

## 適應體育實務 課程概述

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，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。

適應體育得目的為身心障礙者提供的服務，其重點在於使身心障礙者得以自我實現(self-actualization)，也可說發揮身心障礙者的潛能，提升個人的發展，並能貢獻社會。適應體育的目標包含了認知(cognitive)、情意(affective)與心理動作(psychomotor)等能力的發展。而執行的內容包含了體適能、動作發展、舞蹈與旋律、水中活動、競賽與遊戲等。適應體育專業將身心障礙者的運動意涵與範圍擴大，使運動、休閒與身體活動成為生活的一部分，推廣健康的活動理念。

由於資訊取得方便，全球透過媒體或網路觀賞國際性身心障礙運動賽會的人數有增無減，藉由這些活動使得人們對身心障礙者的接受度也因而提高，進而改善對他們的認知與態度。服務身心障礙者的相關專業，如物理治療、職能治療與健康照護者，不僅將運動作為整體復健(holistic rehabilitation)的重要部分，而且持續宣導「運動生活化」，期盼人人運動的理想能夠實現。本課程以體適能基礎理論篇及實務應用篇，倆大部分以闡述適應體育的應用。