第貳章　文獻探討

本章內容主要目的是探討與本研究相關之國內、外推展適應體育的情形和研究，藉由其理論進行文獻探討，進而奠定本研究理論之基礎。本章共分三節，第一節適應體育的意涵包括一、適應體育的相關術語；二、適應體育的定義；三、適應體育的重要性；四、適應體育的發展；五、適應體育的目的。第二節智能障礙的特徵與意涵包括一、智能障礙的定義；二、智能障礙的特徵。第三節融合式教育適應體育的相關研究，包括一、融合教育的意義；二、適應體育在最少限制學習的關係；三、融合式適應體育與回歸主流的關係。

第一節　適應體育的意涵

一、適應體育相關術語

適應體育之推展在國、內外已有明顯的進步，尤其歐、美是開發的先進國家，對身心障礙者之社會福利措施均已有著墨，其名詞亦因時代背景和目的的不同也會有不同的稱謂，實施成效方面目前以美國最具影響力，因此我國大至依循美國的方式學習而推展。潘裕豐（民86）指出適應體育是一種復健體操，後來逐漸演進成為國人比較習慣稱呼且為一般人熟悉的「特殊體育」。就特殊體育而言；是特殊教育的領域，針對身心障礙者的特殊需求，提供有計畫性有系統的體育學習活動，藉由參與的過程改善身體機能及健康狀況的活動（Amheim,1985；Auxter,1993；Clarke,1978；Winnick,1990）。亦屬於一種復健的體育課程，早期著重藉由肢體的練習或運動來改善和修正身心障礙者的運動功能，專為肢體障礙及體弱多病者設計。第一

次世界大戰後發展出成功的治療技術，具有矯正效果，造福多數身心障礙者，帶動國外大學學校也紛紛設立矯正體育之課程，幫助無法參與體育課程的學生，享有從事身體活動的機會。歐、美先進國家所擬定的社會福利措施，早已將特殊體育包括在推展的範圍內。就適應體育論；由早期的矯正課程發展而來，讓身心障礙者利用統整的運動方式和遊戲，改善其運動能力，增進參與身體活動的機會，不但受重視且深具發展的重要性。Dunn and Fait（1989）認為適應體育是給予個體一種滿足，且必須於融合教育之趨勢加以配合，所寫的「Adapted Physical Education」發表後，其內容為避免使用不當的名詞讓身心障礙者貼上標籤，以強調「反隔離」「反拒絕」「反標記」的教育安置方式，確保身心障礙者能有更好的保護措施，從此以後身心障礙者的地位漸受重視及肯定，掀起社會大眾對智能障礙學生的運動和體適能之研究產生極大興趣。雖然這本書談不上是最主要的影響，但對於發展智能障者適應體育的課程引導出重要的方向。於是國內為配合教育改革及因應國際學術領域之名稱，乃於民國八十八年六月二十三日隨之將名詞更改為適應體育（適應體育簡訊，民 89），藉由名稱的更改代表特殊教育的理念，推及給所有身心障礙者，皆能獲得適性的體育活動學習機會。

根據潘裕豐（民 86）的說法適應體育係由復健體操演進成為國人熟悉且習慣稱呼的特殊體育，引用國外學者（Beaver；Mc Cubbin）之論述及吳昇光（民 89）的研究指出，適應體育之相關用語為下列幾種：

(一)矯正體育（corrective physical education）在1930—1950年代稱之，第二次世界大戰美國政府發現青少年體適能力偏低，即著手重視及發展體育，也帶動身心障礙者體育發展，設計了有利

於身體健康、體能發展的體操及遊戲課程，並以醫療為導向兼具治療和復健的運動本質。

(二)特殊體育（special physical education）在1970—1980年代稱之。起源於瑞士體操始祖林氏（Per Henrik Ling）創立的醫療體操（Medical Gymnastics ）（李偉清，民86），漸受到後人的重視。

(三)適應體育（adapted physical education）在1980—1990年代稱之。經過修正與調整設計適性的遊戲和運動，讓身心障礙者有機會且適應與普通班學生一起上體育課，替代早期的矯正體育，採用遊戲為教育的方式，實施的目的在於增進身心障礙學生獲得社會、生理、心理方面的發展。

(四)適應體育運動學（adapted physical activity）從1990迄今，由美國適應體育研究學者Sherrill大力提倡，此名稱成為國際人士被接受及使用的名稱。

(五)其他如醫療體操、復健體育、預防體育、限制體育、發展體育、矯治體育等稱呼，目前以適應體育一詞使用，並配合國際學術領域之趨勢而稱之。

歷經時代的變遷今日「適應體育」已普遍取代「特殊體育」的稱謂。事實上適應體育原屬於適應體育運動學、適應競技運動學、及適應休閒活動之學科領域一部份，其服務的對象皆以具有特殊需求的對象為優先，可見其名稱雖異但實質的內容及精神皆為一致的。

二、適應體育的定義

歐美許多國家稱特殊體育（Special Physical Education ）為適應體育（Adapted Physical Education）；1974 年美國健康與體育

運動休閒協會認為適應體育的定義：是一種富有變化性及發展性的體能活動、遊戲、運動、韻律的多樣計畫身體活動，並能適合智能障礙學生的興趣、能力和限制。且包括智能障礙學生伴隨無法在安全、成功的參與一般體育活動計畫，或無法如常人一樣不受限制的參與較劇烈的活動。邱明發（民，71）指出特殊體育是訓練兩極端者的運動，不但包括超級明星運動員也包括身心障礙者的體育活動。Beaver 在 1996 年國際特殊體育研討會報告書（教育部，民 85）指出適應體育是一種多項性的設計，透過身體的活動增進個體適應社會、情感、心智等方面的發展；

Sherrill（1986）的定義：認為適應體育是多元化的體能活動設計，內容包括發展活動、訓練、遊戲、韻律及運動，且儘量符合個體的興趣能力限制等特殊需求，藉由身體活動獲得成功經驗和活動的樂趣。

根據 Sherrill（1993）的看法適應體育是一種專門研究的領域，亦可稱為「適應身體活動」（Adapted Physical Activity）的一支，也是一種跨科技整合的知識體系，包括的領域有（1）醫學體育。（2）特殊體育：過去強調感覺動作與知覺動作，現在重視行為改變與知覺動作、認知心理與 IEP。（3）整個生命歷程的成長與發育。（4）是社會科學：提供態度改變策略與融合理論。（5）適應個別差異的運動、舞蹈及水中運動。適應體育是一門專業、系統服務體系的學問，為改善心理運動問題的服務體系，此一體系包括學校、教室、機構及社區中，提供各種不同的服務給不同需求的人，意即經過設計成多樣化的學習活動，並儘量符合學生的特殊需求，可稱為「適應身體活動」的專門領域。再者透過評估、診斷可解決因殘障而引發社會、情意、認知等方面所面臨的終身問題（教育部，民 87），實施過程強調實作

比講述教學更為重要，以利個人達成其成就目標與自我實現，建立積極、主動的健康生活型態。

適應體育是法律規定的一種課程領域，並為一種直接服務（direst service），而非僅限於安置，直接服務所有需要接受特殊活動中能學習而受益的對象，接受服務的種類如「職能治療」、「語言治療」、「物理治療」並且規定直接服務身心障礙學生的教育機構必須具有合格的體育教師或專業人員。配合教學設計運用科技化的運動場地設施，講求功能性、生活化的教材，讓智能障礙學生透過適性的教學活動，發展動作表現及學習能力之教學效果。

「特殊體育」與「適應體育」兩者名稱雖異，其意義與功能皆相同，實施方式皆為發展體育活動為重心，且兼具醫療與矯正的效果，滿足身心障礙學生的個別需求，幫助獲得尊重與體驗活動的機會。整體而論，適應體育之定義很多，其中以Sherrill（1993）之看法較受學術界認同，也是國內實施適應體育遵循的目標。

綜合上述而論，研究者認為如針對智能障礙學生之特殊需求，妥善的運用教材、教具、教法，提供安全、成功的身體活動之學習機會，期抒發學生情感，啟發智慧，增強身體機能與動作技能，進而培養職業技能，而能獨立自主於社會，必能達成擁有自尊及圓融生命的價值感。

三、適應體育的重要性

根據教育部於民國七十九年至八十一年間辦理第二次特殊兒童普查結果，身心障礙人口總數為 75,562 人；其中智能障礙人數為 31,440 人，佔身心障礙總人數之 41.46%；視覺障礙佔 2.56%；聽覺障礙佔 3.81%；語言障礙 3.86%；肢體障礙 4.57%；身體病弱佔 2.79%；

性格及行為異常佔 9.38%；學習障礙佔 20.53%；顏面傷殘佔 0.42%；自閉症佔 0.79%；多重障礙佔 9.68%；上述數據獲知智能障礙居身心障礙人口數之首位（教育部，民 82）。根據內政部人口資料統計，台灣身心障礙者總人數約佔總人口數的 2.5%(林玲君、林曼蕙，民 90)。來自教育部統計處（民 89）獲知台灣身心障礙者人數，自民國 85 年以來每年大約有五萬人的數目在增加。內政部統計月報顯示於八十八年底領有身心障礙手冊者，各障礙類別中以肢障 280,636 人（43.25%）、智能障礙 68,043 人（10.49%）、聽覺或平衡機能障礙者 69,457 人（10.71%）為最多的前三者；內政部資料統計獲知民國 91 年台灣地區身心障礙人數為 811,468 人，已突破 80 萬人，其中肢體障礙人數為 384,159 人，聽障人數為 86,027 人，智能障礙人數為 76,168 人，多重障礙人數為 79¸557 人；重器障礙人數為 72,801 人。可見智能障礙之人數，仍屬較多人群而備受重視。國內以往由於特殊教育之適應體育推展效果不佳，因此特殊教育法規明文規定，應使其接受適應其能力的教育機會，達成發展身心啟發智能機會。因此廣設各級各類特殊教育機構，同時教育部統計文化資料處顯示 89 年編列 25.5 億元做為身心障礙者的教育經費，大約佔中央教育主管預額的 2.88%。且從 85 年的 38.8 億元增加到 89.7 億元，其教育經費之龐大可看出國家對身心障礙重視之程度。

國內九所啟智學校91學年度就讀特殊學校之智能障礙學生數為3,890人（研究者親自電話調查）；智能障礙學生的家庭大至來自薄弱的社經背景，其身心發展及行為表現之個別差異性極大，加上以往由於傳統教學模式及教學資源缺乏，使許多智能障礙學生喪失活動及受教的機會，甚而剝奪其參與習得動作能力與動作技能之機會，此乃適應體育亟需改進的方向；現雖已有明顯進步，如能再妥善規劃，予

適性教學活動指導，提昇參與機會期增進身體機能，建立信心，發揮其最大潛能實現自我概念，達到理想目標。

國內陸續成立啟智學校、特殊教育學校後，體育教師透過教學領域增進智能障礙者獲得學習的知覺，增進淋巴球白血球上昇，控制體重增加免疫力，避免癌症發生，並預防目前侵襲的 SARS 感染。足見體育活動大力推展，可預防疾病發生，體驗活動樂趣，增進智能障礙者建立信心、塑造成就感，習得生活技能；合乎教育家杜威說的：『教育即生活』意謂『生活即教育』。啟智學校課程綱要分為六大領域（教育部，民86）：一、生活教育 ─ 訓練感官與動作統整發展，規範生活習慣，訓練自我安全能力，營造和諧快樂的生活。二、社會適應 ─ 增進參與社區能力，提昇人際互動關係，明辨是非、解決問題的能力及負責的行為和態度。三、實用語文 ─ 表現聽、說、讀、寫作能力，期能適切表達個人思想與需求。四、實用數學 ─懂得生活實用的量、形狀、數的概念，進而獲得使用錢幣和認清時間、日期等能力。五、休閒教育 ─ 培養學生從事體能、休閒活動的意願，陶冶生活情趣，成為活潑快樂的好國民。六、職業生活 ─ 學得正確的工作知識，建立體力適應工作環境，養成負責合作的工作態度。生活教育課程，旨在訓練知動能力、自我照顧及居家生活，達成社會適應能力而獨立生活；而社會適應課程旨在獲得社會技能並認識社區環境與行動能力，期獨立自主於社會，與職業生活課程欲培養之職業知識、技能和職業態度有密切關係；休閒教育領域課程綱要分育樂活動（體育、康樂活動）、藝術活動（音樂、美勞）、休閒活動（休閒態度、休閒技能）旨在獲得體能活動與技能，培養興趣及增進活動中的安全；其育樂活動、休閒活動與生活教育、社會適應能力之課程皆為習得動作能力及動作技能為目標；今日適應體育教學是以發展動作能力及動作技能和

健全人格為重點，透過肢體活動來增進身心健康、藉由學習情境來增進人際互動為目的；其目標、重點、目的與特殊教育課程綱要息息相關，且環環相扣。智能障礙學生難以靠智力維生，就業管道大多從事勞力工作，因此，應多安排體育活動，增進鍛鍊體魄的機會，提昇職業技能、態度爭取就業機會，此為現實的論點（蕭松霖譯，民82）；也是達成轉銜教育規劃，獨立自主減少社會負擔並改善生活品質。

四、適應體育的發展

Sherrill（1986）認為身心障礙者的法定專業服務年齡，雖然是在3～21歲，但適應體育則涵蓋個體的終身學習層面。1980年代的特殊教育法，規定所有身心障礙學童均有接受「體育教學及休閒計畫」的權利，在這之前醫學一直是適應體育倚賴的重要領域，之後體育是所有專業服務中唯一受到立法保障的直接服務，根據身心障礙兒童教育法案規定「凡5-12歲身心障礙兒童智、聽、語、肢障」均應按受免費且合適的公立教育機會，尤其是特殊教育服務，其中適應體育教學目的包括各項發展：(一)生理與動作調適能力(二)基本動作技能與動作方式(三)水上運動、舞蹈及個人在運動團隊中的技能表現。體育包括特殊教育、適應體育、動作指導與動作發展；在指導方面的發展適應體育又兼具可在回歸主流和非回歸主流的教育中進行。

基本而言適應體育與一般體育是一樣的，只是必須考慮障礙者個別需求之原則下，應考慮教學目標的擬定、課程內容的選擇、教具教材的應用和教學方法的變通，加以適當的修正與應用（闕月清、游添燈，民89）。Sherrill（1986）指出適應體育是(一)一種體育教學的態度。(二)全方位的教育服務傳輸系統。(三)強調動作問題的發現，評估和矯治的知識體系。根據Sherrill（1993）的說法：認為適應體

育是一項富多元化的課程，內容有發展活動、訓練、遊戲、韻律及運動，並能適合身心障礙的能力和興趣。

總而言之，適應體育是適應身體活動的一環，屬於跨學科知識體系和服務體系。如妥善利用同儕互動產生互助、互愛、互學的過程，並針對學生能力而修正教學目標、教學方法及評量，也是響應回歸主流的身體活動適應方法。

(一)我國適應體育實施之發展

我國適應體育實施由於較晚受到重視（黃月嬋，民86），如從民國63年追溯就以台灣省教育廳選定台北縣永和國中、彰化縣二林國中及屏東縣潮州國中為「國中肢體殘障學童體育實施方案實驗研究」為實驗學校（陳在頤，民71）。實驗結果由於增加參與活動的機會，不但提昇身心障礙者的學習意願、增進體能，獲得穩定情緒的效果且漸受重視，實現人權主義理念及教育機會均等的原則，讓社會大眾漸漸關心弱勢族群。因此，教育行政單位也擬定相關措施明訂適應體育有關之法令、條文和實施計畫宣示重視身心障礙者的受教權及參與社會活動的機會，研究者依年代將我國適應體育發展的過程及重要方向敘述如表2-1-1

表2-1-1　我國適應體育發展的過程及重要方向

年代	我國適應體育發展的過程及重要方向
43年	教育部頒佈「公私立中等以上患病學生體育成績考核辦法」，規定患病學生應修習體育。
57年	教育部公佈「學校特殊學生無論是資優或身心障礙都必須接受教育，」二類學生皆須接受體育課程。
67年	教育部規定殘障學生不得免休體育。
68年	教育部頒訂「國民（初級）中學體育特別實施計畫」針對編班、教材、教學原則、成績考核均有規定。
71年	教育部再度強調患病學生體育成績考核辦法,各校應確實按規定辦理。
81年	教育部「發展特殊教育五年計畫」中第十一項「推展特殊體育及殘障運動計畫」之內容實施。
82年	教育部特殊體育委員會決議請體育司「加強特殊體育教學規畫與推展」。
84年	教育部體育司執行為期四年的「改進推展特殊體育教學實施計畫」。
84年	全國身心障礙教育會議：加強推展殘障體育運動，促進全民運動之推展。
86年	教育部公佈「獎勵績優殘障運動選手實施要點」。
88年	教育部公佈「適應體育教學中程發展」

資料來源：整理自施大立（民86）、許銘松（民89）、陳理哲（民91）。

隨著年代與發展的重點，適應體育其發展指標在於提昇教學品質，增進智能障礙學生學習機會和體適能力，研究者認為適應體育的內容如能依學生的身心特性，考量其特殊需求，設計有規劃、有組織化且適性的體育活動，提供學生具有安全又愉快的學習環境，增進參

與和學習機會，進而從活動經驗中建立信心，激發最大潛能培養積極主動的生活型態，為適應體育發展的重要目標。

(二)我國政府頒佈適應體育相關之法令與條文

自從美國於1975年公佈PL 94-142公法通過「殘障兒童教育法案」後，不但提昇體育教學品質，讓身心障礙者獲得體驗運動的機會，(蘇燕華，民89)，也讓特殊教育的發展邁向重要的關鍵。

教育當局為了表示相同的重視陸續的推出相關的福利措施、法律條文和實施計畫，讓身心障礙者增進參與活動的機會，獲得改善體質和障礙問題，並提昇適應社會的能力，研究者依頒佈的年代先後順序逐條敘述於表2-1-2

表2-1-2　我國政府頒佈適應體育相關之法令與條文

法令條文（年代）	內容與實施計畫
國民中學體育特別實施計畫（民66）	包括編班（15人為一班，對象為肢體殘障、智能不足或病患傷殘等）、人員（受過專業訓練之體育教師擔任教學，並協調當地復健醫療機構協助）、經費（自各校體育經費中編列）、設備（自行充實設備，專供特別班使用）。
國民教育法（民68）	第十四條： 國民教育階段，對於資賦優異，體能障礙、智能不足、性格或行為異常之學生，應施以特殊教育或技藝訓練。
高級中學體育課程標準(教育部，民72)	第四實施方法：肆、與其他方面之聯繫： 四、殘疾學生未能隨班上課時，應成立體育特別班，授於適當之體育活動。
高級中學選修科目舞蹈課程標準（教育部，民72）	第三實施方法：肆、與其他方面之聯繫： 四、殘疾學生可另選較適合技術，成立體育特別班授課。

高級中學選修科目水上運動標準（教育部，民72）	第三實施方法：肆、與其他方面之聯繫：四、殘疾學生可另選較適合技術，成立體育特別班授課。
各級學校體育實施辦法（民75）	第十一條：身體障礙或經醫生證明生理狀況不適宜與一般學生同時上課者，宜另成立體育特別班，其體育成績之考察，另按授課內容訂定測驗項目和評量標準辦理。
啟智學校（班）課程綱要（教育部，民77）	各年級每週兩節課100分鐘，分輕、重度之課程設計。
發展與改革特殊教育五年計畫綱要（教育部，民81）	第十一項：推展特殊體育與殘障運動（執行時間自民83年至87年） 1. 特殊體育與殘障運動成立推行委員會。 2. 培訓特殊體育師資與殘障運動教練。 3. 改善無障礙運動環境。4. 舉辦各項殘障運動競賽。 5. 舉辦特殊體育與殘障運動研討會及國際競賽。
中華民國身心障礙教育部報告書－ 充分就學，適性發展（教育部民84a）	第七項、加強特殊體育，增進身心健康： 1. 研修法規，建立特殊體育體制。 2. 建置資訊，掌握特殊體育訊息。 3. 健全組織，發揮特殊體育功能。4. 改進教學
全國身心障礙教育會議（教育部民84b）	議題六： 身心障礙學生潛能發展綱要：「加強殘障體育運動，促進全民運動體育之推展」 1. 研訂法規。2. 輔導民間。3. 加強特殊體育及殘障運動行政組織之功能。4. 培訓特殊體育師資及運動教練。5. 加強殘障運動課程與教材之研發。6. 改善無障礙運動環境。7. 舉辦各項殘障運動競賽。8. 舉辦特殊體育研討會及國際交流活動。9. 培訓優秀之殘障運動選手參與國際競賽。10. 獎

	勵推行特殊體育及殘障運動有功人員。
國民教育階段啟智學校（班）課程綱要修訂草案 （教育部民85c）	休閒教育領域又分育樂、藝術活動、休閒活動，其中育樂活動又分為體育、康樂活動、美勞、音樂。
身心障礙者保護法 （民66；原為殘障服利法，民79）	第三十六條： 各項新建公共設施、建築物活動場所及公共交通工具，應規劃設置於各類身心障礙者行動與使用之設施及設備…。
特殊教育法 （民86修正）	第一條： 為使身心障礙或資賦優異之國民，均有接受適性教育之權利，以達到充分發展身心潛能、培養健全人格、增進服務社會之能力，特制定本法。 第五條： 特殊教育之課程、教材及教法，應保持彈性適合學生身心特性及需要，其辦法由中央主管教育行政機關定之。
適應體育教學中程發展計畫（教育部，民88b）	1. 教學與策略。2.教材與教具。3.輔導與評鑑。 4.研發與發展。5.進修與考察。6.場地與設備。 7.活動與資訊。

資料來源：整理自施大立（民86）、許銘松（民89）、陳理哲（民91）。

有關於適應體育條文與法令的推動在美國已行之有年，我國教育主管單位隨之積極訂立相關條文與法令措施，其目的在於保障身心障礙者參與社會生活型態的機會，並滿足不同的需求，享有機會均等和人權主義最高理想的目標進行，相信只要用心規劃充實適應體育教材、教具、器材與場地設施，增加適應體育教師研習與進修機會，培訓師資及結合專業團隊共同配合推展，相信一定會落實適應體育的推

展並呈現漂亮的成績單。

五、適應體育的目的

智能障礙學生因先天的缺陷，體育活動無法與正常人一樣操作自如，或因教學前未周詳規劃，使學生盲目跟從，無法體會動作要領，造成未蒙其利而先受其害，（武而謨，民84），不但違背運動的意義和目的，也剝奪上體育課的權利和機會；江正輝（民80）認為適應體育教學，如施以同情心會有消極性之負面效果，應以適性、接納、協助才能保障他們的生命權和受教權，施大立（民86）也指出體育課程方面常用過多的同情心或錯誤的觀念，無法達到參與活動的機會，一般的人常認為智能障礙學生其身心狀況差，不宜、不需運動，或儘量少從事體能活動的機會，因不正確的觀念剝奪其參與活動機會，甚而造成體驗不足而引發危險；由於國內特殊教育起步較晚，資源有限導致推展學生的體育活動方面，未受到相當的重視及落實全面性的推展（闕月清，民85）；加上一般的特殊班或普通班的體育教師缺乏體育專業知能，體育教學過程常以刻板方式或形式化進行，使學生無法獲得情意的陶冶。事實上智能障礙學生因正值青春發展時期，身體呈早熟、心理晚熟階段，加諸心智能力低下常伴隨情緒失控產生衝動（張春興，民83），如藉由體育活動可以緩和情緒，抑制情緒衝動為最有效的方法（Martin,Adams-Mushett,Smith1995）；活動教學旨在幫助學生快樂學習，健康成長，開發最大潛能，減少疾病發生，降低醫療成本，減輕家庭、社會的負擔，更期待障礙者能從活動經驗中延伸動作能力為競技發展之指標，進而突顯自己，增進成就感回歸社會為重要目的；蔚成今日適應體育發展的重要趨勢與展望。此乃學校與體育老師的責任，也是國家社會的責任；本研究的研究對象為智能障礙學

生，各個階段的學生正值身心發展的重要階段，如依據學生身心特性、起點行為擬定教學計畫，教導學生運用現有的能力來運動（游添燈，民85)，不但改善障礙程度受限的問題，亦可落實適應體育教學，增進適應體育教師藉由體育教學改善智能障礙者的運動能力，培養健全人格、提昇良好的生活品質，進而達成家庭、社會、合諧的氣息，由此可知，體育教學不但是身心障礙者的需要，也是社會大眾關心的課題。

一般而言，適應體育與一般體育的發展目標是一致的，蔡長啟(民66）認為適應體育與一般體育具同樣的功能，也是一種治療功能，其差別是對象能力的不同，因此，體育教師擬定教學內容務必針對個體差異性，給予適度的調整，才能改善其有限的活動能力，促進身心健康及人際互動關係。

邱明發（民71）認為特殊體育的目的有(一)輔導殘障者運動功能的正常發展(二)維持與增進殘障者的肌力 (三)增進殘障者身體及體能活動的適應力(四)增加肢體的功能(五)預防殘障者關節僵直(六)預防殘障者各種畸形的產生(七)建立殘障者的信心(八)鼓勵參與各項活動建立良好的人際關係。李仁德（民84）認為特殊體育藉運動方式促進其發展並訓練運動技能，鍛鍊體能，達到身心健康及享受運動樂趣的目的。許義雄（民86）指出體育教學目標是讓學生習得動作技能、提昇體適能、認知學習與情意成長。

體育教師以體育為手段，針對智能障礙學生之身心特性和需求，調整課程做適性指導，期望經由學習的過程幫助其在心理、生理、情緒和社會溝通上有良好的發展。闕月清和游添燈（民89）指出：適應體育是經過多樣的設計，幫助促進身體活動的教育手段，使智能障礙學生獲得健康的身體和提昇生活品質。具體而言，學校適應體育的任

務包括（教育部，民87）：

(一)提高機體功能

(二)培養社會人際關係

(三)發展體適能以提高生活品質

(四)培養職業能力與社會獨立活動能力

適應體育的目的與功能經國內學者 楊忠和、林曼蕙（民88）歸納後指出如下要點：

(一)認知領域：增進運動技能發展、自我了解、了解自身的限制及安全的重要。

(二)情意領域：讓身心障礙者學會欣賞運動，重視自我價值及對運動有正確的態度。

(三)技能領域：克服自身的障礙、善用休閒時間、學習如何放鬆等。

林惠芬(民93)指出：輕度智能障礙學生因具有相當的學習潛能，因此，課程在小學和學前階段課程的重點應著重基本技能的養成，其基本技能包括注意力、聽覺理解力、辨別力、粗大和精細動作能力、溝通能力、社會能力。這些能力又涵蓋在適應體育領域中，因此，在體育教學進行中藉由活動幫助感官機能獲得協調性、平衡感、反應度的目的，必能增進認知、情意、技能的發展。

李偉清（民86）調查結果發現，適應體育對身心障礙學生生活適應有下列好處：(一)建立自信心(二)克服身體障礙(三)獲得成功喜悅(四)培養職業的知能與態度(五)培養創作發表的能力(六)對體育活動產生興趣(七)建立良好人際關係(八)培養公平公正美德(九)養成良好的運動習慣(十)養成守法合群美德等。陳在頤（民75）認為特殊體育的目標與一般體育的目標大致相同，只是將體育活動的內容加以修改，使其能符合殘障、病弱學生的需要，目標為(一)休閒活動：指

導必要的休閒活動技能，可幫助日後參與各種休閒活動，獲得其滿足參與和享受活動的意願與樂趣。(二)社會能力：增進足夠的社會適應能力，促進互動擴展人際關係。(三)適應能力：涵蓋四個適應能力因子：1.心理適應。2.有健康和正常的心理機能。3.訓練健全的身體機能運動能力及日常生活技能。4.人體測量可顯示出體型是否相稱，顯示出肌肉的緊張與合適的體重。許銘松（民89）指出身心障礙學生實施適應體育的目的有(一)自我認同(二)提高個體機體的功能(三)培養適應能力。(四)發展體適能以提高生活和休閒品質(五)從體育的活動過程中可奠定將來步入社會的基本能力。

國外文獻亦指出特殊體育目的是以(一)發展改善個人的健康和體適能。(二)增進互動發展人際關係。(三)產生自我概念建立正確的社會價值觀和態度。(四)發展特殊領域的知識，培養舞蹈和球類的欣賞與學習能力。(五)改善動作能力及技巧性。學會遊戲的概念欣賞能力參與休閒的時間與應用。（美國德州教育局,1978）

Beaver 認為適應體育的目標有七項(一)接受自身的限制所在(二)移動性的動作發展(三)克服自身殘障的部份(四)動作技能與安全管理的發展(五)學習如何放鬆(六)能力的發展(七)欣賞能力與理解能力的發展（引自教育部，民85）。

綜合學者所述，獲知適應體育是多元、多樣化的計畫內容，包括發展活動、訓練、遊戲、韻律運動，以適合障礙者個體需要的活動為主，也就是符合個別化的教學原則，使每個階段都具有每個階段的教育意義，達到自我實現為重要指標。為落實體育教學除妥善安排課程，適性指導外，藉由體育教學幫助智能障礙學生獲得從事身體活動的參與機會，達成(一)增進其身體機能(二)增進動作能力和體適能(三)提昇人際關係和學習經驗(四)增加參與社會化活動的機會，期獲

得獨立自主，達到回歸主流之最終目的。

第二節　智能障礙者的特徵與意涵

一、智能障礙的定義

智能障礙在特殊教育行列中，被認為是最多的族群，其界定眾說紛紜，以往美國稱為智能遲滯、發展遲滯、智能低下、智能缺損與智能障礙；英國稱為低能；蘇俄、法國、北歐諸國稱為智能不足；日本以「低能兒」、「精神薄弱兒」稱之；我國在以前則稱為低能、下愚；目前學術界以智能障礙統稱（何華國，民74）。

目前有醫學心理和行為學派的定義，其中最普遍是美國智能不足協會（AAMD）之定義為：係指智力功能顯著低於常態，同時伴隨適應行為的缺陷，並且明顯發生於發展期間。心理學家杜爾（Doll）於1941年提出智能障礙分別是(一)社會能力缺損。(二)智能低下。(三)早期年幼時發展遲滯。(四)遲滯現象來自成熟階段。(五)先天體質因素。(六)心智缺乏無法治癒的。何華國（民74）指出智能障礙兒童因為心智缺陷而不能適應社會生活，或缺乏職業及基本生活能力而無法獨立生活。醫學界觀點認為智能障礙是腦部受到傷害，以致形成障礙，或是大腦皮層因含有阻礙心智發展的遺傳因子所致；在教育上則認為智能障礙兒童是心理發展遲滯，學習效果低落或無法達到同年齡兒童的學業水準（王文科、徐享良，民87）。美國智能不足學會在1992年對智能障礙的定義為：智能障礙係指個人某些能力的缺陷，呈現一般智能表現顯著低於平均數，同時在適應能力領域中存在兩個或兩個以上的缺陷。我國智能障礙定義：是指個體在成長過程心智發展遲滯或不完全發展，導致認知、能力和社會適應有關之智能技巧的障礙。林惠芬（民93）亦指出所謂『智能障礙』是智力功能明顯比同年齡者低，

同時還須在生活適應上有困難者。

根據教育部於民國七十六年所頒布之『特殊教育法施行細則』，所謂智能障礙係指『依標準化適應行為量表上之評量結果與相同實足年齡正常學生之常模相對照，其任何一個分量表之得分，位於百分等級25以下，且個別智力測驗之結果，未達平均數負二個標準差』，其中輕度智能不足的智商在平均數負三個標準差以上未達二個標準差；中度智能不足的智商在平均數負四個標準差以上未達三個標準差；重度智能不足的智商在平均數負五個標準差以上未達四個標準差；而極重度智能不足的智商在平均數未達五個標準差。民國七十六年與八十七年的定義相比較，最大的不同有三：(一)智能障礙取代智能不足(二)並未特別區分輕、中、重度智能障礙的類別(三)具體的說明所謂的『學習及生活適應能力表現上有嚴重困難者』是指在自我照顧、動作、溝通、社會情緒和學科學習等方面。

根據我國『身心障礙保護法』的規定，所謂智能障礙是指『成長過程中，心智的發展呆滯或不完全發展，導致認知、能力、社會適應有關之智能技巧的障礙』。條文中將障礙程度分成下列四等級：

極重度：智商未達該智力測驗的平均值，以下五個標準差，或成年後心理年齡未滿三歲，無自我照顧能力，亦無謀生活能力，須賴人長期養護的極重度智能不足者。

重度：智商界於該智力測驗的平均值以下四個標準差到五個標準差之間，或成年後心理年齡在三歲以上至未滿六歲之間，無法獨立自我照顧，亦無自謀生活的能力，須賴人長期養護的重度智能不足者。

中度：智商界於該智力測驗的平均值以下三個標準差到四個標準差之間，或成年後心理年齡在六歲至未滿九歲之間，於他人監督指導下僅可部份自理簡單的生活，於他人庇護下可從事非技術性的工作，

但無獨立自謀生活能力的中度智能不足者。

輕度：智商界於該智力測驗的平均值以下二個標準差到三個標準差之間，或成年後心理年齡介於九歲至未滿十二歲之間，在特殊教育下可部份獨立自理生活及從事非技術性工作的輕度智能不足者。

學者間對智能障礙確實之出現率尚未有一致性的看法，不過在智能障礙者之間，以輕度智能障礙者所佔的比率最高（約60%），中度（約32%），重度智能障礙（約8%）者次之（林惠芬，民93），針對不同類別對象之特殊需求，安排適性的教育安置和指導，是獲得獨立自主於社會的最佳途徑。

二、智能障礙者的特徵

(一)與學習有關的特徵

1. 學習速度及反應較同年齡緩慢，且常預期失敗，學習方面的遷移及類化能力有困難（Stephen, 1972 ; Spitj, 1979）。
2. 各學科學習成就低落，抽象力的學習效果差，而缺乏想像力和創造力。
3. 智能障礙者的注意力集中的時間較短難以持久（Connis, 1979），無法集中精神而妨礙上課。並伴有選擇性的注意力差及注意力廣度狹窄，形成短期記憶的缺陷。
4. 概念、組織能力差、辨識學習能力弱，對組織學習的材料有困難，也影響到回憶以前所學材料的能力，因此，推理能力差，類化情境的能力薄弱，無法順利完成交代的事情。有關的研究指出智能障礙者較一般人不會使用有效的技巧來組織訊息以做為日後之用，同時，由於他們比較傾向於被動學習之故，因此，在使用介入的策略上也有困難。

5.學習動機方面，智能障礙者在學習過程中由於經常面臨失敗，因而較易有預期失敗之感，為了逃避這種不愉快的經驗，這類兒童傾向於避免造成失敗的情境，且對於自己會降低期望及標準，因而消極的影響其學習動機和意願。

(二)語言發展方面

由於語言發展和智能發展有極密切的關係，因此，智能障礙者比一般正常人在語言發展方面有較多的問題。

(三)體能方面

智能障礙者在體重、身高以及骨骼成熟方面的發展要比其同年齡的正常者來得慢和低，尤其是有多重障礙及神經損傷，或伴隨有腦性麻痺、以及感官的障礙者更是如此。

(四)職業適應方面

Crain（1980）指出智能障礙者在畢業後，有68%從事勞力工作，且有其中大多數人是從事非技術性行為（如洗碗、幫傭）及半技術性行為（護士助理）等工作，國內學者如陳榮華（民72）、許天威（民74）等人亦有相類似的敘述，至於智能障礙者無法在同一工作崗位上做太久，其原因有時並非工作能力差的原故，而是由於個人或社會適應的不良。

為改善上述適應不良的問題，如能應用有效的教學策略，改善學生學習環境，增進動作能力，達到適應體育教學的意義和功能。因教學主體是以學生為重心，活動內容宜考量智能障礙學生能力所及的活動為主，且在更安全、更方便的學習情境加以設計擬定，幫助學生獲得驅動能力、表現動力的有效方法，對於學生類化能力和維續能力之發展（莊妙芬、黃志雄，民91）也會有助益；足見適應體育教學策略

之實施，輝映著特殊教育理念及個別化教學之原則，茲將教學策略列述於下：

(一)瞭解學生能力

教學工作首重瞭解學生能力，透過體能訓練、晤談、家長溝通來探討學生需求、能力、興趣、限制之情形、起點行為，並顧及家長意願、學生自尊心擬定個別化教學方案，設計新奇有趣的教材激發學習興趣，挖掘學生優點與潛能，讓學生滿意且快樂學習，成為發展課程的重要工作及期待之依據。於擬定適應體育教學時宜注意下列四點：

1. 活動應合乎適應性、漸進性、個別化，多樣化原則，且隨時可以調整的教育服務。
2. 依個體能力，選擇可勝任、可發展、可挑戰，並發揮最大潛能的身體活動項目。
3. 活動進行中，依實際狀況隨時提供必要的協助，製造成功機會與經驗，建立信心塑造成就感、優越感，肯定自我實現為重點。
4. 教學活動設計應尊重學生的受教權與選擇權，重視隱私權並維護其自尊心，發揮人權主義的最高理想。

(二)安全考量

教學前除了事先瞭解學生身心特性、需求外，應考慮給學生一個既安全又健康愉快的學習環境，避免造成運動傷害或挫折感。教師上課進行時宜增進學生多次學習及表現機會，提昇優越感增進信心，尤其須注意下列問題：

1. 將活動的安全性簡單、清晰、扼要的重複詳述，宜多用口語複述，提供多量、反覆訓練機會，將動作、身體和口語結合練習，提昇學習意願和和安全感，充分表現參與的慾望和能力。
2. 課中強調遵守上課規則，使學生能明白遵循規定，避免危險發

生，參與活動應適時給予鼓勵、稱讚，製造成功經驗，提升信心及參與活動意願。

3. 體育教師應隨時做好運動器材維修與保養工作，預防運動傷害，讓學生在安全學習的環境，體驗身體活動的樂趣，激發學習動機，享受既安全又愉快的學習情境。

第三節　融合教育相關的研究

一、融合教育的意義

二次世界大戰後由於人權主義漸受重視，美國政府於 1975 年通過 94-142 公法，制定「殘障兒童教育法案」讓身心障礙者在「最少限制之環境」，與普通班級融合一起學習，順利的從排斥隔離之教育環境脫離，接受不同階段的教育安置服務，教學課程上除了做適性的修正與調整，且儘量符合他們的特殊需求，提供身心障礙學生順利學習、參與活動的機會，期望獲得潛能開發且愉快的學習效果，不但因應回歸主流的理念，也彰顯人類關懷弱勢族群的心境。Dumn 和 Fait（1989）及林琮智（民 89）認為在融合教學潮流中，應避免讓身心障礙者被貼上標記，且受到重視和肯定；換句話說，融合教育之理念是減少智能障礙學生安置於隔離場所的一般課程，增加與普通班學生一起上課的學習機會，促進文化與社區互動的過程。

往日融合教育的理念，大致採統合方式，以機構學校為實施場所，實施對象必需具有相當的教育水準和社會性能力的程度，才能回歸到普通學校接受教育支持與服務，今日融合教育的理念，提倡「反標記」、「反排斥」、「反拒絕」；學校應秉持包容態度，接納需要特殊服務的學生，協助身心障礙學生參與學校身體活動及社會性活動的機會與進行，並有責任排除不利環境帶給智能障礙學生不利的影響。意即提供無障礙設施的支援，減少不適應的狀況。因此，融合教育教學方案之設計，必須針對學生的身心特性擬定個別教學方案課程做適性的調整及修正，增進學生獲得成功的經驗。針對個別差異擬定 IEP 教學方案，必須有小組成員如家長、學生、特殊教育老師、心理諮商師、普通班教師、學校代表（行政人員）討論學生教育安置問題，擬定適性的教學策略確定教學目標（長、短期目標），依據法律條文要求，

讓智能學生在最少限制的環境（LRE）按受教育服務，充分發揮學生最大潛能。

根據內政部人口資料統計，智能障礙者有 63,116 人（11.8%），由於智能障礙學生一直被安置在教養院、特殊班、特殊學校，形成一種隔離式的教育環境。近年來政府極力推動特殊教育相關條文，提倡「回歸主流」和「融合教育」式的教育環境，取代舊有的隔離式教育，讓每位智能障礙學生均能享有受教的平等機會。使融合教育蔚成當今特殊教育發展的必然趨勢。其原則是根據最少限制的環境而來，其理念和精神是使身心障礙學生和普通班學生享有一起就讀的平等機會，爭取人類賦予的平等權和社會正義（引自黎慧欣，民 85）。

美國在 1971 年提出融合教育方案時頗受重視，國會亦於 1975 年通過 94—142 公法「殘障兒童教育法案」（Education for All Handicapped Children’s Act）提出「零拒絕」、「個別化教學方案」和「最少限制環境」三大理念，此三大理念即融合的一種教育安置方式，對身心障礙的學生影響最大。融合教育重點在強調普通學校以不影響普通兒童受教的權益下，應主動調整適應性的課程，以符合「須特殊服務」的兒童，而且必須有計劃的融合、共同成長、主動做適應性的改變（吳武典，民 84；Ainscow, 1994）。也就是將身心障礙的學生安置在普通班級，讓普通班的學生也同時接受特殊教育服務的措施，使普通班的教師與特殊教育教師形成一種合作的情境，並隨時提供普通班教師在特殊專業知能方面的課程支援。Kirkt and Gallagher（1989）指出只將身心障礙的兒童從隔離的教育方式走出來是不夠的，最重要的是我們能幫助其適應環境。因此，身心障礙兒童，其教育安置不只是環境需要改變，也包含課程、教學設計及行政單位的配合和支持，始能臻於盡善。

「融合」為一般教育人員所慣用的名詞，是針對不同障礙類別的學生幫助進入普通學校的教育環境就讀，其教育安置的措施已漸由隔離式的方式，走向融合、回歸的理念（Rodriguez & Tompkins, 1994；Siegel & Jausovec, 1994）。從特殊教育的觀點論，讓身心障礙的學生增進其參與活動的機會，可獲得同儕的公平機會與學習能力（Dyson & Millward, 1997）。意即特殊教育透過融合式教學，使身心障礙學生和普通班的學生獲得最大且最自然的互動效果，且從觀摩的情境得到模仿和學習機會，以發揮最大潛能，增進一般人士、普通教師和學生的關懷、肯定、而被接納（Staninbacks & Staninbac, 1984；毛連塭，民 83；謝政隆，民 87）。為使身心障礙的學生得到適性發展；實施融合式教學不但有助於普通班學生情意方面發展，又能增進對障礙者的感知並獲得自尊、道德與社會認知的成長，由此可知，實施融合教學不會干擾影響普通班學生課業及上課進度，更促進普通班學生懂得關懷與協助別人，彼此建立友誼增進解決問題的能力，可見採融合式教學方式是件刻不容緩之事(Wolpert, 1996;Wood, Hoag & Jalud , 1997）。

根據全國第二次的特殊兒童普查統計的結果發現，身心障礙兒童其就學的情況，多數的身心障礙兒童其教育安置場所皆以一般的普通班為主，佔 79.63%（教育部，民 82）。依照人數比例可看出他們所需的教育服務是一件值得重視的問題。

民國八十六年五月十四日，我國特殊教育法修正，依第十三條身心障礙學生之教育安置，應以滿足學生需要的前提下最少限制為原則。第十四條身心障礙學生的安置原則與輔導辦法。其辦法為使普通班老師得以兼顧身心障礙學生及其他學生需要，身心障礙學生就讀之普通班級應減少人數。因此，回歸主流、統合、融合等理念在教學策

略中已成為當今特殊教育發展的趨勢。

將有特殊需求的孩子完全融入普通班，特殊學生和普通學生不分彼此，同屬一個班級，藉由學校教學技巧的改進和輔助工具的協助，讓所有身心障礙學童可在普通班受教育，強調有教無類，但並非要取消特殊兒童的支援與服務，同時又可兼顧到因材施教（蔡明富，民87）。

綜合上述學者而論，融合教學帶給普通學校教師在教學上面臨很大的考驗，激勵普通學校教師探索特殊教育理念，與特殊教育老師共同設計多元化的教學方法和評量工具，發揮兩者教師的合作關係，順應兩者不同學生的學習能力，產生不同風格的教學型態與效果。讓普通班學生學會尊重、包容與接納的美德，塑造良好的道德觀念與社會認知成長。對智能障礙學生而言，增加個體到普通學校就讀的機會，不但發揮特殊教育理念的精神所在，也企盼智能障礙學生回歸自然步入社區，促進互動與人際關係，進而獲得良好的社會經驗。

二、適應體育在最少限制學習的關係

自 1970 年起回歸主流興起，其中融合國際組織（Inclusion Internation）曾以「每人都有教育權力」及「融合式教育」兩大主題作為1995至1998年的教育倡導重點，呼籲各國政府必須確保障身心障礙兒童受教育權益，全力支持所有身心障礙學生都能在普通的教育系統內接受教育（王天苗、邱上真、莊妙芬、鄭麗月、蔡瓊華等，1997)。

所謂回歸主流的理念是盡可能的將輕、中度的身心障礙學生融入正常的教育環境中，增進普通學校教師及學生能接納身心障礙學生（卓俊伶、陳新燕，民85)。Johnson＆Gallagher（1980）認為回歸

主流是提供智能障礙學生在最少的限制環境下提供適性的教育機會，獲得與一般學生一起學習建立互動關係的學習機會。Kirk & Gallagher（1989）指出回歸主流是引導智能障礙學生回歸到普通學校的教育環境，除了兼顧課程、教學策略外，仍要兼顧行政單位及專業團隊的支援，才能與普通班學生享有正常的教育與生活環境的機會。

身心障礙者由於本身能力受限，其生存條件較一般人差，而適應體育的最終目的就是讓身心障礙者都能回歸於社會，因此，學校適應體育實施的目標，必須讓個體能與一般學生互相接觸的機會。現今適應體育「融合」的理念是將有特殊需求的學生融入普通班級，達到統合教育安置的方式（闕月清，民 89）。其意義代表所有的教學時間都需要全部參與。

美國現今有 93%的身心障礙學生就讀於公立學校，由隔離的教育環境脫離，安置到普通班級實施融合式教育服務已是相當普遍的現象，顯現融合教育發展朝向邁步的途徑。反觀國內融合式體育教學模式起步較晚，體育教師雖具有高度的教學意願和熱忱，但受限於專業知能之不足，無法妥善運用教學情境（運動器材、規則，教學方法、學習環境），面對具挑戰性的體育活動發展常感有壓力或束手無措，面對適性與調整課程的問題無法滿足學生的特殊需求（Block,1992），因而形成學生之體適能與動作技能較差的現象，足見體育教師背負的責任相當艱鉅。

Chandler & Greene（1995）研究結果發現普通教師 37%贊成身心障礙學生實施回歸主流；特殊體育教師有 78%贊成身心障礙學生實施回歸主流。其中有 69.5%的身心障礙學生安置於普通班級接受特殊體育教學，30.5%的身心障礙學生安置於自主式的特殊班。更進一步的

發現特殊體育教師與一般體育教師兩者都有參加回歸主流的在職訓練，僅有 4%的教師需要進一步的要求加強參加回歸主流的在職訓練。課程設計方面一般體育教師用太多的時間教學生運動技巧或傳統的遊戲活動；特殊體育教師則針對其個別差異，著重於感官運動的發展，及身體健康的適性體能活動為重點。

從上述的研究可看出美國適應體育教師大致支持身心障礙學生體育課實施配合回歸主流的趨勢，而未參加體育教學回歸主流在職訓練支持率較低的體育教師，教育行政單位應努力爭取參加在職訓練的機會，充實專業知能，提供有結構性的環境與教學場所，幫助學生獲得適性發展激發最大潛能，不但因應回歸主流的趨勢，也彰顯人類關懷弱勢族群的心境。

綜合上述，研究者認為在「反標記」、「反隔離」的措施下，施以調整適性的教育方案在有支援的服務方式，且不妨礙任何一方學習的情況，讓兩者學生受益且能照顧到所有特殊需求的學生，增進智能障礙學生與一般學生促進互動的學習機會，為最佳效益的學習。

三、融合式適應體育與回歸主流的關係

在 1981 年訂為國際殘障年，為適應體育立法，法案中通過 IEP 擬定，確立相關教育服務的條文，保障身心障礙者的權利，使之由隔離式之教育服務轉變成融合式教育服務，適應體育採用此方式教學，重點著重學生的適應性及群體參與的身體活動，教學上主張『零拒絕』、『零失敗』，且在最少『限制的環境』密切配合達到回歸主流為最終目的，使個體能獨立自主於社會生活和發揮最大潛能為主脈。

過去常用整合來強調適應體育教學，將身心障礙者如垃圾般的丟進普通班，不做任何活動上的調整，成為極不合適的做法（教育部，

民 89)。整合因教師未依學生需求，做課程及教學技巧的調整。無法提昇障礙者的社會化能力和學習興趣，對身心障礙學生而言，只有被整合未被融合。

融合體育的課程係指提供一種適合所有學生參與體育活動的機會，且做適當的支持與服務（教育部，民 89）。融合體育係指將身心障礙學生和一般學生一起參與學習活動的互動關係，二者的目標應儘可能類似，應儘量取得資源及增加融合的程度。享有和普通班學生一起上體育課的權利，幫助學生參與體育與運動機會和益處，同時提供適當的支持。讓身心障礙學生也能獲得發展身體機能的充分機會（教育部，民 89）。

融合體育依據上述融合教育之意義有下列幾點：(一)在最少限制的環境，應使其安置在臨近學校的普通班級。(二)將身心障礙學生安置在普通班級，應擬定個別化教學方案，達成適性教學目的。(三)身心障礙學生進入普通班級，應支持達成融合教育理念的目的。(四)特殊教育老師和普通學校老師間的合作，是一種協同教學與責任精神所在。因此將融合教育理念與目的敘述如下：

(一)回歸主流

是針對輕度身心障礙學生促進返回教育主流主張，且以學生受教的權利和平等的機會為著想（林美和，民 84）。特殊學校的學生是針對其特殊需求，在學習情境下以最有益的環境將將特殊學生和一般學生融合在一起上課的教學措施方案。

(二)零拒絕

每個人不論其障礙程度如何，都有權利接受高品質的體育教學，和休閒計畫。由於零拒絕的理念各校招收對象幾乎為中、重、極重度之智能障礙學生，讓特教老師面臨極大的挑戰及考驗。

(三)零失敗：

源於成功導向的理念運用在適應體育上，強調每個人均充分發揮其運動技能之潛能。

(四)最少限制

Sherrill（1993）對最少限制環境（LRE）的理念是利用個別化教育計畫（IEP）或學生個案研究，將學生安置在各領域最少限制的環境中。體育教師瞭解LRE和IEP的理念並運用到心理動作的評量、安置於教學上；同時儘可能讓一般體育適合全部的學生。

綜合論之，對智能障礙學生實施融合式體育教學，係指讓智能障礙學生回到普通班級，與普通班學生不分彼此一起上課，教師以多樣化的教學技巧，善用輔導器材的協助，讓所有學生接受良好的教育服務，今日之體育教學應以適應體育之精神配合融合教育，才能充分的發展學生最大潛能，達到回歸主流為目的。期使他們有個“好的開始的生命”而躍動，不但可以放鬆心情，做自己的主人，達成快樂的人生為目的，藉由教學活動與社區交流，步入大自然，達成與普通班學生產生社會化的良性互動關係，及獨立自主的能力，亦讓普通班的學生學會體恤、幫助、接納弱勢族群的美德。教學方式宜應用探討方式，學習內容包括田徑、韻律、球類活動等課程，以順應學生興趣、增進運動能力提昇運動技能，建立信心，展現生命活力與潛能，朝向參與競技運動為最終目標。

適應體育使障礙者獲得良好的體適能力，誘導進行樂趣化體育教學，讓學生快樂的學習，不但能幫助健康成長，發揮最大潛能，減少疾病發生，降低醫療成本，更可以減輕家庭、社會、國家在財物與人力負擔為目的。由此可見，達成適應體育教學目的，不但是學校與體育老師的責任，也是現今實施適應體育教學的重要指標。