

小小運動、大大感動

關月清/國立台灣師範大學體育系

「活動、活動，人要活就要動。」九十五學年第二學期上特殊/適應體育班的一位同學在期末的心得報告中如此描述，他對身體活動有相當正確的看法，並且身體力行，上課從來不遲到早退。本學期九位參加特殊/適應體育班的同學，雖然每個人都有不同的特殊需求，但都能在這一節體育課裡玩得很開心。對於這一群愛上體育班的學生來說，上體育課是一種享受。Ellen 認為上體育課可以透過身體活動認識自己的身體，也可以在（照鏡子）遊戲中，更了解自己的運動能力。

上體育課對許多失能的同學來說，都非常的不方便，因為要往返不同課室之間，必須要有足夠的時間，遇到上下課不準時的老師，更是無法準時上體育課。有一位同學認為參與特殊/適應體育班，能夠和一群像自己一樣的同学互相扶持，不靠外表討好對方，覺得在體育課的感覺比別的課更踏實，常常都有一些感動留在心理。

曉葳對此次上課的內容，非常的有心得。她說：「上肌力訓練課的時候，發現超強彈力帶怎麼拉也拉不斷，一條不起眼的彈力帶，盡然能在適應體育中扮演著這麼重要的角色。老師常常鼓勵我，讓我相信自己一定做得到。到後來我也領悟到，換個角度、換個方式、換個器材，發現自己的能力變強了，好很多以前不能做得動作都能做的出來，真是太有趣了。」

萱萱是一位對水有恐懼感的學生，過去對游泳一點也不感興趣，但是上了特殊/適應體能班之後，學會享受各種不同的身體活動，例如彈力帶、呼拉圈、充氣球、魔鬼棒…等，可是這些陸上的運動，作多了會影響她的關節，於是接受老師的鼓勵，自己在中午時段去游泳。從此她很有信心的說：「因為知道運動的重要性，雖然這堂課沒有上水中活動，但是因為自己過去有學過游泳，也會自動自發的去做水中運動，讓自己的關節慢慢舒緩。我覺得我對運動的觀念，有了很大的改變，因此不斷的督促自己，要把握機會多運動。」

庭瑜上完這堂體育課，對自己的心、身、靈，多了一份了解與珍愛。她如此描述：「從伸展操到有氧舞蹈，讓我緊繃的身體，得到了適度的放鬆，更加改善了自己的柔軟度。發現自己要更努力去找尋一個平衡點，讓自己透過身體活動還有正確的飲食觀念，繼續保持身體心靈的最佳狀況。這一堂體育課，讓自己重新學習面對不完整的自己，是一種對自己自我肯定與認同。」

淑萍在這個學期，學會了為自己訂定運動的目標，因為老師告訴大家這個觀念很重要，運動不在於多而是在於適性。所以這個學期，覺得自己的手眼協調改善了許多，因為對自己更具自信心，她更加體會到凡事只要肯去學，一定會成功。她發現：「活動都要很用心去做，只要有熱誠與認真，就可以讓我們忘記練習過程中的辛苦，而達到自己設定的目標。」

一個學期很快又結束了，能與這個學期特殊/適應體育班的同學一起運動，是一件很快樂的事，我希望把正確的運動概念與各位同學分享。更希望大家多認識自己的身體，知道肢體動作是生活中基本的能力，如能在特殊/適應體育課學到一些功能性的運動能力，就能達到提升或改善失能學生的生活品質，因此我對上特殊/適應體育課的學生最期待的一件事，就是希望同學們能享受運動的樂趣，亦能學到運動的技能。(感謝每一位曾經與我在體育課中同樂的同學)



伸展操



肌力訓練



伸展操



手眼協調訓練



手眼協調訓練



肌力訓練