



淡江大學適應體育學生對學校 重量訓練運動設施及校園環境之探討

王 元 聖*

摘 要

適應體育是為身心障礙及體弱多病的就學學生所設計的體育課程，其目的是為提供學生一個管道，使他們在學校與一般生同樣享有上體育課的權益。為配合我國教育部針對適應體育之相關規定，淡江大學亦為適應體育學生設立適應體育課程。由於適應體育學生過去受到生、心理創傷與挫折經驗之影響，往往造成他們對體育活動參與意願不高，心態上亦較為負面與被動。因此，本文透過一對一方式對適應體育學生進行訪談，深入瞭解他們對重量訓練運動設施及校園環境感受，並將訪談資料歸納整理，提供適應體育教師參考，作為其調整課程設計之依據，進而符合適應體育學生在學習上之需求。訪談內容主要分為體育館之重量訓練運動設施及校園環境這兩大主題，每一主題中，分別有 3 個問題，總計 6 個問題，並請學生依據個人觀感依序回答。主要訪談對象為 XX 學年度選修適應體育課之適應體育學生，有效受訪學生共為 12 位。本研究之目的是欲探討：一、學校體育館內之體育器材能否物盡其用符合學生需求並增強其上課意願；二、校園整體無障礙空間能否真正發揮其功能讓學生在校園行動便利。在體育館重量訓練運動設施方面，平均有六成以上的學生對於體育器材的認知不深，但就他們個人的感受來說，體育館之運動設備算很齊全，能符合其上課需求。由於學生對體育設備的認知不多，因此他們不知道還能再建議學校增添何種新設備。其次，校園場館部分，約有八成以上的學生認為校園的無障礙空間不僅符合其需求也算足夠；只要針對一些小地方做改善（如：貼點字、改善通往大學城便道、鋪平柏油路...等），那麼便能更增加他們在校園行動的便利性。本訪談中所獲得之寶貴訊息，相信對學校在適應體育課程設計方面有相當助益。為繼續提升適應體育課之課程品質，受訪學生熱切地提供許多重要訊息與觀點，希望各界在適應體育領域中，不僅能繼續推動良好的教學措施，亦能針對不足之處做更進一步的改善。

關鍵字：適應體育、校園運動設施



壹、緒 論

何謂適應體育？廣義來說，它是為所有身心障礙及體弱多病的就學學生所設計的體育課程（闕月清、游添燈，2003）。隨著世界文明的進步，人權備受尊重之際，先進國家大力推展社會福利，而我國也順應這股趨勢，希望為國人增添更多權益與福祉。教育部（2004）增進適應體育發展方案中提到推動弱勢族群教育為目前最重要的指標。

為配合我國教育部針對適應體育之相關規定，淡江大學亦為適應體育學生設立適應體育課程，與一般學生同樣享有體育課之權益。然而，由於適應體育學生過去受到生、心理創傷與挫折經驗之影響，往往造成他們對體育活動參與意願不高，心態上較為負面與被動。為鼓勵適應體育學生多參與體育活動，適應體育教師不僅需具備愛心、耐心、信心與包容的態度外，更應在教學中融入多元化之課程設計，引發學生學習動機，使他們養成良好的運動習慣與正向積極的處事態度（闕月清，2004）。因此，本文透過一對一訪談適應體育學生，深入瞭解他們對重量訓練運動設施及校園環境感受，並整理歸納學生之觀點，將此資料提供各界適應體育教師參考，作為其調整課程設計之依據，進而符合適應體育學生在學習上之需求。

貳、訪談內容之設計與目的

此次訪談內容主要分為體育館之重量訓練運動設施及校園環境這兩大主題，每一主題中，分別有 3 個問題，總計有 6 個問題，並請學生依據個人觀感回答每個問題。主要訪談對象為 XX 學年度選修適應體育課之適應體育學生，其中有效受訪學生共為 12 位。訪談問題分別如下：

一、體育館之重量訓練運動設施

1. 你認為體育館的重量訓練運動設施是否增加或減低你的上課意願？
2. 你認為體育館的重量訓練運動設施是否能夠符合你的上課需求？
3. 若學校能再增購重量訓練運動設施，你希望學校再增加什麼樣的設備？

二、校園環境

1. 你認為校園無障礙空間的設計是否符合你的需求？
2. 你認為校園無障礙空間是否足夠？
3. 你認為學校哪些地方還可以再增設校園無障礙空間？



從問題設計的兩大主題來看，此訪談之目的是欲探討：一、學校體育館內之體育器材能否物盡其用符合學生需求並增強其上課意願；二、校園整體無障礙空間能否真正發揮其功能讓學生在校園行動便利。

參、適應體育學生對體育館重量訓練運動設施及校園場館之觀感

教育部（2004）在增進適應體育發展方案討論會中提到環境是技能學習與身體活動參與的重要影響因素。除了教師之教學品質外，適應體育之教學硬體設備及環境都會影響教師與學生之上課氣氛與學習意願，所以充實與擴充適應體育之相關教學設備，也應受到相當之重視。

淡江校內任何設施之建置，不外乎是要讓學校師生共同受惠。畢竟使用者的感受才是最真切的，因此透過適應體育學生對於學校硬體設施及校園環境的觀感，也才能知道有什麼地方是學校做得不錯可以繼續維繫，而還有什麼地方仍有改善空間進而讓他們在設備的使用上更得心應手，同時在校園內能更暢行無阻。以下將針對兩大主題：適應體育生對體育館重量訓練運動設施之觀感及適應體育生對校園場館之觀感，做詳盡探討。

一、適應體育生對體育館重量訓練運動設施之觀感

由於適應體育學生在身體上的不便，校園許多戶外場地並不適合他們操作活動。因此，這群學生在體育課最常活動的地點就是體育館。體育館內的設施對一般師生而言，算是相當便利，然而對這些適應體育生而言，他們在體育器材或體育設施使用上或許會有不一樣的看法。

（一）你認為體育館的重量訓練運動設施是否增加或減低你的上課意願？

約有八成以上的受訪學生認為目前學校體育館內的重量訓練運動設施確實會增加其上課意願。學生 A 指出：「會增加。...有很多很多的重量訓練運動設施，讓我們可以依照我們的需求來適度的使用，跟場地提供的器材」。學生 C 也認同地說：「增加上課的意願。...其實學校設備就是還不錯啊！因為平常也會去就是俱樂部玩啊，那覺得學校設備不會比外面的差。而且我在室內又不用...感覺比較舒服吧！」。

其餘五成的受訪學生中，有近三成的學生並未明確表達體育館之重量訓練運動設施增加其上課意願，但是他們也沒有強烈的認為這些設施會減低其上課意願；對這些學生而言，體育課僅僅是學校安排的必修課程，而他們的職責就是來上課，因此他們對此課程並未有太明顯的喜好。如學生 D 就說：「其實...對我是沒有影響，...因為其實自己對自己要求也沒那麼高，所以平常比較就沒有什麼特別原因的話，基本上是不



會來體育館使用。」，而學生 H 亦認為：「其實我是除非上體育課，不然我都不會來的那種，所以...我覺得沒有感覺。」，另外約有兩成以上的受訪學生之回答並未明確的切中題意，但他們一致都認為體育館的重量訓練運動設施真的很不錯。像是學生 G 就說：「其實我覺得學校的體育館還...就是體育設施不錯啊，就是還滿，就還滿好的，只是下雨天才會讓人減低上課的意願，就覺得好遠喔！」，學生 M 也贊同地指出：「我覺得學校的重量訓練運動設施很豐富，我覺得已經很 OK 了，已經很完善了...」。

(二) 你認為體育館的重量訓練運動設施是否能夠符合你的上課需求？

超過六成五的受訪學生都覺得體育館的重量訓練運動設施（如：跑步機、腳踏車機、重訓器材...等）是有符合到其上課需求。其中學生 M 更是切實的指出：「有...有，因為沒有這些硬體，我能夠做的運動真的很有限。」，這群學生能操作的體育活動本身就是比一般生來得少，因此體育館內的重量訓練運動設施不僅提供他們更多運動的機會，亦提供較安全與舒適的環境讓他們得以安心的進行體育運動。

而其餘約三成五的學生則對此問題看法各不一，有人認為重量訓練室的空間不足，感覺有點擁擠；有人則認為：「上課內容跟器材好像沒有太直接關係，所以...所以沒有感覺。」另外還有位學生並不是很在意需求問題，他說：「我是不會太在意說需求有什麼問題，有什麼設施我可以做我就會去做，恩就是沒有什麼大問題，也不會說特別說要學校怎麼樣沒有，這樣而已。」。

(三) 若學校能再增購重量訓練運動設施，你希望學校再增加什麼樣的設備？

針對此一問題，約有六成五的學生認為其實他們對運動設備並不是很了解，因此無法建議學校能再增設什麼樣的器材以便符合他們的上課需求。學生 D 就說：「因為我本身對這塊不是很了解，所以基本上哪些重量訓練運動設施對自己比較有好處其實我是不知道。」，還有學生 H 也很明白的表示：「不知道耶，因為我也不大清楚就是哪一種器材會比較適合，適合就是像...我們這種其他障礙別的，所以我也不太就是確定要說什麼。」。

研究者認為除了適應體育學生之外，可能許多一般學生對於體育設備的認知程度亦是很低。以重量訓練室為例，不見得每個使用的學生都知道器材正確使用方法或是用以訓練身體的什麼部位。因此，老師其實是可以對學校師生加強宣導一些相關知識，如此一來不僅可減低體育器材之磨損，也可增加學生運動的意願，進而促進學校師生除獲得學術知識外，也能保持健康的身體。

二、適應體育生對校園場館之觀感

不論在硬體或軟體資源上，學校提供良好的環境目的是為了讓全校師生在學術及學業上做最充分的利用與學習。在淡江偌大校園內跑課，對一般師生而言已習以為



常；但對適應體育生而言，學校的無障礙空間是否能使他們在館與館之間行走便利，他們的親身感受總比其他入來得更清楚。因此，研究者在此訪談最後設計以下三個問題，讓適應體育學生有機會將其心聲表達出來，進而讓學校各方面之環境能有更完善的空間。

(一) 你認為校園無障礙空間的設計是否符合你的需求？

有學生認為校園有些路段坡度太陡，對他們在行走間造成相當程度的困擾。然而，淡江校園原本就座落於山丘上，坡地地形對這適應體育生而言雖造成不便，但對學校而言，這屬於不可抗拒因素，很難從中再做大幅的改善。除此問題外，有五成的受訪學生皆認同校園的無障礙空間之設計，大致上都能滿足他們的需求。學生 A 就讚揚地說：「目前淡江大學無障礙空間的設計，比起其他的學校來講，已經是完善很多了，因為其他的學校他們不一定有這麼多的無障礙設施，像導盲磚啦，還有斜坡道啦，還有像那個升降機，這些我們淡江算是已經做的很好了。」，學生 J 也有感而發地說：「我受傷以後都要坐輪椅啊，然後我才發現說其實學校的無障礙設施做的還不錯，就是在那個殘障步道方面，我覺得都還不錯...」。

而其他小處缺失，大多屬於人為疏失，只要稍微注意，皆能避免。學生 B 就提出：「像那個商館那邊的導盲磚啊...他因為上面都會停汽車，他們如說果那個工程車或什麼都會停在導盲磚那邊，那我們走過去就會撞到這樣子。」；另外學生 D 針對學校對外的無障礙空間的設計提出其看法：「學校校內是還 OK，但是學校對外的話就比較不方便，像是說大學城那個方向那個階梯，那學校一直遲遲不肯用一些無障礙設施，那這樣的話就變成說像坐輪椅的同學就必須要繞一大圈到...就是去飲食或者是買一些平常生活用品，就是很不方便。」。

(二) 你認為校園無障礙空間是否足夠？

如同前一個問題，有五成的受訪學生覺得學校的無障礙空間基本上是足夠的。然而，就像學生 L 提到的，若要發揮這些無障礙空間的真正用途，則需要再多花一些心思。他說：「可能要做一些標牌啊，因為有些殘障的學生，他其實也不太知道那些東西的那些用途，尤其是全盲的學生，你一到一個空間裡面可能有很多設施是為他們準備的，可是因為沒有標語，因為沒有點字，所以說他們不曉得那些東西是他們可以用的。所以說做出來他們也沒辦法用到，還有...那些腿受傷的學生啊，他們看到很多路，其實他們可以走，可是他們...因為沒有標語，所以說他們不曉得哪一些是為他們特別設計的一些坡道啊或是什麼地方啊，是可以讓他們順利通往他們該去的地方的一些設施，其實這些標語標牌其實都應該要做好。」；而學生 F 則認為校園的柏油路似乎年久失修，有些路段坑坑洞洞，讓坐輪椅的適應體育生在行動上不甚方便。若能針對此部分加以改進，相信對這些適應體育生在行動上，能幫助他們更為便利。



(三) 你認為學校哪些地方還可以再增設校園無障礙空間？

這是一個開放式的問題，目的是希望適應體育學生能針對自身需求，再提出更多的建議，以供學校做為參考。以下主要歸納出受訪的適應體育生的四項建議：

1. 校園對大學城之通道：對淡江學生而言，大學城是很重要的商圈：在食、衣、住、行各方面，大學城商圈大致上都可以滿足到很多淡江學生的需求，因此，那邊是學生經常匯集之區。而學校與大學城之間隔著一條水溝，目前主要都以樓梯便橋為主。然而對適應體育生而言，在通行上即會造成不便，若學生必須到那邊購物，則必須行經大斜坡繞道指南客運，再轉上大學城。對適應體育生而言，不管在時間或行動上，都會造成相當程度的困擾。
2. 點字設置：有盲胞學生建議在學校大樓內（如：如體育館、商館等）的廁所入口增設點字。如此一來，他們才不會搞混男廁或女廁；弱視同學建議放大字體或大型人偶以示區分男女廁。
3. 路徑引導標誌：學校之環境綠化與美化程度都是受到許多淡江師生的讚許。然而，行經館與館間的行道樹卻會對一些盲胞學生造成困擾。他們經常會在從商館行經游泳館與操場之間的道路被樹撞到；因此，學校若能針對此增設一些指引標誌，會對他們的行動比較方便。
4. 工館紅磚：有些適應體育學生會到工館上課，但門口的紅磚高低不平，下雨也會積水，有學生經常在那跌倒。

肆、結 語

適應體育課之目的是為提供適應體育學生一個管道，使他們在學校相同享有上體育課的權益，並達到五育並重的學習環境。此外，由於學生的身體狀況特殊，定期定量之運動對這些學生更是必要。體育老師不僅可在課堂上傳遞學生正確的觀念，更能針對學生之動作個別指導，使學生在課餘之際也能自行活動，以促進身體健康，並具備基本生活能力（闕月清，2007）。

然而，了解適應體育學生對學校設施與整體環境的需求，才能了解授課內容是否能幫助到這群學生。透過 XX 學年度第二學期學末之個別訪談，學生們熱烈地提供許多寶貴意見。從此而知，適應體育生對適應體育課必有相當程度之重視，所以他們也希望適應體育課在透過他們的心聲表達後，能針對他們的期許做改善以符合其需求（林昭璿，才頌潔，2006）。從上述訪談的兩大主題（體育館重量訓練運動設施、校園場館）中，學生盡可能地針對其感受提出他們的看法。

在體育館重量訓練運動設施方面，平均有六成以上的學生對於體育器材的認知不



深，但就他們個人的感受來說，體育館之運動設備算是很齊全，也能符合其上課之需求。而由於學生對體育設備的認知不多，因此他們想不到還有什麼樣的設備是可以再請學校添增的。

最後，在校園場館部分，約有五成以上的學生覺得校園的無障礙空間不僅能符合其需求也是足夠的；只要針對一些小地方做改善（如：貼點字、改善通往大學城便道、鋪平柏油路...等），那麼便能更增加他們在校園行動上的便利性。

目前國內各界針對適應體育之相關研究相當有限，而目前政府也積極地在推動適應體育之發展方案。經由這次訪談從學生口中獲得的寶貴訊息中，相信對學校在適應體育課方面是相當有幫助的。在學校中，適應體育學生雖屬弱勢族群，但卻也應是受到重視與關懷的一群。因此，為了繼續提升他們在適應體育課之課程品質，這群學生熱切地提供許多重要訊息與觀點，希望各界在適應體育領域中，不僅能繼續推動良好的教學措施，亦能針對不足之處做更進一步的改善。

參考文獻

- 林昭璿、才頌潔（2006）。探討適應體育教學之範疇。台中教育大學體育學系系刊，1，68-76。
- 教育部（2004）。增進適應體育發展方案。檢索日期：2008年8月19日，<http://140.122.72.29/text/13plan.pdf>
- 闕月清、游添燈（2003）。適應體育的理論與基礎。檢索日期：2008年4月19日，<http://140.122.72.29/text/02adaptedintro/chapter1.pdf>
- 闕月清（2004）。適應體育課程與教學策略。檢索日期：2007年9月1日，<http://140.122.72.29/text/15/08.pdf>
- 闕月清（2007）。小小運動、大大感動。第40期電子報，師大體育研究與發展中心。檢索日期：2008年5月6日，<http://140.122.72.29/adapted/pub/40pdf/pdf/touched.pdf>