輸入
- ▶ 室內喧鬧打鬥遊戲；角力遊戲；跳背遊戲；拔河；推車走路；跳床活動；爬過洞穴；吊單槓；玩重量球；推動別人盪鞦韆；身體彈力片；用力擁抱。

前庭輸入

- ▶ 前庭輸入
- ▶ 搖搖椅；坐在球上看電視；跳床上彈跳；玩滑梯、鞦韆、蹺蹺板、攀爬梯、滑行架、吊橋

遊戲玩耍

環境調整

- ▶ 大而開闊的安全環境中玩喧鬧的打鬥遊戲；墊子；枕頭；懶骨頭；戶外遊戲組。

下課時間 --活動內容

- ▶ 遊戲活動
- ▶ 用力踏步行進；推牆；屁股走路；各種跳躍；擠壓；伸展；用力擁抱；扶地挺身；仰臥起坐跳房子；滾輪帶走路；螃蟹走。
- ▶ 搬動重重的書籍；移動椅子。

上課時間—活動內容



時間安排

規律的在整天的課前、課間給予以上各種活動

飲食建議

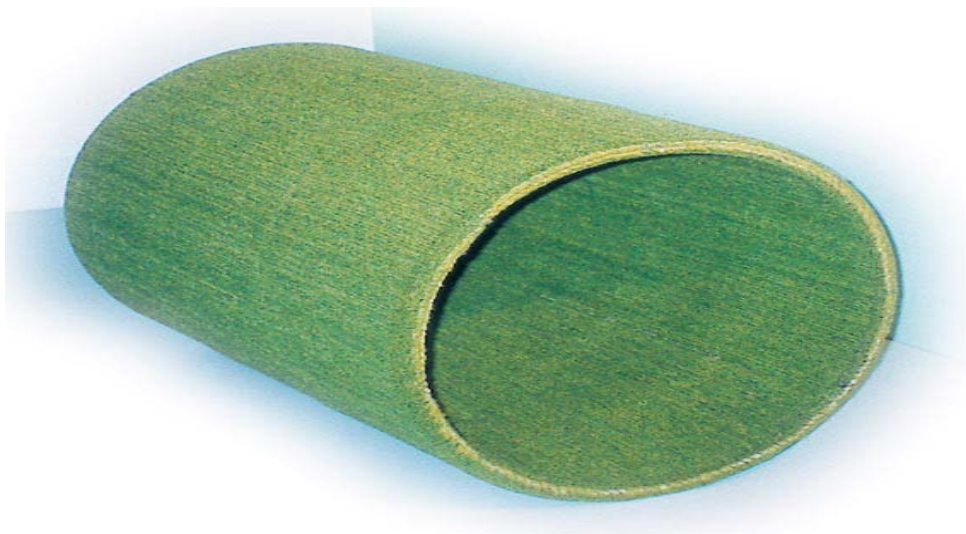
健康且需咀嚼之食物（例如：芹菜、胡蘿蔔、蘋果、核果、果皮、肉乾）；需用力吸食的飲料（例如：奶昔、布丁、思樂冰、果凍）

感統實務教學



滑行板.

帶滑板走路（趴姿或跪姿、坐姿）、
頂牆前進、推接球、滑下斜坡、木
頭人站立遊行



► 毛氈圓筒:

赤足轉動、推滾筒、快速過山洞、井中尋寶、筒內側走、跪坐筒內滾動、躺在筒內滾動、筒內前滾翻滾動、筒上平衡（趴坐、跨坐、俯趴、跪坐、長跪、站立）、



- ▶ 3. 彈簧床
- ▶ （一）、功能：發展肌肉技能、認識身體形象。
- ▶ （二）、使用方法：雙腳跳躍、單腳跳躍、跳坐、旋轉跳躍、跳入內胎、跳繩



4. 懸吊系列

乘梯摘星、懸掛三角梯、三角梯旋轉、盪鞦韆、搖籃曲、網式鞦韆、網中投球



5. 治療球

(二)、使用方法：穩如泰山、推車遊戲、滾球過身

6. 平均台

(二)、使用方法：站立、翻觔斗、推車、傳球、選美（前走、側走、倒退、轉圈、單雙腳跳）



7.平衡板:

使用方法：（併腿坐、跨坐、跪騎、站立）之平衡

8.墊上運動：手推車（前進後退）

9.球池:

使用方法：泡沫球暖身活動、滑梯入池、浴池內尋寶、球池內接球（左手、右手）

腦性麻痺患者的居家復健

- ▶ 1.被動式關節運動與拉筋運動：
- ▶ 2.肌力訓練：
- ▶ 3.姿勢穩定與平衡訓練：

適合的球類活動:地板滾球

- Boccia球場為 6公尺 x 12.5公尺 的硬質地面。
- 比賽分為紅隊及藍隊，每隊可能是一、二或三位選手，進行個人賽、雙人賽或團體賽。
- 擲銅板，由贏得一方選擇色球。
- 由紅隊先投擲白色目標球，白色目標球必須超越 "V" 線才為發球成功。
- 由紅隊投擲第一顆紅色球。
- 藍隊投擲第一顆藍色球。
- 由距離白色目標球較遠的那一隊繼續投擲。
- 所有色球投擲完畢，則一局結束。
- 計分：由最接近白色目標球的那一隊獲勝，每一個比對方更接近目標球的色球都算一分。（例如：紅隊獲勝，則比最接近目標球的藍球近的紅球皆算分。
- 一場比賽結束（個人賽及雙人賽四局，團體賽六局），每局得分累積起來總分較高的一隊獲勝。

