國小特殊教育　第 40 期　民 94 年 12 月　1-5 頁

美國視障青少年體育夏令營

陳慧芬

摘 要

從事視障教育的老師及相關專業人員，對視覺障礙及回歸主流體育活動擁有基本概念，可以由美國視障青少年體育夏令營的模式，學習去分析各種體育活動，並針對目標、邊界範圍及規則來做調整，以設計成視障學生能夠參與的體育活動。建議在普通班的體育課或一般休閒場所進行的體育活動所需調整，如游泳、摔角、徑賽、鐵餅、鉛球、跳高及越野賽跑，並討論在台灣以類似方法大規模舉辦之視障青少年體育夏令營的方式。

中文關鍵字：視障、視障青少年體育夏令營、體育活動調整
英文關鍵字：visual impairment, sports education camp, sports adaptation

壹、緒論

視障生接觸體育休閒競賽活動的機會有限，視力障礙使成年人無法參與社區的籃球隊或壘球隊，使青少年無法參與學校的體育課或校隊，因為一般的體育老師或教練不了解視障者的特別需求。體育老師或教練在教導視障者體育活動時，面臨兩方面困難：體育專業養成過程中並沒有如何教導視障者的知能，此外，教學時通常沒有足夠時間做個別指導（Buell, 1982）。但改由特教老師來教導體育活動則更困難，因為特教老師不具有教導各種不同體育活動的專業技能。在體育課時，視障學生通常被派去做其他的事，如記分、在旁邊觀看、留在教室寫作業或聽故事錄音帶（Lieberman, Houston-Wilson, & Kozub, 2002）。在沒有機會參與從事體育活動的情況下，導致視障者的體能狀況愈來愈差（Jankowski & Evans, 1981; Kobberling, Jankowski, & Leger, 1991; Seelye, 1983; Short & Winnick, 1986）。

事實上視障者無法從事的運動項目並不多，大部分簡單的體育活動只需要做少許的調整，像游泳休閒化，目前有許多已經針對視障選手或學生修正過的體育活動，如田徑、摔角、體操、柔道、舉重、協力車、門球、盲棒、保齡球等類的活動皆適合視障者從事。美國與加拿大盲人運動員協會（the United States Association for Blind Athletes and the Canadian Blind Sports Association）提供了詳細的運動技

能的調整技術，可惜一般大眾並沒有善加利用。在運動技能的調整方面，體育老師或教練可以將體育活動分解為三類：分別是目標、邊界範圍及規則調整。目標類的部分可以包含球、箭靶或球門等；邊界範圍類的部分可包含球場界線或桌面範圍；調整規則的部分則包含球員人數的改變或得分的方式等，再依這三類加以調整改變，設計成視障者可以從事的體育活動（Lieberman & Houston-Wilson, 1999）。例如：排球場現有的邊線貼上顏色與地板對比明顯的膠帶或另在膠帶下放入繩子或板條；在籃球框架網子黏上顏色明亮膠帶旗幟或放上發聲器；籃球改成半場並打到籃板或籃框皆得分；排球網則可降低高度至僅容球滾過，只要球通過即算得分，觸網則算失分。

貳、視障青少年體育夏令營

美國對於特殊教育的重視可以從各種方面來了解，視障體育活動就是其中的一個項目。自 2001 年夏天開始，每年夏天由美國盲人運動員協會（The United States of Association of Blind Athletes）及西密西根大學（Western Michigan University）主辦全國性視障青少年體育夏令營，全美大約有 300 名的九至十八歲的視障生參與十二州的體育夏令營，這些地區包括密西根州、威斯康辛州、緬因州、賓州、西維吉尼亞州、北卡羅萊那州、喬治亞州、德州、科羅拉多州、亞利桑那州、華盛頓州及阿拉斯加州。該活動係由美國教育部特教推廣基金贊助（U.S. Department of Education, Office of Special Education Programs Outreach grant），目的是透過分佈在各州的體育活動來增進視障學生的體能運動教育。在舉辦各州由其特殊教育及體育相關科系的大學、公立學校或特教機構進行協辦，一年將獲得一萬美金的補助款及舉辦運動項目調整的技術支援。

為迎合各種不同視力狀況及廣泛參與各種體育、休閒及競賽活動需求，體育夏令營分為二組，分別是少年體育營及青年體育營。少年體育營是由九歲至十二歲的視障少年參加；青年體育營則為十三歲至十八歲的視障青年參加。視情況加入親子體育營，由父母與五歲至八歲視障學生一同參加。每次活動持續一個星期，在活動結束前舉辦一場比賽以切磋成果。體育休閒活動項目包括田徑、游泳、門球、保齡球、體操、柔道、舉重、協力車、攀岩及帆船。

根據視障青少年體育營創始者西密西根大學教授 Paul Ponchillia 的研究指出，只有27%的視障學生參與體育課，然而參加學校校隊的人就更少了（Ponchillia, 1995）。視障學生體能教育上的問題主要涉及老師的專業能力不足與學生缺乏運動技能，此二項皆可經由體育夏令營特別的訓練來克服。

在體育夏令營中視障學生會增進他們的運動技能、自信心及與人際技巧（Lieberman & Lepore, 1998）。體育夏令營能夠提供視障學生機會從事各種平時無法接觸的體育活動，他們所學得的這些技能，將讓他們更全面性參與學校及社區的體育休閒活動（USABA, 2003）。除了當

試新的運動及學習運動技能外，還能與其他同樣是視障的學生交朋友，更有機會向參加過殘障奧運的各種項目選手學習與進行互動的機會。

參、體育活動調整

雖然在視障青少年體育夏令營中，大部分的體育活動是針對皆為視障學生的小團體所設計，但在普通班的體育課或一般休閒場所進行時，這些體育活動可以允許非視障的學生戴上眼罩來參加。若要調整學校校隊的體育活動以適合視障學生參加則是比較困難，因為這些體育活動必需遵循正式校際比賽規則，像棒球調整成盲棒的模式則無法為一般正式比賽所接受。因此，視障學生想與明眼學生一同參與比賽，體育活動的調整不能過於極端，最好避免改變比賽規則。在視障青少年體育夏令營中，也有些體育活動只需調整目標或邊界範圍即可讓視障學生和明眼學生一同比賽，例如游泳、摔角、徑賽、鐵餅、鉛球、跳高及越野賽跑。

一、游泳

需要調整目標。明眼學生可由看見泳池底下的 T 字預知終點。為了讓視障學生能預知終點的牆壁已接近，不用擔心頭會去撞上游泳池牆壁，可以在平行 T 字點的外泳道牆壁上安裝灑水裝置，接一條水管到泳池邊，當視障學生通過此點時，讓水直接噴灑到其背部，長距離比賽時則可在泳池二端皆安裝。第二種方法則是當視障學生離泳道的尾端只剩三至四英呎時，教練或朋友拿一支尾端綁著網球的長棒輕敲視障學生的肩膀。視障學生可由觸覺感應泳道分隔線，利用牆壁及泳道線作為引導，在比賽前需練習保持在自己的泳道且直線到達泳道的尾端（Lieberman, 2002）。

二、摔角

也是需要調整目標，不過是在對手身上。簡單調整規則，要求對手在站立姿勢時一直保持手及手臂的接觸。

三、徑賽和越野賽跑

需要調整保持在邊界內。為了讓視障學生保持在固定的跑道上，可以使用人導法，最好引導者與視障學生在分別二個跑道上。引導者和視障學生兩人握住短繩、毛巾或鞋帶一端，在每個人的手上打個結套以防止滑落，或者弱視學生可以跟在引導者的後面跑，但引導者需穿著鮮亮的上衣（Lieberman, 2002）。

四、鐵餅及鉛球

二者體育活動皆是觸覺式，而且投擲區用鐵網圍起來，不太需要做調整。若平時練習只是在投擲區地上畫上圓圈，則在周邊地面圍上繩索並用鮮明顏色的膠帶覆蓋固定住。實際比賽時視障學生需要用人導法帶領至投擲區，並教導視障學生了解投擲區範圍大小。由於鐵餅擲餅區的正前方沒有觸覺性邊界，可以放置顏色鮮明的毛巾當作線界。

五、跳高

需要調整目標，把橫杆黏貼顏色鮮明的膠帶。全盲的學生則需要調整助跑的步數為一至三步，練習短程助跑起跳。

肆、結論及建議

在台灣以類似方法大規模舉辦之視障

青少年體育夏令營可說沒有，因此筆者建議可以由教育部特教小組將體育活動加入全國視障生夏令營活動中，與師院或體院相關科系合作。體育夏令營需要許多的協助人員參與，因為所有的視障學生都需要不同程度上的協助，這是個讓大學生參與社區活動擔任義工的最佳機會。協助人員可以區分為二類：第一是熱愛運動的學生們，能夠協助視障學生從事不同種類的體育活動；這類的工作人員最需要的是運動員的經歷，因此能夠教導視障者他們所擅長的運動項目，他們所提供的運動常識對於視障者也是最寶貴的。另外體能的考量也是其中一點，例如擔任引導視障者長短跑的陪跑或牽跑人員，其速度需要比視障者快一些，並且有足夠的體能負荷。第二是一般事務的協助者。例如擔任視障者小組的組長或陪同視障者留宿在宿舍中。這類協助人員比較沒有體能負荷的問題，大部分的人都可以協助這類事務，也可以輪班的方式在早上、下午或晚上各協助四個小時，以減輕協助人員的工作負擔。

透過視障青少年體育營推廣對視障者從事體育活動所需調整的認識，接著尋求相關的基金會或公司廠商贊助，然後轉移由大學或相關社團機構承辦或是舉辦經常性的體育活動，如此一來，將可以讓視障同胞體驗運動的樂趣，並且享受美好健康的人生。

（本文作者陳慧芬現為北科羅拉多大學特殊教育系博士班研究生）

參考文獻

Buell, C. E. (1982). *Physical education and recreation for the visually handicapped* (2nd ed.). Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.

Jankowski, L. W., & Evans, J. K. (1981). The exercise capacity of blind children. *Journal of Visual Impairment & Blindness, 75*, 248-251.

Kobberling, G., Jankowski, L., & Leger, L. (1991). The relationship between aerobic capacity and physical activity. *Journal of Visual Impairment & Blindness, 85*, 382-384.

Lieberman, L.J., (2002) Fitness for individuals who are visually impaired and deaf-blind. Re:View

Lieberman, L. J. & Houston-Wilson, C. (1999). Overcoming barriers to including students with visual impairment and deafblindness into physical education. *Re:View, 31*(3), 129-138.

Lieberman, L.J., Houston-Wilson, C. & Kozub, F. (2002) Perceived barriers to including students with visual impairments and blindness into physical education. *Adapted Physical Activity Quarterly*. *19*(3), 364-377.

Lieberman, L.J. & Lepore, M. (1998). Camp Abilities: A developmental sports camp for children who are blind and deafblind. *Palaestra, 14*(1), 28-31.

Ponchillia, P. E. (1995). AccesSports: A model for adapting mainstream sports sctivities for individuals with visual

impairments. *RE:view 27*(1), 5-14.

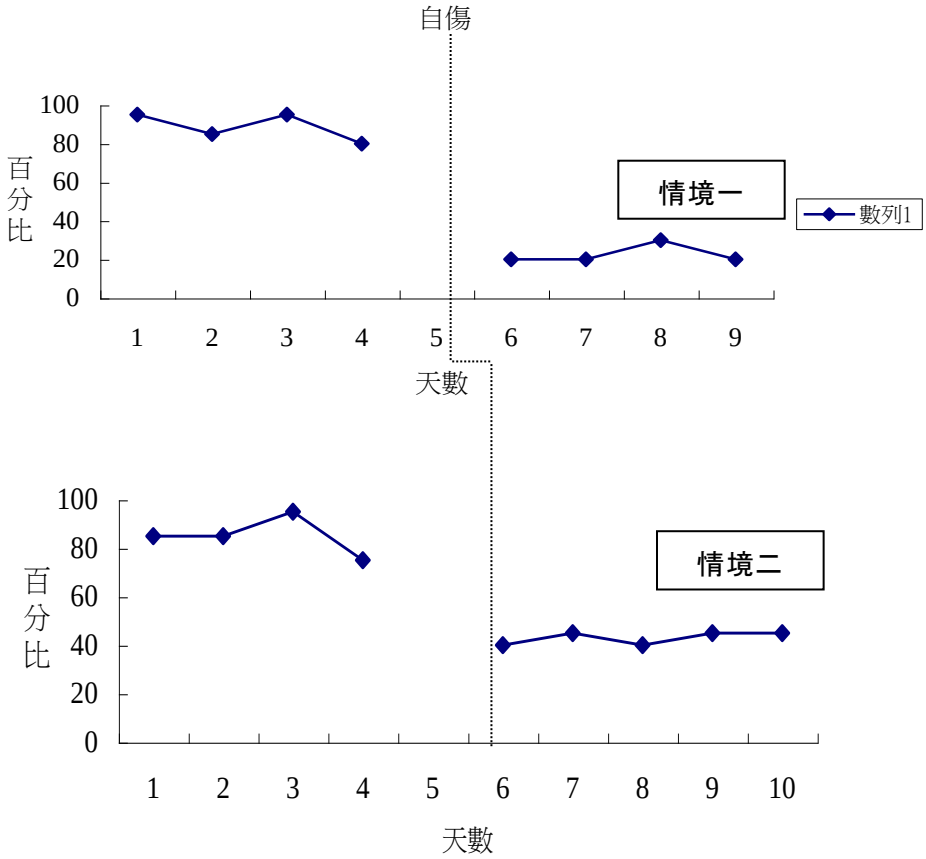
Seelye, W. (1983). Physical fitness of the visually impaired in Detroit public schools. *Journal of Visual Impairment & Blindness, 77*, 117-118.

Short, F. X., & Winnick. J. P. (1986). The influence of visual impairment on physical fitness test performance. *Journal of Visual Impairment & Blindness, 80*, 729-731.

USABA. (2003). Summer camps bring sports to youths. *Palaestra*, *19*(1), 14-15.

【更正啟事】

國小特殊教育第 39 期 33 ~ 40 頁

「自閉症兒童自傷行為觀察及介入處理探討」乙文

補充「單一受試圖」