

# 智能障礙學生參與啦啦隊活動之初探

林芳宜

國立嘉義啓智學校教師

## 摘要

智能障礙學生由於在身體機能、成長發育、心理發展和運動經驗上比起正常學生有發展遲緩或不足的現象，因此其身心健康問題備受重視。啦啦隊活動能建立其運動習慣的養成，獲得運動技能與知識，並提供體能及情緒的表達及發洩管道外，還能與他人互動參與團體活動之機會與動機，非常適合智能障礙者的學習，因此透過啦啦隊活動有助於提升智能障礙者身心發展。

中文關鍵詞：智能障礙、啦啦隊

英文關鍵詞：Intellectual Disabilities, Cheerleading

## 壹、前言

啦啦隊結合了音樂、舞蹈、服裝及口號等多種元素，不同元素能帶給智能障礙學生多元的感官刺激與影響，雖然他們自信心較一般同儕低，但如果提供有安全感、難度適中的挑戰，有助於提升正向的自我觀念（陳素勤、尚憶薇、蔡育佑，2001）。筆者服務於特殊學校，教育對象皆為領有智能障礙手冊的學生，且目前兼任校內最受歡迎的啦啦隊社團，在指導啦啦隊的經驗中發現，大部分的智能障礙學生因行為與情緒反應之表達模式不當，常在社會上飽受異樣眼光，且長期挫折的學習經驗以及來自家庭、社會的壓力，易導致在自信心與人際關係上有負面影

響，如：學習意願低落、同學排擠、衝動或攻擊行為等。

綜觀國內外針對啦啦隊相關研究中提到，啦啦隊的隊員經由活動的參與，有助於運動習慣的養成，獲得運動技能與知識，並提供體能及情緒的表達及發洩管道外，還能與他人互動參與團體活動之機會與動機（楊綺麗，1994；鄭麗媛、麥秀英，2002；Bennis, 2004；Boden & Mueller, 2003；Jacobson & Palmer, 2005）。因而，筆者觀察智能障礙學生在參與啦啦隊活動之變化，練習初期難免同學間常會出現摩擦，練習過程中卻總是表現投入且認真，並十分期待每一次的練習，且最後同學間都能成為最佳夥伴。部分導師及家長也反應，學生在參與啦啦隊活動後在生活及行為上有所轉變，不僅學習變得主動

且樂於表現外，在自律及情緒控制上亦有所改善，在團體中更有責任感且能為他人著想等正面價值。

綜合以上，筆者以四年多來指導智能障礙學生啦啦隊活動經驗中，看到了智能障礙學生參與啦啦隊社團後在學習歷程所產生的變化，以及在動作表現及師生互動的改善及自信心的提昇，這些都引發筆者欲對此議題進行更深入的探討。

## 貳、啦啦隊之發展

啦啦隊的英文名稱為「cheerleader」，是由cheer和leader兩個字組成的，cheer可解釋為為選手加油打氣，與觀眾一起帶動氣氛，而leader指揮引導之意，兩字組合在一起有領頭喝采歡呼的意思，更正確地說，啦啦隊是一種團體性的活動，目的是為了提升士氣、振奮人心(Chappell, 1997)。它發展最早且最為完備的國家為美國，在十九世紀時，美國使用啦啦隊的表演來結合美式足球等體育運動競賽，其功能主要在帶領觀眾為自己擁護的運動團隊鼓舞士氣(楊綺儷, 2006)。張育銓(1999)提到美國的啦啦隊通常是以團隊結合熱舞、舞伴特技、翻筋斗、拋投、跳躍、金字塔，及配合音樂、口號、服裝、隊形變化等要素，在運動競賽中表演、帶領觀眾歡呼，或單獨進行啦啦隊比賽或在公開場合表演之運動。啦啦隊在美國發展至今已有一百多年，從大專院校開始盛行，逐漸遍及各級學校，並被視為學校所推廣的重要活動之一，此項運動風氣更擴展到世界各國，現今啦啦隊已成為國際性的運動，美國

啦啦隊協會(Universal Cheerleaders Association, UCA) 每年仍然都會舉辦全國性比賽。

啦啦隊在臺灣的發展，從1983年開辦第一屆全國大專盃啦啦隊比賽至今已二十餘年，目前在國內有政府(中華民國大專院校體育運動總會、中華民國高級中等學校體育運動總會、...)及民間團體(TCA中華民國台灣競技啦啦隊協會)，相繼推展啦啦隊各項活動事宜，包括：研習課程、設立資訊網站、舉辦大型比賽。因而啦啦隊除深植於各大專院校外，更積極推廣進入中小學內，讓這種活動量大強調團隊合作及增加個人自信的舞蹈，給予學生們更積極參與的機會(蔡佳容, 2004)。我國啦啦隊的發展時間雖然不長，但經常可見許多啦啦隊代表著學校參加比賽，以及參與各項活動的演出，甚至透過啦啦隊亮麗的演出及傲人的成績，也肩負為學校拓展健康及活力的形象(黃惠芝、趙榮瑞, 2008)。

## 參、啦啦隊之內涵

啦啦隊的表演內容包含：活力動感的「舞蹈」(dance)、振奮人心的「口號、歡呼」(cheer)和節奏強烈的音樂(music)，融合了力量、速度、柔軟、韻律等運動因素，透過亮麗的服裝與道具、多變的隊形，團隊間所傳達的團結、合作及默契，更凸顯啦啦隊所發揮的最佳團隊精神，全體隊員間有共同的信念、共通的目標；成員間彼此信任、相互關懷(王吟勤, 2006；涂翠敏, 1995；張育銓, 1999；黃旭男、孫美蓮、丁翠苓、吳文祥, 2006；

蔡佳蓉，2003；Hisiro, 2000；Ng, Cheung & Fung, 2001）。

蔡佳容（2004）在推展競技啦啦隊運動的研究，指出啦啦隊在情意層面上可以發揮最佳的團隊精神，當啦啦隊在發揮團隊精神時，全體隊員有著共同的信念、共同的目標，成員間彼此信任、互相關懷。林佑儒（2010）也提到啦啦隊強調團隊合作的默契，藉此培養學生欣賞、尊重及信賴他人之互動。因此，經由啦啦隊訓練對於個體的學習以及團隊的精神表現來說是有正面幫助，除了能提升學生體能及肢體能例外，在態度的養成亦有所影響。

## 肆、智能障礙啦啦隊的競賽活動

近來國內智能障礙人數逐年增高，對其身心健康問題也漸受重視，智能障礙者在身體機能、成長發育、心理發展和運動經驗上比起正常學生有發展遲緩或不足的現象，因此參與活動的質或量也相對缺乏（吳智東，2006）。但身心障礙者從事休閒活動或體育活動的技能，其重要性卻是不容忽視的，為保障其基本權利，並期望透過有效的適應體育活動增進智能障礙者的體適能、休閒生活技能及正向概念及社交能力，進而改善生活品質（闕月清，2002）。中華民國身心障礙服務推展協會在1993年舉辦第一屆台灣「北區心智障礙者啦啦隊比賽」，此活動當初約有1000人參加，2009年第17屆已達近2000人的參賽。在2000年時，協會又開始增辦「中區心智障礙啦啦隊比賽」，將此活動推廣擴至臺灣中、南區，提供智能障礙者有更多參

與社群的機會，更以啦啦隊團結之精神來鼓勵當時921災區的朋友透過活動共同「迎向陽光，重建家園」，而原本的參與隊伍從22隊340人，增加至今有30隊500人參與比賽（中華民國身心障礙服務推廣協會，2011年3月9日，訪談）。如今，心智障礙者啦啦隊比賽已成為智能障礙者及家屬每年期待、重視的活動，而有意參賽的學校亦鼓勵校內學生參加，並加以規劃訓練。

鑑於啦啦隊在臺灣日漸蓬勃，教育部（2000）訂定「中華民國中等學校啦啦隊競賽安全規則」，目的在建立啦啦隊競賽之安全規則，確保校園推廣啦啦隊之安全，以期啦啦隊隊員能在安全有保障的練習與比賽環境下，培養校園團隊精神與健康的身心。而心智障礙者啦啦隊的比賽中，參與的學生生理年齡介於十到十八歲之間，但心智年齡卻只有五、六歲，在動作技巧及動作安全上皆有所限制，因此在啦啦隊競賽的規則及評分方式將有所調整。以下茲就心智障礙者啦啦隊競賽規則（第十一屆中南區心智障礙啦啦隊規則，2011）作一說明：

### 一、規則：

- （一）分成甲級由學生獨力完成，教師僅提供動作示範；乙級為教師除動作示範外，必須有他人在場上提供肢體協助。
- （二）表演時間長短需控制在三分五十秒至四分十秒之間。時間計算由音樂開始或第一個動作、口號開始計時，至動作、音樂或口號停止時結束。
- （三）場地為鋪設十公尺乘十公尺面積的綠色軟墊組成。
- （四）參賽人數最少十人、三十人以下。

## 二、計分方式：

- (一) 團體精神：佔總成績百分之三十五，如：默契、氣氛、精神。
- (二) 創意：佔總成績百分之三十，如：服裝、道具、隊形、標語、時間的運用、特色展現。
- (三) 動作技巧：佔總成績百分之二十五，如：安全、難易。
- (四) 聲音運用：佔總成績百分之十，如：口號、音樂選配。

## 三、獎項：

分別為特優獎、優等獎、潛力獎、最佳團隊精神獎、最佳創意獎、最佳動作技巧獎、最佳聲勢獎等獎項。另外，特別頒發「自信活力成長獎」，鼓勵參賽的心智障礙學生，在準備比賽期間，努力認真參與學習的過程中所呈現出來的活力、自信、成長、樂觀的一面展現出來。

智能障礙啦啦隊競賽與一般大專院校啦啦隊競賽最大的不同，在於希望透過推廣這樣的活動能讓社會大眾更加認識並接納智能障礙者，並提供智能障礙者走入人群，勇於表現自我的機會，因此往年活動場地多以戶外為主。另外，考量到智能障礙者之動作、認知能力及情緒特質等身心狀況，主辦單位在空間動線及安全設備的規劃上總是格外用心，例如：各隊休息區設於搭棚內、行動廁所使用的便利性、以及比賽專用地墊等，而每年參賽人數的增加，未來將需要更多的志工加入。

在評分方面，著重智能障礙學生的潛能啟發，主要以團隊的創意、難度及氣勢三方面為評分標準。但筆者觀察每年得到優秀名

次之隊伍中，參賽學生幾乎都是具有獨立行動能力且認知較佳之智能障礙者，表演難度高且內容確實精采萬分；反觀肢體、感官受限較多，或程度較為嚴重之智能障礙者，在動作變化少及內容難度較低的表現下，仍可強烈感受到學生的熱情奔放及老師付出的辛勞，卻常常僅獲得鼓勵性質之獎項，以鼓勵師生們再接再厲。這樣的狀況下，未來參賽單位/學校也許為了奪得佳績，因而容易忽略障礙程度較為嚴重之智能障礙學生對於啦啦隊的喜愛，亦可能限制其參與活動之機會，逐漸失去此活動的美意。因此，筆者建議任何競賽活動應該從「不放棄任何一位特教生」為出發點，強調在公平、公正之原則下，從比賽規則的訂定及遵守，並且聘任之專業評審應具備特教知能，進而有效發揮啦啦隊伍之青春、活力、健康與團隊精神。

## 伍、智能障礙學生之啦啦隊教學

啦啦隊隊員需要經由長時間，且密集的訓練後能夠培養默契，教師必須在有限的時間內完成動作及隊形編排、動作訓練、基礎訓練、口號編排以及動作指導等工作，除了要教導隊員進行各種動作操作之外，還要確切的在有效時間內掌握學生學習及適應狀況，兼顧學生身心二者之健全平衡發展。

但是，由於智能障礙者先天的限制，使其在動作能力、專注力及理解能力表現較差，因此活動設計必須採循序漸進方式進行，並利用視覺及聽覺的提示輔助教學（李翠玲、劉淑英、黃澤洋，2009）。陳素勤、尚憶薇、蔡育佑（2001）指出，智能障礙者

自信心較一般非障礙同儕低，提供有安全感、難度適中的挑戰，有助於提升身心障礙學生正向的自我觀念。因此在運動進行之初，設計適合學生能力的活動及給予鼓勵與關愛的環境，並提供智能障礙學生參與比賽的經驗，使學生在練習的同時需要專注與耐心，給予團隊表現的機會，能增加學生的自信心與人際互動的正向發展(莊弘明, 2009; 楊詠菘, 2009; 戴芳儀, 2010; 謝淑芳, 2003; 簡孟瑩, 2009; Mantry, 2009)。

筆者參閱國內外有關啟智教育課程與教學設計、動作教育、知覺動作、啦啦隊指導手冊及音樂律動等研究及著作(李翠玲, 2001; 李宗芹, 2002; 胡寶林, 周結文, 1994; 陳英三, 林風南, 吳新華譯, 2000; 鈕文英, 2003; 黃麗卿, 2001; 簡孟瑩, 2009; Neil & Hart, 1986)，根據智能障礙學生之身心特質歸納出啦啦隊的教學重點，分別從教學方法、教學步驟、教學設備及教學態度簡述之：

- 一、 教學方法：智能障礙者大部分會有手眼協調能力差，動作較笨重遲緩，走路姿態較僵硬等問題。因此，確實完成暖身活動，練習前必須先檢視學生穿著裝備的適切性，才能盡情的活動，並避免不必要的意外傷害。過程中，依學生程度及需求提供適度的提醒，如：口語提示、部分肢體協助、手勢提示等，須避免批評與指責，應多給予正向的鼓勵，並帶給學生成功、快樂的學習經驗。
- 二、 教學步驟：智能障礙者由於學習速度較慢，注意力常不能集中與持久，易受周圍環境影響，短期記憶力不佳。

因此，必須將各個技巧動作簡化，並分段分解練習，所有動作教學把握由易而難、由簡而繁之流程反覆練習，讓學生能輕鬆學習動作以獲得成功的經驗。另外，再配合適度的肌耐力訓練，強化學生軀體的控制能力，持續各部位的柔軟度、肌肉延展性，以利提升學生的學習效益，並降低運動傷害的發生機率。

- 三、 教學設備：智能障礙者大多沒有自我保護的能力及認知，因此教學環境與保護器具的完整性，是讓教師及教學者得以安全無慮盡情活動的首要條件。故在教學場域應該隨時備有各式的保護墊及輔助器材，善用現有的器具與設備，以確保學生的學習安全。
- 四、 教學態度：智能障礙者學習態度被動、缺乏自信、預期失敗等特質。因此，教學者善用將抽象概念與生活經驗相聯繫，以眼神、動作、表情來提示活動，引導學生將全部的精神專注於訓練過程中，並多給予學生正向鼓勵及參與的機會，增進師生間的默契與關係。

綜合以上，筆者認為當進行啦啦隊活動訓練時，須考量智能障礙者之身心特質與優勢能力，依學生能力調整學習內容，配合已具備的動作及生活經驗，以合作教學的方式，結合道具及輔具的使用，使學生能維持上課的興趣，有效參與練習活動。

## 陸、智能障礙啦啦隊活動課程設計

爲使啦啦隊教學更具結構化、系統化，因而筆者根據上述教學重點及自身的教學經驗，參考簡孟瑩（2009）所設計的「中重度智能障礙青少年之啦啦隊課程」之架構，初擬目前正在實施的啦啦隊活動課程，主要以「基本動作練習」、「道具與隊形練習」、「口號與疊羅漢練習」、「綜合活動」等四個練習階段，設計不同之教學重點及活動內容，依學生練習狀況每階段約進行一至五週，分別詳述如下：

### 一、基本動作練習階段：

- （一）訓練前的能力評估：在瞭解學生起點行爲後，先將課程內容作適性安排及調整，對於肢體受限或身體疾病的學生，於上課前應該先與導師溝通、了解，並特別留意學生參與的狀況。
- （二）主要課程：爲基本動作及舞蹈之訓練，主要以大軀幹的動作練習爲主，如：手畫圈、臀擺動、腳踢屁股等，一邊模仿教學者動作，一邊藉由鏡子欣賞自己的舞姿，逐漸建立動作表現的精準度。接著，加入明確的節奏，教導簡化的動作組合，充分展現力與美的舞蹈動作。
- （三）輔助課程：爲運動常識及節奏練習之教學，指導學生學會控制自己的肢體及力道，避免受傷。而舞蹈動作編排常需要配合音樂旋律，因此教學者應給予明確簡單的拍子，速度不要過快或過於複雜，反覆讓學生練習以達精

熟。

### 二、道具與隊形練習階段：

- （一）道具練習：針對表演主題，選擇合適且安全、操作簡易之道具。練習手持道具時，需配合動作舞蹈，適時調整動作難易度，並給予時間讓學生重複練習。當道具使用的靈活度增加後，便讓學生自由發揮創意，教學者亦可從中獲取新的動作靈感。
- （二）隊形練習：隊形變換對於缺乏抽象及空間感的智能障礙學生來說，需要花費較多時間練習。因此可以利用圖片、手勢等具體形象，先給予學生形狀概念後，再開始調整位置，然後每一次換位置，往返距離及方向都需要反覆練習，讓學生得以熟記。

### 三、口號與疊羅漢練習階段：

- （一）口號練習：啦啦隊口號代表著團隊的精神和默契，有特色的口號可以增添啦啦隊的氣勢與獨特性，但由於智能障礙學生構音清晰度及口腔靈活度、記憶力較差，因此以常聽到的日常生活用語爲主，設計簡短有力的口號內容，並編排於啦啦隊表演中。
- （二）疊羅漢練習：疊羅漢主要增加啦啦隊演出的豐富性及難度，在進行數週練習後學生逐漸對身體意識有所察覺，並與同學間互動關係較多時再開始練習。建議將難度控制在兩人左右的高度，並安排學生擔任保護員及底層人員，主要在培養學生互相信任及負責的態度。

### 四、綜合活動階段：

此階段為整首歌曲已編排完成，學生可能有代表學校參加比賽或演出之機會，因此增加重覆練習之次數，以達到精熟的程度。由於師生經過一段時間的練習後，逐漸培養出絕佳之默契，因此教學者可以褪除口語提示，盡量僅以眼神、部分的手勢動作給予提醒，但仍然需適時修正並調整學生的舞蹈動作。學期結束前，教學者可以播放本學期參與練習、演出或比賽的影片，提供學生欣賞自己及同學的曼妙舞姿之外，亦讓學生回憶啦啦隊的練習過程及展現成果，從中了解到自己在團隊的重要性與價值。

依課程設計進行實際教學時，容易受到學生特質、個別差異、環境等因素之影響，筆者建議應考慮到下述教學原則：

- (一) 活動設計從學生的舊經驗為出發點：從他們已知的動作經驗開始去引導學習新的動作，新、舊經驗連結，教學活動才能有連續性、系統性的層次銜接與發展。
- (二) 教學活動難易合宜、動靜有致：活動的難易度應做合理的分配，讓每位學生在易學和挑戰中獲得成功的喜悅和自信，亦使得教學發會最大的效益。
- (三) 激發學生的興趣：讓學生自發性的隨著指令或音樂節奏、旋律而動，教學者以眼神、動作、表情來提示活動，引導學生將全部的精神專注於活動中，隨時能有所反應。
- (四) 多使用正向回饋來鼓勵學生的參與：智能障礙學生常由於自身缺陷而動作畏畏縮縮，因此當發現學生有良好的表現時，應立即給予適當的增強來鼓

勵。考量學生的健康狀況，主要以社會性增強鼓勵之，盡量避免使用食物增強的方式。

- (五) 配合運用教學提示與不同程度的協助：當下依學生能力與表現，給予不同的提示與協助，如：口頭提示、示範提示、肢體協助等，並提供重複練習或分組練習，以加強學習印象。

## 柒、結語

啦啦隊活動結合了音樂、舞蹈、服裝及口號等多種元素，智能障礙學生能透過視覺、聽覺、觸覺、知覺等多重感官刺激，學習運用身體肌肉的能力，進而達到力與美的表現，並從團體中獲得自我價值之肯定及認同，更能促進其社會適應之能力，對於個體在體能、自信心等發展皆有正面影響。啦啦隊在國內推廣多年，並獲得智能障礙學生之喜愛，且有助於動作能力、學習動機、以及適應能力之提昇，因此未來實有必要進一步實驗並發展相關課程活動，以得到更多更具說服力的科學證據，也有利於作為實務工作者在教學上之參考，最重要的是不論任何活動，都不忘提供給智能障礙學生更多表現的機會與空間，幫助他們昂首闊步的邁入人群！

## 參考文獻

王吟勤 (2006)。高中啦啦隊選手團隊凝聚力、運動自信心與運動表現之相關研究。未出版碩士論文，國立中正大學運

- 動與休閒教育研究所，嘉義縣。
- 吳智東(2006)。智能障礙學生之適應體育教學策略及活動設計。**學校體育**，16，100-104。
- 李宗芹(2002)。**傾聽身體之歌-舞蹈治療的發展與內涵**。台北：心靈工坊。
- 李翠玲(2001)。**特殊教育教學設計**。台北：心理。
- 李翠玲、劉淑英、黃澤洋(2009)。智能障礙兒童創造性舞蹈教學之初探研究。載於台中教育大學特殊教育中心(主編)，**特殊教育現在與未來特殊教育叢書**(15-29頁)。台中市。
- 林佑儒(2010)。運用舞蹈促進學生體能訓練之樂趣與效用—以臺北市信義國中體育班為例。**學校體育**，118，57-60。
- 胡寶林、周結文(1994)。**音樂韻律與身心平衡**。台北：遠流。
- 涂翠敏(1995)。啦啦隊視覺藝術之探討-色彩、線條與造型。**中華體育**，8(4)，48-57。
- 張育銓(1999)。啦啦隊活動之探討。**國民體育季刊**，28(1)，127-135。
- 教育部(2000)。**中華民國中等學校啦啦隊競賽安全規則**。台北：教育部。
- 莊弘明(2009)。從「健康促進」談提升身障生之健康體能。**北縣教育**，67，53-56。
- 陳英三、林風南、吳新華編譯(2000)。**動作教育的理論與實際**。台北：五南。
- 陳素勤、尙憶薇、蔡育佑(譯)(2001)。**適應體育**。台北市：美商麥格羅·希爾(Sherrill, C., 1997)
- 鈕文英(2003)。**啓智教育課程與教學設計**。台北：心理。
- 黃旭男、孫美蓮、丁翠苓、吳文祥(2006)。**建立啦啦隊競賽評審指標之研究**。**健康管理學刊**，4(1)，73-87。
- 黃惠芝、趙榮瑞(2008)。優秀大專啦啦隊選手知覺教練領導與團隊凝聚力之研究。**臺體育運動管理學報**，6，33-44。
- 黃麗卿(2001)。**創意的音樂律動遊戲**。台北：心理。
- 楊詠菘(2009)。**台北地區成人心智障礙者規律運動現況及其相關因素之研究**，未出版。
- 楊綺儷(1994)。大專啦啦隊之組訓與編排。**大專體育**，13，52-58。
- 楊綺儷(2006)。中等學校競技啦啦隊。**學校體育雙月刊**，16(2)，50-62。
- 蔡佳蓉(2003)。為你喝采—競技啦啦隊聲音的運用及口號動作範例介紹。**學校體育**，13(79)，46-50。
- 蔡佳容(2004)。論國小階段推展競技啦啦隊運動之合宜性。**中華體育**，18(2)，20-26。Washington, DC: Author 鄭雅莉(譯)(2007)。著。**智能障礙：定義、分類和支持系統**。台北市：合計。
- 鄭麗媛、麥秀英(2002)。校園啦啦隊競賽意見調查研究。**體育學報**，33，191-200。
- 戴芳儀(2010)。實踐適應體育理念帶領身心障礙學生走出戶外。**學校體育**，116，111-118。
- 謝淑芳(2003)。**有氧舞蹈訓練對高職輕度智能障礙男生體適能的影響**。未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學體育研究所，台北。

- 簡孟瑩 (2009)。中重度智能障礙青少年啦啦隊課程設計與實施。未出版之碩士論文，台北市立體育學院舞蹈學系研究所，台北。
- 闕月清 (2002)。適應體育教學與課程。教育部九十一年度適應體育種子教師研習手冊。台北市：國立台灣師範大學學校體育研究與發展中心。
- Bennis, W. (2004). *Theory of charisma leadership and performance management*. New York: West.
- Boden, B. P., Tacchetti, R., & Mueller, F. O. (2003). Catastrophic cheerleading injuries. *American Journal of Sports Medicine*, 31(6), 881-888.
- Chappell, L. R. (1997). *Coaching cheerleading successfully*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hisiro, T. A. (2000). *The influences of performance athletes: Focus on high school cheerleading*. Unpublished doctoral dissertation, University of Pittsburgh.
- Jacobson, B. H., Redus, B., & Palmer, T. (2005). An assessment of injuries in college cheerleading: Distribution, frequency, and associated factors. *Br J Sports Med*, 39, 237-240.
- Mantry, D. (2009). Understanding Predictors of Low Physical Activity in Adults with Intellectual Disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 22(3), 236-247.
- Ng, J. K., Cheung, S. Y., & Fung, L. (2001). Role of trait sport-confidence and state sport-confidence in affecting competitive track and field performances. *Journal of the International Council for Health Physical Education Recreation Sport and Dance*, 37(3), 35-38.