

Sac-Res-095-001 (委託研究報告)

## 專題研究計畫(十一)

### 弱勢族群與運動

行政院體育委員會編印

中華民國95年12月

Sac-Res-095-001 (委託研究報告)

## 專題研究計畫(十一)

### 弱勢族群與運動

行政院體育委員會編印

中華民國95年12月

# 專題研究計畫（十一）

## 弱勢族群與運動

審查委員：王同茂 李高祥 李天任 何卓飛 周宏室  
紀政 陳全壽 陳士魁 陳國儀 陳光復  
黃啓煌 許樹淵 康世平 楊忠和 楊志顯  
劉北陵 鄭志富 簡明忠（依姓氏筆劃排列）

計畫主持人：黃富順 吳昇光

研究員：林麗惠 孫世恆 蔡佳良 蔡文綺 朱怡菁

審訂小組：吳龍山 彭臺臨 葉景棟 謝季燕 張芬芬

行政支援小組：何金樑 洪志昌 周瑞 胡啓邦 江秀聰

葉丁鵬 戴琬琳 洪秀主

撰述暨工作小組

總主持人：王同茂

共同主持人：康世平 許樹淵

研究員：黃國恩 康正男 莊哲仁 古博文 陳志一  
連玉輝 劉宏裕 林聯喜 張俊一

研究助理：唐郁惠 林惠如 黃啓彰 張世嫻

校稿：郭雅婷 洪渝涵 張智鈞 陳麗安 呂雅芸  
劉漢賢

委託單位：行政院體育委員會

受委託單位：國立臺灣大學

中華民國 95 年 12 月

# 弱勢族群與運動

## 中文提要

### 一、研究緣起與經過

運動參與為人類之基本權利，全民休閒運動參與也是先進國家進步的一項間接指標，特別是我國已接近為已開發國家，對於弱勢族群者福利及休閒運動參與也甚為重視；我國過去對於身心障礙者、老人、兒童之休閒運動研究不多，本研究目的在於了解我國身心障礙者、老年人、兒童這三類弱勢族群在運動與休閒參與現況與所遭遇的困難，以及相關之運動政策，以進一步針對困難予以改善，並進而提出建議以制定更系統性的弱勢族群運動政策與落實策略。

### 二、研究方法

本研究的資料收集採用文獻分析與焦點團體訪談法；文獻收集部分強調在我國以及國際先進國家中，身心障礙者、老年人、兒童參與運動之相關研究文章與官方研究報告，進而比較我國與先進國家弱勢族群運動參與之情形。

### 三、重要發現

我國在身心障礙者、老人、兒童這三類弱勢族群運動與休閒參與，確實遭遇許多困難，並且運動與休閒參與對於這三類族群皆有正面的益處。

### 四、主要建議

在建議改善策略上，共計提出 32 項，以供我國進行系統性的發展。在身心障礙者休閒與運動發展策略上共提出十點：（一）政府應積極倡導身心障礙者休閒與運動的觀念；（二）建立完善的身心障礙休閒與運動政策；（三）保障身心障礙者參與運動的經費；（四）改善身心障礙者參與休閒與運動的環境；（五）獎勵身心障礙者特殊運動輔具及器材的研發；（六）發展身心障礙者休閒與運動資訊網絡；（七）積極培養身心障礙休閒與運動人才；（八）以十年的時間積極推動身心障礙運動與適應體育；（九）積極輔導全國與地方性之身心障礙運動團體；（十）發展及補助身心障礙運動之專業研究中心。

在老人休閒與運動發展策略上共提出十點：（一）從預防醫學的觀點宜將推

廣老人休閒運動的年齡提早到 50 歲；（二）將休閒運動與學習結合在一起，並運用代間方案來推動；（三）與民間結盟共同推動老人運動；（四）推動老年人休閒運動應強調提高晚年生活的意義；（五）培養終身運動的興趣，提供老年人自我配速的休閒運動；（六）在醫療專業人員的培訓中，強化老年運動醫學的專業素養；（七）建立老年休閒運動指導員的培訓與認證制度；（八）成立老年休閒運動研究與資源中心；（九）籌建社區老年運動俱樂部；（十）寬籌老年休閒運動經費。

在兒童休閒與運動發展策略上共提出十二點：（一）重視幼兒體能及國小體育課程，並制定法案保障兒童運動權；（二）聘用具有體育專長的合格教師擔任教學工作；（三）藉「遊戲化」與「樂趣化」的體育教學提升兒童體適能與專項運動基本技能；（四）體育經費公平分配；（五）提供運動績優學生良好的升學環境；（六）不定期舉辦體育評鑑制度，落實評鑑內涵並實施獎懲制度；（七）增加社區綠地面積、合適遊戲器材及運動場地；（八）考量地區文化與環境資源，落實並推廣「一校一特色」的優良體育傳統；（九）體適能成績應列為升學的評量指標之一；（十）應聘適應體育教師指導健康有問題兒童；（十一）擅用媒體力量推廣休閒、體育、運動概念；（十二）導正兒童家長對體育的偏見與錯誤觀念。

## 五、結論

重視弱勢族群運動權益，確實需要了解弱勢族群特性與問題，重要的是要有系統性的發展策略，以進一步改善弱勢族群運動與休閒參與的困難。

**關鍵詞：**身心障礙、老人、兒童、運動參與、休閒、運動政策、人權、弱勢族群

# People with Special Needs and Sport

## Abstract

### **Background and Purpose:**

Sport participation is one of the human rights. Sport and recreation for all is an important and relative index to identify the developed countries. In particular, Taiwan is closed to the criteria of a developed country. Recently, Taiwan has gradually concerned with the rights of sport participation of disadvantaged people with special needs. In addition, research studies on sport participation for people with disabilities, elderly, and children were limited in Taiwan. The purpose of this project was to examine current development and difficulties in the sport and recreation participation for Taiwanese people with disabilities, elderly, and children in order to help develop sporting policies and identify the main problems for people with special needs. Methods: An analysis of literature and interviews of the focused groups were used in this study. Collection of literature focused on national and international official reports, research studies and related sporting policies. Interviews of the focused groups including experts in the academic and practical fields of disabilities, elderly, and children and sport, exercise and recreation were conducted separately.

### **Results:**

According to literature and focused-group interviews, sport and recreation participation for people with special needs had positive benefits. There were several difficulties regarding to sport and recreation participation of people with special needs in Taiwan. Suggestions: In total, 32 sporting strategies were reported in this project in order to systematically develop sports policies for people with special needs in Taiwan. Ten strategies were offered for people with disabilities: 1. to promote the concepts of sport and recreation for people with disabilities; 2. to develop appropriate sport and recreation policies for people with disabilities; 3. to ensure the financial budget for sport and recreation participation of people with disabilities; 4. to improve the sport and recreation environments for people with disabilities; 5. to encourage the research

and development of special aids and equipment for people with disabilities; 6. to develop information network of sport and recreation for people with disabilities; 7. to foster experts and practitioners in sport and recreation for people with disabilities; 8. to actively promote adapted physical education and disability sport within 10 years; 9. to actively support national and local sport organizations for the disabled; and 10. to develop and support professional research centers in disabled sport and recreation.

Regarding the sport and recreation participation for the elderly, ten strategies were reported: 1. from the perspective of preventive medicine, it is necessary to promote recreation and sport early when people are in 50 years old; 2. to combine recreation and sport with daily learning; 3. to work with local organizations to promote recreation and sport for the elderly; 4. to emphasize the meanings and values of recreation and sport for the elderly; 5. to enhance the self-controlled recreation and sport for the elderly; 6. to train more professional people in geriatric sport medicine; 7. to establish the certificated system for practitioners in geriatric recreation and sport; 8. to develop recreation and sport research and resource centers for the elderly; 9. to help the development of more recreation and sport clubs for the elderly; and 10. to offer more financial support for elderly recreation and sport.

Regarding the sport and recreation participation for children, 12 strategies were noted: 1. to emphasize physical fitness for children and physical education in school, and develop policies to protect sport and exercise rights; 2. to recruit certified physical educators for PE classes; 3. to use play for fun to increase physical fitness and motor abilities and skills of children; 4. to have fair financial budget for physical education and sport; 5. to offer educational opportunities for students with elite sport achievements; 6. to have physical education assessment to evaluate teaching quality in schools; 7. to increase green environment in society and play grounds and equipment; 8. to promote “one school, one sport” to develop sport culture; 9. to use the criteria of physical fitness as a part of entrance examinations; 10. to recruit competent adapted physical educators for students with special needs in physical education classes; 11. to appropriately use media to promote recreation, physical education and sport; and 12. to adjust inappropriate and incorrect concepts of parents regarding physical education and sport. Conclusion: Concerning the equal sporting rights for disadvantaged people

(the disabled, elderly and children), it is necessary to clarify the needs and problems of those people and also develop systematical sport strategies to improve sport and recreation participation of disadvantaged people and tackle main difficulties in sport participation.

**Keywords: disability, elderly, children, sport participation, recreation, sport policy, human right, disadvantaged people**



# 目錄

中文提要 .....	i
Abstract .....	iii
目錄 .....	vi
表目錄 .....	viii
<b>第一章 緒論 .....</b>	<b>1</b>
第一節 計畫背景 .....	1
第二節 研究目的 .....	3
第三節 研究限制 .....	3
第四節 名詞解釋 .....	3
<b>第二章 文獻探討 .....</b>	<b>5</b>
第一節 身心障礙者運動參與及限制 .....	5
第二節 老年人運動參與及限制 .....	27
第三節 兒童運動參與及限制 .....	39
第四節 弱勢族群運動文獻之小結 .....	54
<b>第三章 研究方法 .....</b>	<b>55</b>
第一節 方法 .....	55
第二節 資料收集步驟 .....	55
<b>第四章 身心障礙者休閒與運動參與及限制 .....</b>	<b>57</b>
第一節 身心障礙者休閒與運動實施現況與困難之分析 .....	57
第二節 身心障礙者休閒與運動相關法令政策之分析 .....	63
第三節 身心障礙者休閒與運動相關資源配合之分析 .....	67
第四節 身心障礙者休閒與運動跨領域配合之分析 .....	77
第五節 不同國家推廣身心障礙者休閒與運動之分析 .....	83
第六節 身心障礙者休閒與運動改善策略及建議 .....	88
<b>第五章 老人休閒與運動參與及限制 .....</b>	<b>93</b>
第一節 老人休閒與運動實施現況與困難之分析 .....	93
第二節 老人休閒與運動相關法令政策之分析 .....	97
第三節 老人休閒與運動相關資源及跨領域配合之分析 .....	98
第四節 不同國家推廣老人休閒與運動策略之分析 .....	100

第五節	老人休閒與運動改善策略之分析 .....	101
第六節	促進老人參與休閒與運動之建議 .....	103
<b>第六章</b>	<b>兒童休閒與運動參與及限制 .....</b>	<b>107</b>
第一節	兒童休閒與運動實施現況與困難之分析 .....	107
第二節	兒童休閒與運動相關法令政策之分析 .....	116
第三節	兒童休閒與運動相關資源配合之分析 .....	118
第四節	兒童休閒與運動跨領域配合之分析 .....	123
第五節	不同國家推廣兒童休閒與運動策略之分析 .....	125
第六節	兒童休閒與運動改善策略及建議之總結 .....	132
<b>第七章</b>	<b>結論與建議 .....</b>	<b>139</b>
第一節	結論 .....	139
第二節	建議 .....	140
<b>附錄</b>	<b>.....</b>	<b>143</b>
附錄一	：體育白皮書諮詢委員會第 1 次會議會議紀錄 .....	143
附錄二	：體育白皮書諮詢委員會第 2 次會議會議紀錄 .....	148
附錄三	：體育白皮書諮詢委員會第 3 次會議暨各議題撰述構想簡報 會議紀錄.....	152
附錄四	：體育白皮書諮詢委員會第 4 次暨第 5 次會議會議紀錄 .	157
附錄五	：體育白皮書諮詢委員會第 6 次會議會議紀錄 .....	166
附錄六	UNESCO(1979)第 20 屆大會提出的【國際體育憲章】 .	171
附錄七	身心障礙者運動權焦點座談會逐字稿 .....	173
附錄八	老人運動權焦點座談會逐字稿 .....	200
附錄九	兒童運動權焦點座談會逐字稿 .....	210
<b>參考文獻</b>	<b>.....</b>	<b>217</b>

## 表目錄

表 3-1 民國 93 年各縣市每萬人公園、綠地、兒童遊樂場、體育場所 及廣場面積數(公頃).....	122
--	-----

## 第一章 緒論

### 第一節 計畫背景

人人生而平等，理論上，不因性別、年齡、膚色、種族、貧富、身體狀況等影響，在生命、自由、財產等權益上受到應有的保障。這樣的理念，在先進國家中已於 20 世紀中有明顯的進步與落實，諸如：弱勢族群在人權、教育權、工作權、運動權等方面的重視及立法明文規定，讓每個人皆能均等的享受應有的基本權利及應擔付的義務。這樣的目標，正是在轉型中的台灣社會急需要改善，以逐步達到民主先進國家重視人民的權益，進而正式進入已開發的福利國家之一。

弱勢族群經常因不利的條件(例如：身體狀況、經濟條件、社會地位等因素)，無法與一般人處於同等的立足點，進而在許多機會與權益受到影響。其中運動權也是經常受到影響的基本權益之一(教育部體育司，2003)。常見的弱勢者包括身心障礙者、兒童、老年人等族群，他們在運動權的受限會因政治、經濟、文化、社會價值、教育、環境等影響，這一方面急需政策上的擬定、法律上的支持、經濟上的保障、文化上的調整、教育上的革新、環境上的改善，最重要的是有系統的分析弱勢族群所遭遇的困難，對症下藥以落實我國弱勢族群的運動權益。

然而，弱勢族群的特性及需求與一般族群有所差異，其特殊需求也並非一般族群能完全明瞭，但經常他們並無同等的機會爭取自己的權利，直到我國社會在近二十年來受到歐美已開發國家及日本的影響，而逐漸重視他們在運動上的需求與權益。儘管社會以了解他們在運動上參與的價值與意義，但是弱勢族群之間所存在之差異，諸如在傳統身心障礙之四大基本類別：肢體障礙、視覺障礙、聽覺障礙、智能障礙，再加上不同的障礙程度，要同時達到這四類身心障礙者之需求並不容易，再加上兒童、老年人等族群之特殊需求，複雜的族群特性讓生理差異程度不大的主流族群更易忽略弱勢者，長久下來造成之社會價值與文化，突然間要加以改變以達到全面性的弱勢族群者參與運動，將更顯困難。再加上我國在此領域之學者專家與指導人才不足，體育運動等相關政策的完整性、資源的配合度、相關研究發展的系統性，這些重要的問題皆急待澄清與探討。

以先進國家重視身心障礙者運動為例，英國在肢體障礙者參與輪椅運動之權益，可追溯到 1940 年代，英國政府重視在第二次世界大戰因戰爭造成脊髓損傷

的軍人，特別在史多克曼德弗(Stoke Mandeville)小鎮建立先進的醫療與復健醫院，建設醫院當時並注重這些脊髓損傷之無障礙環境，當時醫院院長卡德門醫師(Ludwig Guttmann)並鼓吹以運動的方式進行肢障者的健康復健及休閒娛樂，進而突破性的開起肢障者也能參與現代競技運動的一頁(Wu, 1999; 吳昇光, 2000)。美國在1930~1940年代矯治體育(corrective physical education)的發展，當時讓美國國內的許多小兒麻痺者接受物理治療及矯治體育的訓練，以明顯地改善身體健康與生理功能，並於1950年代起在學校體育課程中納入適應體育(或特殊體育)課程，以重視特殊族群在體育教育及養成參與運動的習慣(Sherrill, 2004)。日本在1964年舉辦東京奧運會及第二屆帕拉林匹克運動會(Paralympic Games, 中文簡稱帕運會)，進而在1960年代初期引進歐美先進的無障礙設施與運動設備，再加上國家政策上的支持，使得日本為亞洲地區最早重視身心障礙者運動的國家，甚至於1970年代發起成立遠東及南太平洋身心障礙運動會的國家。英國、美國、日本這些國家現今也分別為歐洲、美洲、亞洲中最为重視弱勢族群運動的國家(吳昇光, 2003)。

兒童是國家未來的主人翁，兒童健康與運動的議題在先進國家十分重視。現今兒童在電視、電腦、網路的吸引下，與十年前比較起來，生活型態上已有明顯的變化。相對的，兒童肥胖問題、氣喘問題、體適能與動作協調能力不佳、活動量明顯不足，上述等等問題皆直接或間接與靜態生活型態有關(吳昇光, 2001)。而兒童健康越差、運動參與越少，越有可能造成成年後的健康問題，並影響生活品質，以及降低國家競爭力。

根據世界衛生組織的定義，老年人亦指年齡大於60歲以上；由於醫療衛生的進步，現今已開發國家人民的平均壽命已大幅提高，男性平均壽命已達75歲以上，女性已達80歲。而國人從工作職場退休後，如何維持身體健康，此時參與休閒運動便是最佳的方式之一(黃富順, 2005)。根據世界衛生組織官方報告，提出老年人定期的身體活動可以改善身體平衡、肌力、耐力、柔軟度、動作協調，並可減少跌倒及增進心智健康、動作控制及認知功能(WHO, 2006)。正確的保持身體活動也可以增進生活品質外，並且可降低國家在健保費用的支出(黃富順, 1995)。

我國近年來逐漸進入高齡化、少子化、保障身心障礙者權益的社會，根據內政部最新的人口學資料，領有身心障礙手冊之人數接近一百萬人(超過全部台灣人口4%)，老年人人口比例已近10%(預計2007年將超過10%)。由於經濟發達

後，重視弱勢族群的多方權益是先進國家的重要指標，如何系統性地注重身心障礙者、兒童及老人在運動參與的權利是一個非常重要的議題。由於弱勢族群的特性及需求有著很大的個別差異，使得此議題的落實更為複雜及困難。我國近年來在社會經濟已有長足的進步，國人的認知上已逐步注意到弱勢族群的基本權利，但是在弱勢族群的運動推廣與發展仍急需重視，以達到更理想的境界。

## 第二節 研究目的

本研究目的在於探討我國身心障礙者、老年人、兒童這些弱勢族群在運動參與之現況與所遭遇的困難，以及相關的運動政策，以進一步針對主要困難予以改善，並進而提出建議有助於我國制定更系統性的弱勢族群運動政策與落實策略。

## 第三節 研究限制

本研究所探討之弱勢族群主要在於討論我國在身心障礙者、老年人、兒童這三類族群，其他弱勢族群並不在本研究探討範圍中。所收集之研究資料，強調在國內外相關文獻報告、國內外相關重要組織之官方資料，與專家焦點座談之分析與討論。

## 第四節 名詞解釋

### 一、弱勢族群

因不利的條件（例如：身體狀況、經濟條件、社會地位等因素），無法與一般人處於同等的立足點，進而在許多機會與權益受到影響。其中運動權也是經常受到影響的基本權益之一。常見的弱勢者包括身心障礙者、兒童、老年人等族群（教育部體育司，2003）。

### 二、運動參與

本研究所談之運動參與(sport participation)，意指弱勢族群者參加健身運動(exercise)或是競技運動(competitive sports)與訓練。

### 三、休閒運動

本研究所談之休閒運動為動態性之活動，並有積極、主動之意義，並不包括靜態之休閒活動（如：繪畫、插花等）。

### 四、身心障礙者

因先天或後天之因素，造成生理或心理方面的缺失或障礙者。在本研究主要探討四大分類為肢體障礙、視覺障礙、聽覺障礙、智能障礙。

### 五、帕拉林匹克運動會

為國際帕拉林匹克會(International Paralympic Committee)授權舉辦之國際身心障礙者最高層級運動賽會，自 1988 年起，舉辦奧運會之國家與城市，也需舉辦帕拉林匹克運動會；現今合法參加之障礙類別為肢體障礙與視覺障礙，智能障礙者現今仍被停權觀察中。我國另外也翻譯帕拉林匹克運動為殘障奧運會（吳昇光，2003）。

### 六、達福林匹克運動會(Deaflympic Games)

為國際聽障協會(Committee of International Sport for the Deaf)授權舉辦之國際聽障者最高層級運動賽會，自 2001 年起，正式更名為達福林匹克運動會聽障奧運會，國際上每四年舉辦一次聽障奧運會，台北已獲得授權將舉辦 2009 聽障奧運會。我國另外也翻譯達福林匹克運動會為聽障奧運會（吳昇光，2003）。

### 七、適應體育(adapted physical education)

在本研究意指針對特殊需求族群（如：身心障礙者、身體病弱兒童等）在學校（一般學校或特殊學校）所施行的體育。

## 第二章 文獻探討

### 第一節 身心障礙者運動參與及限制

根據內政部資料，2005 年我國身心障礙人口共計 937,943 人，約佔我國人口總數 4.11%；在最新資料中，於 95 年 6 月底領有身心障礙手冊者達 95 萬 3 千人，較 94 年底增加 1.5 萬人或增 1.6%；身心障礙人口佔總人口比率微升為 4.2%。其中身心障礙人口以肢體障礙者佔 41.2% 最多，聽覺機能障礙者佔 10.6% 次之，智能障礙者佔 8.92%，視覺障礙者佔 5.26%。而身心障礙等級以中度障礙者佔 35.2% 最多，輕度障礙者佔 34.8% 次之，近年來輕度障礙者所佔比率呈快速提高趨勢（內政部，2006）。

由於身心障礙者受到多方因素影響，使得運動的權益極易受到限制。在國際上已有許多文獻提出：身心障礙者參與運動實際上有多方的效益，特別在身體生理、心理、社會皆有好處；進一步探討身心障礙者參與運動可分為四大範疇：運動復健(sport rehabilitation)、適應體育(adapted physical education)、休閒治療(therapeutic recreation)、競技運動(disability sport)(Sherrill, 2004; Sherrill & Williams, 1996)。我國在近十餘年來也開始重視身心障礙者之運動權益，例如：教育部自民國 82 年頒布「發展與改進特殊體育計畫書」，並自民國 83 年起開始實施第一階段之四年計畫、民國 88 年起實施第二階段之「適應體育教學中程發展計畫」、民國 94 年起實施「增進適應體育發展方案」，以讓身心障礙學生在學期間也能參與體育課程，享受上體育課的權益(教育部體育司，2003)。

另外，我國也於 1992 年第一次派隊參加帕拉林匹克運動會(Paralympic Games)，1996 年於亞特蘭大贏得我國第一面帕拉林匹克運動會金牌（吳昇光，2002），2000 年雪梨與 2004 年雅典帕拉林匹克運動會中也有優異的成績。行政院體育委員會在 1990 年代中期開始訂定有關我國身心障礙者參與國際及國內比賽之相關法規辦法，並於民國 87 年成立身心障礙國民運動委員會，但是比起西方先進國家於 1950~1960 年代開始推廣與發展身心障礙者之運動權益，我國約晚了 30 年，重視的程度也尚未成為主流風潮。也因如此，我國在身心障礙運動之相關文獻資料較少，系統性的分析我國身心障礙族群之運動參與研究也不多。



## 一、身心障礙者與參與休閒活動的益處

休閒活動除了是個體滿足基本生活需求外，它也是用來提升其生活品質及人生經驗的重要憑藉(鍾書得，1998)。美國殘障者教育法案在 1990 年就將休閒列為十四項提供給殘障者相關服務中的項目之一，其休閒服務包括：休閒功能的評量、休閒教育、休閒治療、學校與社區休閒等四項，並規定須在學生的個別化教育方案(IEP)中嚴格註明其休閒需求及所需的休閒服務(Glausier, Whorton, & Morgan, 1996)，由此可見美國對於身心障礙者休閒生活的重視程度，此種對身心障礙者人權的重視程度，也值得我們借鏡。

對身心障礙者而言，他們需要藉由適當的休閒活動來改變其心理與生理效益(諸如：自我表達、社會介入、創造性經驗及身體健康上的效益)，也能改善他們對社會的適應性(Bender, Braman, & Verheven, 1984; Wehman & Schleien, 1980)，正當的休閒技能也可減少其不適當的行為，並無形中促進社會的發展(Wehman, Renzaglia, & Bates, 1985)。Moon 和 Bunker (1987)認為身心障礙者參與休閒活動休閒能增進他們和一般人的融合和減少不適當的行為(如自虐、抖手)，並增進其它方面的技巧(如：社會適應能力和溝通能力)。Kraus (1990)也發現身心障礙者可藉由休閒診斷評量功能了解其能力與需要，並扮演重要的復健角色，促進其身體和社會互動上及心智上的成長，以減輕其障礙程度。因此，休閒生活對身心障礙者具有治療、預防、復健、發展與心理輔導等功能，從事休閒活動，可使有障礙的人在閒暇時間變得更獨立及自我依賴，並增加自信，更能促進障礙者在家庭、社區或機構的生活適應能力，提昇生活品質(孫孟君，1998；謝政諭，1989)。

從運動來進行復健的角度來看，身心障礙者可透過舞蹈、體育、遊戲與水上活動等休閒活動，來發洩其情感和慾望，藉其觀察人格特質與情緒發展，達到復健與治療的效果(張文耀，2001)，若其強調在社區性的活動(communitiy-based activity)，即為目前所謂的「休閒治療(Therapeutic Recreation)」；若施行的地方以醫院與復健中心為主，則為所謂的運動復健。根據美國休閒治療協會(American Therapeutic Recreation Association, 1998)對該名詞的定義為：休閒治療是藉由一種專業方式來幫助身體或心理有疾病或障礙的人，維持並發展符合其身體需求的適當休閒生活型態，藉由提供休閒資源與機會去改善這些身心障礙人士的健康狀況，使其生活過得更有意義。目前，休閒治療倡導可利用舞蹈、遊戲、水上活動、騎馬等動態休閒活動，來幫助身心障礙人士復健、培養從事休閒活動時的技能、緩和與防止心理疾病的發生，對後天障礙的人而言，則可學習新技巧以修正並改

善過去曾經擁有卻因為身體傷殘而失去的能力，達到自我照顧的基本能力，並可藉由社交活動擴展生活圈，最終達到醫療治療的目的(Dattilo, 2002; Edginton, Jordan, DeGraaf, & Edginton, 2002)。藉由戶外的冒險式休閒活動更可改善身心障礙者的生活技巧、自我概念、自我效能及自信(Herbert, 1998)。目前已有國外研究證實騎馬和舞蹈可以改善身心障礙者的生理與心理效益、肌肉協調性變佳、日常生活的功能性能力提高、增進身體上及行為上的自我效能，並改善職業上的技巧(Brock, 1988; Farias-Tomaszewski, Jenkins, & Keller, 2001; Ritter & Low, 1996)。而國內研究也發現適當的休閒活動可改善身心障礙者粗大動作與精細動作的協調能力，也可緩和生活中的緊張與焦慮，並提高注意力(鍾書得, 1998)。

然而，政府當局要讓身心障礙者願意走出戶外，享受這些動態活動的利益時，必須先了解其身心特質、阻礙因素與相關的研究，才能有效規劃他們的休閒活動，引領他們走出戶外。鄭淑芬(1999)研究指出：我國身心障礙青年的休閒活動類型多屬於消極的靜態活動，例如：聽音樂、看電視或閱讀書報雜誌，儘量避免與外界接觸。洪文卿(2002)則綜合各家學者先將我國身心障礙學生的休閒活動類型分為：競技體能型、知性藝文型、感性閒逸型與康樂社交型等四大類，再進行身心障礙學生的休閒活動類型研究，結果發現：我國身心障礙學生參與的休閒活動中以靜態的「感性閒逸型休閒活動」最多，而「體能型休閒活動」則佔最少比例。陳佩菁(2003)以高雄市肢體障礙學生做為研究對象，結果也發現他們因為生理障礙因素，所以幾乎只從事看電視、聽音樂、聊天、玩電腦與聽廣播等靜態休閒活動，對於動態休閒活動的參與率則非常低，由於運動量不足，導致有較高的身體機能退化現象。

而以下將針對肢體障礙者、視覺障礙者、智能障礙者、聽覺障礙者相關運動與休閒參與，一一進行文獻探討。

## 二、肢體障礙者

肢體障礙者是全部身心障礙人口最多的類別，在最新的資料中，共佔 41.2%(內政部, 2006)；主要造成肢體障礙的可能原因甚多，可能影響肌肉骨骼系統、神經系統或是其他生理性系統出現問題。諸如在肌肉骨骼系統造成之肢體障礙，有截肢(amputation)、肢體不全(dysmelia)、肌肉萎縮症(muscular dystrophy)、關節炎(arthritis)、成骨不全症(osteogenesis imperfecta)、多關節變形(arthrogryposis)等；在神經系統造成之肢體障礙，包括腦性麻痺(cerebral palsy)、頭部損傷(head

injury)、脊髓損傷(spinal cord injury)、脊柱裂(spinal bifida)、周邊神經損傷(peripheral nerve injury)、多發性硬化(multiple sclerosis)等。而上述每種的肢障問題皆有所不同，同時有非常多的可能性皆會造成肢體障礙，使得肢體障礙最為複雜以及最難指導(Sherrill, 2004; Wu, 1999)。

國際上有關肢體障礙者之相關運動研究，以脊髓損傷運動參與之研究分析較多，並逐漸重視截肢(含肢體不全)、腦性麻痺等幾類肢障類別之運動參與權益(Sherrill & Williams, 1995)。但是在肢體障礙運動的發展上較偏向競技運動之相關研究，有關一般肢障者之休閒與運動研究的深入性較為受限。

Wu & Williams (2001)分析 143 位英國脊髓損傷選手其在脊髓損傷前後運動造成之影響，以及探討他們參與運動的社會化過程(socialization process)。結果發現 112 位脊髓損傷選手在受傷前即有參與運動的習慣，並且在受傷後僅花了 4.53 年即參與運動；而在受傷前未有參與運動習慣的脊髓損傷者，則平均花了 7.27 年後才開始參與運動。在影響他們參與運動的社會因子(social agent)中，影響最大的有運動習慣之身心障礙朋友，物理治療師的影響次之；他們定期參與運動的主要目的依次為為了「樂趣」、「體能」、「健康」、「競技」、「社交」。在他們第一次參與運動的過程中所遭遇的困難，影響程度最大依次為「輪椅器材」、「學習運動技巧」、「訓練」等因素，反而「交通」、「經濟」因素影響較小。經由本研究可初步了解有運動習慣之英國脊髓損傷者參與運動的影響因素，在此研究中所發展之殘障運動參與問卷(disability sport questionnaire)可當成未來世界各國更多類似研究的資料收集工具，之後方可進行研究結果的比較與文化探討。

Sherrill & Williams (1995)提出身心障礙運動發展中，需要系統性思考身心障礙者運動參與之個別差異(包括：生理與心理上之不同)，以及社會性因素對於身心障礙者之影響，指導身心障礙者參與時需要專業團隊的合作，加強資源整合，而並非只是考量身心障礙者之受限問題，相反的應更強調身心障礙者之能力現況，並鼓勵身心障礙者與健全人在運動參與的整合，以達到每位身心障礙者之最大潛能發揮，同時可以促進族群的相互了解。

Steward(1995)提出身心障礙者也應與健全人相同，有權利參與最高水準的競技運動比賽(elite competition)，也因如此在 1960 年開始便有帕拉林匹克運動會的發展與推廣，如同健全人之運動會結構，身心障礙者也是每四年舉辦一次帕拉林匹克運動會(1988 年起奧運會與帕拉林匹克運動會在相同國家與城市舉

行)，全世界最傑出的身心障礙選手參與這個水準最高的比賽（聽障者除外參與，他們有自己的達福林匹克運動會）。在過去四十餘年的發展中，世界各國認同帕拉林匹克運動會的合法性，使得現今參與國家已超過世界 140 個國家；特別是歐洲與北美國家對於身心障礙者運動參與之權益相當重視。但是在身心障礙比賽中，仍有兩個重要問題經常被提及，第一：身心障礙運動分級(disability sport classification)問題，第二：重度障礙者與女性選手的參與問題。而第一個問題涉及比賽公平性與競爭性，不同障礙類別與運動項目有不同的分級制度與級數，也因如此身心障礙運動較一般健全運動複雜且困難；第二個問題則是與身心障礙參與代表性有關，發展中國家之女性及重度障礙者參與運動之比例明顯較低，如何提高不同性別、嚴重程度、文化、國家在身心障礙運動參與性，也是一個極需克服的問題。

Wu, Williams & Sherrill (2000)提出身心障礙運動之專業人才的指導與訓練仍需要繼續有系統的發展，例如：在身心障礙運動中，維持比賽公正性的國際分級員(international classifier)，雖有完善的訓練教育制度，但是推廣起來卻有許多困難，使得合格之國際游泳分級員人數全世界低於 20 人，多種身心障礙運動項目皆有類似的問題，這對身心障礙運動的全面推廣將會有所限制。然而，也因為身心障礙運動的特殊性，將會使訓練人才的專業性（知識與經驗）更加地被加以強調及予以重視。

官德財、吳昇光(2002)調查我國肢體障礙運動選手之休閒運動參與之狀況與相關影響因素，使用 Wu & Williams (2001)所發展之殘障運動參與問卷；結果發現男性肢障選手每週參與休閒運動比例為 71.5%，並明顯高於女性肢障選手之休閒參與比例 28.5%。且高達 79.2%中壯年之肢障選手參與休閒運動比例為最高。同時他們定期參與休閒運動主要是為了自己的健康與參與時獲得之樂趣為主，因競技因素而參與運動之影響為最低。由此研究可初步了解我國定期參與休閒運動之肢障選手其影響因素，並可當成未參與休閒運動之肢障者的重要參考。

官德財(2003)調查台中縣肢體障礙者之休閒運動參與及限制，結果發現在 541 位受訪者之中有 146 位(27%)肢體障礙者有每週參與一次休閒運動的習慣，男女之休閒運動參與比例為 2.5:1。參與原因以為健康佔最大部分，其次為增加體適能，為了參加競賽而參與休閒運動是為最不重要的原因。而在首次參與休閒運動之障礙中，以經費因素為最大限制因素；而不能定期參與休閒運動之限制因素，最主要依次為身體因素、經濟因素、時間因素、工作因素及交通因素。經

由參與運動之身心障礙朋友介紹為影響身心障礙者參與休閒運動之最主要途徑，共佔 61%；參與休閒運動主要在協會之相關組織場館(37.0%)或身心障礙運動俱樂部中(34.9%)。而本篇論文為我國當中較系統性的探討肢體障礙參與及限制因素，並有足夠之樣本數，唯一較大的限制為樣本數僅限於台中縣，所以較難全面代表我國肢體障礙族群之休閒運動現況。

吳昇光(2003)則探討我國脊髓損傷者之休閒運動參與及限制因素，發現僅有 13.1%之脊髓損傷者有每週例行參與一次休閒運動的習慣，且有運動習慣者之健康狀況與體能狀況明顯優於沒有例行參與休閒運動之脊髓損傷者。而限制脊髓損傷者參與休閒運動之主要因素是身體因素(64.5%)、交通因素(37.1%)與經濟因素(28.2%)。影響脊髓損傷者之主要社會因子為參與運動之身心障礙朋友(56.3%)、次之為物理治療師(15.6%)；脊髓損傷者參與休閒運動主要困難包括使用專門之運動輪椅與器材、訓練場地與無障礙設施、學習運動技巧、經費等問題。而參與休閒運動之主要原因以健康與體適能為最重要，參與競賽之原因最不重要。此研究初步發現我國脊髓損傷者參與休閒運動的比例明顯較低，同時發現主要之限制因素，研究結果可幫助脊髓損傷者發展適當之策略，以增進其參與運動及休閒活動。

吳昇光(2003)比較我國參與全國運動會之肢障游泳選手障礙特性與 2000 年雪梨帕拉林匹克運動會及 2002 釜山遠南運動會之肢障游泳選手差異，結果發現在 2000 年帕拉林匹克運動會中腦性麻痺選手參與比例最高(20%)、最低則為小兒麻痺選手(10.5%)；但是我國之特性則明顯不同，小兒麻痺選手參與比例最高(62%)、腦性麻痺選手參與比例則只有(8.7%)；另外我國之中截肢與肢體不全者參與游泳比例也明顯低於帕拉林匹克運動會及遠南運動會。同時我國女性肢障游泳選手參與游泳運動的比例僅佔 38% (男性則佔 62%)。由於游泳這項運動可當成復健、休閒及競技，對於肢體障礙者具有多方的參與意義；根據此研究之分析結果，作者建議我國仍有許多發展的空間來多鼓勵各種肢體障礙類別(特別是腦性麻痺、截肢與肢體不全等肢障者)及女性肢障者積極參與游泳運動。另外許多歸類於其他肢障者，例如：肌肉萎縮症、關節炎、先天性骨不全症、先天性髖關節脫臼、先天關節變形、多發性硬化、周邊神經病變等問題，並不知道他們也可參與運動或比賽，這一方面也需要予於宣導以鼓勵他們走出來參與游泳運動。

吳昇光(2002)探討歐洲盃肢身心障礙游泳錦標賽參與之肢障游泳選手障礙特性，結果發現歐洲盃身心障礙游泳比賽中肢體不全、腦性麻痺選手參與比例最

高，分別為 23.0%及 20%，最低則為小兒麻痺選手(5.6%)。這樣的特性主要是歐洲國家重視每類肢障者運動參與，同時也注重醫藥衛生，使得小兒麻痺在西歐國家已經接近絕跡，小兒麻痺者人數明顯低於發展中國家。由於游泳對於肢體障礙者有極佳的復健效果，在英國每位脊髓損傷者於醫院復健期間，經常會被教導學習游泳或其他運動，進而於離開醫院後有較高的機會加入其居住區域附近的運動中心，繼續參與運動。作者進一步提出歐洲推行身心障礙運動的經驗與觀念值得在我國推廣與發展。

而在上述之身心障礙運動參與中，國際上主要遭遇的問題為：身心障礙運動依然未納入主流運動文化、專業指導人才不足（高學位及應用人才）、缺乏系統性的身心障礙運動發展、相關運動場館無障礙設施、身心障礙特殊運動輔具需求、科學化之身心障礙運動指導、身心障礙運動法規與政策發展未明、社會與國家對於身心障礙運動的資源投入、系統性的科學研究等。

### 三、視覺障礙者

視覺障礙者佔全部身心障礙人口 5.26%，是四種基本身心障礙類別人口最少的一類，但卻是影響身體活動與運動參與最大的一類族群。我國在視障者之休閒與運動研究中，篇數甚少，所做的研究深入性也並不足夠，也未有研究包含全國性的樣本，因此研究所得之結果僅能了解台灣現今發展的簡易趨勢。

其中，曹菁菱(2002)以電話調查方式訪問 61 名台北市視障者之休閒運動現況，結果發現有 55.1%北市視障者有休閒運動參與之習慣，同時參加休閒運動主要以散步、游泳、登山及體操為主。而視障者從事休閒運動時的同伴以朋友為最多，從事休閒運動以促進身體健康為第一位；並且造成休閒運動的阻礙因素以交通為主因。儘管有此篇之初探，但是曹菁菱之研究中並未有任何理論上之架構來探討休閒運動參與之社會性因素及視障者未能參與休閒運動之原因分析，而只是將初步調查之現況提出；同時此研究僅限於台北市，並且受訪者人數明顯過少，使得研究的結論應用與推論有較大的限制。

吳昇光(2004)探討台中縣市之視障者之休閒運動參與及限制，調查之受試者人數為 175 位（含 112 位為視障學生，63 位為已畢業之一般視障者），結果發現一般視障者僅有 17 位(27.0%)每週至少參與一次休閒運動的習慣，相對的 46 位(63.0%)並未參與休閒運動；而視障學生之每週至少一次之休閒運動參與，則高達 99%。視障者參與休閒運動之主要原因是為了健康、體能、休閒與樂趣，但

是以競賽之因素最不重要；影響視障者參與休閒運動之主要社會因子為學校老師與家人，至於首次參與休閒運動所遭遇之困難主要為學習運動技巧、訓練場地與專用運動器材；整體上視障者不能定期參與休閒運動主要受限於時間關係、工作關係、眼睛關係。而一般視障者也認定工作關係、眼睛關係、時間關係及興趣關係為主要不能定期參與休閒運動的主因，但是視障學生卻未認定有如此之限制因素。當比較一般視障者與視障學生在參與休閒運動原因及獲得資訊來源上，則發現一般視障者為了健康、體能及休閒而參與運動上明顯高於視障學生，視障學生經由學校老師獲得資訊者明顯高於一般視障者。經由此研究之發現，初步了解在台中地區視覺障礙者在參與休閒運動之相關社會因素與困難，特別是已離開學校之視障者，儘管在學生時代有參與休閒運動的習慣，但是畢業後礙於多項的限制因素（工作關係、眼睛關係、時間關係及興趣關係）而使休閒運動參與比例明顯低於視障學生。此研究建議可在辦理視障休閒運動時，與地區性的視障團體或組織互相合作進行推廣；同時現今視障運動之項目較少，可針對目前視障者參與略多之項目（如：盲人棒球、柔道、田徑、門球、游泳、登山等）進行推廣；推廣初期之運動器材與教練指導視障者之運動技巧可以多加補助。此研究也建議未來研究可再進一步擴充至全國大規模之調查，以更深入了解我國視障者之休閒運動參與(吳昇光，2004)。

張逸萱(2005)調查北部高中職視障學生的休閒活動情形，主要發現高中職學生參與休閒活動的程度介於「很少參與」到「偶爾參與」之間；參與活動類型偏向「室內」或「靜態」。儘管他們在休閒活動參與的態度傾向於積極正面，但是實際參與的情形仍受到多項因素的限制，而使視障學生定期參與休閒活動比例受到影響。

傅惠珍(1991)以訪談的方式深入了解視障學生休閒生活、影響因素及期望；結果發現視障者認為休閒生活很重要，但是他們認為自己的休閒生活卻很平淡，其中訊息來源主要為師長宣傳或是從廣播收音機得知。而參與的休閒活動以娛樂型、學術型、社交型活動較多，其中以「收聽錄音機」為最多，參與動態運動較低。而造成此不良休閒習慣，主要歸因於：（1）不會選擇適當場所從事休閒活動；（2）不會適當安排休閒活動；（3）從事負面的休閒內容；（4）不均衡的休閒；（5）休閒器材耗損率大；（6）休閒學習的意願低。作者根據研究的結果提出七項建議，第一：學校休閒環境的規劃，第二：加強休閒教育與服務，第三：休閒觀念的建立，第四：休閒教養態度的培養，第五：無障礙環境的實踐，第六：

社會資源的運用，第七：特殊休閒教育專業人才的培養。

陳冠米(2004)以質性研究深度訪談方法了解 9 名台北市視障大學生之休閒參與、阻礙及滿意度，結果發現實際參與戶外休閒活動以校園附近的散步、慢跑、出門逛街及風景名勝旅遊為主；室內休閒活動主要有體育運動、視聽娛樂、書籍閱讀、餐飲品嚐四大類型。而外在環境因素為最主要在休閒活動參與的限制因素，視障學生對於本身所從事休閒活動與環境感到滿意，但對校園適合視障學生休閒活動環境及無障礙休閒活動感到不滿意。作者建議未來可從人力的協助、設備的改善、活動的舉辦、觀念的改變以改善視障者休閒活動的規劃及增加視障者休閒活動的參與。

在研究身心障礙族群時，較為困難的部分為調查視障者與智障者，其中調查視障者較為強調使用訪談的方式，若採用點字的方式進行，則研究之信度較會受到質疑(Sherrill, 2004)，所以研究視障者需採用費時較多之面對面及一對一的訪談方式，但是相信唯有如此之資料收集可信度將可較高。另一部分則是調查智障者部分，可能無法直接用問卷或訪談的方式調查當事人的休閒運動型態，可能需要採用訪談智障者之父母或老師，或是採用觀察法的方式直接紀錄智障者之生活型態與運動參與模式。也因如此，國內過去在視障者與智障者之研究較為缺乏深入之研究。

在吳昇光(2004)研究調查視障者之休閒運動，主要強調在動態性之活動，但是並未分析參與活動之強度與詳細活動內容；而我們知道活動的方式、時間與強度對於身體體能有直接的影響，這一部分也是未來研究需要再予以深入探討。而國外之研究雖發現視障者偶有參與休閒活動，但是生活型態仍是較偏向為靜態(Longmuir & Bar-Or, 2000 ; Skaggs & Hopper, 2000)。

Longmuir及Bar-Or (2000)分析比較加拿大肢障、視障、聽障兒童與青少年之身體活動量，結果發現男女身心障礙者身體活動量之間並無顯著差異，聽障者之身體活動量較多，但肢體障礙（腦性麻痺、肌肉萎縮）、視障者之身體活動傾向於靜態生活型態。其中84%的視障者答覆因為視障原因而使他們的活動度減少或受限。

Lieberman, Houston-Wilson, Kozub (2002)分析融入視障學生於一般體育課的困難，結果發現教師指導視障學生會遭遇許多的困難，例如：專業準備、缺少設備、教育課程、花在計畫的時間、溝通方式、教師水準與品質等，而教師是否接受專業訓練的機會、指導的視障學生人數、是否有碩士學位、碩士及大學教育



花在視障者的時間皆會影響指導之成果。由此研究可以了解要指導視障學生融入一般體育課程並非容易，指導人才的能力與克服可能發生的困難才能使此教學指導過程順利與成功。

我國視障者競技運動中，一直在國際帕拉林匹克運動會中有優異的表現，1992年我國獲得參賽帕拉林匹克運動會以來，第一面視障柔道銅牌；1996年，視障柔道選手李青忠獲得我國第一面帕拉林匹克運動會金牌；2000及2004年帕拉林匹克運動會中，視障標槍選手江志忠兩次打破世界紀錄，並獲得兩面帕拉林匹克運動會金牌（吳昇光，2004）。而有如此優異的成績，在於台北及台中啟明學校一直鼓勵視障學生參與運動，每週並施行規律的體育課，有興趣於競技運動的同學，在放學後繼續留校(住校)接受運動訓練，長期下來而有不錯的成績；這也是隔離式的特殊學校達到的另一種成效。

整體而言，視障者因視力缺陷而造成活動上的影響，在體育運動的參與上受限性較大，全盲視障者影響最大，外出參與活動時幾乎都需要有他人陪伴與指引。其中視障者實際參與休閒與運動時，安全性的問題(交通與運動參與過程)更受到重視，過去幾年我國皆有視障者外出工作或運動，遭到未禮讓行人的駕駛人撞斃。並且在指導視障者運動的教練，所需要的指導技巧較多，所以現今國內的研究中，一般視障者休閒與運動的參與比例為最低（吳昇光，2004），這一方面我們需要認知了解及重視。

#### 四、智能障礙者

智能障礙者佔全部身心障礙人口共 8.92%，其中休閒教育對於智能障礙者形成休閒活動的習慣與能力非常重要，學校或社會也必須要提供足夠的休閒資源，才能夠促成休閒教育的成效。張偉雄(2001)的調查顯示，智障青少年學生之休閒活動技能與休閒資源對休閒教育之效能呈顯著正向關係。而在郝佳華(2004)的研究顯示，智能障礙學生體適能普遍不理想，尤其是在肌力/肌耐力部分。劉明增(2004)、黃國庭(2004)、吳英華(2004)與賴秋進(2006)的研究結果也有相同的結果。黃國庭(2004)的研究還顯示國小智能障礙兒童的健康體適能與障礙程度顯著相關，障礙程度越重則體適能越差。

許多研究探討適應體育教學對於智能障礙學生的影響，賴秋進(2006)的研究探討適應體育教學，對智能障礙學生健康體適能的影響；結果發現柔軟度及心肺耐力在十六週的訓練之後，有顯著進步。黃明霞(2005)的研究結果指出，適應體

育教學可以幫助智能障礙學生體驗活動的樂趣和增加參與感，獲得社會經驗。賴秋進(2006)的研究顯示，透過適應體育教學，智能障礙學生都能積極的參與活動。

郝佳華(2004)的研究顯示，在學期間是否接受運動訓練、比賽經驗、運動強度、運動時間、運動喜好、課後運動習慣等是影響智能障礙學生體適能的主要因素。同時大部分智能障礙者，在學生階段都有參與體育課程與運動，黃明霞(2005)針對台灣地區啟智學校調查適應體育課程的參與情形，結果發現智能障礙學生每週都參與兩節體育課。

智能障礙者參與體育課程及運動的困難在於，經常出現教師能力或態度上的問題。黃明霞(2005)調查發現擔任適應體育課程的教師有 88.5%的教師為非體育科系。

其中在葉宏達(2006)調查特殊學生參與適應體育課程的困難時發現，雖然多數體育教師都願意參與適應體育教學，但缺乏適應體育教學知能是最主要的困難，吳英華(2004)的調查也顯示教師缺乏適應體育教學知能。

葉宏達(2006)的調查中發現，「法令資訊需求」、「運動傷害與特殊狀況之防範與處理」、「體能動作評量的工具和技巧」、「現行可用、適用的教材資訊」、「對適應體育教學經驗資訊」、「如何安排和執行適應體育方案資訊」、「專業訓練與在職訓練資訊」、「對無障礙環境與相關教具、器材、設備資訊」等八項，是教師最需要知道的訊息。黃明霞(2005)的調查顯示，適應體育教師需要適應體育教學資訊、學術交流及多舉辦身心障礙運動會和活動。受訪者建議應多舉辦適應體育研習、研討會、觀摩會以提昇教師專業能力。

蔡志權(2002)研究探討影響體育教師教導身心障礙學生態度的因素，結果發現自覺能力、是否修習過特殊教育課程、先前指導身心障礙學生的經驗及教學經驗品質評價是影響體育教師教學態度的最主要因素。

在教學內容方面，也是我國適應體育教師經常發生問題的部分，特別是在個別化教學計畫(IEP)實施上，需要視個案需求來調整體育教學的內容。其中，黃明霞(2005)調查發現適應體育教學活動內容以球類、田徑、韻律舞蹈為主。最常使用的教學場所以田徑場、活動中心、籃球場為主。吳英華(2004)調查結果發現智能障礙學生認知能力欠佳使得教學困難，教學內容應著重培養智能障礙學生運動興趣、體重控制，發掘並訓練智能障礙學生加比賽等。

吳英華(2004)的研究結果建議應設置適應體育教學團隊。黃國庭(2004)研究結果建議，透過(1)充實教學內容、(2)增加活動時間、(3)落實家庭配合、(4)

加強教師專業進修、(5)增加人力資源等方式提昇體適能的教學成效。葉宏達(2006)的調查顯示，體育教師認為可以透過「對身心障礙學生實施適應體育教學」、「對制定法律來推動適應體育」、「對由教育部統一編訂適應體育教材」、「對另編經費來購置適應體育教具、器材及改善現有運動設施」、「對身心障礙學生實施適應體育個別化教育方案」、「對為特殊教育教師提供適應體育在職進修機會」、「舉辦一些特殊運動會及國際性適應體育與運動交流活動」等措施，改善適應體育的實師。

在適應體育的教學上，可以透過體能教學(許靜純，2004)、時間延宕教學策略(潘麗芬，2004)、融合式體育發展模式課程(陳文祥，2006)、水中有氧運動訓練(李碧姿，2003)增進體適能，或是用自我管理的訓練策略(林佳燕，2004)，或是透過遊戲運動和比賽的方式(邱文馨，2002)，或是用有氧舞蹈(謝淑芳，2003)等方式增進智能障礙者的體適能。

對於智能障礙者實施體適能教學的效果，除了改善其體適能之外(許靜純，2004；謝淑芳，2003；林仁政，2004)，也能夠讓學生學習運動技能(潘麗芬，2004；李碧姿，2003)，更重要的是可以增加學生的自信心與主動學習(陳文祥，2006；林仁政，2004)，以及參與運動的時間(陳文祥，2006)。而且這些學生可以持續養成運動的習慣，這對於智能障礙者未來是否持續運動至為重要。

許靜純(2004)以單一受試實驗設計，探討四名中度智能障礙學生接受體能教學，對於體能狀況改善的情況。結果發現體能教學可以改善身體質量指數及體脂肪百分比、柔軟度、及肌耐力的表現。謝淑芳(2003)的研究探討 12 週有氧舞蹈訓練課程對高職輕度智能障礙男生在體適能上的影響，結果發現有氧舞蹈訓練可以顯著增進輕度智能障礙男生的體適能。林仁政(2004)的研究顯示慢跑訓練對於智能障礙者可以促進其肌力、肌耐力、柔軟度及知動能力，也可以產生自信、負責任、穩定心情與增加合作度的效果。

潘麗芬(2004)的研究發現，固定時間延宕教學策略對教導輕度智障學生學習連鎖運動技能，能使實驗參與者產生良好的立即學習效果，並產生某些類化效果。李碧姿(2003)的研究發現，對於輕度智能障礙者給予八週的水中有氧運動訓練，可以顯著增進其靜態平衡能力、動態平衡能力及敏捷性。

陳文祥(2006)的研究結果顯示中度智能障礙者在參與十周的融合式體育發展模式課程後，其主動學習時間、運動參與時間及自我決定的次數都有顯著增加。

許靜純(2004)的研究結果顯示，經過體能教學課程的訓練，學生能夠將持續

運動及簡單地自我節制飲食的習慣落實在日常生活中。而林佳燕(2004)的研究，針對智能障礙者運用活動簿進行自我管理的訓練策略，結果發現在家庭生活中的休閒活動種類均較教學方案介入之前增加，家長均認為教學方案對於孩子學習安排休閒活動有助益。

張偉雄(2001)的調查研究顯示，休閒教育可以促進智障者的社交互動技巧。陳蒂勻(2003)的訓練研究顯示對於注意力缺陷與過動症兒童給與知覺動作訓練，可以增進其粗動作、精細動作能力與知覺動作能力，但無法改善其行為問題。

邱文馨(2002)以個案研究的方法，記錄並分析智能障礙者參加特殊奧運(Special Olympics)的過程對於社會能力的影響。結果指出，個案在工作能力和社交能力方面有進步，但在語言能力方面則無改變。研究者指出透過遊戲運動和比賽的方式，智障者將空閒時間做有價值的運用而且用社會普遍接受的方式與他人互動，可以發展和改善社會能力，藉此而能成功的將社會能力應用於日常生活中。

洪永杰(2001)及洪振滄(2002)的研究指出對於智能障礙學生運動機能訓練，使用現有的運動或復健器材，有從事訓練內在動機較弱、較難教導正確操作、個別差異很大、以及缺乏評估機制等幾項特殊困難。因此針對智能障礙者的運動訓練器材研發，除了動作訓練的功能之外，應該著重趣味性、感測與回饋裝置、可以電腦程式控制（特別是左右側必須可以獨立控制）、以及可量化記錄訓練過程等四項共同特徵功能。

國際上有關智障者參與體育運動競賽，主要有兩大系統：國際特殊奧運(Special Olympics International [SOI])以及國際智障者運動總會(International Sports Federation for Persons with Intellectual Disability [INAS-FID])；而特殊奧運會的舉辦，由國際特殊奧運來主導，主要以鼓勵智障者參加比賽，並不以競技為主要的發展目標，所有參與比賽的選手皆可獲獎。此組織並有完善的運動推廣與發展制度，訓練許多義務出來服務的教練與志工(吳昇光，2003)。

相對的，國際智障者運動總會所舉辦的運動比賽，則是以傑出智障選手參與競技比賽為主。但是在2000年雪梨帕拉林匹克運動會中，西班牙智障籃球國家代表隊中，有多位非智障者參與比賽，最終並獲得金牌，此事件在2001年被舉發，造成的影響：智障者現今無法參與國際帕拉林匹克委員會所授權主辦的比賽(包括：帕拉林匹克運動會、各單項運動世界盃錦標賽)，直到國際智障者運動總會能夠制定出客觀的智障者分級標準，才會正式恢復國際智障者運動總會的會籍，並進而同意智障選手能夠參與帕拉林匹克運動會正式比賽。也因現今的情

況，智障者參與競技運動比賽的發展，與鼓勵智障者出來參加活動將受到某些程度的影響與限制（吳昇光，2003）。

Whitt-Glover, O'Neill, 與 Stettler (2006)比較 28 名唐氏症兒童與 30 名手足之間活動的差異，結果發現唐氏症兒童每天從事激烈運動的時間(49.5 分鐘)較其手足少(68.6 分鐘)，但在一般及中等強度運動的時間則沒有差異，另外研究也發現唐氏症兒童的身體質量指數(BMI)較手足高，這顯示唐氏症兒童較容易肥胖，研究建議可以增加激烈運動的時間。

Tomprowski 與 Ellis (1984)評估 65 名成年智能障礙者接受七個月的運動訓練對於體適能、智力以及適應行為的影響。受試者隨機分為運動組、注意控制組(attention control)及控制組，運動組及注意控制組接受 139 次的訓練，這些訓練以每天 3 小時，每星期五天的方式進行。運動組的訓練內容為跑步/慢跑、健美體操、繞行訓練，注意控制組則是接受特教訓練。結果發現運動組的心肺效能增加，智力及適應行為能力則沒有任何組別有改變，研究結果支持運動訓練對於機構內智能障礙者可以作為一種復健訓練的方式。

Grouios, Sakadami, Poderi, 與 Alevriadou (1999)比較 63 名智能障礙者與 73 名一般人對照組慣用手比例的差別，結果發現智能障礙者慣用左手的比例高達 17.6%，顯著高於對照組的 9.6%，研究者認為智能障礙者中非右手慣用手比例較高與智能障礙之間有關係。對於智能障礙者的運動訓練而言，必須先行評估障礙者的慣用手，以避免非慣用手對於動作控制與執行的障礙。

Carmeli, Zinger-Vaknin, Morad 與 Merrick (2005)評估運動訓練對於 22 名中老年智能障礙者(54~66 歲)在身體及心理方面的改變。一組受試者接受平衡與肌力訓練(N=10)，另外一組則是接受一般運動的訓練(N=12)，兩組受試者都接受每個星期三次，為期六個月的動作訓練。訓練前後以「時間到，走」(Timed up and Go Test [TUGT])測試評估動態平衡與步行速度，以「功能性伸手測驗」(Functional Reach Test [FRT])測量向前伸手動作中，能夠維持平衡的能力，並評估膝關節力量，最後以「幸福問卷(Well-being questionnaire)」評估受試者對於運動訓練。結果發現「平衡與肌力訓練組」在各動作測驗、肌力以及幸福感訓練前後都有進步，而「對照組」除了幸福感顯著高於訓練前之外，其他運動能力都沒有顯著差異。研究結果可以推論，給予智能障礙者訓練或是課程可以提高其幸福感，但平衡與肌力訓練則可以增進其運動能力。

Emerson(2005)測量 1,542 位成年智能障礙者的身體質量指數(BMI)以及

活動程度，結果 14% 的智能障礙者有體重不足的問題，28% 過重，27% 有肥胖的問題，在 35~44 歲、55~64 歲及 65~74 歲的族群，女性肥胖的比例顯著高於男性。與一般人比較，65~74 歲男性肥胖的比例較一般人低，但 16~24 歲的女性肥胖的比例較一般人高。各年齡層之間體重不足的比例，男女之間並沒有顯著差異，但與一般人比較，各年齡層男性或女性都較易有體重不足的問題。在身體活動程度方面，1,458 名接受評估的個案中，僅有 4% 符合身體主動活動(physical active)的標準，有 44% 的受試者接受「身體活動量表(physical activity scale)」的評估是屬於身體不能活動(physically incapable)，扣除這些受試者後的 823 名智能障礙受試者，僅有 8% 符合主動活動(physical active)的標準，不同年齡層不論性別，智能障礙者參與較粗重家庭工作的比例都低於一般人，每週參與一次以上運動的比例也低於一般人。整體來說，智能障礙者的活動程度較一般人為低。

Ninot, Bilard, 與 Delignieres (2005) 將 32 名女性智能障礙青少年分為四組，進行三十二個月的訓練活動後，以「哈特兒童自我知覺評估表(Harter Self-Perception Profile for Children)」評估自覺體能(perceived physical competence)及自我價值(general self-worth) 在訓練前後的改變。這四組接受的訓練分別是：隔離式游泳訓練(segregated swimming)、融合式游泳訓練(integrated swimming)、適應體能活動(adapted physical activity)及靜態活動(sedentary)，隔離式游泳訓練是以特殊奧運模式訓練，僅與同樣智能障礙者一起訓練，融合式游泳訓練則是參與一般學校的游泳訓練，另外兩組都是對照組，一組有接受中心式的適應體能活動，另一組則不給與訓練。訓練後的游泳測試結果顯示組別與訓練時間有交互作用，三組有接受運動訓練的受試者游泳成績都優於靜態活動組，其中又以融合式游泳訓練組的表現及進步幅度最大，在自覺運動能力方面，融合式訓練組讓受試者更快的理解到自我能力的限制，可以避免機構化造成智能障礙者過度高估自己的能力。

Lancioni 與 O'Reilly(1998)回顧有關智能障礙者體育與運動的文獻，發現許多研究在發展促進智能障礙者運動的策略，像是運動行為改變技術來增進智能障礙兒童運動的次數或是距離等；第二類研究則是探討運動訓練對於智能障礙者體適能與運動表現的效果；第三類則是探討運動的種類、時間與強度對於減少異常行為的效果，這類研究又可以分為四類，包括短時間高強度運動、長時間高強度運動、比較高低強度運動的差異以及使用日常活動做為運動的研究。

根據上述智障者之相關研究文獻，我國較強調在智障學生之學校教學研究，

甚少研究深入探討成年智障者之運動參與議題，也因如此實證研究上之數據較少說明智障者之運動參與現況與限制因素，這一方面仍待未來繼續深入探討。

## 五、聽覺障礙者

民國 91 年內政部修訂之「身心障礙者福利法身心障礙等級」中，將聽覺障礙定義為：由於各種原因導致聽覺機能永久性缺損，並將聽覺障礙分為：輕度—優耳聽力損失在 55 至 69 分貝者；中度—優耳聽力損失在 70 至 89 分貝者；重度—優耳聽力損失在 90 分貝以上者三個等級(內政部，2002)。我國特殊教育法第三條第二項第三款也將聽覺障礙明訂為：先天或後天原因導致聽覺器官之構造缺損或機能發生部分或全部之障礙，而對聲音之聽取或辨識有困難者(教育部，2002)，如果依據這些標準來看的話，我國優耳聽力損失達五十五分貝以上之人士，即為聽覺障礙者。截至民國 94 年底，我國聽覺機能障礙者佔身心障礙總人口的 10.6%，約 99,535 人，僅次於肢體障礙者(約佔心障礙總人口的 41.1%)，因此，他們是我國所有身心障礙者中人數第二高位者(中華民國聽障人協會，2006)。

而聽覺障礙者常會造成語言發展遲緩與溝通上的問題，這種情形也會影響他們心理及行為，常會出現固執、焦慮、緊張、情緒不穩、自我中心、沮喪、負面的情緒與社會性發展、缺乏自我控制、衝動性、憂慮、挫折容忍力較低性(Kirk, Gallagher, & Anastasiow, 1997; Moores, 1996; Vernon & Andrew, 1990)。Mahapatra (1974)則提出憂鬱是多數聽覺障礙者最主要的心理疾病；Gregory 等人(1998)發現：許多聽覺障礙者認為自己是文化及語言的弱勢族群，因此只交往相同障礙類型的朋友，拒絕與一般人接觸，以免本身產生自卑感。

Ridgeway(1997)也發現 38%的聽覺障礙者有心理上的問題。我國學者則發現我國的聽覺障礙者除了有上述的人格特質外，還有情緒不穩定、不合群、缺乏自信心、注意力缺陷、容易發怒、害羞或退縮、雖不喜歡與人相處，卻相當依賴親近的人(何國華，1998；林寶山，1992；林寶貴，1994)。洪宜昀 (2001)則發現聽覺障礙者在生理自我、家庭自我、社會自我和學業自我方面，比一般人消極，而在自我認同、自我滿意和自我行動也比一般人有較不切實際的正向看法，而且他們的焦慮程度和憂鬱程度比肢體障礙者還高。不過，聽覺障礙者卻有善於觀察、模仿力強、操作能力強等的行為表現模式。有鑑於此，在指導聽覺障礙者時，除了必須有耐心和專業輔導技能外，必須注意的是視覺是聽障者在學習過程中最

重要的感覺器官，因此，週遭環境光線必須充足；指導者講話應稍微提高音量並速度和緩，才能讓聽障者看清楚指導者的嘴型；維持視線隨時與聽障者做面對面的直接接觸；並且允許他們在無法明瞭指導者的意思時，能打斷指導者的語句，要求重新講解(毛連塏, 1999)；融合教學的團體指導時，要儘量讓聽覺障礙者了解你很重視他的參與等，這些均是指導他們必須注意的地方。此外，多利用表情及手勢也是指導聽障者學習運動技能時不可忽略的部分。

我國針對聽覺障礙者參與休閒與運動的相關研究並不多，其中陳慈佈(1983)以我國國中聽障學生做為研究對象，調查他們參與動靜態活動的偏好，結果發現：我國聽障男生較喜歡動態活動，而女生則以靜態活動為主，他們同時不喜歡或沒有興趣參與需使用聽覺感官功能的休閒活動，除了是自己活動上的不便外，也避免自己與眾不同的障礙顯露於大眾之前。

鍾書得(1998)調查154位台北市高職聽障學生之休閒活動與影響因素，結果發現：我國高職聽障學生大多數自覺現在的健康狀況處於好和非常好的狀態，但是他們較喜歡待在家裡，雖然看電視是他們最常用來打發時間的休閒活動，不過，在家裡他們也會藉由運動來當作本身的休閒活動，如果有到戶外，所從事的休閒活動大多以逛街和聚會聊天為主，同時大部分受試者在最近一年內皆不曾參與校外所舉辦的活動；在參與休閒活動時，以同儕的支持為最多。作者根據研究成果提出：(1)加強休閒社會支持；(2)提供適當的休閒場所；(3)多舉辦聽障者的休閒活動；(4)加強一般人與聽障者之間的溝通等四點建議。這個研究雖可約略發現我國聽障學生的心理特質，但同時是否也意味著我國戶外的運動環境對聽覺障礙者來講是不利的，無法讓他們勇於敞開心胸至戶外運動。

張照明(1999)研究也發現我國聽覺障礙學生事實上最想參與的休閒活動包含看錄影帶、打電動玩具和打球(其中，僅打球是屬於動態休閒活動)，但是他們日常生活最常參與的休閒活動卻均屬於靜態活動的聊天、看電視和玩牌。不過，此份研究最有趣的發現是我國聽覺障礙學生最不想參與的休閒活動竟都是屬於戶外的動態活動，例如：露營、游泳、跑步。

莊惠玲(2001)調查中部地區國中聽障學生休閒活動現況，在這100名聽障學生中，實際參與休閒活動之最高前五項為看電視、騎腳踏車、看報紙、幫忙家務、打球，其中騎腳踏車和打球屬於動態式；而他們想要參與之休閒活動最高前五項為看電視、騎腳踏車、幫忙家務、個人電腦操作、逛書店。聽障學生參與休閒活動前五大動機依序為「能使我認識更多朋友」、「使我獲得身體的舒適與輕鬆」、



「能使我身體更健康」、「能增加我的知識」和「能使我有信心」。影響聽障學生參與休閒活動因素的評量優先排名，依次為「興趣」、「體力」、「健康情形」、「時間」與「家人」。

張家綺 (2005)以台北縣市 18 歲以上的聽障人士為對象，調查其休閒參與對其心理及行為之影響。結果發現：我國聽覺障礙者認為他們在國內參與休閒活動最大的阻礙因素依程度排序為：「在活動過程中，別人是否能清楚向我傳達他們的訊息」、「政府對於身心障礙福利的提倡與重視」、「在活動過程中，我是否能充分的傳達自己的需求」、「參與該休閒活動所需要的體力」、「交通運輸系統的可及性」與「從事休閒活動時所需花費」，影響最低者為「社會上缺乏對休閒遊憩服務的提供」，而「環境上」的阻礙(例如：交通運輸可及便利性、自然環境限制、花費、服務提供、需具備的技能、器材裝備是否符合需求)則是唯一影響其參與頻率的因素；48.5%的聽覺障礙者每週參與休閒活動時間在 5 小時以內，其人格特質對其休閒時間多寡有顯著的影響；週遭環境對其休閒參與頻率也有顯著的關係；休閒活動時間參與越少，對其心裡越有負面的效果；體育性和冒險性活動是僅有兩項不受本身收入性高低所影響的項目；而所參與的體育性活動、社交性活動和藝文性活動中，以體育性活動最能顯著影響聽覺障礙者的行為，亦即越能影響其休閒參與時間，可見藉由身體活動越能建立其自信心，無形中提升其參與休閒活動的意願。該研究亦發現體育性活動與冒險性活動亦能正面顯著影響其自我效能與自信心。

從以上為數不多的國內研究發現，我國聽覺障礙者所從事的休閒活動型態幾乎以靜態活動為主，即使他們會從事運動也都是待在家裡，如果走出戶外，則僅以騎腳踏車和逛街當做動態式的休閒生活，訝異的是，他們竟然最不想參與露營、游泳、跑步等動態休閒活動。政府決策單位可消極的歸因為是他們生理缺陷造成他們的心理障礙使然，但是如果從另一角度做思考的話，是否意味著我國戶外活動和運動環境對聽障人士而言，是相當不利的，究竟是不友善的人為因素造成，亦或是無障礙活動和運動環境設計不良或設施不足所致，值得未來研究做更進一步的探討，也值得相關當局在政策決策時需要做另一層面的省思。因為，研究證實「政府對於身心障礙福利的提倡與重視」是聽覺障礙者認為他們參與休閒活動一個很大的阻礙因素，意味政府當局並未在相關政策注重到他們應享有的基本人權，此外，目前國內僅有的研究的確發現：對聽覺障礙者而言，只有體育性活動最能顯著影響聽覺障礙者的休閒參與時間，也只有身體活動才能建立其自信

心並提升其參與休閒活動的意願(張家綺, 2005)。而國外的研究亦指出體育性的休閒活動對身心障礙者有其重要效益, 因為體育技能的純熟與否並非是他們參與休閒活動必要的條件, 技能不成熟仍可參與其中, 而且它也是最能整合障礙者與非障礙者的一個媒介 (Moon & Renzaglia, 1982)。

對所有納稅人而言, 每個人都擁有休閒活動以提高生活品質的權利(NTRS, 1996), 因此, 身心障礙人士的休閒活動權利, 的確是政府當局所不能忽略的一環, 儘管如此, 我國身心障礙人士由於本身的生理和心理障礙外, 再加上外在環境的不利因素, 其休閒活動與運動的機會仍受到很大的限制。事實上, 無法讓身心障礙者享受滿意的休閒活動和運動不只需要考量到他們身體本身的現實上障礙, 也要思考是否是社會不鼓勵或不協助他們的參與, 沒有設計一些設施來減少他們進入的障礙。對聽覺障礙者來說, 由於其生理上的缺陷, 造成他們在心理上與生活上的適應不良(Meadow, 1980), 因此, 他們在追求休閒生活時, 所面臨的休閒阻礙也與一般人不同(Kennedy, Austin, & Smith, 1987)。唯有戶外的無障礙活動和運動環境能滿足聽覺障礙者的能力與需求, 才可提高他們參與戶外活動和運動的動機, 進而為他們發展有意義的休閒活動和運動, 提高其生活品質。

根據國外文獻指出: 身心障礙者參加體育運動的目的及功能有: 增加體適能、發展基本運動和球類技巧的能力、增加對自己個人限制的了解、發展自我價值、提升對體育活動的知識和欣賞、提升生活與休閒活動品質與增加和同儕互動機會和經驗(Nancy, 1989)。對聽障人士而言, 如果他們沒有伴隨其它身體上的障礙, 其四肢的肢體活動程度和一般人是沒有多大的差異性, 然而, 他們擁有的聽覺能力多寡, 卻足以影響他們對外在環境的認知與需求, 這種不利的條件可能會造成他們在訊息與資源獲取上的困難, 也可能造成動態與靜態活動學習上的障礙(林寶貴, 1994)。此外, 由於聽障人士聽覺受損, 除了造成他們說話的學習能力上比一般人慢, 也容易造成他們的肺活量比一般人小(林寶貴, 1994), 如果週遭的身體活動空間對他們又處於極為不利的環境下, 將會逐漸侵蝕其生理機能, 造成不利的後果。

我國有關聽障者運動參與之相關研究, 明顯相當不足, 儘管國際達福林匹克委員會已通過授權我國將於 2009 年在台北舉辦達福林匹克運動會(Deaflympic Games), 但是仍需系統性的推廣聽障者休閒與運動, 進行深入性探討分析, 並制定完善的政策, 方可使更多的聽障者走出來參與休閒運動。由於聽障者在肢體功能受限較小, 影響較大的問題主要為「溝通」, 因此在運動設施使用上受限較

小(吳昇光, 2003)。而我國聽障者運動參與之現況研究, 僅侷限於隔離式之啟聰學校為主, 未見任何已離開學校之大量聽障者休閒運動調查研究, 未來這一點需要予以重視與分析。

而林志鴻(2003)調查我國北、中、南共 240 位聽障學生對游泳無障礙環境的需求, 並分析我國聽障學生的學習特質與游泳能力概況。結果發現我國聽障學生的學習特質並未因為聽覺障礙程度、居住地域不同、性別、年齡、對游泳的喜愛程度與曾參加次數而有所不同; 不過, 這些因子卻對游泳無障礙環境需求與游泳運動能力而有所差別。另外一個最值得有關當局省思的研究結果是: 我國聽障學生很喜歡游泳運動的人數佔 45.5%、喜歡的佔 30.8%、不喜歡的佔 23.2%, 儘管超過 75% 的聽障學生喜歡游泳這項運動, 但是由於我國在游泳池的無障礙空間設計明顯不足, 造成研究中的受試者在游泳參與度上, 有高達一半以上的人(53%) 很少參加游泳運動, 高度參與者僅佔 14.1%, 而我國聽障學生對游泳池無障礙環境的需求則以北部 > 中部 > 南部。此外, 我國不同地區的聽障學生對手語教學均有高度需求(中部 > 北部 > 南部), 但是由於適應體育指導員能力上的不足, 並無法滿足他們的學習需求; 可惜的是該研究發現我國聽障學生的游泳能力平均處於低下程度, 這對於倡導游泳教學重要性的海島型國家台灣而言, 無疑是一個很大的諷刺。

蔡育佑(2004)分析 131 名啟聰學校國高中學生休閒運動參與之阻礙因素, 結果發現主要阻礙因素依次分為社會、環境、課業、心理與生理等項目, 男女聽障學生在休閒參與之阻礙因素上沒有顯著差異。不同聽覺障礙程度在阻礙因素上有顯著差異, 但輕度聽障學生在運動休閒阻礙因素卻高於嚴重聽障學生。

## 六、整體身心障礙的休閒與運動參與阻礙與困難

對身心障礙者而言, 如何提升他們參與休閒活動或專項運動項目的動機, 必須考量其不同的身體障礙類型與需求, 為他們解決一些阻礙的因子。在此方面, 專業文獻曾提及一個重要的概念—亦即克服身心障礙人士的休閒阻礙(Leisure Constraint), 才能讓他們放心的走出戶外, 享受安全又便利的社會資源。國外相關文獻發現身心障礙者休閒參與的阻礙因素分為三方面: 內在障礙(Intrinsic Barriers)、環境障礙(Environmental Barriers)、溝通障礙(Communication Barriers)、態度障礙(Attitudinal Barriers)、家長作風的障礙(Paternalistic Behaviors)和冷淡行為的障礙(Apathetic Behaviors)(Kennedy, Austin, & Smith, 1987;

Edginton, Jordan, DeGraaf, & Edginton, 2002)。這些障礙涵蓋身心障礙者本身對既有的設施或服務缺乏認識、習於身體及心理上倚靠別人、缺乏有效的社交技能、旁人的態度、天氣、建築、交通運輸、經濟(參與成本)、法律規則、自然環境、表達困難、安全問題、雙親及親屬的態度、缺乏適當的設備等。國內研究也發現我國身心障礙人士的休閒阻礙除了上述交通與場地設備因子外，亦涵蓋休閒同伴與專業的運動指導員等因子(孫孟君，1998)。

張照明(1999)的研究則依不同身心障礙類型的學生找出其主要的休閒阻礙因子，其中場地設施不適合與缺乏他人指導是所有身心障礙學生的共同因子，其它影響不同身心障礙類別學生參與休閒活動的因子為：肢障學生—交通不便；聽障學生—他人拒絕公用休閒設施；智障學生—缺乏休閒資訊、不能自己決定要不要參與休閒活動及沒有興趣；視障學生—缺乏休閒同伴，這些均是造成我國身心障礙學生參與休閒活動的重要因子；此外，該研究也發現聽障學生的休閒阻礙較肢障、智障、視障者為高，研究者因此推論可能是肢障、聽障、智障、視障四類障礙中，聽障學生的身體障礙是最無礙於參與休閒活動，因而對自己有較高的休閒活動參與期望，造成他們高於其他障礙同儕的休閒活動參與率，因而感受到的休閒阻礙也較高。莊惠玲(2001)研究則發現：影響聽障學生參與休閒活動的因素為興趣、體力、健康情形、時間和家人態度。

身心障礙者由於生理機能上的缺陷，造成他們無法如一般人利用健全的肢體與感官，恣意地從事自己想要進行的休閒活動與運動技能學習，因此，提供一個無障礙空間對他們來講，無疑是非常重要的。林寶貴(1994)曾提出無障礙生活環境應涵蓋交通、建築、學習、工作及社區等各方面的規劃，以達到符合可及性的可連、可進與可用之基本原則。因此，對身心障礙人士來講，無障礙休閒活動環境應包括：相關建築與場地設施的改善、教材教法的適性調整、運動器材與輔具的改良與研發等，以方便各種不同類型與不同程度的身心障礙人士能盡情的使用與享受週遭的人文與物理環境，滿足其特定需求。此外，21世紀已處於E化的世代，林淑玟(2001)曾提及：在E世代中要達到所謂的無障礙，必須包括資訊的取得、溝通、物理環境、社會環境、心理環境的無障礙，無障礙的運動環境也應涵蓋不同身心障礙類型的網頁架設，讓他們隨時可輕易取得的日常休閒活動與運動技能學習資訊，包括：鄰近社區或全國性相同障礙類型的組織、無障礙休閒活動或運動場地位置、可提供的人力資源與運動技能教學課程、全年度的身心障礙休閒活動與運動競賽時程表、特殊運動醫學與特殊運動復健知識等。藉由網際網

路提供相關訊息，才能讓大部分深居簡出的身心障礙人士發覺他們也是受到政府單局所重視的，才不至於讓他們與社會嚴重脫序。

而在林曼蕙（1999）全面調查民國80~87年身心障礙國民參與體育運動成長狀況，發現身心障礙體育運動的參與次數與經費逐年增加，同時以肢體障礙者參與為最多；各類障礙者參與活動中，則以游泳為最多。參與身心障礙相關活動，以參與競技運動的人次最多、休閒活動次之。在推廣身心障礙體育運動的困難，依序為經費不足、場地不足、器材設備不足、運動時所需相關人力不足；在分析推展身心障礙體育活動之需求，依序為經費補助、專業指導員、無障礙環境、活動的舉辦及政策宣導。這個研究提供了解身心障礙者運動參與的困難與需求，並針對現有困難提出改善之建議，包括：經費方面、場地與交通方面、設備與器材方面、人員方面、其他資源方面等進行建議。

陳李綢（2001）分析民國83年至89年我國身心障礙運動會之參賽選手特性，發現參與人數的多寡依次為田徑、桌球、游泳、籃球、網球、射擊、健力、羽球。若依各種障礙類別來看，肢障選手為最多，智障選手以參加田徑最多，游泳次之，其他運動則很少；聽障選手則參加田徑最多，其次為保齡球、桌球、羽球、游泳。視障選手依參加多寡依次為田徑、游泳、柔道。研究者建議根據這幾年參賽數據，可以當成推展殘障體育運動的參考，以促進身心障礙國民運動參與的機會，並藉由休閒運動的推廣協助身心障礙者利用運動機會克服肢體或心理障礙所遭遇的困難，開發其身體活動的限制，以增進身心健康，發揮適應社會生活的能力，讓身心障礙走出陽光，獨立自主。但比起世界許多已開發國家的發展，我國依然許多的發展困難，例如：參與身心障礙運動的人口依然過少，身心障礙運動的研究實在過少且不夠系統，身心障礙者使用之無障礙運動與休閒設施需要特別的規劃與設置，我國身心障礙選手並無長期的生涯規劃及培訓。

綜觀相關身心障礙運動與休閒參與之文獻，我國在身心障礙休閒與運動的相關研究仍明顯不足，在有限的研究結果中，可以發現我國身心障礙者運動與休閒參與的比例甚低，相關之限制與困難也甚多；比起西方已開發國家重視身心障礙者運動權益，以及已有四十年以上的發展經驗，我國仍有許多的問題有待克服；在考量我國的文化與現有情況，以及西方發展的系統與作法，將以利我國在身心障礙者休閒與運動參與的紮根與推廣。

## 第二節 老年人運動參與及限制

茲就國際人口結構老化的發展趨勢、老年人參與休閒運動的整體情形，以及保障老年人參與休閒運動權益的國際政策等三方面，說明如下。

### 一、國際人口結構老化的發展趨勢

21 世紀的來臨，同時也預示了高齡化社會的到來；而高齡化社會的到來，將導致世界性的人口老化現象。所謂人口老化，就學術的觀點而言，係以老化指數做為表徵，而人口老化指數是將 65 歲以上人口數除以 0~14 歲人口數，並以百分比表示之。

根據行政院主計處（2005）發布的國情統計通報指出：至 2004 年為止，全球有將近 64 億人口，其中 65 歲以上老年人口佔 7%，全球老化指數高達 23.3%，亦即兒童與老人之比約為 4：1。依聯合國推估，至 2050 年時，全球 60 歲以上高齡人口比率將上升至 22%，首次達到與兒童（14 歲以下）人口比例相當；且人口成長型態將由高出生率、高死亡率，轉變為低出生率、低死亡率。

若進一步按洲（國家）別的人口老化狀況分析，歐洲由於低生育率、低死亡率，在 2004 年時，老年人口比率已高達 15%，老化指數為 88.2%，其中以南歐地區老化情形最為嚴重，義大利及西班牙各達 135.7% 及 121.4%；北美洲的老化指數以 57.1% 居次，其後依序為大洋洲 40%、亞洲 20%、拉丁美洲 18.8%，以及非洲 7.1%（行政院主計處，2005）。

事實上，2004 年亞洲之日本老年人口高達 19%，老化指數為 135.7%，乃是人口老化程度較為嚴重的國家。至於台灣則在 1993 年底達到高齡化社會之標準，因為在 1993 年底時，65 歲以上的總人口數約為 149 萬多人，佔總人口數的 7.83%，且呈現逐年增加的趨勢，依聯合國世界衛生組織之定義，我國已正式步入高齡化之社會結構。

又根據內政部（2006）公佈的資料顯示，台灣 65 歲以上總人口數，至 2006 年 6 月已達 224 萬 8 千多人，佔總人口數的 9.86%；預估到 2021 年，老年人口的比例將大於 14 歲以下的幼年人口，到了 2027 年，老年人口將達 490 萬人左右，佔總人口數的 20.69%，即每五個人當中就有一位高齡者。更確切地說，台灣邁入聯合國定義的高齡化社會 7% 門檻後，老年人口逐年上升，在 2004 年時，台灣老年人口比率上升至 9.48%，高於全球平均 7%，且在亞洲主要國家中排行第三，低於日本 19% 及香港 12%；同時，老化指數也不斷上升，由當年的 28.2%，快速

攀升至 2004 年的 49% 。

另一方面，由於出生率持續下降，未來 14 歲以下之幼年人口將逐年減少，而 65 歲以上的老年人口卻不斷增加，將造成未來人口年齡結構日趨老化的現象。另一方面，伴隨著老年人口的逐年增加，老年人口扶養比亦隨之逐年增加，由 2004 年約 7.5 個青壯人口扶養 1 個老年人口，預估至 2051 年時，約 1.8 個青壯人口即需扶養 1 個老年人口，可以預估屆時將造成社會極為沉重的負擔。

根據相關研究證實，規律運動不但可促進身心健康，更可提升工作效率與生活品質，因此，先進國家的醫療政策，已從疾病的醫療照護，轉變為疾病的預防及健康的促進，以養成民眾規律的運動習慣，積極提昇國民體能，降低罹病率及死亡率，以減輕國家醫療負擔（內政部，2005）。事實上，追求「卓越與健康」一直是行政院體育委員會施政的二十大主軸，在力求提昇國民體能及擴增規律運動人口的努力過程中，尤應顧及日益增多的老年人口，在參與休閒運動方面的權益，以達落實運動融入生活，進而提昇國民生活品質，達到成功老化之目的。

## 二、老年人參與休閒運動的整體情形

從醫學研究的觀點而言，身體活動不足和飲食習慣不良，是身體機能衰退、導致健康惡化的肇因；另一方面，研究也證實，運動不僅可以增進體能，也是增強免疫能力、免於慢性疾病危害、促進身心健康、改善生活品質和生命素質最積極的行為。因此，鼓勵參與休閒運動，提升體能，乃成為已開發國家預防醫學之主流價值（體委會，2006）。在此一前提下，瞭解老年人參與休閒運動的整體情形，對於人口急速老化的台灣社會而言，實有其必要性。茲先說明休閒運動對老年人的益處，再就國內、外的相關研究，進一步說明老年人參與休閒運動的整體情形。

### （一）休閒運動對老年人的益處

美國政府的健康與人類服務部(Department of Health and Human Service)基於身體活動為健康促進上的重要議題，邀集許多專家學者，彙整過去有關身體活動對健康影響的研究，於 1996 年出版「身體活動與健康」報告書(U. S. Department of Health and Human Service, 1996)，這是賡續 1964 年「抽煙與健康」和 1988 年「營養與健康」之後所出版的報告書，強調身體活動對健康的重要影響。在「身體活動與健康」報告書中，經過實證文獻研析後，提出身體活動對健康與疾病的影響，包括下列十點（卓俊伶，2005a）：

- (1) 整體死亡率方面：身體活動量越高，死亡率越低。
- (2) 心血管疾病方面：身體活動有助於心血管疾病死亡率之降低。
- (3) 癌症方面：身體活動有助於降低結腸癌。
- (4) 規律的身體活動對非胰島素依賴型糖尿病罹患率有降低的效果。
- (5) 骨性關節炎方面：身體活動與骨性關節炎的發生無關，但身體活動卻有益於關節炎患者。
- (6) 骨質疏鬆症方面：承載身體重量的身體活動有益於骨骼正常發展與達到並維持早期成人的骨骼質量高峰。
- (7) 跌倒方面：身體活動帶來之肌力改善效應，可以減少老年人跌倒的危險。
- (8) 肥胖方面：低身體活動量是造成肥胖因素之一，而且身體活動對脂肪分布比率改變有助益。
- (9) 心理健康方面：身體活動有助於降低憂鬱和焦慮症狀並且改善心情，規律的身體活動可能降低罹患憂鬱症。
- (10) 透過身體活動可以改善心理福祉與身體生理功能，進而提升生活品質。

「身體活動與健康」報告書是以健康促進之手段為基礎，在認知方面，不僅強調身體活動在生理方面之效益，同時也著重在心理和生活品質方面的好處。事實上，規律的體能活動對於健康狀況有正面的影響，規律持續地參與體能活動或計畫，能給老年人帶來身體上、社會上及心理上的助益；體能活動也能夠幫助老年人減少對煙、酒或藥物的使用，有效防止個人疾病，對國家公共衛生來說，也是一個具成本效益的方法。

近年來有不少前瞻型長期性追蹤研究報告指出，平常有主動參與體能活動的人，比缺乏活動者有較低的危險性發生老年性失智症和相關認知功能異常的疾病；其中，2004年發表在美國醫學會期刊(JAMA)的二篇研究報告分別探討健走(brisk walking)活動對於老年人認知功能的影響，這二篇研究報告分別指出，老年人每天平均走路活動的距離或每週走路活動時間的最基本需要量，可做為一般健康老年人預防或延緩認知功能衰退的活動參考(林昭宏，2005)。

## (二) 國內的相關研究

國內外相關研究均指出，休閒運動對一般民眾，尤其是老年人的生活品質有正面的影響，基此，世界各國遂紛紛進行全民休閒運動相關計畫，例如：加拿大政府於1992年推出「積極生活(Active Living)」的「運動促進計畫(Sport: The Way Ahead)」；美國政府於1994年針對促進健康與疾病預防之國家目標，提出「健



康國民 2000 計畫(Health People 2000)」；中國大陸於 1994 年提出「全民健康計畫(國民健康整建計畫)」(趙麗雲, 2005)。

在上述國際潮流的推波助瀾下,我國政府也隨之將全民休閒運動的推展,列入國家建設六年計畫項下,初期推展「陽光健身計畫」,自 2002 年起與各縣市政府共同合作推展「運動人口倍增計畫」,以理念宣導、人力招訓及活動推展等三部分,期能落實運動成為生活的重要部分,進而躍升國民生活品質。此外,為瞭解各縣市民眾的運動習慣,以及對各縣市運動環境的滿意度,並評選出全台灣最具活力的運動城市,乃進行一項「運動城市排行榜調查」(體委會, 2006),茲就此一調查研究中,有關老年人參與休閒運動的整體情況,說明如下:

- (1) 年齡在 60 歲以上者(共有 2,564 人),在平常(除工作、家事外),有沒有做運動(如:爬山、打球、散步等等)之選項,計有 75.4% 有做運動,其餘 24.6% 沒有做運動。
- (2) 年齡在 60 歲以上者,在您做運動的目的是什麼之選項,依其所選的百分比高低排序,第一項目的是為了健康,計有 91.6% ;第二項目的是為了打發時間,計有 7.0% ;第三項目的是為了身材,計有 4.1% 。
- (3) 年齡在 60 歲以上者,在您沒有運動的原因是什麼之選項,依其所選的百分比高低排序,第一項原因是沒有時間,計有 52.2% ;第二項原因是健康狀況不能運動,計有 21.4% ;第三項原因是懶得運動,計有 13.8% 。
- (4) 年齡在 60 歲以上者,在您最常從事的運動種類有哪些之選項,依其所選的百分比高低排序,第一類為戶外活動,計有 81.2% ;第二類為養身運動,計有 19.0% ;第三類為伸展運動,計有 14.3% 。
- (5) 年齡在 60 歲以上者,在最近一年來平均一星期運動幾次之選項,依其所選的百分比高低排序,第一為每週 7 次以上,計有 47.0% ;第二為沒有運動,計有 24.6% ;第三為每週 3 次,計有 6.4% 。
- (6) 年齡在 60 歲以上者,在最近一年來平均每次運動幾分鐘之選項,依其所選的百分比高低排序,第一為每次 1~2 小時,計有 29.1% ;第二為沒有運動,計有 24.6% ;第三為每次 30~40 分鐘,計有 13.0% 。此一結果與行政院主計處(2004)進行的社會發展趨勢調查結果相近,其指出從年齡層探討,以 65 歲及以上者每日運動平均時間 1 小時 1 分為最長,其次是 55~64 歲者之 42 分鐘。
- (7) 年齡在 60 歲以上者,在每次運動的強度到什麼程度(會不會流汗?會不會

喘?)之選項,依其所選的百分比高低排序,第一為會流汗但不會喘,計有 28.3% ;第二為沒有運動,計有 24.6% ;第三為會流汗也會喘,計有 24.4% 。

(8)年齡在 60 歲以上者,在當您要運動時,覺得住家附近運動場所不足夠之選項,依其所選的百分比高低排序,第一為還算足夠,計有 43.6% ;第二為非常足夠,計有 18.5% ;第三為不太足夠,計有 15.6% 。

此外,根據趙麗雲(2005)歸納相關研究指出,在 65 歲以上的老年人口中,未參與休閒運動者計有三成(佔 30.1% ),且所從事的休閒運動項目,也以最簡單的消遣型或所謂的和緩性運動為主,例如慢跑、快走、散步(佔 63.54% ),登山、健行(佔 16.18% ),以及武術、氣功、瑜珈(佔 5.73% )。

至於台灣老年人口參與休閒運動的主要阻礙與困難,根據相關研究發現,有半數以上的老人主訴於運動場所的不足,其中包括 30.04% 認為政府應加強運動場館設施,另有 20.50% 認為應開放學校運動場所及設施;其次在於休閒健康觀念不足(佔 22.56% ),以及活動資訊的匱乏(趙麗雲,2005)。此乃凸顯台灣老年人口參與休閒運動的程度,仍有相當大的努力空間。

根據張耀中(2001)所做的台中市銀髮族退休教師參與休閒運動之研究,係以近十年來台中市國民中小學退休教師約 1,690 人為研究對象,採分層隨機抽樣,將樣本分為五個年齡層,各選取 30% 做為施測對象,採用文獻分析法與問卷調查法進行研究,結果得知:1. 參與休閒運動的退休教師超過九成,其中,有規律性運動者接近六成。2. 從事休閒運動的時間每次 30 分鐘以上者超過九成,從事的時段大多以晨間為主,從事的地點以學校或公立運動場最多。3. 獲得休閒運動的活動資訊以親友告知最多,曾經參加的舉辦單位以民間社團最多。4. 參與的動機以促進身體健康佔最多,從事的意願以地點離家近佔最多。5. 希望參與休閒運動的項目,排名前十名者依序是游泳、散步、桌球、郊遊、爬山、社交舞、土風舞、元極舞、森林浴、溫泉浴。6. 認為最急需興建的運動場地是社區運動公園。

其次,根據林佳蓉(2002)所做的台灣地區老人休閒參與和休閒阻礙之研究,係以立意抽樣抽取 250 位 65 歲以上的老人,以訪員進行面談調查。研究結果得知:老人最常參與的休閒活動依序為:看電視、散步、聽收音機、通電話、宗教活動。可以看出老人的休閒比較偏向靜態,以居家為主的活動。此外,老人自評阻礙休閒參與比率最高的前五項因素,依序為:年紀太大、有病在身、害怕受傷、只有朋友一起才會去參與、沒有一起活動的人等項。

再者，根據李文姬(2005)指出，老年人之休閒活動與一般青壯年不太相同，其彙整國內外學者之相關研究，歸納休閒活動常受許多因素的影響，包括：個人內在阻礙因素、人際阻礙因素，以及結構性阻礙因素。在人際阻礙因素方面，強調老年人的休閒活動如有家人的支持與同伴的參與，其參與度較高；在結構性阻礙因素方面，強調休閒場所設施不足，無法因應個體不同休閒活動的興趣，也是個體未能參與休閒活動的影響因素之一，此外，休閒場所治安的好壞亦為老人所關切，治安不佳的休閒場所會讓老年人裹足不前。有關老人參與休閒活動之阻礙因素，就國內外學者之相關研究結果說明如下：

- (1) Jackson 和 Henderson(1995)之研究指出，休閒場所的地理位置，是老人參與休閒活動的首要阻礙因素；若進一步分析，老人參與休閒活動阻礙因素，依序為：社會和地理上的限制、交通和費用的支出、缺乏活動的能力或技巧、設施不足、家庭和工作責任等因素。
  - (2) 李清松(2002)之調查結果依序為：年齡、健康狀況、活動太少、資訊不足、地點不便等。
  - (3) 陳漢志(2002)之調查結果依序為：休閒設施便利性與安全性、缺乏合適的友伴、休閒場所環境衛生、休閒場所治安、身體健康狀況等。
- (三) 國外的相關研究

在國外的相關研究中，根據 Booth, Bauman 和 Owen(2002)以澳洲老年人進行身體活動所感受到的阻礙為主題進行研究，針對 402 位的 60 歲以上的老年人以橫斷研究法進行調查，請受試者說明其身體運動的習慣，及其在進行身體活動時所感受到的三項主要阻礙。研究結果歸納如下：針對 60~64 歲的老年人而言，其所感受到的三項主要阻礙，第一項是自己平常的活動量已經足夠，不需要再從事身體運動，佔 38.2%；第二項是沒有自己喜歡的運動類型，佔 31.3%；第三項是身體不適或有失能的情形，佔 28.3%。

此外，針對 65~69 歲的老年人而言，其所感受到的三項主要阻礙，第一項亦為自己平常的活動量已經足夠，不需要再從事身體運動，佔 63.7%；第二項是認為自己太老無法從事身體活動，佔 23.5%；第三項亦為身體不適或有失能的情形，佔 20.9%。再者，針對 70 歲以上的老年人而言，其所感受到的三項主要阻礙，第一項為身體不適或有失能的情形，佔 39.6%；第二項是自己平常的活動量已經足夠，不需要再從事身體運動，佔 37.9%；第三項則是認為自己太老無法從事身體活動，佔 36.2%。

另一方面，根據 Cohen-Mansfield, Marx & Guralnik(2003)以社區老人住宅的住民參與運動的動機與阻礙為題進行研究，針對 324 位年齡在 74~85 的住民進行問卷調查，研究結果指出：在參與運動的動機方面，計有 242 位住民回答，依其所選的百分比高低排序，第一個動機為從事運動讓他感覺較好/可以增進健康，佔 32.2%，第二個動機為其他，包括：方便性之考量、想要控制體重、克服恐懼、醫生的建議等項，佔 24.0%；第三個動機為自組一個運動方案，佔 12.4%，希望能以身作則，帶動其他人的參與。此外，在參與運動的阻礙部分，計有 232 位住民回答，依其所選的百分比高低排序，第一個阻礙為健康問題之考量/身體有病動無法從事運動，佔 53.4%，第二個阻礙為懶惰/沒有想動的意願，佔 29.3%；第三個阻礙為太過忙碌/沒有時間，佔 25.0%。

再者，根據 Kolt, Driver & Giles(2004)以澳洲老年人為何參與休閒和運動為題進行研究，研究中針對 815 位 55 到 93 歲的老年人進行調查。815 位受訪者，包括 399 男性、416 位女性，而其平均年齡為 63.6 歲。澳洲人口老化的情形相當普遍，預估到 2031 年時，超過 65 歲的老年人將達到 540 萬人，因此，澳洲政府致力於提昇澳洲老年人的健康和幸福感，乃是這近五年來的主要目標。此一研究結果指出：澳洲老年人最常參與的休閒運動活動，包括：散步、打高爾夫、打網球，以及游泳等項。此外，澳洲老年人參與休閒運動的理由，依其所選的百分比高低排序，第一個理由為保持身體健康，佔 71.3%；第二個理由為喜歡休閒運動，佔 58.6%；第三個理由為保持自己的體適能，佔 55.0%。

### 三、保障老年人參與休閒運動權益的國際政策

聯合國為促進全球的健康，提出曼谷憲章，指出對全人類健康的承諾可藉由以下幾個途徑來達成，包括：讓健康促進成為全球發展的中心議程、讓健康促進成為所有政府的核心責任、讓健康促進成為社區與公民社會的焦點、讓促進健康成為良好實務工作上合作的要件；期能藉由上述途徑來敦促每一個人都能成為參與促進健康的全球夥伴之一員，積極參與全球及區域的行動(United Nations, 2005)。

另一方面，1995年，世界衛生組織專家團隊提出如下的論點，來強調運動的正面效應，即「身體不活動是一種人力資源的浪費」，並強調此種浪費是不必要的。專家團隊亦指出：眾所周知，一種被動、維持固定的生活模式，是健康欠佳的一個重要危險因素並且降低身體機能的能力；同時也強調，年齡並不是體育活

動的障礙，如果老年人能投注更多的精力在維持他們的移動能力上，將可以享受更多的生理獨立以及與他人的社會互動（WHO, 1998a; 1998b）。茲先說明聯合國與世界衛生組織所提保障老年人參與休閒運動權益的國際政策，再說明先進國家的作法如下：

（一）聯合國

1. 聯合國教科文組織 (United Nations Education, Scientific and Cultural Organization [UNESCO]) 提出的國際體育與運動憲章

UNESCO (1979) 在第 20 屆大會提出的國際體育憲章中，目的在於發展體育活動，使人人得以參加以作為終身教育和個人和諧發展的組成部分，並作為有助於社會團結、進步和增強和平，以及國家間相互了解和尊重的一個重要因素。茲就此一國際體育憲章中，與保障老年人參與休閒運動權益有關的條文，說明如下，並將相關條文彙整於附錄一。

第一條即開宗明義強調：進行體育活動是每個人的基本權利，而第三項的條文內容更明訂有關老人的體育權，強調對於青少年(包括學齡前兒童)、老年人以及有生理缺陷者應該提供特殊的機會，使他們能透過與自己需求相符合的體育活動項目達到其個性的全面發展。

第二條強調終身運動的觀念，說明體育活動在全面教育體系中是終身教育的基本因素；終其一生規律的運動，可以減輕在老年人身上常發生的一般疾病，及其相關的失能與疼痛，例如：心血管疾病、關節炎、骨質疏鬆症和高血壓。第三條第三項則明訂要先滿足弱勢族群的需要，強調體育活動計畫必須適應運動參加者的需要和個人的特點以及每個國家的制度、文化、社會經濟和氣候條件。計畫要優先滿足社會上處於不利條件者的需要。

根據上述，UNESCO(1979)在國際體育與運動憲章中，提倡體育與運動乃是促進人類進步與世界和平的媒介，同時也是普世的基本人權。事實上，運動是基本人權之一的觀念，必須透過教育來落實與彰顯，歐盟議會即曾訂定「2004 年歐洲運動教育年」(Education Year of Education through Sport 2004 [EYES, 2004])，並將主題訂為「移動身體、伸展心智(Move your body, stretch your mind)」，強調身體活動與競技運動對於世界人民的教育、社會與文化方面的功能和價值（卓俊伶，2005b）；而老年人參與休閒運動的權益，亦能在此一憲章中獲得保障。

2. 聯合國國際運動與體育年(International Year of Sport and Physical Education

[ IYSPE, 2005 ] )

聯合國每年都訂定國際年的主題，包括：家庭(family)、身心障礙者(disabled persons)、志工(volunteers)、老年人(older persons)、兒童(children)、原住民(indigenous people)、生態旅遊(eco-tourism)、稻米(rice)、和平文化(culture of peace)、山嶺(mountains)、鮮水(fresh-water)等國際年，旨在宣揚普世人類價值與追求世界人民福祉的意義（卓俊伶，2005b）。

聯合國會員大會於2003年11月通過的58之5號決議，強調運動是促進教育、健康、發展與和平的方法。在此一前提下，賡續每年都訂定國際年的主題，聯合國乃將公元2005年訂為「國際運動與體育年」，期能透過體運與運動在世界各地推展相關活動，達到運動帶來人類健康發展與和平價值之目的。聯合國促進國際運動與體育年的具體作法，係由秘書長Kofi Annan的特別顧問Adolf Ogi（瑞士前任總統）擔綱，運用各種運動與體育相關的國際集會或賽會場合，極力宣揚此一人類發展與和平之理念（卓俊伶，2005b；United Nations, 2005）。

透過聯合國國際運動與體育年的各項推廣活動，預期達到下列具體的成果（卓俊伶，2005b；United Nations, 2005）：運動成為各方面發展的一部分；全民運動被採納為國家優先政策；運動被認定是品質教育的一部分；運動相關產業成為人類發展的助力，以及透過運動促進發展與和平能被支持、監督與評鑑。在國際運動與體育年提倡全民運動應被採納為國家優先政策之推波助瀾下，老年人參與休閒運動之權益亦將受到保障。

## （二）世界衛生組織

認同體育活動有益於發揮健康潛能的世界衛生組織(World Health Organization [ WHO ] )，有鑒於各種形式的身體活動適增進個人以及社區健康最經濟的方式，於1997年推動Global Initiative on Active Living，結合世界各國與各相關組織，致力於傳播身體活動的相關知識、營造促進身體活動的生活環境，並協助制定與推展提升身體活動的相關政策，希望提升各年齡層的身體活動量，包括老年人與殘障者，在學校、職場與社區中的身體活動，以增進全球民眾的健康(WHO, 1999)。

世界衛生組織從2002年開始，致力於推展積極老化(active ageing)，並將積極老化定義為：優質化健康、參與以及安全機會，以伴隨人們在變老的過程中提昇其生活品質。事實上，世界衛生組織在其提出「邁向積極老化的行動」中，提及有關體育活動的要素部分，在政策行動上即強調鼓勵年長者運動(WHO,

1999)。

一系列的國際老化會議，例如國際聯合老化第 6 和第 7 屆全球會議(分別於佩思，澳洲，2002 年 10 月 28~30 日；新加坡，2004 年 9 月 4~7 日舉行)，以及世界老年學會議(巴西，里約熱內盧，2005 年 6 月 26~30 日)，已經採用積極老化概念取向所提的健康、參與及安全三個支柱；而且世界衛生組織在其 2003 年發布的「健康和發展：透過身體活動和運動」報告書中，亦明確地界定老年人口的身體活動係以積極老化為終極目標(WHO, 2003a；2005)。

有關世界衛生組織在保障老年人參與休閒運動權益的國際政策部分，茲就老化和健康計畫(WHO, 1998a)、老化與體育活動(WHO, 1998b)、健康和發展：透過身體活動和運動(WHO, 2003a)，以及全球年度運動有益健康行動：概念文件(WHO, 2003b)等部分，說明如下。

### 1. 老化和健康計畫(Growing older-Staying well: Aging and physical activity in everyday life)

世界衛生組織所提的四項計畫，強調體育活動在健康老化所扮演的角色。事實上，隨著年齡的增加，越來越少的體育活動和日益增加的慢性疾病，經常形成一個惡性循環，較大程度的體育活動能幫助防止因老化而產生對身體機能，以及健康的負面效應。體育活動乃是停止惡性循環，並且移到一條逐步改善的道路的最好方法。再者，體育活動幫助老年人並且增加他們的獨立，透過適當的身體運動能獲得的益處包括：改進的身體機能能力、健康和生活品質，附帶的，保健費用方面也相應地減少，如此一來，不但對個人有益也對社會有益(WHO, 1998a)。

### 2. 老化與體育活動(Ageing and physical activity)

強調強調大多數老年人能保持活躍體力進入老年，即使他們確實有醫療限制(一些慢性病)，但很多人的健康仍足以承擔各種形式的體育活動。體育活動可以是有趣，且最好是以群體的方式與朋友一起，以增加社會接觸和社會整合。由於老年體育活動已經被證實可以增加肌肉強度、平衡、關節彎曲、以及整個身體的協調；而且，體育活動對血壓和體重能有利影響，並且降低心臟病、骨質疏鬆、某些癌症、糖尿病的風險，以及預防老年人跌倒。因此，藉由適當的體育活動，得以提升娛樂、降低壓力、焦慮和沮喪，並且增加腦力靈活程度；儘管老年人身體活動持續的時間縮短，這些好的影響仍可以保持，然而，當運動完全中斷時，這些好的影響即可能消失(WHO, 1998b)。

### 3. 健康和發展：透過身體活動和運動(Health and development : through physical

activity and sport)

強調我們能夠透過身體活動和運動來改進健康和幸福感。身體活動和健康的運動是人們的健康和幸福感所不可或缺的。全民適當的身體活動和運動，乃是構成健康生活模式的主要組成部分之一。科學證實藉由規律、適當的身體活動及運動，得以提供人們（不分性別、年齡及條件，包括失能的人）在生理、心裡及社會健康很大的助益。更確切地說，身體活動是給個體一個預防疾病的好方法，同時也是國家公共衛生一種節省成本的良方(WHO, 2003a)。

#### 4. 全球年度運動有益健康行動：概念文件

繼 2002 年成功地開展了運動有益健康的世界衛生日之後，第 55 屆世界衛生大會（2002 年 5 月召開）關於飲食、體力活動和健康的 WHA55/23 號決議，建議世界衛生組織會員國組織一個年度運動有益健康日；希望此一決議能敦促會員國每年慶祝運動有益健康日，以促進體育活動做為健康和安樂的基本措施(WHO, 2003b)。

##### （三）先進國家的作法

老年人藉由適當的休閒運動可以強化體適能，進而減少許多慢性病的罹患機率，對於提升健康、降低醫療支出、減少社會成本都有極大的幫助，因此，先進國家近年來紛紛訂定提升國民運動習慣的政策。茲就德國、美國、日本的相關政策說明如下。

##### 1. 德國

東、西德統一後在行政組織以及運動的推廣上，完全採用西德的模式，其中最重要的就是以普及運動人口為目標的「黃金計畫」和「第二條路」（許義雄，1999）。首先，在黃金計畫方面，不僅改善了運動的基本設施，就連一些特殊運動需求也都照顧到了，像是網球場館、滑冰、溜冰、射擊、高爾夫、騎乘場地。此一計畫所提供的運動設施不僅提高了身體活動時的品質，也增加人們使用各種設施的便利性，吸引包括婦女、老人、各種初學者投入身體活動行列。

其次，在第二條路方面，有別於強調提升競技運動水準的第一條路，用意在於豐富人民的生活內涵，培養體力與促進健康。在政策執行上，從運動俱樂部的推展、活動內容多樣化的提供，其目的在於改變以強調競技為導向的體育發展，提升以民眾為主的全民運動風氣。

事實上，德國作為歐盟會員國之一，在一個整合的歐洲架構下，有關休閒運動的推展方向，係以「歐洲運動憲章」和「倫理綱領」為最高指導原則，強調運



動權以及國家機構應在推廣體育運動上扮演積極的角色，希望政府能重視並推廣運動是人類發展重要因子的觀念，並透過提供運動機會以提升民眾的運動技能（許義雄，1999）。

## 2. 美國

美國早在 1965 年就已成立 President's Council on Physical Fitness and Sports，由總統召集政府、體育、醫學、公共衛生和運動等各方面的專家，致力於促進各年齡層的國民對身體活動的參與，及相關政策的制定。美國政府的健康與人類服務部，在「公元 2010 年健康人(Health People 2010)」中，將身體活動列為評估國民健康的十大指標之首，並將促進身體活動和體適能以提升生活品質，列為主要的工作目標之一（陳全壽、劉宗翰、張振崗，2004）。

在老年人身體活動促進方面，美國疾病管制局則以專案委託方式，由美國健康體育休閒暨舞蹈聯合會所屬動態生活方式與體適能協會(American Association for Active Lifestyle and Fitness [AAALF])承接，組織「訓練與鼓勵老年人活動(Training and Encouraging Senior Activity [TESA])」任務工作小組，旨在培育能夠到全國各地對老年人進行身體活動促進講習與教導的專業人士。對各地老年人的講習與教導內容，包括：鼓勵坐式生活型態的老年人起身而動，改善生活品質；提供老年人從事健身運動的方法教導，與必要運動器材資源的提供等（卓俊玲，2005a）。

另一方面，根據美國 1998 年公共衛生局的研究報告指出，運動為保持身體健康及疾病預防的重要方法。因而，美國針對不同對象的需求（如：老年人、婦女等），提供可行的策略，以促進民眾健康為重點工作，且由醫師提供一些運動、身體活動的建議，以達到疾病預防的目的（許義雄，1999）。

## 3. 日本

日本社會目前所面臨的老化速度是世界其他國家前所未見的。至 1990 年 1 月 1 日止，東京 65 歲以上的人口比例大約佔 10.4%，而根據東京都老年醫學研究所(Tokyo Metropolitan Gerontology Center [TMG])估算，2018 年 65 歲以上的人口比例將達到 22%，許多老年的公民面臨居住、健康、就業、生活品質與保持人生目標等問題。伴隨著生育率下降及高齡化社會的發展，日本在尋求國民醫療費用的解決對策上，係以生病醫療轉變成疾病預防及健康促進上，希望藉由民眾對體育運動的投入，改善過去以治療為著力點的疾病對策，轉換為以身體健康促進為預防的理念推行。

在勞動省方面，為因應勞動人口的高齡化發展，從 1979 年開始提倡「中高齡者之健康建構運動(Silver Health Plan〔SHP〕)」並積極推動，同時於 1988 年 5 月對於「勞動安全衛生法」進行修訂，並於同年 10 月 1 日開始實施，使中高齡者健康建構計畫獲得更進一步的發展。再者，更推出具體對策，如健康照顧指導人、健康照顧訓練師等指導人員的培訓，增加民眾對休閒運動專業的信任（許義雄，1999）。

此外，從 2000 年開始的「第三次健康營造對策」，推動「健康 21」，包含運動、營養、心理健康等項，強調預防對於提升健康的重要，透過社區營造，根據各社區不同的屬性與資源，創造社區的特性，規劃適合各社區特性的方法，強調社區全民的參與，著重於整體健康行為與觀念的改變，並設定各項於 2010 年預定達成的健康目標，讓 21 世紀的日本老年人更健康。於 2002 年公佈之健康增進法草案中，將增進居民健康計畫列為中央、縣市、鄉鎮等大小行政區的責任，顯示促進民眾健康是從中央到地方的責任，也強調社區對於促進民眾健康的重要地位（陳全壽等人，2004）。

綜合上述，本章先從國際人口老化的發展趨勢，來說明高齡化社會來臨的事實；接著，剖析休閒運動對老年人的益處，進而藉由國內、外的相關研究之彙整，以瞭解老年人參與休閒運動的整體情形；最後，再分別說明聯合國與世界衛生組織所提保障老年人參與休閒運動權益的國際政策，以及先進國家的作法，以作為我國發展體育白皮書之借鏡與參考。

### 第三節 兒童運動參與及限制

兒童是國家未來的主人翁，也是國家未來競爭力與國力的基礎。根據內政部門民國 94 年 12 月底的統計數據顯示，我國 2 至 12 歲的兒童約 295 萬人，佔總人口數的 13%（內政部，2006）。台灣目前正處於少子化的年代，對於這些少數正值身心發展的國家未來棟樑，更值得我們花費較多的心力來鞏固其健全的人格與體格發展。由於兒童正值身體機能急遽發展的時期，適當且充足的身體活動才是兒童未來身體成長與發育的重要媒介，唯有藉由遊戲與運動的參與，才能讓幼兒與兒童學習各種動作技能、增加生活經驗、提升感覺統合能力，累積成健全的身體與心理發展，進而適應未來多元的生活型態，由此可見，提供安全的運動空間和足夠的運動機會，對兒童的身心發展是非常重要的，而這也應是兒童教育當中

最重要的一環。

反觀國內兒童遊戲與運動環境，卻無法在經濟突飛猛進的環境下並駕齊驅，相反的，在國人過度注重學業壓力與營養過剩的社會裡，給予兒童卻是負面的生長環境，而教育觀念與政策的偏頗情境下，造成兒童遊戲空間嚴重不足、活動時間缺乏、玩伴減少，少子化的現象也造成家長過度保護的養育態度，此外，在電視、電玩與聲光媒體的充斥下，使得我國兒童遊戲與運動的機會受到限制，進而影響兒童遊戲與運動的質與量。在這種惡性循環下，對我國兒童的身心發展有了負面的影響，從生理角度來看，已經造成國內兒童的體能降低、肥胖率過高和慢性疾病提早出現，從心理層面來看，也造成了許多自閉、過動與自私的異常人格。這些逐漸浮出檯面的隱憂，正逐漸侵蝕我國兒童的身心發展，值得相關單位的關心與重視，試想沒有健康成長的兒童，未來怎有健全成熟的公民。因此，如何落實遊戲與運動的推動政策，促進幼兒與兒童的身心正常發展，滿足幼兒與兒童的真正需求，實是行政與教育單位的大家長們，應該努力思考的問題，唯有重視相關問題，制定踏實政策，並予以落實，才能讓我國的兒童養成常常運動、天天運動，進而喜歡運動，最後達成終身運動的健康觀念與生活習慣。

## 一、兒童的運動權

兒童的運動權是兒童的基本人權。奧林匹克憲章(Olympic Charter)指出：運動是人類的權利，每個人應有機會依他們的需要來參與運動(內政部兒童局，2006)。聯合國會員大會也曾在1959年11月20日制定的兒童權利宣言中第三十一條更明列：兒童擁有休閒及餘暇之權利、有從事適合其年齡之遊戲和娛樂活動之權利以及自由參加文化生活與藝術之權利(內政部兒童局，2006)。此外，依據世界人權宣言、兒童權利宣言、兒童權利公約及我國憲法、民法、兒童福利法、國民教育法等多項法令裡，其兒童的特殊權利所涵蓋的範圍中，便將遊戲權列為兒童應該享有的福利(林殿傑，1995)。我國國民教育法第一條也明示：國民教育應依中華民國憲法第一百五十八條之規定，以養成德、智、體、群、美五育均衡發展之健全國民為宗旨。因此，兒童體育教育與運動權利的相關法規，在世界各國已行之有年，不過，在落實層面上，是否已讓我國兒童享有既有的權利？在立法層面上，是否忽略我國兒童運動權的法案制定？值得我們深思。同時，決策單位必須確認的是兒童運動權不僅是客觀的法律上權利，我們更應將兒童運動人權，從「道德人權」，落實到「法定人權」，以達「實際人權」的境界(廖建盛，

2003)。

兒童的運動權具有以下的本質內涵（廖建盛，2003）：

1. 它是基本人權的一環：平等權、自由權、受益權、憲法保留、重要性理論、比例原則、人性尊嚴等原則，對於兒童運動權的範疇中有其適用性。
2. 它是兒童人權的重要成分。
3. 它具有社會權的屬性。
4. 它應受到兒童國民教育權的保障：學習權、受教育權、教育參與選擇權，對於評析兒童運動權的內容時，有其原理原則的一致性。
5. 它是兒童遊戲權的核心亦是兒童休閒權的一部分。
6. 它的最終目標是以健康權為依歸。

因此，廖建盛（2003）指出保障「兒童運動權」應包含二大主軸：第一、學校的體育運動權：體育運動屬於教育的一環，兒童從事運動的自由與機會的均等受教育權所規範，因此，適應體育的發展有其必要性。第二、自由時間所從事的休閒運動權：兒童參與健身性的休閒運動大多屬於遊戲範疇，以追求健康、娛樂、放鬆為主。根據兒童權利宣言第七條第二項：兒童有權利獲得充分的遊戲和娛樂活動的機會，而遊戲和娛樂活動必須以具有教育目的為原則，社會及政府機關必須努力促進兒童享有這些權利（台灣學校網，2006）。

綜合以上所述，我們可知法律和其它社會公器的不同，則在於法律具有強制性，從國際憲章、憲法、行政規章及其它相關法令規定中，皆已明白揭露其法源依據，當世界各國都在倡導全民運動，重視兒童權利的立法與執行，落實我國兒童運動權的保障，更是我們首應努力的目標。即使連九年一貫「健康與體育」領域的課程目標也應該擁有支持的法規來支持，才能真正落實教育部所訂的教學目標（徐欽祥，2005）。因此，相關單位應透過行政程序，儘速制定我國有關兒童運動權利的法案，並過修法程序，將兒童運動權最重要的核心問題，訂定明確的完整性法條，而不應將兒童的運動權，流於兒童運動利益或反射利益的虛擬架構，甚至淪為一種權能的展現。當然，如能順利正式成為聯合國會員，將使國際認定的兒童權利公約在國內產生一定的法律效力，更能有效保障兒童的運動權。此外，更應重視基層學校的體育課程，創造樂趣化的體育教學活動，符合各種年齡層兒童的生理和心理需求，才能讓兒童獲得成功的經驗，感受到運動是一種享受，也是一種美好的經驗。

## 二、兒童與休閒活動

根據調查，近年來台灣兒童的靜態活動佔滿了休閒時間(徐欽祥，2005)。在2001年，我國衛生署國民健康局與國家衛生研究院聯合公佈的一項「2001國民健康訪問」調查報告指出：我國7~12歲的小孩每天平均花2小時看電視、半小時使用電腦、40分鐘看漫畫書；到了假日，看電視的時間更長達3小時50分鐘，但是幾乎很少從事戶外活動或者需要勞動體力的工作。在2006年，我國國家衛生研究院、衛生署國民健康局與管制藥品管理局等單位進行的「國民健康訪問暨藥物濫用調查」資料中，分析我國2005年3歲以上未滿12歲兒童在非假日與假日從事靜態活動時數，結果竟仍然與2001年國民健康訪問調查結果十分相近。這一項近3,500人的國家健康訪問調查指出：台灣兒童非假日每天看電視1.9小時、看書36分鐘、打電腦24分鐘，總共將近3小時的時間是從事各項靜態活動，如果加上白天的上學時間與下課後的補習時間，一天有三分之二的時間不是坐著就是躺著。這種情形到了假日，更是嚴重，靜態活動時間所佔的時間更長，將近有5個小時(假日每天平均看電視的時間3.3小時，打電腦、上網或打電動的時間為0.9小時，看各類圖書的時間則增加為0.7小時)。就每週補習時數(包含各項靜態的才藝活動)而言，台灣小朋友每週平均花2.8小時補習，而非假日與假日之補習時間，平均各佔2.4及0.4小時。如果按年齡分析，學齡前孩童在平日看電視時數較長，平均每天約2.3小時，上小學之後隨年齡漸高而呈遞減的趨勢，平均在2小時以內。有趣的是父母的教育程度愈高(大專及以上)、雙親家庭者，孩子會花較多的時間看書，較少的時間上網，父母教育程度低則相反；但是，不論父母的教育程度為何，孩子每週補習的時數都差不多。這份研究指出：我國兒童的運動量真的是明顯不足(國家衛生研究院，2006)。美國2010年健康白皮書的目標是「至少有百分之七十五的兒童及青少年每天看電視時間少於2小時」。因此，就兒童靜態活動時間分配過多而言，事實上台灣或美國而言都有很大的努力空間，各國的學者與政策規劃委員也都希望人民的身體活動習慣能從小培養，如此將可增進國民體能，減少罹患慢性病，進而提升健康及降低醫療與社會成本。

### (一) 兒童參與之休閒活動對未來的影響

兒童時期所從事的休閒活動是會影響未來成年後的休閒活動類型(Yoesting & Burkhead, 1973)。從休閒社會化的觀點來看，將近49%的成人所從事的休閒活動是從兒童時期就已開始培養形成了(Kelly, Larson, & Csikszentmihalyi,

1972)。有鑒於此，培養兒童時期正當的休閒活動型態與運動休閒習慣，對未來養成積極的運動休閒態度和行為將是非常重要的。

### (二) 兒童身心發展與休閒活動

事實上，依據兒童的身心發展特質而言，其休閒活動的內涵應該不同於一般成人的休閒活動模式。Neulinger (1981)也認為個體的休閒行為是會隨著不同的發展階段而有所差異。

### (三) 影響兒童參與休閒活動態度與行為的因子

1. 重要他人：週遭的重要他人(例如：家長、同儕與教師)是影響兒童參與休閒活動態度與類型的重要因子。父母親對於運動的態度或觀念影響兒童甚鉅，期望培育出健康活潑的兒童，有賴於父母親建立正確的運動信念。Kleiber (1986)指出：父母對休閒運動的價值觀和參與型態將會深深影響其子女未來參與的休閒活動型態。因此，家長對運動的態度與社經地位、授課教師對運動的概念與能力、同儕的對運動的喜好與熱忱，皆能影響兒童對休閒活動和運動參與的態度。
2. 生活區域：居住在不同地區(例如：山地、海邊或市區)的兒童，由於文化地差異與地緣關係，對其所參與的休閒活動類型也會有所不同。蔡素琴(1993)曾發現台灣不同地區的兒童所參與的康樂性休閒活動是有顯著的不同。因此，針對不同地區的兒童是否也應針對其文化及地域上的差異，提供不同的休閒活動內容，將是我們值得省思的問題之一。
3. 兒童本身：兒童由於正值動作發展與身心發展的急遽階段，不同年齡層的兒童其動作能力表現即有明顯的不同(Haywood, & Getchell, 2001)，同時，不同性別的兒童所表現出的動作發展階段也有所差異，因此，針對不同年齡層和不同性別的兒童，提供符合他們不同身材高度和動作能力的運動遊戲器材，才能提高他們參與運動或休閒活動的動機、提供安全的運動環境，進而養成他們喜愛運動和休閒活動的積極態度。

休閒運動是兒童運動的基礎，唯有制定明確的國家體育政策白皮書，藉由相關的主管機關推動，才能提昇全民運動人口比例。然而，我國休閒娛樂運動設施經費的編列，在各級政府預算中更是微乎其微，而全國公園、綠地、兒童遊樂場、體育場所與廣場面積則攸關兒童的休閒水準與生活品質，可惜的是我國每位國民僅擁有 3.60 平方公尺的上述空間 (高雄市政府主計處，2006)，因此，我國兒童的休閒時間大多採用靜態活動方式，實也不足為奇。

### 三、我國兒童慢性疾病提早呈現的警訊

兒童運動不足容易罹患慢性病已是不爭的事實，運動是一種重要的生命現象，也是物質與生命進化的原動力。曾任中華民國兒童保健協會理事長的呂鴻基醫師在「我國慢性疾病學生保健研討會」指出：國內學童及青少年常見的慢性病是氣喘，7至15歲的學生中有超過一成的盛行率；此外，學生憂鬱症的盛行率為千分之六十；過動兒為千分之二十；智能不足為千分之十~二十；心臟疾病盛行率為千分九.二~十九.八；心電圖異常有千分之四.六~十；學生猝死率有十萬分之0.二~一.三（中時電子報，2000），而這些盛行率正隨著兒童的坐式生活方式增加與運動量不足，而逐漸地攀升中。事實上，發育中的兒童如果不運動，不容易肥胖，也會讓控制心肺、血糖的慢肌定型，日後易罹患慢性疾病（周適偉，2001）。

#### （一）我國兒童身體健康問題

氣喘是我國學齡兒童常見的疾病之一，研究發現運動或適當的身體活動可以改善氣喘症狀並提升其心肺適能，並可降低學童就學的缺課率，提高人際關係並增加自信心，進而提升其生活品質(Disabella, 1998)。可惜的是，陳淑如等人(2002)從 102 位醫學中心轉介的氣喘兒童發現：國內的家長、老師或醫護人員即使知道適度運動對氣喘兒童的好處，也很少鼓勵週遭的氣喘兒童做身體上的活動，因為他們皆擔心運動不當會誘發氣喘的症狀，因此，因噎廢食地對於自己的氣喘兒女會有較多的身體活動限制。

賴香如和曾秀蘭(2005)最近曾以 238 位台北市國小氣喘兒童家長，實施問卷調查對自己氣喘兒女的運動態度。結果發現：曾有運動誘發氣喘經驗、教育程度(研究所以以上 vs. 高中以下)越高、有規律運動習慣的家長對其氣喘兒女的運動支持程度越高，其他家長對運動的支持程度則未達顯著差異。然而，我們可發現研究中能支持自己兒女運動的家長人數並不高(有規律運動習慣的家長僅 58 人、研究所以以上 13 人、曾有運動誘發性氣喘者 17 人)，因此，此結果似乎也說明我國仍有很多家長處於運動會對氣喘只會造成不利影響的錯誤觀念，因而不鼓勵甚至可能限制自己氣喘兒女的運動機會。事實上，如果運動時能指導氣喘兒童多用鼻子呼吸，減少使用嘴巴呼吸，將能增加空氣進入呼吸道的溼度與溫度，大大減少運動誘發氣喘的危機(Morton & Fitch, 1993)；此外，運動強度如能以兒童的 75%最大心跳率(Silverman & Anderson, 1972)、適當的熱身(Bisschop, Guenard, Desnot, & Vergert, 1999)、較高運動強度前使用氣管擴張劑(藍青, 2000)

皆可有效降低運動誘發性氣喘的發生率，讓氣喘兒童盡情參與所喜歡的運動與身體活動。

肥胖的小身軀為兒童所帶來潛在的生理、心理健康問題，是我們所不能忽視的。兒童的肥胖問題，不僅會造成兒童個人的健康問題，未來也會造成國家財政上的重大負擔，舉例來說：美國有 20~30% 的兒童屬於體重過重或肥胖，而這也造成他們每年花超過相當於 42 億台幣的醫療支出在兒童肥胖問題上(謝曉雲，2003)。

從我國兒童歷年的肥胖盛行率發現：民國 69 至 70 年中小學生肥胖率為 4~10%(黃伯超等人，1983)；民國 75 至 77 年則發現我國 8 至 16 歲肥胖盛行率為 7.3~17.4%，其中以 10~13 歲肥胖盛行率最高(高美丁、黃惠瑛、曾明淑、李寧遠、謝明哲，1991)；民國 81 年至 82 年又發現台北市和高雄市國小高年級學童肥胖盛行率分別為男童 21.4% 和 19.4%、女童 18.9%、15.9% (鄭心嫻、謝麗華、陳金發、謝明哲，1995)。在 2001 年與 2002 年，我國台中榮民總醫院和中央研究院生物醫學研究所也針對台灣肥胖兒童做過一次流行病學調查，結果發現：都市兒童，體重過重的比率高達四成，而肥胖症的病童更佔全體兒童的 15% 至 20%，其中有將近 30% 的男童及 23% 的女童體重是過重或是屬於肥胖體型。2003 年 1 月初，教育部公佈一項調查報告指出：台閩地區中小學校男生的體重在各個年齡層平均都比日本、德國，甚至美國的男生還要重，這是一個相當值得注意的警訊。研究更發現兒童時期的體重過重和成人的體重過重有密切的關係，根據國內調查發現：學齡前期的肥胖兒童中，約有 1/3 (26~41%) 的比例長大仍肥胖，學齡期的肥胖兒童中則約有 1/2 (42~63%) 的比例長大仍是肥胖者(陳偉德，1992)；國外研究更發現：超過 85% 的肥胖兒童在成年之後會有繼續肥胖的現象，而且會帶來嚴重的健康危機 (Serdula et al., 1993)。

兒童過胖體力會不好，特別是肥胖對於未來身心發展的負面影響更是值得注意。許多研究已證實肥胖對心肺功能、肝功能、糖類和脂質代謝等會有不利的影響，而且也是糖尿病、高血壓、高血脂、心血管疾病與癌症等慢性病的危險因子(吳慧嫻，1996；Pi-Sunyer, 1991)。根據近年來研究發現，國內外心血管疾病的年齡有明顯降低的趨勢，可見兒童期肥胖不僅與成年期的慢性病有關，也會威脅到兒童的身體健康。台中榮民總醫院曾針對我國 7 位肥胖兒童做過長達一年半的臨床追蹤，檢查發現這些兒童的肝功能指數異常，有慢性肝炎及肝纖維化的情形，也就是輕度肝硬化。臨床醫師也指出：上減重班的小朋友裡，超過三分之一



的人已經有膽固醇、尿酸過高的情形，這是一種健康警訊。而且過胖的小孩如果持續胖下去，未來罹患第二型糖尿病、心血管疾病及某幾類癌症的風險都會增加(謝曉雲，2003)。另外，肥胖影響的不只是生理健康，連帶精神健康也可能受到傷害。長庚醫院兒童分院心智科醫師王維蒂解釋說，肥胖的孩子容易受到同伴以言語嘲笑、譏諷，甚至被排擠，造成他們缺乏自信，加上體能不好，活動力受到限制，社交上也容易出問題，長久下來可能導致憂鬱、飲食失調等疾病(吳慧嫻，1996)。

肥胖不一定完全是由飲食所引起而已，例如：對於一向被認為身材比較纖細、飲食比較清淡健康的日本，同樣也出現了兒童體重愈來愈重的趨勢，近三十年來，日本兒童肥胖的比例增加了3倍，現在日本小學高年級的學生裡，約10%屬於過胖(謝曉雲，2003)。事實上，由於科技進步與聲色媒體的氾濫，造成坐式生活型態或許才是造成21世紀兒童肥胖的最根本因素。

值得注意的是兒童減肥方式應與成人不同，因為成人可以透過飲食控制，但對正在發育中的兒童而言，則應以運動為主，而且最好在青春期前積極介入。根據研究發現：男生宜在11.9歲以前，女生在11.4歲以前，進行每週3次，每次30分鐘的耐力型運動(如：游泳、慢跑)，如此才能增強慢肌肌群，降低肥胖機率，減少慢性疾病的罹患率(周適偉，2001)。因為此時期的兒童心肺功能最好，如果對控制心肺、血糖功能與代謝的慢肌肌群開始做持續性的訓練，除了能提高心肺功能，更能影響未來醣類的代謝功能。另外，由於兒童身體肌肉纖維型態以慢肌肌群比快肌肌群為多，因此，在運動項目的選擇上，最好選取以訓練慢肌肌群的耐力型運動為主(如：慢跑、游泳)(周適偉，2001)。

運動是最有效的預防醫學，「終身運動」即「終身健康」，讓每位兒童至少學會一項運動，藉此成為終生身體保健的工具是極為重要的。同時，為兒童選擇運動項目最好具有多樣性、整體性的考量，兼顧肌肉訓練與樂趣，並針對兒童做少量多次的訓練(每次30分鐘，每週至少3次)，不要長時間固定在同一種運動項目，要有適當的暖身運動，以免在發育過程中造成傷害。

## (二) 我國兒童動作能力問題

動作協調能力是藉由個體的動作系統與感官系統做精密統整後，所表現出的動作模式，它隱含表達一個人的平衡能力、速度與敏捷性。當個體的整體動作協調能力表現不佳時，代表其精細動作與粗大動作能力也處於不利的劣勢，它將會影響的動作發展時程，進而造成未來日常生活的功能性能力降低。而這種情況也

會延伸至青少年甚至成人時期，阻礙動作技能學習，並可能提高意外事故的發生率。

我國曾在 2001 年針對全國兒童施以動作協調能力施測，結果發現國內 7~10 歲兒童動作協調能力不良的盛行率約為 12%(根據美國精神科學會 DSM-IV 和世界衛生組織 ICD-10 的定義而言)(吳昇光, 2002)，在當時已遠比鄰近國家新加坡的 4%(Wright & Sugden, 1996)和歐美先進國家的 5%左右為高(Blondis, 1999)。嚴重的是在 2005 年，以同樣的方法再一次針對我國 9~10 兒童施測後發現盛行率已上升至 25%左右，亦即我國兒童每四位中約有一位是動作協調能力不佳的，這個警訊已提醒有關單位必須注意我國兒童日常生活的運動量明顯不足、學校體育課程規劃不當等，這對我國國人未來日常生活上的功能性能力(如：開車表現)、優秀體育選手的選材等，均造成嚴重的威脅。

此外，亦有研究發現我國兒童動作協調能力有問題的兒童，由於缺乏適當的身體活動，其身體適能表現也比一般兒童差。蔡佳良等人(2006)從 128 名無任何神經學或其它方面的疾病兒童做為研究對象發現：我國兒童動作協調能力有問題的兒童佔的比例相當高，高達 33.6%，這種比例遠比歐美國家約 5~10%高出非常多。研究也發現：這群動作協調能力有問題的兒童其體適能表現，除了在坐姿體前彎一項以外，立定跳遠、仰臥起坐、800 公尺跑走和身體質量指數均比正常兒童差，當與我國兒童常模比較發現，這群兒童的體適能成績大多位於 30%以下。經單純主要效果比較發現，動作協調能力有問題的女童僅在身體質量指數一項比正常女童差，而動作協調能力有問題的男童則在立定跳遠、仰臥起坐、800 公尺跑走和身體質量指數四項比正常男童差。值得一提的是，該研究亦發現：受試者中連一般正常兒童的心肺耐力成績也位於常模的 35%以下，而女童除了有心肺耐力較差的問題，連體重也呈現過重的趨勢，這些問題卻攸關我國兒童心血管疾病年輕化的隱憂(蔡佳良、李曜全、陳威穎、吳昇光, 2006)。

#### 四、我國與外國兒童體育課程

為因應時代與環境的變遷、社會與文化的轉型、國家時勢的不同，我國體育課程歷經 11 次的修訂。民國 18 年，體育課程開始獨立設「體育」科，民國 25 年將低年級的音樂與體育合併為「唱遊」，民國 82 年則將唱遊恢復為體育課，民國 87 年所提出的九年一貫課程中的七大領域，更將體育課程與健康課程合併為「健康與體育學習領域」。九年一貫新課程的目的是以人性化、生活化、適性化、科技

化、統整化與現代化之教育活動，傳授基本知識，養成終身學習能力，培養身心充分發展的健全國民。而健康與體育統合的主要目的是希望透過體育課程達到強化體質，以達全人健康的目的，這不單是在課程改革中具有劃時代的意義，更在國家的競爭力中，擔負起教育的重要使命，因為七大學習領域之中，唯有「健康與體育」跟生命的延續息息相關，在我們提倡生涯規劃、終身學習的同時，如果沒有健康的身心，一切都將是空談（教育部，2003）。

我國82年修正公佈的「國民小學新課程標準」明訂：「國民小學教育，以生活教育及品德教育為中心，培養德、智、體、群、美五育均衡發展之活潑兒童與健全國民為目的」（教育部，1993），藉此即知「體育」在國民小學教育階段的地位及其重要性，同時，它也是達成身體、運動精神、人格塑造、認知等四大教育的主軸。舉凡兒童身體活動觀念、方向以及方法之教導，必須透過體育課程予以傳達，因此，它是兒童個人身體活動教育的最佳途徑。

活潑好動是兒童健康特質的表徵，體育課則是兒童最能藉以伸展肢體、維持適當體適能、促進動作與身心發展的唯一課程，同時，它也是兒童最喜歡的科目。然而，在台灣過度注重課業的環境、僅以學科成就做為升學指標的錯誤觀念下，造成對兒童身心和動作發展最重要的體育運動教學被邊緣化，在僅有的少數戶外體育課程，又會因為政策的模糊，無形中容易被巧立名目予以轉型成室內體育觀念課程，甚至被嚴重剝奪其參與的運動權。在這種教育制度下，期待兒童能處處運動、時時運動、進而樂於運動，藉以培養終身運動習慣，鍛鍊強健體魄，無異是緣木求魚。

依據民國95年4月4日修正的最新「各級學校體育實施辦法」第六條規定各校應聘任合格體育教師擔任體育教學及協助推動全校體育活動(教育部，2003)。但有礙於國內幼稚園和國小學制都是採用包班制，因此，國內幼兒體能和兒童體育課程的師資，如果在學校行政主管對體育課程的重要性無明確的認知與對體育課程的不重視處理下，一般都無法依照政府所頒訂的規程實施，而由級任導師包辦體育教學，能將幼兒體能或兒童體育課程改由專業的幼兒體能指導員或合格的體育教師正式授課的學校，並不多見，而這也是國小體育教學受限的重要條件之一（張兆煒，2001）。在這種情況下，由於授課教師對兒童動作發展認知不足、運動技能與知識缺乏、體育教學能力和素養的欠缺，將讓幼兒和兒童無法在已具備的動作能力下，習得正確的遊戲或運動知識，獲得適當的遊戲或運動技巧，更可能阻礙其運動機會，造成無法彌補的運動傷害。因此，除了應加強輔導學校單位聘

用合格體育教師授課之外，也應舉辦各種研習課程，提供非體育科系畢業的授課教師相關體育知識與技能，才能讓他們覺得自己也具備應有的基本能力，「敢」於授課。

加拿大曼尼托巴省(Manitoba, 1981)之體育課程有關國小階段學童的身、心特徵與體育教學特色如下(周宏室, 1993)：

(一) 在中、低年級學童生理特徵及體育教學提示方面：

#### 1. 身體組成

- (1) 生理特徵：①身體各組織成長快速，各器官生長率不同。②每一個小孩的發展有不同的現象。
- (2) 體育教學提示：應設計使身體自由的活動與姿勢正確的練習，使之成為習慣，並設計適合每一小孩在預備階段的活動。

#### 2. 身體協調性

- (1) 生理特徵：①大或粗的運動技巧發展的比小或細的運動技巧來得多。②反應慢。③遠視，對快、準確有困難。
- (2) 體育教學提示：①應給小孩利用小器材來學習操作的技巧。②設計自我測試的活動來幫助發展反應時間。③加強投捕的動作練習，並使用適當的、合尺寸的、合重量的器材，以發展眼睛的協調性。

#### 3. 男女性別

- (1) 生理特徵：中性的。
- (2) 體育教學提示：宜設計相同的活動給所有的兒童。

#### 4. 注意力

- (1) 生理特徵：短的；易搞混的；喜重複的。
- (2) 體育教學提示：應設計短時期的活動，方法簡單及次數多的重複動作。

#### 5. 情緒

- (1) 生理特徵：稍能控制。
- (2) 體育教學提示：①使用適合該程度且漸進的活動。②使用團體參與的活動。

#### 6. 社會性

- (1) 生理特徵：喜歡成人的贊成、喜歡成功的感受。
- (2) 體育教學提示：①應觀察每位小孩的活動與行為，並給正面的回饋。②設計與逐漸性的、合適性的活動來，符合其個人能力所能之程度。

(二) 在高年級學童生理特徵及體育教學提示方面

### 1. 身體組成

- (1) 生理特徵：①在後期生長是突發的，女性生長比男性早。②兩性的生長差異性很大。快速的生長導致不少的緊張。
- (2) 體育教學提示：①設計活潑，且激烈的大肌肉活動。②在生理的基準量與能力下，設計適度、成熟與變化最大範圍程度之活動。③避免重的身體接觸遊戲及密集的長距離跑。④鼓勵學生練習正確姿勢的好習慣。⑤使用漸進適當的能力範圍內之活動，提供成功經驗。

### 2. 身體協調性

- (1) 生理特徵：①精緻運動能力之改進。②協調能力之改進。③反應時間和手眼協調性，在11~12歲時，快速地改進。
- (2) 體育教學提示：①使用精緻的運動技術，提供更多挑戰之活動。②減少大肌肉之活動。③提供更多重複的挑戰性手眼活動。④強調反應時間與手眼協調活動。

### 3. 男女性別

- (1) 生理特徵：男性的肌力增加，在肌肉群的柔軟性之改變減少，在後期是女性肌力停滯。
- (2) 體育教學提示：儘管男女的表現有所不同，但仍保持給予男性與女性相同的計畫。

### 4. 注意力

- (1) 生理特徵：增加注意力的範圍。
- (2) 體育教學提示：①增加上課的時間。②做遊戲、舞蹈的不同模式，體操的各種不同順序，以及更多複雜性的活動。

### 5. 情緒

- (1) 生理特徵：需要安全與接受。在後期，行動與態度的變動（動搖）。行為變得較為狂暴性、侵略性、反抗性、不安性、懷疑性、批評性。
- (2) 體育教學提示：①用活動來幫忙發展一個肯定的自我觀念以及同輩的接受。②教室的管理要一致，瞭解每個人的需求來指導其行為。③設計活潑的活動來迎合過多的精力。④提供領導的機會來學習權威的特質。⑤設計自我測驗的活動以及低程度的競賽。⑥使每位學生感覺被需要及其重要性。

### 6. 社會性

- (1) 生理特徵：①同輩關係與意見的重要性。②更喜歡團體競賽。③身體的技

巧社會化。④屬於團隊的感覺強烈。⑤社會行為缺乏。⑥獨立性開始發展。  
⑦身體的吸引。

- (2) 體育教學提示：①允許做示範以及上課討論方式來評量。②提供挑戰性活動及低程度之競賽。③提供一個校內班際及校際間好的教學計畫來補強之。④設計很多團隊活動以及使用有判斷的個人示範。⑤教導社會尚可接受的行為。⑥從活動中來發展身體認知，自信心以及平衡。

我國吳萬福(1992)也曾對國小兒童的個人、社會和環境的身心發展特徵與體育教學提示做過以下的說明：

(一) 兒童的身心發展特質：

1. 身體方面：體型瘦長、下肢較短、脊椎的生理彎曲已完成、活潑身體活動、柔軟度佳、全身性基本運動能力，發現快速、骨骼抗衡力差。
2. 心智方面：具完成課題能力、注意力不易集中、興趣高、喜愛跑跳、攀登、富想像力、依賴性大。
3. 人際關係方面：自我為中心、喜愛少數人的群體遊戲。

(二) 體育教學提示：

宜提供適合學習倒身姿勢、多指導維持柔軟度運動、避免受外力強大衝擊的運動、讓兒童學習體會運動本身樂趣並給予富變化性的計畫性運動、從事短時間的活潑運動遊戲、可以教走、跑、跳及簡單球類、水中活動、鼓勵並指導兒童一起訂定遊戲規則、培養責任感。

從加拿大曼尼托巴省(Manitoba, 1981)之體育課程設計來看，他們能考量到國小兒童正處於一個生理和心理急遽發展的階段，因此在體育教學上，就應採用不同的教學方式、不同的教學器材與不同的教學環境來適應不同年齡層的兒童。我國雖也能根據兒童的生理特質來考量到應採用不同的教學方式，但似乎較無考量到教學器材與學校體育設施，以滿足不同年齡層兒童的需求。

雖然體育課對兒童的身心發展佔有舉足輕重的地位，然而，體育課在我國的所有課程中，一直處於弱勢的地位。羅映清等(1990)強調：體育課是根據國家教委制定的教學計畫開設的，它有固定的教材大綱和場地器材，並應該由專任的體育教師的指導，定期進行成績考核，使其具有系統連貫性、全面性、穩定性及法定性，因此，它是實現學校體育的任務的基本途徑。林貴福(1993)則指出：規律運動習慣與運動技能的學習有賴學校體育的加強，而其依賴學生時代的體育課中對運動樂趣的傾向程度而定。因此，如何讓兒童在學生時代，掌握運動樂趣

因素、培養兒童的運動興趣並提供兒童的體育技能基礎，促進學生身心健全成長，乃是學校體育從業人員的重要研究課題。

Keogh (1962)指出：體育課對兒童與青少年是非常重要的，它能幫助他們對體育活動發展出正確與積極的態度。如果在有效的體育教學下，將能引導他們離開學校後繼續從事運動及保持有活力的生活方式，達到長程的體育教學目標。藉由體育課可以評估自己的運動能力，並找出自己喜歡的活動類型以奠定終身運動的基礎。

Siedentop (1991)強調：體育課是唯一能讓學生獲得運動技巧和終生體適能的需求滿足。如果學生在求學期間，體育課無法使其有效地學習技巧，會導致他們無法建立運動習慣，而無法達到終生體適能的目標。

Tannehill 和 Zakrajsek (1993)則指出：體育課要能符合學生的需求與所處地區的文化差異，社會的變遷則應被考量在現今體育課的設計中，以便讓學生能找到終身從事運動的動力。

藉由以上的中、西文文獻可發現，體育課對兒童的身心發展與未來是否能終身規律運動習慣的養成是最為重要的，因為唯有體育課才能讓他們找到並學習適合自己的運動項目，經驗運動所給予的樂趣，最後達到終身運動習慣的養成。

學校的體育運動教學計畫必須教導兒童終身運動的觀念，鼓勵兒童把運動當作生活的重要部分。同時，未來的學校體育教學應以培養兒童具備良好的身體適應能為首要目標，藉著運動行為的培養和鍛鍊來達到健康的目的。國民小學之體育教學宜從遊戲論出發，且應顧慮到兒童個體間的差異，讓所有兒童都有均等的權利享受身體活動和健康。體育的哲學理念是「讓每一個學習者都會」，因此，如何讓生理和心理個體間變異性極大的兒童，真正學習到體育課程的內涵與教學目標，符合其動作發展的需求，讓兒童能充分享受「身體的自主性」，創造兒童自信的優越性，進而建立積極的運動態度，這對基層的體育教師而言，的確是一項很大的挑戰。

## 五、社區遊戲與運動設施的不足

沒有足夠的活動空間對台灣兒童來講也是造成限制他們無法盡情參與活動的主要因素之一，根據我國 93 年針對全國公園、綠地、兒童遊樂場、體育場所與廣場面積數的統計數據來看（高雄市政府主計處，2006），我國各縣市每位國民所擁有的活動空間如下：台北縣 1.33m<sup>2</sup>、宜蘭縣 2.56 m<sup>2</sup>、桃園縣 2.05 m<sup>2</sup>、新

竹縣 3.33 m<sup>2</sup>、苗栗縣 1.02 m<sup>2</sup>、臺中縣 2.00 m<sup>2</sup>、南投縣 2.73 m<sup>2</sup>、雲林縣 2.28 m<sup>2</sup>、嘉義縣 9.60 m<sup>2</sup>、台南縣 1.92 m<sup>2</sup>、高雄縣 1.74 m<sup>2</sup>、屏東縣 3.88m<sup>2</sup>、台東縣 8.40 m<sup>2</sup>、花蓮縣 1.01 m<sup>2</sup>、澎湖縣 15.57 m<sup>2</sup>、基隆市 3.55 m<sup>2</sup>、新竹市 3.46 m<sup>2</sup>、台中市 3.69 m<sup>2</sup>、嘉義市 2.15m<sup>2</sup>、台南市 3.03 m<sup>2</sup>、台北市 2.66 m<sup>2</sup>、高雄市 4.87m<sup>2</sup>；整體來講，國人每人所能使用的休閒活動與運動面積嚴重不足，尤其對於都會地區的兒童。

學校單位的運動場地也是提供兒童另一個身體活動的場合，畢竟其運動器材和遊戲器材較能迎合兒童與幼兒的生理需求。台灣都會地區土地取得不易，如果社區場地無法提供足夠的空間興建足夠的運動與遊憩設施，或許利用國小現有的運動場地與設施將能彌補兒童活動空間的不足。有效的利用學校場地將能發揮學校場地運動設施社區化，提高學校運動場地的投資效益(教育部體育司，2001)。然而，洪嘉文(2003)曾指出：我國的運動場地設置從大專院校、高中、高職、國中、國小有逐漸下降的趨勢，且運動場地設施率普遍不足，國小除了擁有最少的運動場地及設施面積，而且不符合標準的情況也最為明顯，除此之外，國小運動場地對社區民眾的開放率也明顯比大專院校來得低。另外，如果運動場地與設施如有破損情形，國小也受限於經費的因素，無法請專人維修，只能利用學校職員做定期維修，這都會造成國小單位越不願意將空間開放給一般社區兒童，以避免器材因為過度使用而造成損害，學校單位無法維修的窘境。

以上文獻皆發現我國兒童不論在社區或學校單位均有運動場地設施不足的情形，在如此狹窄的活動空間下，兒童只好成天關在公寓、大樓裡從事靜態活動來滿足其休閒時間，更別說那些被一堆英文、數學、電腦、鋼琴課排滿的兒童，動態活動對他們來說幾乎是苛求。此外，如果國小願意提供空間開放足夠時間給兒童在課餘使用的話，也會因為學校場地設施維修經費的不足，造成兒童與幼兒極可能使用到老舊或危險的運動器材，提高運動傷害的風險，更如此一來，更會降低家長讓兒童運動的意願。

## 六、兒童週遭重要他人

兒童規律運動習慣的養成主要倚賴在週遭的重要他人(significant others)，而父母的教養與態度更是一個非常重要的影響因子(Kleiber, 1986)。若兒童從小學習了父母的錯誤觀念與生活方式，等於提早走上賠掉健康的路，也會讓這種不當的生活型態繼續傳承下去，造成未來無法彌補的罪惡深淵。唯有正確的教育政策



似乎才能修改家長這種錯誤的觀念，也才能間接影響兒童的生活習慣（吳昇光，2002）。從以上的文獻（賴香如、曾秀蘭，2005；陳淑如等，2002）也發現國內家長對運動的錯誤認知，即使連自己的兒童面臨一些慢性疾病時，更擔心讓兒童從事運動或休閒活動，避免兒童因為運動導致一些負面的因素，實不知運動所帶給兒童是利遠多於弊，這些現象告訴我們國內兒童家長在運動觀念上的確有再教育的必要。

綜合以上文獻發現，國內父母並未把兒童缺乏運動所導致的負面影響當成一件嚴肅的事，這是國內錯誤的教育政策所造成？亦或是父母本身也沒有運動保健的正確觀念呢？在升學主義掛帥的台灣社會裡，唯有讀書才能順利進入正常的升學管道，長期以來，造成體育已變成是一個弱勢的項目，無形中改變國人錯誤的價值觀，也間接影響國人的生活習慣，造成較差的身體健康狀況。這種情況如果再不加以改善的話，「東亞病夫」這個稱號即將又浮現檯面，成為國人之恥，這也難怪每年國人健保支出日據惡化，造成國家沉重的負擔。

#### 第四節 弱勢族群運動文獻之小結

由於我國近年內身心障礙人口增加、逐漸高齡化與少子化現象，再加上國際重視弱勢族群多方權益的潮流，使得我國在近年來已逐漸重視身心障礙者、銀髮族老人、兒童之運動權益，以及了解運動對於弱勢族群的益處。儘管在休閒與運動參與部分，我國的發展與推廣較歐美等已開發國家晚，同時根據文獻研究也出現許多的問題與困難，這些略可從我國侷限且非系統性的研究分析所發現。但是，若從文獻中可發現我國已略為探討但尚未落實發展的部分，將有助於我國進一步的了解需加以改善的部分。這對我國未來制定發展弱勢族群者運動與休閒相關政策與方向有著極大的助益。

## 第三章 研究方法

### 第一節 方法

本研究的資料收集採用文獻分析與焦點團體訪談法；文獻收集部分強調在我國以及國際先進國家中，身心障礙者、幼兒、老年人參與運動之相關研究文章與官方研究報告，進而比較我國與先進國家弱勢族群運動參與之情形。

在焦點團體訪談共舉辦三個場次，分別討論身心障礙者、兒童、老人運動權之議題，舉辦時間在 95 年 7 月至 8 月期間。主要邀請掌管弱勢族群運動業務之政府官員（體委會及地方政府教育局）、弱勢族群團體（協會與機構組織）、特殊學校校長、弱勢族群體育運動學者專家、弱勢族群運動實務指導者、關心弱勢團體權益之社會賢達者，共計邀請 40 位學者專家，但在三個專家焦點團體座談的場次中，實際出席共計 30 人次。在每次焦點團體座談前兩週，由研究者將主要討論議題寄給每位參與座談會的專家學者，以多方觀點、開放討論的方式，來廣泛討論我國弱勢族群者運動參與之相關議題。焦點團體座談會內容包括弱勢族群運動參與之相關法規、弱勢族群運動參與之現況與制度、運動參與之受限原因與重要困難處、弱勢族群運動參與之相關資源、建議改善弱勢族群運動參與的策略、不同國家在弱勢族群運動的發展等議題，全部過程中將錄影，並於焦點訪談後逐字翻譯座談會內容，以進一步分析整理我國弱勢族群運動參與之發展情形與困難。

### 第二節 資料收集步驟

本研究以 Medline 及 Sports Discus 資料庫搜尋國際期刊論文，以了解世界各國弱勢族群之運動參與研究。在國內之文獻資料則以搜尋國科會網站及全國博碩士論文有關我國弱勢族群之運動參與研究報告及成果，另外至體委會、教育部、衛生署及內政部等相關部會組織，以收集有關於我國弱勢族群運動之相關法令與報告。

本研究並進入國際弱勢族群相關網站，例如：世界衛生組織(World Health Organization)、國際帕拉林匹克運動委員會(International Paralympic

Committee)、聯合國(United Nations)等組織，以進一步收集弱勢族群參與運動或活動的相關資料與國際組織政策。

在焦點團體訪談中，於95年7月至8月間在台北共舉辦三場次專家座談會，每次座談會以2至3小時時間深入討論弱勢族群參與運動之相關議題，所有討論過程中全程錄影，以收集參與焦點訪談者針對弱勢族群與運動權之相關意見或觀點。會後並歡迎參與會議者補充不足的討論意見，並以e-mail傳送給研究者進行整理。

本研究在徵得焦點團體座談對象的同意之後，採全程錄音方式，再將內容轉騰為逐字稿，其後再進行資料分析。資料分析的步驟如下：

### **一、開放性編碼：以發展出核心概念**

閱讀逐字稿內容，並加以逐句分析、檢視、比較、概念化，進而找出與研究問題或文獻有關的關鍵字句，並將之稱為有意義的單元，以利發展出核心概念。

### **二、主軸性編碼：以形成分項主題**

根據研究的主要內涵，包括：實施現況與困難、相關法令、相關資源及跨領域配合、改善策略等，找出具有群聚特性的類別或概念，並將各範疇聯繫起來，以形成分項主題。

### **三、選擇性編碼：以進行分類與歸納**

在形成分項主題之後，進一步有系統地將這些分項主題和其他主題予以聯繫，並探究其間之關係，以利藉由分析、比較資料內容，而將相同或相關的意義單元進行分類與歸納。

在收集完相關文獻資料與焦點訪談會資料後，研究者根據資料分類討論身心障礙（並細分為肢體障礙、視覺障礙、智能障礙、聽覺障礙四類）、兒童、老人等三大類族群，逐章探討他們的運動參與及困難，並與國際相關資料進行比較分析。之後並綜合討論弱勢族群之運動權的重要議題，在完成各章內容後最後提出結論與建議。

由於弱勢族群運動之涵蓋內容多且族群特性複雜，研究團隊定期開會討論，並分工合作進行計畫，共計以六個月時間完成研究計畫，並在10月底提出具體的研究成果。

## 第四章 身心障礙者休閒與運動參與及限制

本章依據焦點團體訪談所蒐集到的專家學者意見，以及分析相關文獻，依照下列架構，進行分析與討論。

### 第一節 身心障礙者休閒與運動實施現況與困難之分析

根據文獻，我國身心障礙人口數已經達到 93 萬人，雖然許多身心障礙者在學生階段都有參與體育課程(黃明霞，2005)，但是身心障礙者中參與運動的比例卻不高(吳昇光，2004)，在焦點團體訪談中與會者 1 指出：

*身心障礙者有 73%沒有辦法參與，只有 27%可以參與這種休閒運動，我界定的休閒運動只是要求他一個禮拜參與一次就好，一次大概一小時，但是就有 73%沒有辦法參與(1-1)。*

身心障礙者參與休閒運動的比例不但不高，參與的休閒運動種類也極為有限，許多身心障礙學生的休閒活動仍以靜態活動為主(張偉雄，2001；張逸萱，2005；傅惠珍，1991)，僅有不到三成的學生喜好運動類的休閒活動(張偉雄，2001)。

世界衛生組織在 2003 年出版的「經由身體活動與運動促進健康與發展」一書中指出：發展身體活動與運動的主要障礙，包括：社會大眾不了解運動的益處，對於運動的趨勢、層次及決定因素資訊不足，缺少政治的承諾與支持，公私各部門之間的合作不足，無法使用社區的運動設施，現有參與體育活動的障礙過多。某些因素則可能是障礙，但也有可能是催化劑，這些因素包括：國家的健康、運動與教育政策，社會對於運動價值的認知，地方文化盛行與否，經濟及競爭壓力，時間因素，個人動機，家庭與朋友的支持，運動設施，過往經驗，地區性的運動計畫，性別因素。以下依照世界衛生組織所提出的障礙及影響因素做為架構，討論我國的現況與困難：

## 一、在政治的承諾與支持方面

政府對於身心障礙者運動推廣的政策，在體委會方面，設置身心障礙國民運動委員會，並且由全民運動處負責身心障礙者運動的推動與執行。在教育部方面，最早在民國 82 年頒布的「發展與改進特殊體育計畫書」，民國 88 年實施的「適應體育教學中程發展計畫」，民國 94 年實施的「增進適應體育發展方案」，讓身心障礙學生在學期間也能參與體育課程，享受上體育課的權益(教育部體育司，2003)。政府政策上的一個投入，那就會讓一個人的生涯得到那樣的改變(2-2)。

雖然政府制定了許多身心障礙者運動的政策與法令，但政府如何執行這些政策，卻是推廣身心障礙運動是否成功的關鍵，焦點團體訪談中，與會者提出對於政府身心障礙政策的質疑：是不是把身心障礙者的環境和設施當做一件基礎的事？(3-3)與會者強調政府身心障礙運動的政策，不應該有憐憫的政策，應有尊重的政策(3-4)，與會者舉例：

*殘障停車位都被佔用，申請了也停不到，若是佔用殘障停車位在美國是要罰 1,500 美金以上且是罰得到，但是這種情形在台灣是不會取締地，我認為這就是一種憐憫(3-3)。*

因此與會者認為政策中要確認運動權是人民的權利，更是身心障礙者的權益。(4-4)我們應該強調執法的完整性(3-4)，這樣才能真正落實身心障礙者保護法對於身障者的保障。主管機關應將此當作應辦事項，不是補助幾百萬就算了，這有點施捨的味道，既然這是權益，就是應辦事項(4-4)。

除了政府部門，體育協會對於推動身心障礙運動也扮演很重要的角色，在台灣主要的身心障礙者運動協會是「中華民國殘障體育運動總會」，該會成立於民國 73 年，主要任務在倡導及推展國內身心障礙者（肢障、視障、聽障、智障及其他）之體育運動及發展事項、舉辦全國性及國際性殘障體育運動比賽等。其他主要的身心障礙運動協會還包括：中華民國聽覺障礙者體育運動協會、中華民國視障者體育運動協會、中華民國智障者體育運動協會等。

雖然各種障礙類別都有成立運動協會，但是缺乏地方組織，使得身心障礙運動的推廣面臨的困難，身心障礙者根本不知道要如何開始運動，去那裏尋求資訊，有哪些協會在倡導身心障礙者運動，焦點團體訪談的與會者指出：

中華民國殘障總會底下有很多協會，事實上都是中華民國體育總會在弄的，沒有說分開來自己去做，如果說很落實的話，應該可以做很好(5-5)。

另一個是體育協會的成立，我們有殘總，但是其他有什麼總會我不知道，那其他像每一縣市都有一些總會，像是台中縣身心障礙體育總會這我也知道，但其他的並沒有很多，其他的是存在縣市政府裡面？在殘總也抓不到完整的資料供身心障礙朋友知道(6-5)？

與會者也指出我們沒有基層的身心障礙運動組織，以前我在彰化師大，帶隊出去校長都問我帶隊出去會不會贏，我都跟他說不會贏，我們學校學生才3千多個人，跟逢甲2萬多人去比，這以後可能也要去思考運動員的來源，像歐洲來講，他們從縣、俱樂部上來，新加坡我記得也是一樣，這樣一層一層上來的，我們底下那一層沒有，只有上面這一層，雖然縣市政府有，但是沒有在運作(5-5)。

基層運動協會組織的重要性在於持續性的推動身心障礙相關活動，因為只有參與運動的人口增加，才能夠讓我們的身心障礙運動成為全面性的參與，成為每一個身心障礙者的主動生活模式之一，形成一種盛行的運動文化。

根據研究者收集的資料，在政治的承諾與支持方面，主要由體委會負責身心障礙者運動的推動，由教育部負責身心障礙學生適應體育的推動。雖然政府制定了許多有關身心障礙者運動的政策與法令，但是政策方向仍然以憐憫為出發，缺乏對於身心障礙者的尊重。另外，身心障礙運動缺乏基層組織，無法有效推廣身心障礙者參與運動。

## 二、在社會大眾對於運動的了解方面

雖然許多文獻都指出運動對於身心障礙者的益處，但是社會大眾及身心障礙者於運動益處的了解卻不多，我國相關的研究也不多(吳昇光，2000)。許多的身心障礙者及其家庭並不了解身體活動與運動對於身心障礙者的價值或是益處，在焦點團體訪談中，有與會者指出一般人並不重視運動的價值：

那現在很多家長都把重點放在學科的學習，所以難免全國都沒有培養基本的運動習慣(2-2)。

很多東西是一個起頭，但是否有延續性，及人們對這些事情的觀念，是否認為這是應該的(7-2)？

但我們應該如何強調運動對於身心障礙者的價值？與會者有許多有關這個議題的討論：

如果我們用運動上的方便、設計、榮耀和快樂來吸引他們(身心障礙者)活出生命的價值，如果這是一個很重要的政策或決策的話，我們就必須要貫徹地執行(3-2)。

我目前所做的適應體育不僅僅強調競技那一塊。因為我之前聽的幾位都是參加什麼(殘障比賽)，那個我也看了很多，那個部分孰重孰輕，就如同我們台灣在發展競技和全民運動，哪一個比較重要，沒有標準答案，看每個人的政策思維。你如果問我，全民健康會優於競技嘛(8-2)！

殘障運動跟休閒運動不同的地方，今天我們講得休閒運動是比較大眾化，才叫休閒，不是殘障運動，殘障運動是競技運動，金三角裡面的最頂端才是殘障運動，休閒運動是復健跟體育之間的，所以這種普遍是非常大的，搞不好健走就可以當作是一個休閒運動(1-2)。

歸納本研究所得到的資料，在社會大眾對於身心障礙者運動的了解方面，相關的研究並不多，社會大眾及身心障礙者對於運動的好處與價值並沒有足夠的認識。我們應該倡導社會對於運動價值的認知，讓大眾及身心障礙者了解運動對於改變身心障礙者健康與生活模式的重要性，能讓身心障礙者活出生命的榮耀，才能夠促使身心障礙者更積極及主動的走出來參與運動，並將規律運動當作重要的生活型態。

### 三、對於運動趨勢及資訊方面

目前國內對於身心障礙者運動的資訊非常不足，影響所及，對於推廣身心障礙體育有非常大的負面影響。焦點團體訪談中，來自新加坡的與會者6指出：

台灣身心障礙體育的數據非常非常的缺乏，在白皮書起來的時候，你去跟廠商要錢也好、去跟政府要錢也好，這個數據是一定需要的，我最近找到的是參加身心障礙的人口數 2,000 多人，那如果你跟一個贊助商說這個運動的人口數只有 2 千多人，根本沒有人想要贊助你(6-6)。

雖然在學校體育方面，來自教育部門的與會者 8 指出：

適應體育的視訊平台。現在只要 run 到師大體研中心，我是指在校內，那剛剛他是指社會體育層面，這現在已經有了。另一方面我們有適應體育的簡訊，只要有特別班的學校都會收到這份資料。我們有特別班的輔導網絡，這是最近幾年建立起來的部分(8-6)。

其他身心障礙運動的資訊，也常常不足，像是哪些地方可以運動，或是借用場地舉辦活動，何時有相關運動活動的舉行？這些訊息仍有待進一步的整合。有哪些身心障礙運動組織可以加入？有哪些不同的運動活動適合身心障礙者？

根據本研究所收集的資料，身心障礙者運動所需要的資訊仍不充足，這些資訊包括：系統性的參與身心障礙運動之人口調查，身心障礙的運動組織與網頁資訊，身心障礙運動的場館與設施，身心障礙的運動種類，如何加入這些身心障礙運動等。

#### 四、對於身心障礙者的運動環境方面

身心障礙者要進行身體活動與運動，首先面臨的問題是否有合適的環境可以運動，許多公共場所，像是公園、體育場館、社區活動中心等，都因為缺乏無障礙設施(陳冠米，2004)，使得身心障礙者都無法使用，這也造成推展身心障礙者運動的困難。有關運動環境的探討，將在第三節詳述。

#### 五、不同身心障礙者的運動與困難

身心障礙者由於障礙的特質，使得他們能夠發展的運動型態不同，例如視障者就需要有些不同的輔具及運動需求。

視障者會因為視力及視野影響在環境當中的定向跟行動，能夠發展出來的運動比較不一樣(2-7)。



視障者會因為個別差異的不同，讓我們能夠去開發出來的運動也會比較不一樣(2-7)。

我們視障者比較會從事像在桌球、門球、田徑、柔道或游泳訓練，甚至我們現在也知道很多孩子在扯鈴(2-7)。

在參與不同運動時，不同障礙類別與嚴重程度可能面臨不同的困難。以智能障礙者運動而言，歸納研究的結果發現，智能障礙者從事訓練內在動機較弱，較難教導正確操作，個別差異很大，智能障礙學生認知能力欠佳使得教學困難，智能障礙學生的肢體能力、判斷思考、獨立性與創造力也阻礙他們參與休閒活動(洪永杰，2001；洪振滄，2002；吳英華，2004；張偉雄，2001)。

智障者的運動是重在參與、企圖心和自信心，但是智障者因為本身智力較低很難自己做運動，必須有人帶領。像我一個月2次帶領智障者爬山、健走和馬拉松，我發現他們一定要有家長帶，教練也必須非常有愛心，就因為這樣子，政府對於智障者這一部分幾乎是空白的，尤其各縣市政府跟他說智障者運動很多人是不知道的，更不用說推廣(4-7)。

有些活動是身心障礙者本身自己能從事的，比如說像我們學生游泳，他只要到游泳池，他就去游來游去，OK，我們只要有救生員在。可是有些比如像打桌球，一定要有人跟他對打，就都會牽扯到跟別人配合的那部分(2-7)。

我們在學校上的體育課，全部身心障礙者都一樣，比如說上國術都全部都上國術，上游泳全部都上游泳，上高爾夫全部都上高爾夫。我那個全盲的學生，高爾夫每一個球都打的到；射箭咧，他也可以射，看你要怎麼去做，怎麼去教(5-8)。

我們已經爭取到2009年世界聽障運動會的主辦權，主要是在爭取過程中，我們是以手語溝通，這顯示聽障人士相當注重的是尊重，我想這是跟其他障別比較不同的地方，在我們學校來講，聽障跟其他運動、休閒來說，在各大運動賽會，聽障者都可參加，所以聽障者在運動來說是相當普遍的(9-7)。

但是在運動參與上，身心障礙者必須要跟人一般地互動，你沒有跟一般的人互動，你就會看到他畢業以後沒有辦法融入(5-1)？但是究竟應該如何協助身心障礙者運動，仍然面臨很大的困難，景文高中的玻璃娃娃案就是一個例子：

顏同學(玻璃娃娃)這個案子一出來之後，就是很多融合情境當中，那 1、2 年的鑑定安置這樣的孩子是安置不出去的，因為大家都害怕。所以他原先就是保守自己，然後拒絕你(2-1)。

由於障礙因素不同，不同身心障礙者能夠從事的運動有很大的不同，所需要的協助也不一樣，視障者多從事桌球、門球、田徑、柔道或游泳訓練，聽障者則大部分運動都能夠參加，智能障礙者則很難自行從事運動，必須有人協助帶領。

## 六、本節整理

總結身心障礙者運動的現況及困難可以發現：

- (一) 身心障礙者參與休閒運動的比例不但不高，參與的休閒運動種類也極為有限。
- (二) 在行政組織方面，主要由體委會及教育部負責身心障礙運動的推動。政策方向仍然以憐憫為出發，缺乏對於身心障礙者的尊重。身心障礙者的運動組織則缺乏基層組織，無法有效推動身心障礙運動。
- (三) 社會大眾及身心障礙者對於運動的價值與可能的益處並沒有足夠的認識，降低了身心障礙者參與運動的動機。
- (四) 身心障礙者所獲得參與運動的相關資訊仍然不足，造成參與的困難。體育行政部門對於身心障礙運動相關的訊息仍未能提供整合及完整性的資料分析。
- (五) 身心障礙者進行身體活動與運動所需要的空間不足，一般公共運動場所的無障礙設施不足導致身心障礙者使用困難。

## 第二節 身心障礙者休閒與運動相關法令政策之分析

有關身心障礙者休閒與運動相關法令政策之分析，將依照組織行政、身心障礙運動推廣、鼓勵身心障礙運動選手、體育專業人力及運動設施等五個層面進行分析。

## 一、在組織行政方面

主要的法令有「行政院體育委員會組織條例」、「行政院體育委員會身心障礙國民運動委員會組織規程」以及「行政院體育委員會績優身心障礙運動選手暨教練獎勵審查委員會組織簡則」。

其中「行政院體育委員會組織條例」第十九條規定，應設置「身心障礙國民運動委員會」，以推動及研擬身心障礙者運動的政策。第五條規定由全民運動處負責推動關於身心障礙國民體育之推動、輔導及獎助事項。

## 二、在身心障礙運動推廣方面

內政部有關身心障礙運動有關的法令則為：「身心障礙者保護法」。而體委會有關身心障礙運動推廣的法令，主要包括：「全國身心障礙國民運動會舉辦準則」、「全國性民間體育活動團體經費補助辦法」。

在「身心障礙者保護法」第五十三條第三款規定：各級政府應採取措施「舉辦並鼓勵身心障礙者參與各項文化、體育、娛樂等活動、特殊才藝表演，參加重大國際性比賽和交流。」

參考 94 年度體委會施政報告書，可以發現與身心障礙有關的施政策略中，僅在第一個施政策略「推展全民運動，擴增規律運動人口，提升國民健康體能」，提到體委會輔導辦理有關身心障礙者運動競賽、研習及休閒活動達到 3 萬 450 人次，以國內 93 萬多位身心障礙人口來看，僅佔 3.2%。但是來自新加坡的與會者 6 調查國內身心障礙體育活動卻發現：「那全國身心障礙活動只有 219 場，其中有 109 是從彰化出來的，怎麼會有 109 場，那其他最多的是台北 20 多場，那我想問那個數字是怎麼來的，原來它只是充數，那是一般的活動，身心障礙的朋友可以去參加」(6-6)。這顯示各級政府舉辦身心障礙運動推廣仍然嚴重不足，亦或是舉辦身心障礙運動並未將資訊適當的公佈。

「全國性民間體育活動團體經費補助辦法」針對非亞奧運體育團體給予補助，其中包括身心障礙運動團體，這個辦法也補助身心障礙體育活動，或是這些運動團體舉辦的體育活動。

「全國身心障礙國民運動會舉辦準則」主要規定每二年在 3 月到 5 月之間舉辦全國身心障礙國民運動會。該準則規定舉辦的項目分為競賽性活動與聯誼性活動，前者以遠東暨南太平洋區身心障礙者運動會、身心障礙奧林匹克運動會及聽障者世界運動會所舉辦之競賽種類及項目為限，後者則與體育有關之活動。顯示

此運動會仍然以競技運動為主，少數項目開放為聯誼性比賽，對於身心障礙者身體活動與運動的推廣與倡導應該如何進行，仍有待進一步的探討。

### 三、在鼓勵身心障礙運動選手方面

主要的法令包括「國民體育法」、「績優身心障礙運動選手及教練獎勵辦法」、「殘障奧運獎勵辦法」及「績優運動選手就業輔導辦法」。這些法令針對在各種國際與國內賽會表現優異的選手及教練給予獎勵。

其中「國民體育法」第十四條規定對於參加國內外運動賽會成績優良之運動選手、身心障礙運動選手與其有功教練，及對體育運動有特殊貢獻之個人或團體，政府應予以獎勵，並協助就業。在「績優運動選手就業輔導辦法」，針對參加國際運動賽會績優的身心障礙選手，也有提供就業輔導或接受職業訓練。

*本校有一個孫同學，他當時就因為在釜山亞運得到銀牌，所以他在去年就能保送到台北體育學院，那他因為有C級教練，像現在我們學校常年在開泳訓班，他就暑假回來教，當教練(2-4)。*

原本針對績優運動選手頒布的「國光體育獎金頒發辦法」並未將同等級之殘障運動會納入，其後，雖然主管機關另訂「殘障奧運獎勵辦法」，但是獎勵金額卻完全不如同類比賽的健全運動員。在2004年雅典殘障奧運會中獲得金牌的選手僅能獲得240萬獎金，明顯低於健全人獲得奧運金牌的1千萬獎金。

在「績優身心障礙運動選手及教練獎勵辦法」針對某些障礙類別的比賽獎勵較為不足，以第四條為例，參加特殊奧林匹克運動會前三名的選手僅給予獎狀之鼓勵。究竟合理的獎勵應該涵蓋哪些範圍？競技運動與以推廣性質的運動應該如何給予不同方式的鼓勵，仍有待進一步的釐清與深入探討。

### 四、有關體育專業人力方面

對於身心障礙者運動相關的體育專業人力法令，主要在「各級學校專任運動教練資格審定辦法」中規定身心障礙運動教練的資格，在民國92年修正通過的「教育人員任用條例」中，將運動教練列為教育人員，並在民國94年的修正案中，通過運動教練的職務列等表。目前國內有關指導身心障礙運動的教練，主要是由中華民國殘障體育運動總會舉辦短期的教練講習，但實際訓練後，獲得證照

的教練其實務經驗將受到質疑。所以我國需要更完整及系統的身心障礙者運動指導的養成訓練制度。

在教育部相關的法令辦法中，並沒有針對適應體育教師有特別的辦法，僅在「各級學校體育實施辦法」中提到各級學校應聘任合格的體育教師擔任體育教學及協助推動全校體育活動。目前對於適應體育教師的養成及訓練，尚未有完整的規範。但我國目前僅有國立體育學院成立適應體育系用以培養大學畢業指導人才，然而現今從此科系的畢業生投入職場之能力與表現仍待觀察。

## 五、在運動設施方面

與運動設施相關的法令辦法為「行政院體育委員會補助直轄市、縣（市）政府興（整）建運動設施作業要點」，但是內容並沒有針對身心障礙者運動設施有特別的規定，由於補助要點中並沒有針對身心障礙者無障礙設施有特別要求，可能使得身心障礙者在使用新建的運動設施產生困難。在「身心障礙者保護法」第五十六條規定：「各項新建公共建築物、活動場所及公共交通工具，應規劃設置便於各類身心障礙者行動與使用之設施及設備。」。焦點團體訪談中，與會者認為政府施政上對於公共建築或是運動場館的無障礙設施並沒有確實執行，造成身心障礙者從事運動的困難。有關的討論詳見第三節。

## 六、本節整理

有關身心障礙者休閒與運動相關法令，可以分為組織行政、身心障礙運動推廣、鼓勵身心障礙運動選手、體育專業人力及運動設施等五部分，經分析後，得到下列幾點整理：

- (一) 在組織行政方面，體委會中有全民運動處負責身心障礙運動的推動與輔導。
- (二) 在身心障礙運動推廣方面，施政計畫中顯示積極推動身心障礙活動增加身心障礙運動人口的成果，但是民間單位的調查卻呈現身心障礙運動的推廣仍然嚴重不足，政府每二年舉辦身心障礙國民運動會，並補助身心障礙運動團體推廣身心障礙競技運動比賽及少數運動項目之聯誼活動。
- (三) 在鼓勵身心障礙運動選手方面，訂有獎勵辦法與就業輔導辦法，鼓勵績優身心障礙運動員。在績優身心障礙運動員之就業輔導成效，仍待觀察。
- (四) 在體育專業人力方面，已將運動教練列入教育人員任用條例，但是對於身心障礙運動教練與適應體育教師的要求與規範尚待發展與建立。

- (五) 在運動設施方面，僅於「身心障礙者保護法」中有相關規定，但是仍有待政府在各種新建運動設施、場館及公共場所中落實無障礙設施的規定，以利不同種類身心障礙者參與各種運動與休閒活動。

### 第三節 身心障礙者休閒與運動相關資源配合之分析

在身心障礙休閒與運動相關資源配合之分析，主要分成經費、人力、場地設施等三個部分來探討。

#### 一、在經費資源的配合方面

經濟因素常常是造成身心障礙者參與運動的障礙之一(吳昇光, 2003)。政府在身心障礙者運動方面的經費極為有限，教育部 8 科長指出：「我們部裡面有關身心障礙的部分，全國這麼大，大概只有 1,000 萬左右的經費。」(8-9)。體委會方面，以對於智障者運動總會的補助為例，在經費上體委會一年約 300 萬元，平均每位智障者 20 元，然而政府的體育經費用在一般人身上每人約 200 元(4-9)。顯示有關身心障礙者運動推廣的經費極為不足。

全國有 94 萬個身心障礙人口，大概全台灣百分之四的人口是身心障礙，領手冊的是百分之四，那是不是體育的經費是不是應該把百分之四的經費獻給身心障礙朋友(6-9)？

經費不足對於推展身心障礙運動的影響甚鉅，許多身心障礙者運動協會連基本的運作都有問題，更遑論推廣身心障礙運動。

我們協會二年舉辦一次比賽，二年內再辦一次國際邀請賽，即我們每年都有參與國際性賽事，但都不敢有太多項目，因為缺乏經費、人力和場地(4-9)。現在我們特殊教育學校也各自有開一些成人教育的課程，包括游泳，包括一些舞蹈，我們有開，但是經費其實是不足的(10-9)。

在人力上政府也不補助，那 300 萬中有 60 萬用在行政費，各位知道我們參加國際特奧一年會費要 7 萬元，加上辦公室租金和人事費等，一年就要 200 萬，目前只有台北有中華台北特奧會辦事處，其他地方都沒有(4-9)。

經費的不足，其實與政府對於體育發展的不重視有很大的關係，政府教育部門的與會者 8 指出：「我承認過去政府投入在這方面的人力和經費都嚴重地不足，就如同政府長期對體育經費的漠視一樣。」(8-9)。但是由於身心障礙者活動的特殊需求，對於身心障礙運動來說，所需要的經費可能遠多於一般運動活動，政府教育部門與會者 8 指出：「我們在做一些補助，一般生可能需要 5 萬元，而身心障礙學生可能需要 30~40 萬元，但這是政府該做的事，所以這一部分的相關法令已做修正(8-9)。在有限的經費之下，政府僅能夠對於部分身心障礙體育活動給予補助。

在體適能計畫中每一年都針對不同類別身心障礙學生來強化體適能(8-8)。  
辦理親子體育活動，去年最熱門的。我們補助各縣市，由他們去做(8-9)。

除了經費不足之外，另一個嚴重的問題是經費如何運用，許多的身心障礙運動經費都用在獎勵頒發競技運動的績優選手，造成推廣身心障礙運動的經費受到排擠，沒有足夠的經費可以推展身心障礙者的休閒活動與運動，甚至可能影響到未來相關活動的推展，焦點團體訪談中，與會者提到經費運用對於身心障礙運動的影響：

台北市在台灣的縣市中算是經費較充裕的，他們可以編列 6,000~7,000 萬預算給選手和教練當獎金，卻只拿了少數經費來舉辦比賽與推廣(11-9)。

譬如說台北要頒發獎金 7,000 萬，但是它每年身心障礙運動的經費預算有 5,000 萬，它今年只有 5,000 萬，但要發 7,000 萬它發不出來，有可能它只好動用明年的 2,000 萬或是動用其他預備金(11-9)？

究竟經費應該如何運用，才能真正對於身心障礙運動產生正面的影響，與會者 5 認為：「編定補助的運動先後次序，我接著要去排那個運動次序。」(5-4)，此外，對於身心障礙者運動員的獎勵是不是應該與一般選手一致？參與焦點團體訪談的專家認為應該要給予這些選手鼓勵：

大家會認為說今年台北是它有這麼多的經費去拉平；可是我覺得那個是一個

基本的尊重，因為你對一般的運動員你都是給他這樣的獎金，為什麼身心障礙者他就要折半，這就是一個基本的尊重。那你把它拉平，我覺得這個方向，這個理念應該是對的 (2-9)。

當這樣子的一個理念是對的，學生們還是那些(選手)就會願意犧牲他們的工作，他就願意回來做練習，他就願意全心去投入，也因為這樣，其實那個每一次競技出來的品質是提升的。那因為這樣品質提升，就可以去走國際的，那這些孩子就可以有比較好的生涯(2-2)。

但是獎勵選手是否能夠使身心障礙者參與運動的人口增加？是不是所有的身心障礙選手都要給予獎勵？仍然有很大的爭議。

問題在於很少數的人拿到這些大部分的錢，所以剩下的錢用來進行身心障礙運動的推廣就可能會有很大問題？這一方面需要很小心(11-9)。

”績優身心障礙選手和教練獎勵辦法”中對智障者選手和教練一點獎勵都沒有，在申請教育部經費上也無著落(4-9)。

除了公部門的預算經費，民間企業對於身心障礙運動的贊助也非常有限，焦點團體訪談與會者 3 指出：

我請他們介紹台灣身心障礙者的運動項目和類別，拍完後他們告訴我在 12/16~12/18 這三天台北市要舉行「城市運動會」，這個會是由台北、香港、澳洲、新加坡這四個城市輪流主辦，今年輪到台北市主辦，但是因為經費問題，他們不知今年是否辦的成。因此我向幾十家和身心障礙者友好的企業募款，但都吃到閉門羹(3-1)。

因此與會者建議有關身心障礙運動推廣的經費應該多由國家編列，初期讓全民建立正確觀念與認知，逐漸增加企業對於身心障礙運動推廣與比賽的贊助，讓舉辦運動活動的團體沒有後顧之憂：

對於重要的運動項目或賽事是否由國家編列預算，且是完全的預算讓這些專業人才不要將時間精力耗在募款上，他們的專業是在辦理運動上，並非討錢



上(3-9)。

綜合焦點團體訪談及相關的文獻探討，在身心障礙運動經費資源的配合方面，主要的困難在於政府對於身心障礙運動的經費預算編列仍嚴重不足。在預算的運用上，明顯偏重於競技運動績優身心障礙運動員的補助與獎勵，使得推廣身心障礙運動的經費變得更為有限，因此如何增加身心障礙者運動的經費？如何獎勵績優的身心障礙運動員與運動協會？如何運用有限的經費推展身心障礙運動？如何增加企業對身心障礙運動與推廣的募款與贊助？這些議題仍有待進一步探討與研究。

## 二、在人力資源的配合方面

身心障礙者由於不同障礙類別，在從事運動時所需要的指導與協助與一般民眾不盡相同，因此在身心障礙運動活動中，需要許多專業人員的介入，這些專業人員包括：醫師、物理治療師、職能治療師、運動傷害防護員、特教老師、體育老師、運動教練以及運動志工等，人力不足對身心障礙運動推廣造成很大的困難。一位焦點團體訪談與會者就指出：

*我們協會二年舉辦一次比賽，二年內再辦一次國際邀請賽，即我們每年都有參與國際性賽事，但都不敢有太多項目，因為缺乏經費、人力和場地(4-9)。*

在相關人力中，運動教練與體育老師是推展身心障礙者運動最關鍵的人力。在運動教練方面，我國雖然訂有「各級學校專任運動教練資格審定辦法」，身心障礙運動教練仍然面臨人數不足與專業能力無法指導身心障礙運動員的問題，與會者4指出：「身心障礙類別不同所需要的運動方式和教練就不同」，身心障礙的運動訓練需要專業的適應體育教練指導，許多教練知道如何訓練一般運動技巧，但無法專業指導身心障礙者從事運動訓練。

*教練的水平，也要相對提高(6-10)。*

*一般學體育的教練是無法帶領智障者的，規則方面也不同(4-10)。*

*身心障礙者能開發的運動跟一個教練師資相當有關係(2-10)。*

有些教練對於身心障礙選手的訓練還是以是否能得獎牌為主，對於一般身心障礙者運動的推動，並沒有辦法增加運動人口，或是使身心障礙者的運動技巧增加，焦點團體訪談與會者指出：「以台北市某國中游泳教練為例，其實他帶領的智障者都是較輕微的，真正中、重度的智障者他是不接的。」(4-10)。這種情形將使得身心障礙運動的推廣成效大打折扣，大部分的身心障礙者仍然沒有辦法獲得適當的運動指導。因此焦點團體訪談建議，應該強化各級教練指導身心障礙者運動的能力，並形成一個教練人力的資料庫(7-10)。

在體育教師方面，先前研究結果指出目前從事適應體育教學的老師很多都不是體育背景出身，也沒有接受過適應體育的訓練，許多教師都沒有修過特殊教育學分(黃明霞，2005；蔡志權，2002)。缺乏體育專業訓練，使老師比較沒有能力實施運動教學(黃明霞，2005)，缺乏特殊教育訓練，使得體育老師較難面對身心障礙學生(蔡志權，2002)，缺乏適應體育訓練，使得老師沒有辦法針對身心障礙學生實施體育教學(葉宏達，2006；吳英華，2004)，以上這些因素都導致體育老師參與教學意願降低，使得教學成效不彰，焦點團體訪談與會者也指出：

*上體育課的老師很多都不是專業的，所以他們上課的時候沒有動機、沒有師資，教授的成果不好(8-10)。*

*我們的專業人員真的是不是有能力來做好這個問題？若是沒有能力來做，怎麼有辦法來真正實施體育課(11-11)？*

不同障礙類別的身心障礙學生由於特性不同，體育老師必須要接受過適應體育的訓練，才能夠有效的執行體育教學，因此對於體育老師來說，提供適應體育研習或是相關學程，才能有效提升適應體育教學知能。

*對老師的研習，特別是身心障礙者的教授和一般學生有其不同性(8-10)。*

*適應體育相關研習會，譬如說：教學法或是分類等身心障礙者的類別(8-10)。殘障運動他追求的專業度比平常的更多，例如：運動傷害是一塊很大的一塊，他需要的運動心理學方面，不只是平常的心理學，他也要加運動心理學，這是另外一個專業度需要去研發的(6-10)。*

*應該在目前的大專體育科系所裡面，儘速地擴大開放適應體育的教育學程(8-10)。*

體院它培育了一批有特教學程的游泳體育專長老師，所以我們用了差不多 10 個，事實上他是可以幫我們學校學生在體適能部分提升做了一些很好的一個助益(10-10)。

此外，就讀於特殊教育學校的身心障礙學生主要由特殊教育老師擔任授課，因此老師也必須具備適應體育的教學知能，焦點團體訪談的與會者就建議：

特教系的老師應該要修適應體育的學分，因為現在體育系是進不了我們特教領域，在特教系統，他一定要有特教老師資格，那特教老師他們又沒有修適應體育這些學分，所以緩不濟急(10-10)。

對於運動教練或是體育老師來說，除了具備適應體育教學的知能以外，教學經驗的累積也是非常重要，先前的研究顯示沒有身心障礙學生教學經驗的體育教師對於身心障礙學生有較為負面的態度(蔡志權，2002)。這顯示對於身心障礙者的了解越多，越知道如何帶領身心障礙者運動，焦點團體訪談中，與會者的經驗也顯示對於身心障礙學生的教學經驗如何影響適應體育的教學成果。

我一個學生，他是坐電動輪椅，他要來上體育課，因為體育課是必修的。我說你有沒有辦法拿球，他說他沒有辦法；我說你紙屑怎麼丟，他說我就電動輪椅開到那裡，把這個紙屑放下來，只有這樣而已。我說好，你來上體育課。然後他第一天來上體育課，我就拿籃球給他，我就丟過去，我說你用那個電動輪椅停下來。他把那個電動輪椅停不下來，我說你應該球過去的時候，你退後球才可以停，所以他退了，球就停了。我說你現在這節課，你就帶球，用你那個電動輪椅帶球打 S 型；這樣那個 S 型會了後，我就教他打保齡球，在網球場。後來我又教他跳舞，因為他這個節拍上，好像電動輪椅澎恰恰澎恰恰就會了嘛(5-8)。

上課的同學中肢障的比較多，也有坐輪椅的、也有拿兩支拐杖、也有拿一支拐杖，我們打壘球，打得很好。我把那個海棉墊，體操的海綿墊很大一個，拿來當作壘包，這是拿兩支拐杖的壘包；拿一支的就是半個體操墊的壘包；志工要來就是正常的壘包，就這樣打。那行動方便的人你就在外野，行動不方便的人他守內野，那個壘包那麼大，一壘跟二壘的距離就很小，噠噠噠用

走的就可以上壘。那拿兩支拐杖的打了以後就代跑，死球他才上壘去，就這樣，他們都打得很高興(5-8)。

另外一個重要的人力就是志工，在參與運動的過程中，提供身心障礙者所需要的協助，志工的來源在焦點團體訪談中，與會者建議現在有許多學校有社會服務的時間，運用這些志工人力協助身心障礙團體推廣身心障礙運動(7-12)。在融合的教育環境中上體育課時，也必須要有班級同學擔任志工，以協助身心障礙同學參與體育課。

在融合環境當中，特殊學生是被外加進來的，其實你是需要很多生命中的貴人，比如說老師，還有班級的志工；可是這個環境當中的那些老師們，那些學生們，其實他們是不知道怎麼樣來帶這樣的孩子的(2-12)。

因此，對於志工或是上課的體育老師來說，都要知道如何幫忙身心障礙者，否則可能反而造成身心障礙者的危險或是志工本身的危險。針對這個問題，國際特殊奧運(Special Olympic International)有一套完整的志工訓練課程，讓參與活動中協助比賽的志工與接待智障選手的家庭，能夠有一定的專業知識，而讓比賽更加順利進行，參與的志工人能從參與中學習，進而未來的活動能繼續走出來服務，這一點也是特殊奧運會最成功的地方。每次的比賽，參與協助的志工人數永遠多於參加比賽的人數；志工也以參與服務為榮(吳昇光，2003)。

而志工訓練中，服務不同障礙類別與不同嚴重程度之障礙者將有所差異，其中服務聽障者最重要的問題在於溝通，如何指導志工人學會簡易手語同時熟悉服務的運動項目，善用肢體語言等，皆是志工訓練需要注意的內容。針對視障者與肢障者的服務志工，則需要特別注意環境與安全的問題；服務智障者，則更要注意耐心等問題，這些皆是安排身心障礙運動志工訓練時，需要特別強調的議題。

另外，在國內的研究者也建議應設置適應體育教學團隊(吳英華，2004)，在焦點團體訪談中，也有與會者建議要善用學校系統的特殊教育相關服務專業團隊，協助評估特殊教育學生適合參與的體育課程。在身心障礙者運動推廣中，相關專業人員的角色，主要與體育教師或是教練形成適應體育團隊(黃明霞，2005)，評估身心障礙者的身體功能及運動能力，運動環境障礙及所需要的運動輔具，建議適合身心障礙者的運動類型與運動量，提供課程修改及評估教學成效

的建議。

*在我們特殊學校比較簡單推動一點，因為我們有其他相關專業人員的配合，我們會去評估這個孩子適合上什麼樣的適應體育的課程(10-11)。*

*我們在特殊教育裡面有一個相關的服務，所謂的相關服務就是一些的支持協助，比如說復健師或治療師，這些都是相關的服務，你不能把這些相關服務拿來當課程用(5-11)。*

綜合文獻探討與焦點團體訪談的資料，在身心障礙者運動人力資源的配合方面可以發現，主要的困難在於專業人力資源不足，影響身心障礙者運動活動的推動。就身心障礙運動教練而言，面臨人數不足與專業能力無法指導身心障礙運動員的困難，部分教練的訓練仍然以身心障礙選手獲得獎牌為目標，對身心障礙運動的推廣助益有限。在學校階段，擔任體育課的老師，多數並非體育科班出身，也缺乏適應體育及特殊教育的訓練，對於指導身心障礙學生的動機與教學成效都因此降低。身心障礙運動與適應體育的推廣應結合體育教師、特殊教育教師及物理治療師等醫療專業人員形成適應體育教學團隊，才能夠積極改善身心障礙學生參與體育課程的學習成效；同時也應有完善的志工訓練，以便志工出來服務身心障礙相關活動時，能有安全的協助。

### 三、在場地設施資源的配合方面

許多研究都指出缺乏運動場所是造成身心障礙運動困難的重要因素(吳昇光, 2003)。世界衛生組織在 2003 年出版的「經由身體活動與運動促進健康與發展」一書中指出環境是影響推展運動的主要因素，例如缺乏運動場館、公園、休閒設施，甚至人行道，都會使得運動變得困難，或是犯罪、擁擠、交通、差的空氣品質都會降低運動的意願。若是缺乏大眾運輸系統，不同地區的人便無法使用某些地點的運動設施。因此政府的責任在於提供完備的運動環境，以鼓勵人們養成在社區中常態運動的習慣。

但是目前能夠提供身心障礙者運動的場地設施非常有限，許多身心障礙運動組織想要舉辦活動，常常面臨沒有辦法找到適合場地的問題。

*12月要辦國際滾球賽，場地就找到焦頭爛額，更不用說經費(4-9)。*

我們協會二年舉辦一次比賽，二年內再辦一次國際邀請賽，即我們每年都有參與國際性賽事，但都不敢有太多項目，因為缺乏經費、人力和場地 (4-9)。

有些休閒體育活動則需要一些特別的場地，以國際標準舞來說，就必須要有鏡子以及木板的場地，焦點團體訪談的與會者談到她們借用場地的經驗：

當時我問遍各社區的活動中心，有的因為場地不夠大，有些有鏡子的場地是木頭地板，他們就直接拒絕我們，理由是怕輪椅把地板弄壞，當然我可以了解多少會有些損害。導致我們無法借到合適的場地。最後借到的場地是在民生東路圓環的殘福大樓，那棟大樓包括停車場在內的無障礙設施皆非常完善，但是這個場地卻沒有鏡子(7-3)。

有些身心障礙運動員常面臨沒有固定場地練習的困擾，代表國家比賽要獲得名次必須固定練習，但是因為場館的需求，運動員常被迫要更換場地，因此建議體委會或是身心障礙者運動總會可否協助讓身心障礙運動員有固定且免費的場地可以練習(7-3)。

對於身心障礙運動來說，場地最重要的條件就是讓所有身心障礙者能夠進入運動場所從事休閒運動等活動，因此無障礙設施非常重要，但目前身心障礙者使用運動場地面臨許多困難。

我相信肢障、視障、聽障及各種障礙類別到公共場所有其需求和困難處(3-3)。

可能大家會說智障者也可以使用一般人的設施，我必須告訴大家這是很難的(4-3)。

我們應該了解到，無障礙設施今天不是我要用，這跟年齡性別成正比的，小孩子小的時候，他不方便他也要用，老了我們也該用，可能明天我們騎摩托車不小心多了一隻腳，要使用它，但我們現在國人注重的觀點還沒有辦法達成一個尊重、鼓勵(9-3)。

沒有無障礙空間更不用論休閒運動，因為身心障礙者連去都去不了，無障礙空間應是基本的配備，不是有多出來的預算才要做的事(3-3)。

但目前台灣地區公共設施的無障礙設施仍然有很大改善的空間，根據身心障礙者保護法，在建設新的運動場館時，應考慮身心障礙者運動的需求。但是焦點團體訪談的與會者指出：

*目前新蓋的房子依據建築法規都必須要有無障礙設施，但是台灣有些鄉下地方的無障礙設施沒有都市來得完善(7-3)。*

*台灣雖然立法規定公共場所必須是無障礙空間，但是沒有執行就沒有用(3-4)。*

*我們台灣 2020 年好像要爭取什麼奧林匹克運動會在這邊辦，如果無障礙運動設施沒有用好，我看很難(5-3)。*

有些運動場所雖然有無障礙設施，但是對於身心障礙者來說仍然不足。

*內湖溫水游泳池的無障礙設施還不錯，但其實對於一些身心障礙的朋友來說要脫掉支架或輔具在泳池內行走是很危險的事，容易滑倒。當初我們到那邊看過之後覺得無障礙設施是 OK 的，但是它欠缺的是輪椅，在國外有許多地方輪椅是可以直接下到游泳池的(7-3)。*

場地使用的申請也是一個困難之處，許多場地在重新申請時，都以原使用團體優先，這讓身心障礙者團體很難申請到社區性的場地，因此建議在場地申請時是否可保留一些時段或百分比優先讓該社區的身心障礙者申請(7-3)。

綜合文獻探討與焦點團體訪談的結果，我們發現在場地資源方面，身心障礙者常面臨沒有適當場地可以進行休閒或是體育的活動，身心障礙運動員常面臨沒有固定場地練習的困擾，許多運動場館缺少無障礙設施，使得身心障礙者無法使用，申請使用運動場地也常面臨困難。有些場館雖然有無障礙設施，但是對於身心障礙者來說仍然不足。

#### 四、本節整理

有關身心障礙休閒與運動相關資源之配合，可以分為經費、人力、場地設施等三個部分，經分析後得到下列整理：

(一) 在身心障礙運動經費方面，主要的困難在於政府對於身心障礙運動的經費

預算編列嚴重不足。

- (二) 在預算的運用上，較高比例偏重於競技運動績優身心障礙運動員的補助與獎勵，使得推廣身心障礙運動的經費變得極為有限。
- (三) 推動身心障礙者運動的人力資源不足，影響身心障礙者運動各種活動的進行。
- (四) 身心障礙運動教練面臨人數不足與專業能力無法指導身心障礙運動員的困難，部分教練的訓練仍然以身心障礙選手獲得獎牌為目標，對身心障礙運動的推廣助益有限。
- (五) 學校體育老師，許多並非體育科班出身，也缺乏適應體育及特殊教育的訓練，對於指導身心障礙學生的動機與教學成效都因此降低。
- (六) 適應體育的推廣應結合體育教師、特殊教育教師及物理治療師等醫療專業人員形成適應體育教學團隊，才能夠積極改善身心障礙學生參與體育課程的學習成效。
- (七) 身心障礙運動的志工，應有完善的訓練課程，以便志工從中學習與體會，並能在活動中特別注意安全的服務，未來並能繼續從事身心障礙活動的志工。
- (八) 在場地資源方面，身心障礙者常面臨沒有適當場地可以進行休閒或是體育的活動，身心障礙運動員常面臨沒有固定場地練習的困擾。
- (九) 許多運動場館缺少無障礙設施，使得身心障礙者無法使用。有些場館雖然有無障礙設施，但是對於身心障礙者來說仍然不足

#### 第四節 身心障礙者休閒與運動跨領域配合之分析

身心障礙者運動休閒與運動的推廣，必須透過跨領域結合的方式，才能夠將其他領域專業人員的建議，應用於身心障礙的休閒與運動。以醫藥衛生而言，與身心障礙者休閒與配合的部分，主要在於運動傷害防護、身體功能評估、動作能力評估、體位分級、運動輔具的評估等方面。與教育體系的配合，主要在於形成適應體育教學團隊，推動學校適應體育與休閒教育。

##### 一、與醫藥衛生領域結合之分析

在身心障礙運動的推廣方面，醫療專業人員扮演非常重要的角色，因為一般



人並不了解身心障礙者的障礙情況，因此身心障礙者在從事運動之前，最好諮詢醫療專業人員，自己的身體狀況適合從事哪些運動，不適合哪些運動，醫療專業人員應該詳細評估身心障礙者的身體功能及動作能力，建議適合身心障礙者的運動種類、方式、強度與頻率，並評估是否有運動輔具的需求，使身心障礙者能夠安全地從事適合的休閒運動。

*政策面，身心障礙者或經醫師證明身體狀況不適宜與一般學生同時上課的應成立體育特殊教育班，每班以 15 人為原則(8-8)。*

*對重度智障或玻璃娃娃來講，他是不會去碰球，他是會去引導球怎麼走，所以他還是可以選擇到可以上的一些課程(10-8)。*

另一方面，因為身心障礙者在就醫階段都非常相信醫療人員，而運動也是復健過程中一種重要的方法，因此，若醫療專業人員站在專業立場鼓勵身心障礙者從事運動，通常可以有很好的效果(Wu & Williams, 2001)。

*規劃適應體育的部分，我們已經跟很多醫學做結合，因為事實上適應體育不單只是運動面向，比如說透過運動怎麼樣改善他的身體機能，所以我們最近像復健師，常常來參加我們的研討會，來擔任我們的講師，因為讓他們了解運動跟醫學做結合，事實上對一個身心障礙者更有利(8-11)。*

*可是是否注意到心靈的障礙比環境的障礙更重要？無障礙設得再好也沒有用？他不願意走出來啊！但是他身體的關係由誰來輔導？醫師很重要還有他的家人，復健的過程當中你可以告訴他，他會很信任這個醫師，所做的忠告，你告訴你要多運動，他就會聽你的話(1-11)。*

身心障礙者從事運動，常需要特別的運動輔具，像國際標準舞就必須要有特製的輪椅，輪椅籃球與輪椅網球所用的輪椅也不一樣，醫療專業人員可以協助身心障礙者評估運動輔具的需求，訓練身心障礙者使用運動輔具，協助運動輔具的維修，以內湖溫水游泳池為例，伊甸基金會捐了一些輪椅供身心障礙者使用，使得大家願意到該處游泳參與運動，但是過了一段時間之後，輪椅都因為損害沒有維修而無法繼續使用(7-13)。但國內輔具中心針對有關身心障礙者運動所需運動輔具的研發工作，仍有待進一步的推動與加強。

體育運動輔具到現在都還沒有研究，可能是輪椅、可能是保齡球扶的那個桿，這需要一個部門、一個協會、怎麼樣的單位去研發這些輔具(6-13)。

在運動傷害防護方面，過去的研究顯示學校老師在適應體育教學知能的需求方面，非常需要知道如何處理運動傷害(葉宏達，2006)。身心障礙運動員由於運動方式與一般健全人不同，常見的運動傷害與一般類似的運動也不一樣，許多身心障礙運動賽會，都會邀請像是中華民國物理治療學會等專業團體協助擔任運動傷害防護的工作，但是有關身心障礙者的運動傷害如何預防與防護，以及相關運動醫學的問題，仍有待研究進一步深入探討？

在身心障礙運動中，另一個國際及國內十分重視的議題為公平的體位分級(classification)，1995年國際帕拉林匹克委員會主席 Steadward 博士即提出體位分級為國際上第一個要解決的重要議題，身心障礙運動要公平、要可信、要客觀、要有競爭性，就一定要使用有科學性的功能分級(functional classification) (Steadward, 1995；吳昇光，2000)。然而使用功能分級需要由有經驗的醫學與技術分級員一起合作，將身心障礙選手的醫學問題與功能能力進行結合後，才可將身心障礙者分入正確且公平的等級，如此身心障礙競技運動的發展才會減少爭議(Wu, Williams, & Sherrill, 2000)。而國內在體位分級方面，近十年來努力進行分級員訓練，儘管達到國際水平的分級員人數仍不多(至少已有游泳及桌球項目達到)，但比起其他亞洲國家來說，也有明顯的進步；例如：我國至少每兩年在<sup>1</sup>全國殘障體總及舉辦身心障礙國民運動會縣市的努力下，皆會舉辦分級研習會，鼓勵醫師與物理治療師參與醫學分級工作，訓練有運動背景者參與選手的技術分級。也因為這些具體的行動，我國在2002年屏東全國身心障礙國民運動會中，已全面使用功能分級制度，並將分級結果電腦資訊化，以便未來全國身心障礙運動會及地區性身心障礙活動可以有依循的標準，可減少每位身心障礙選手每次皆要重新分級的窘境。此一方式，也可使我國在身心障礙運動的進展上與國際上儘量接軌，讓我國在身心障礙運動上更具國際競爭性(吳昇光，2002)。但是這一方面的努力，仍需繼續堅持下去，以達到每項運動皆能培養出合格的國際分級員。

綜合文獻探討與焦點團體訪談的結果，醫療專業團隊在身心障礙運動的貢獻主要在：身體功能的評估，運動能力的評估，心理上的支持與鼓勵，運動輔具的

評估、研發與維修，運動傷害的防護，以及體位分級。身心障礙運動要紮實發展，絕不是單一領域可以完成，一定要多方領域進行整合合作才可。

## 二、與教育領域結合之分析

許多研究都顯示身心障礙學生的運動能力及體適能不理想(劉明增，2004；黃國庭，2004；吳英華，2004；賴秋進，2006；郝佳華，2004)，也有研究指出體適能與障礙程度顯著相關(黃國庭，2004)。因此，身心障礙者休閒運動與教育領域的結合，能讓身心障礙者改善運動能力，增加體適能，參與同儕的互動，減緩障礙對於身心障礙者的負面影響。長期看來，適應體育的發展還可以減少未來身心障礙者的醫療支出，降低社會成本，焦點團體訪談的與會者提到適應體育對於身心障礙學生的意義時，舉出許多適應體育對於社會及身心障礙者本身的重要性。

*適應體育的目的是和未來生活做結合，參與體育後肌力會增強，以後(視障者)要去按摩才有體力負荷，若沒有和未來做結合，它的內在動機就不會強烈(8-2)。*

*其實以我自己，因為我有拿身障手冊，以我自己來反觀我自己接受教育的系統來看，其實我們都很明白說，我們必須要讓我們的孩子養成很好的體適能。因為將來他會節省醫療成本，節省社會成本，所以他將來就不用這樣就醫，他就是一個獨立人口(2-2)。*

*希望推動適應體育的落實，強化教師專業能力，提供各類身心障礙學生適當的體育學習環境，以增加其身體活動參與機會，享受運動的樂趣，提高生活品質(8-2)。*

然而適應體育的推廣，仍然面臨一個矛盾的爭論，究竟應強調競技運動的訓練，還是讓身心障礙學生享受運動的價值與樂趣？焦點團體訪談的與會者強調適應體育的主要目的並不是為了訓練身心障礙運動員。

*在學校體系內可能不是非常強調競技取向的概念，我們只希望更多的小朋友走到陽光下，享受運動帶給他們所謂生命價值的意義(8-2)。*

但是不強調競技運動的成績，那特殊學生參與休閒與運動活動，好像沒有一個具體的目標？更何況許多政策都鼓勵身心障礙學生參與國際運動賽會，為國爭光。

有的學生適合走競技類的，那麼我們其實就變成了要培養孩子往競技發展(2-2)。

在升學輔導的部分，一般學生在國際上拿到優異成績可以直接保送大專院校，以往是沒有身心障礙類別的，我在五年前主動提出作開放，現在台灣體院和文化大學等學校都有收身心障礙運動績優的學生(8-4)。

對於身心障礙者休閒運動而言，學校教育體系主要透過適應體育的教學，讓身心障礙學生參與體育課程，學習運動技能，發展主動運動的生活習慣。學校提供的休閒教育對於身心障礙者形成休閒活動的習慣與能力非常重要，學校或社會也必須要提供足夠的休閒資源，才能夠促使身心障礙學生發展休閒活動技能，養成休閒活動的習慣(張偉雄，2001)。

但是目前各級學校對於身心障礙學生體育課程是否重視？體育課的安排是否有符合教育部的要求？

因為我最近發現很多，像 XX 特教學校老師或幾個特教老師告訴我，事實上我們特教學校的學生，在他們課程裡面沒有明列體育課，只有一個休閒什麼的課程而已(8-8)。

以高職來說，可是我們學校不管走哪個領域，我們一週最少會有四節課的適應體育課程(10-8)。

適應體育究竟應該如何進行？依照特殊教育法的規定，每位學生都必須要有個別化教育計畫，適應體育的教學如何融入個別化教育計畫之中呢？是否有專業人員參與適應體育教學計畫的擬定呢？焦點團體訪談中，教育部的洪課長指出：

體育特殊班的上課依據學生的能力和需求，依據教材內容實施個別化教學(8-8)。

某特教學校校長則指出，因為該校有專業團隊的配合，參與適應體育教學計畫的擬定，使得他們的適應體育教學能夠更完備。

*在我們特殊學校比較簡單一點，因為我們有其他相關專業人員的配合，我們會去評估這個孩子適合上什麼樣的適應體育的課程(10-11)。*

但在目前融合教育的趨勢下，身心障礙學生大多安置於一般的學校，許多體育老師缺少適應體育與特殊教育的訓練(黃明霞，2005；蔡志權，2002)，相關專業團隊服務也較少協助參與適應體育教學計畫的擬定，這使得身心障礙者的適應體育教學面臨很大的困難。

*學校在收一個學生時不只是一要考慮名額，還需考量有無場地及有無這方面的師資(8-1)。*

*在融合式的教學當中，本身那個學校的環境，那個無障礙的環境，還有那個學校的師資，再加上我們孩子的課程，是不是我們這麼多任課老師所認知的那樣(12-3)。*

*對於這些小孩子，像玻璃娃娃，或者像智障或肢障的這些小朋友，父母親要讓他們上體育課可以 worry free，就是這些免於恐懼的時候，我覺得這是主管單位責無旁貸的事情(3-4)。*

在適應體育的教學上，許多研究者提出許多教學模式，這些模式包括：體能教學(許靜純，2004)、時間延宕教學策略(潘麗芬，2004)、融合式體育發展模式課程(陳文祥，2006)、水中有氧運動訓練(李碧姿，2003)、自我管理的訓練策略(林佳燕，2004)、透過遊戲運動和比賽的方式(邱文馨，2002)、有氧舞蹈(謝淑芳，2003)等方式，這些方式都可以增進身心障礙者的體適能。重要的是要依照身心障礙者的特性來設計教學活動，才能夠有好的教學成效。

*什麼叫做良好的鑽石，就是說設計的活動，你來了，我依照你個人的運動能力，個人的需要，獨特的需要，我來設計活動課程來融入你的活動，這個才是良好的鑽石(5-8)。*

先前的研究成果顯示適應體育對於身心障礙學生而言，可以改善體適能(許靜純，2004；謝淑芳，2003；林仁政，2004；賴秋進，2006)，能夠讓學生學習運動技能(潘麗芬，2004；李碧姿，2003)，體驗活動的樂趣和增加參與感，獲得社會經驗(黃明霞，2005)，積極的參與活動(賴秋進，2006)，增加學生的自信心與主動學習(陳文祥，2006；林仁政，2004)，以及參與運動的時間(陳文祥，2006)。更重要的是，這些學生可以持續養成運動的習慣，這對於身心障礙者未來是否持續運動至為重要。

## 第五節 不同國家推廣身心障礙者休閒與運動之分析

我國在民國 83 年於高雄市舉辦第一次全國身心障礙國民運動會，距離第一次 1960 年於羅馬帕拉林匹克運動會(Paralympic Games)約略晚了 34 年；我國並於 1992 年第一次組團參與當年舉行之巴塞隆納帕拉林匹克運動會，至此之後，我國皆會組隊參加四年一次的帕拉林匹克運動會(吳昇光，2000)。以下提出國際重要組織與幾個國家的重要做法。

### 一、國際帕拉林匹克委員會

國際帕拉林匹克委員會(International Paralympic Committee [IPC])於 1989 年於德國杜塞道夫成立，現今總部設於德國波昂，其成立主要目的在於讓世界上傑出身心障礙選手能夠如健全選手一般參與水準最高的運動賽會，在此組織下，共有十餘個運動項目能夠納入四年一次的帕拉林匹克運動會中，現今已有全世界超過 140 個國家參與此水準最高的身心障礙運動賽會(吳昇光，2003)。IPC 在 2003 年提出身心障礙運動優先發展策略 2005~2008，主要著重在五個層面的發展：運動員的發展、領導能力的發展、組織的發展、知識的發展以及全球帕拉林匹克運動的發展。

IPC 在運動員的發展方面，確保運動員能夠有機會參與帕拉林匹克運動，促使身心障礙運動員的人數增加，鼓勵及訓練運動員，使運動表現進步達到最高境界。在領導能力的發展方面，尋找、訓練並蘊育志工或是工作人員，使其擁有領導的技巧，能夠在各種層次的帕林匹克運動活動中扮演領導的角色。在組織的發展方面，確保會員組織能夠有效率、有能力，提出實質完整的計畫來推展帕林匹克運動。在知識的發展方面，鼓勵與帕拉林匹克運動相關的研究，並能夠收集有

關帕拉林匹克相關的資訊，整理組織這些資訊與研究成果，使得所有相關的機構與個人能夠使用這些資訊。在全球帕拉林匹克運動的發展方面，儘可能推展帕拉林匹克運動，使得大部分的社會大眾了解帕拉林匹克運動員、帕拉林匹克運動、帕拉林匹克運動會以及國際帕拉林匹克委員會。

IPC 藉由一些活動與方案來達成這些目標，像是「帕拉林匹克學校日(Paralympic School Day)」，透過「帕拉林匹克學校日」的活動在學校中介紹身心障礙者的運動，以改變青少年對於身心障礙者的態度。另一個活動是「帕拉林匹克運動會特別活動(Paralympic Games' Special Initiative)」，透過教育訓練、研討會、運動訓練及比賽，促使發展中國家的帕拉林匹克委員會能夠發展並提升其功能。

## 二、美國

美國的健康與人類服務部(Department of Health and Human Service)有成立一個體適能與運動總統諮詢委員會(The President's Council on Physical Fitness and Sports)，提供總統有關身體活動、體適能及運動的建議。這個委員會藉由與地方政府及機構合作的計畫與方案，提升所有國民的健康、身體活動、體適能與運動能力。這個委員會的委員由總統任命，所做成的決議由總統下令由各部門負責執行，由於層級非常高，因此使得政府各部門能夠確實推動體育與運動政策。在美國，由疾病管制局(Center for Disease Control and Prevention)贊助的障礙與體能活動國家資訊中心(The National Center on Physical Activity and Disability [NCPAD])，以網路為平台，倡導以持續活動作為身心障礙者健康生活型態的方式，網站裡介紹各類身心障礙者可以從事的運動、所需要的輔具、哪裡可以從事運動等訊息，這個網站也提供隨選影片供身心障礙者點選，以了解如何從事各種運動。

在美國另一項十分成功的經驗，則是許多州有所謂的身心障礙運動俱樂部與運動團隊，其中最熱門的兩大項目：輪椅籃球(wheelchair basketball)及輪椅橄欖球(wheelchair rugby)，全國有超過 3 千個輪椅籃球隊伍，以及數百隊給重度肢體障礙者參與的輪椅橄欖球隊。在游泳及田徑等項目，則經常與健全運動俱樂部一起融合，並非單只是身心障礙者自己運動而已(Strohkendl, 1996; Wu, 2004)。

美國也是全世界身心障礙者在適應體育發展最健全的國家，1998 年起美國正式通過適應體育教師證照（也是世界上第一個通過適應體育教師證照的國

家)，以保障身心障礙學生在學校皆受專業師資指導上體育課的受教權(NCPERID, 1995)。未來適應體育教師需要接受正式的大學適應體育課程教育，以及實際的教學實習經驗，並通過證照考試，方可成為正式的適應體育教師，這對身心障礙者在學校的體育教學有更進一步的保障。而美國為了支持適應體育的發展，每年也提供許多的經費於身心障礙運動與教學的研究經費，以確保對身心障礙者最有利的指導(Sherrill, 2005)。另外，美國也有休閒治療(therapeutic recreation)領域的成立，針對身心障礙與特殊族群在社區活動中的安排與指導，這一方面讓身心障礙者融入社區生活有極大的助益。

### 三、加拿大

在加拿大身心障礙運動的發展上，有多個大學協助該國的身心障礙團隊與俱樂部的指導，其中在全世界最為著名的阿爾伯他大學 Steadward 紀念運動中心，有專業的身心障礙者及選手運動指導，所以包括的範圍從運動復健、休閒活動、甚至到競技運動教練指導，那裏皆有完善的設施，所以無論硬體與軟體，該中心具有著名的口碑與成效。

由於加拿大地廣人稀，但是對於身心障礙者之福利卻十分重視；當身心障礙者欲參加休閒或競技運動，由於各大城市距離遙遠，各鄉鎮籌組身心障礙運動團隊時也允許健全人坐在輪椅上參與輪椅籃球等運動，以便小鄉鎮有足夠人數參與團隊比賽，這樣的成效也明顯的讓健全人反向融入(reverse integration)身心障礙運動之中，進而更尊敬身心障礙者的表現與成就，這也提供健全人實際體驗身心障礙者的不便。也因加拿大如此之融合制度，使得加拿大身心障礙者在國際運動賽會有傑出的成績表現(Steadward, 1995)。

### 四、英國

在輪椅運動發源的英國而言，身心障礙運動的發展與推廣上一直是世界上廣受肯定的國家，其中身心障礙者在醫院就醫期間，就需接受紮實的復健醫療，並包括運動復健(sport rehabilitation)，大多復健醫院皆附設有運動中心與游泳池，讓身心障礙者能夠從觀察運動到接下來的實際參與，學習身心障礙運動所需之基本運動技術並改善自己的體能，以便在出院後能夠繼續回來運動中心參與休閒活動，甚至加入該中心之身心障礙運動代表隊(Wu & Williams, 2001)。這一方面的制度值得世界各國學習引用。



另外，英國國內每季幾乎都有大型單項身心障礙運動賽會，有時融入於健全人運動賽會中，有時單獨舉辦僅有身心障礙參與的運動會，家長與學校老師經常會伴隨身心障礙者一起參與，或當觀眾、或當志工，當地電視台或報紙記者會到比賽現場進行採訪，使得民眾皆認知身心障礙者參與運動為一件很重要且很有意義的事情。在每年舉辦的國際倫敦馬拉松賽，皆會設立一組輪椅馬拉松組，在全程的比賽中，著名的 BBC 電視台也會報導過程中領先的輪椅馬拉松選手，獲勝者並可贏得獎金。以英國為首的國際大英國協運動會(Commonwealth Games)中，除了數千名優秀健全運動員參加競技比賽外，也在近年來融入身心障礙者能夠參加獲得正式獎牌的運動項目，並有現場的電視轉播。上述這樣的過程，讓英國社會大眾皆認知身心障礙者的運動權益，身心障礙者的運動成就應獲得掌聲與認同，以及鼓勵後天性的身心障礙者能夠不要氣餒走出來，進而參與身心障礙休閒與運動(Wu & Williams, 2001)。

英國另有一個制度也非常值得學習，各個郡皆設有運動發展委員會，其中包括身心障礙運動推廣與尋求社會資源(例如：募款、協調訓練場地、媒體行銷、建議適當的教練等)；再加上有許多積極的單項身心障礙運動協會的協助，經常可見推廣者(經常是身心障礙選手)深入學校介紹身心障礙運動，並實際帶運動輔具(如：運動輪椅)讓健全學生與身心障礙學生實際體會，以鼓勵身心障礙學生參與休閒或競技運動。

也因上述多項的具體作法，英國在身心障礙者運動復健、學校之身心障礙學生體育教學、身心障礙者平時之運動休閒、身心障礙選手競技運動成績，皆有很好的成果，其中英國身心障礙選手於過去三屆的帕拉林匹克運動會中，皆名列前三名。所以，英國對於身心障礙者之運動權益，可說是世界上做的最好的國家。

## 五、澳洲

澳洲也是另一個十分重視身心障礙者運動權益的國家，在全國僅有 2,200 萬左右的人口中，身心障礙人口約為 100 萬人，但是在幾次帕拉林匹克運動會中，皆有不錯的成績(世界前五名，雪梨帕拉林匹克運動會更高居世界第二名)。而且澳洲有完善的運動發展制度，身心障礙者接受很好的醫療照顧與運動復健，在學校體育教師推動身心障礙學生學習運動與培養體適能，地區性有許多義務教練指導身心障礙者參與運動俱樂部，並於各地區定期舉辦健全人與身心障礙者運動會，有潛能之身心障礙選手每年參加全國比賽外，並接受由國家級教練於運動訓

練習中的額外指導。國家每年提供經費訓練教師、教練、分級員、志工等獲得最新的身心障礙運動與休閒知識，以確保參與其中的人才不餘匱乏(Peters & Downs, 2006)。澳洲在這一方面的發展，為世界上極為推崇的制度。

## 六、日本與香港

在亞洲國家中，則以日本及香港有較完善的發展，主要原因是日本在 1964 年舉辦東京帕拉林匹克運動會，引進西方國家重視身心障礙運動權益的觀念，並開始實際發展與紮實推廣，使得日本許多公共設施皆有完善的無障礙空間，許多運動場館在設計建造時，也已注意到身心障礙者參與使用的權益。同時，日本在身心障礙者運動的重視，自 1960 年代起即為亞洲最完整發展的國家。

香港則是受到英國影響甚大，所以身心障礙者參與運動的比例高於大部分的亞洲國家，香港全部的人口雖少，但在國際身心障礙運動競技成績上有著很傑出的表現，再加上政府的獎勵與支持，以及有著名影星劉德華十餘年來義務擔任香港身心障礙代表隊榮譽領隊與積極募款，使得香港民眾對於身心障礙者運動權益有極高的認知。

## 七、中國大陸

近年來，中國大陸在身心障礙競技運動的發展上有極大的進步，主要兩個重要的原因：第一、政府單位非常重視舉辦帕拉林匹克運動會的成績，第二、2008 年北京將舉辦奧林匹克及帕拉林匹克運動會。中國大陸將健全選手運動訓練方式與制度應用於身心障礙選手的選才與訓練，身心障礙選手在青少年時期即開始接受專業化的指導，全年住在運動訓練中心接受培訓，中央政府並提供食衣住行與薪資等物質條件，身心障礙運動選手在帕拉林匹克運動會、世界盃、遠東及南太平洋運動會（俗稱身心障礙亞運會）獲得優異的成績，返國後能夠領取健全運動員在同等比賽之一半獎金（由全國提供，地方省政府及縣市的獎金另計），這樣重視的程度與優厚的獎勵，對於身心障礙選手與教練是一大支持與鼓勵；也因如此，中國大陸在 2000 年雪梨帕拉林匹克運動會中，位居世界第十名，但是在雅典帕拉林匹克運動會中，金牌數及總獎牌數進步為世界第一名。讓世界各國對於中國大陸在競技運動的成績大為驚訝，這也推動了世界上開始執行身心障礙運動員專業化（甚至職業化）的訓練方式。

但是，中國大陸在一般的身心障礙休閒、學校適應體育與運動復健的推廣

上，則未有明顯的進步，主要原因在於身心障礙者尚未接受很好的醫療復健，以及封閉的民風文化尚未完全接受身心障礙者走出來。所以僅有最高層級的競技運動受到重視，並投入大量的國家資源；相反的，基層性的身心障礙者全民運動與休閒，則尚未有具體的發展成效。這一方面中國大陸仍有待全面投入與發展，以重視全部身心障礙者之運動權益。

## 第六節 身心障礙者休閒與運動改善策略及建議

世界衛生組織在 2003 年出版的「經由身體活動與運動促進健康與發展」一書中指出某些因素則可能是障礙，但也有可能是催化劑，這些因素包括：國家的健康、運動與教育政策，社會對於運動價值的認知，地方文化盛行與否，經濟及競爭壓力，時間因素，個人動機，家庭與朋友的支持，運動設施，過往經驗，地區性的運動計畫，性別因素等。該書也指出應該提供身心障礙者足夠的機會與支持，讓他們能夠依照身體狀況調整並展現其運動能力。體育活動不但能夠改善他們的肌肉力量，也使他們因為有能力執行日常生活功能而增加生活品質與幸福感，使他們能夠公平的融入社會與經濟活動。

針對上述各節所提出的問題，將於本節提出具體的策略，以改善相關的問題，使得身心障礙者在參與休閒與運動的基本權利能受到保障，並經由定期的參與而有更積極與健康的生活型態。

### 一、政府應積極倡導身心障礙者休閒與運動的觀念

從焦點座談及相關文獻中發現，我國現今身心障礙者休閒及運動參與比例低，而要改善身心障礙者的休閒與運動，首先要改變的就是觀念；當越多的民眾與身心障礙家庭認知身心障礙者參與休閒與運動的益處與意義，形成一種價值文化時，就會有更多的身心障礙者願意走出來。建議可增加媒體介紹（包括電視媒體節目、宣導廣告、廣播電台、報章雜誌、網路等），積極爭取大型身心障礙運動於台灣舉辦（可增加台灣的曝光度，同時也可教育民眾身心障礙運動的觀念）、補助舉辦全國身心障礙休閒與運動博覽會、鼓勵身心障礙運動書籍出版與 DVD 和錄影帶製作、優秀運動員與著名人物代言身心障礙運動、政治人物經常關心身心障礙休閒活動、國中小學校教科書介紹著名身心障礙選手積極人生的課程內

等，以上幾項建議的方式進行。

## 二、建立完善的身心障礙休閒與運動政策

我國體委會已制定基礎性的身心障礙者運動法規，也每兩年舉辦全國身心障礙國民運動會；但是應多傾聽基層的聲音，針對身心障礙者運動平權的法規、無障礙運動設施的徹底實行、積極實施身心障礙運動人口倍增、發展身心障礙體適能檢測辦法、設立身心障礙者運動諮詢與教育制度、檢討傑出身心障礙選手獎勵辦法、積極爭取舉辦大型國際身心障礙運動賽會的辦法；在教育部的部分，十餘年來已實施適應體育發展方案，建議可積極培養高學位適應體育運動人才與基層推廣人才的辦法、全面整合全國適應體育人才、落實推行全國各地身心障礙學生學校體育之辦法、分析適應體育中程計畫的成效、檢討績優身心障礙運動學生升等輔導辦法、建立身心障礙學生至少學習三項運動技能與參與一項運動比賽等。

## 三、保障身心障礙者參與運動的經費

按照內政部最新人口數據，現今領有身心障礙手冊之人口比例佔全民人口 4.2%，建議政府在體育經費上能夠至少保障 4% 的全部體育經費，提供給身心障礙休閒與運動進行發展與推廣。但由於身心障礙運動所需特殊需求較一般健全人口運動多，因此不足的經費部分，建議可同時朝向企業募款及贊助，當企業贊助體育運動時給予減稅並予以表揚，以及未來運動彩卷發行時能將部分盈餘（如 50%）用在身心障礙者；另外也建議成立身心障礙運動推廣基金。

## 四、改善身心障礙者參與休閒與運動的環境

在國內許多文獻中發現，身心障礙者最大的運動限制之一為缺乏完善的無障礙休閒及運動場館。我國擬於近年內積極爭取舉辦國際大型賽會（例如：奧運會、亞運會、東亞運動會等），倘若運動場館未符合現今國際要求之無障礙環境，反而因爭取舉辦國際賽會，讓世界各國批評不適當及不友善的運動環境；如此之窘境與問題，在爭取大型賽會前，應妥善規劃與解決。我國迄今尚未全面性調查全國大型或中型運動場館（體育場、體育館、游泳池等）是否具備無障礙設施？是否安全且適合各類身心障礙者使用？建議體委會可進行全面性調查與分析後，適合身心障礙者使用的場館可公開告知民眾，不符合使用之場館也予以公告甚至於

罰款，以便驅使有關單位逐年改善，並可使身心障礙民眾了解這類運動場館的方便性與安全性問題。如此方可普遍場館的利用率、保障身心障礙者的運動權益、融合社會族群一起運動，以及顧慮全民在使用運動場館中的安全性。

## 五、獎勵身心障礙者特殊運動輔具及器材的研發

現今國家對於身心障礙者的特殊運動需求非常重視；而各類障礙類別分別有其特殊的運動輔具與器材，肢體障礙者特別需求為移動性輔具（例如：運動輪椅、輕巧的肢架、義肢等），針對視能障礙者的運動訓練輔助器材研發（如：方向桿）等。使得身心障礙者有適當的器材可供使用，甚至這也可成為我國未來的重要運動產業之一。這一方面，政府可多獎勵產官學界的合作，積極研發爭取專利，加以重視與發展身心障礙者所需之運動輔具與器材。

## 六、發展身心障礙者休閒與運動資訊網絡

根據文獻及焦點座談，休閒與運動資訊的取得，是國內外身心障礙者認為在運動參與的一項重要性限制因素。建議體委會、教育部、內政部可整合建構全國身心障礙休閒與運動的資源網絡，身心障礙者可以從網絡中知道全國性、各縣市及地區性的資訊，並利用這一個平台，將相關資源進行整合與分享。讓身心障礙者可以從網站中去查詢自己適合從事何項運動，知道可以去哪裡活動，那裡有學者與專家可以諮詢與指導。並且經由此網絡，無障礙設施場館資訊的建立與公告是可以幫助身心障礙團體在推廣運動時，可知道哪裡有適合他們的場地。

## 七、積極培養身心障礙休閒與運動人才

我國在體育運動發展上，近年來有許多專業體育運動的科系及研究所的成立，針對一般健全人體育、休閒、運動的需求人才，不餘匱乏。然而，由於身心障礙的特殊需求與個別差異，再加上身心障礙醫學與體育運動的學術問題非常複雜，使得身心障礙運動教練、身心障礙運動志工、適應體育教師、高學位之適應體育運動人才等皆明顯不足，現今執行上述工作者，許多為非受過專業訓練之教練與教師。這一方面，教育部應更積極鼓勵專業體育院校成立適應體育運動學系及研究所，以及在公費留學部分繼續支持適應體育運動博士學位人才的培養，另外補助有興趣及能力的學校或是身心障礙運動協會定期舉辦專業志工的訓練課程，建立我國專業身心障礙運動指導之考照授證，以利我國身心障礙休閒及運

動、適應體育領域的發展與紮根。這一方面可特別參考美國及澳洲的制度。

## 八、以十年的時間積極推動身心障礙運動與適應體育

我國身心障礙運動的推廣，較為重視競技運動，中央與地方政府的經費也有較高比例頒發給優秀選手成為獎金，除此之外，每年也應保障一部分的經費當成固定身心障礙者休閒與運動推廣，讓更多的身心障礙者實際參與，才能達到全面性的身心障礙運動權推廣，進而改變身心障礙者的生活型態。

在學校的適應體育中，也應落實身心障礙學生的體育教學，晉用有能力的專業教師指導身心障礙學生的體育課，讓身心障礙學生能夠享受上體育課的權利及運動的樂趣，進而在離開學校進入社會後，依然會走入融合的族群中，繼續養成運動的習慣。

在推動身心障礙運動與適應體育的過程中，學習歐美已開發國家的制度與作法，逐年有計畫性的制度發展，於五年內逐漸克服限制性因素（例如：場地設施改善、經費比例提昇、專業人力培育、克服身心障礙者交通問題、運動輔具的改進、社會大眾對身心障礙者運動參與的認知、身心障礙運動政策的完善制定等），中期目標並能建立推廣的成效指標（例如：參與身心障礙休閒活動人數倍增、專業人力足夠、身心障礙者健康與體能改善、更多民眾認知身心障礙運動的價值等）；具體推動的結果，進而在十年內達到與國際重視人權國家的做法相近，成效顯著，並與國際互相接軌。

## 九、積極輔導全國與地方性之身心障礙運動團體

身心障礙運動發展要落實，從上而下的有關單位需要彼此配合，全國性及地區性的身心障礙運動團體需要落實執行其協會工作；這一方面，英國實施的非常完善。現今我國非常缺乏地區性的身心障礙運動團體，因此僅有全國性身心障礙運動團體的縣市（主要是台北市）具有較多的資源重視身心障礙者運動權益，經濟情況較差的縣市則在多方條件不足的情況下，並無法落實身心障礙者運動權益。體委會全民運動處需要積極輔導全國及地方身心障礙運動團體的落實成效，並適當提供資源不足的地方團體推廣身心障礙運動的觀念與活動，以鼓勵更多身心障礙者走出封閉，迎向陽光參與運動。

## 十、發展及補助身心障礙運動之專業研究中心

歐美已開發國家十分注重身心障礙者的運動權益，每年並提供研究的資源與經費進行發展與推廣，以讓此領域能夠永續進步與發展。我國也可學習此作法，具備足夠專業人才能夠系統性的全力投入發展身心障礙運動領域，並能與世界已開發國家專業中心與大學進行交流與合作，以便我國在身心障礙者休閒與運動的全面發展上更具成效與落實，甚至未來成為世界上身心障礙運動的國際重鎮之一。

## 第五章 老人休閒與運動參與及限制

本章依據焦點團體訪談所蒐集到的專家學者意見，以及分析相關文獻，依照下列架構，進行分析與討論。

### 第一節 老人休閒與運動實施現況與困難之分析

#### 一、實施現況之分析

##### (一) 老人參與休閒運動以團體型態的運動方式呈現

也很重要。

在華人聚集的地區，像台灣、香港與大陸，有一些西方社會比較少見的運動型態，就是一些 *group style* 的運動，有人把它稱為 *morning exercise*，實際他們在早上運動是在做社交的成分居多，這個是老年人來講相當重要的一個功能 (2-1-07)。

這種規律性在早上或是在傍晚的在居家附近的，由朋友鄰居共同組成的是一種相當好的運動型態 (2-1-08)。

這個過程中會有與人的互動、社會行為，這對心理上的健康也是非常好的 (4-4-02)。

上述論點與張耀中 (2001) 所做調查相當一致，台中市銀髮族退休教師參與休閒運動的時段大多以晨間為主；此外，陳漢志 (2002)、林佳蓉 (2002)、李文姬 (2005) 的研究中，均指出有同伴的參與，老年人的休閒運動參與度較高，此亦呼應老年人以團體型態參與休閒運動之論點。

##### (二) 退休的老人時間特別多，多半用於做學習和運動

尤其是退休的老人時間特別多；相對的時間多就是做學習，其他的時間就是做運動，但是很多報告指出台灣的高齡者休閒以看電視、散步、慢跑、逛街或者參加宗教活動居多 (2-2-11)。



有些人可能認為甩甩手、扭扭腰，就是運動，但真正的數據，由其他的報告得知，老年人運動還是以靜態為主（2-2-12）。

上述論點與體委會（2006）所做的「運動城市排行榜調查」結果相符，在受訪者中，年齡在 60 歲以上者，最近一年來平均一星期運動幾次之選項，依其所選的百分比高低排序，第一為每週 7 次以上，計有 47.0%；其次，根據林佳蓉（2002）的研究結果得知：老人最常參與的休閒活動依序為：看電視、散步、聽收音機、通電話、宗教活動。可以看出老人的休閒比較偏向靜態，以居家為主的活動。

### （三）地點對於老人的運動是很重要的影響因素

人、事、地對於老人參與休閒運動都是很重要的影響因素，Jackson 和 Henderson（1995）之研究即指出，休閒場所的地理位置，是老人參與休閒活動的首要阻礙因素。

地點也是相當重要的，剛剛有講地點，像是學校，高中、國中、國小、河濱公園、早上起床可以學習跳舞、打太極拳，到小學做運動（3-4-01）。

上述論點與張耀中（2001）所做調查相當一致，台中市銀髮族退休教師從事休閒運動的地點以學校或公立運動場最多，並強調從事休閒活動的意願，以地點離家近佔最多；此外，李清松（2002）之調查結果亦指出，地點不便是老人參與休閒活動的阻礙因素之一；再者，Jackson 和 Henderson（1995）亦指出，交通和費用的支出為老人參與休閒活動的阻礙因素之一。由此可知，地點對於老人的運動是很重要的影響因素。

### （四）持續運動與習慣的養成是老年期參與休閒運動的重要關鍵

老人如果能進入一個支持性的運動社團，就能協助其保持運動的習慣，事實上，團體型態運動方式的好處，即為老年人參加這個社團後，藉由互動關係強化社會連帶，就較容易養成持續運動的習慣。

很多人開玩笑說年輕時是被迫運動…老了是怕死而運動，因為怕身體立刻衰老而退化運動，怕死而運動，如何持續運動這與習慣的養成很重要（2-2-9）。大家剛才才提到 sport clubs，如果（老人）能夠進入這個 club，那他就不會

不運動了，不管哪一個年齡層都一樣（2-9-18）。

根據陳清惠（1998）之見解，能維持運動習慣的主要因素包括：感受到運動之好處、其他人之影響、使運動成為每日例行公事、個人之喜好、有時間、過去經驗及個人之毅力等，並強調要享受運動所帶來的好處，必須持之以恆。由此可知，持續運動與習慣的養成是老年期參與休閒運動的重要關鍵。

## 二、困難之分析

（一）老人不運動的四個原因：不懂、不會、不能、不想

對老人運動有四不原則-「不懂」：根本不知道運動對於疾病的預防及生命安危的重要，這個需要我們去教去了解；「不會」：你告訴他動，他根本不知道怎麼動…到底要選哪一個是最安全的；「不能」：就像是 *self-efficacy*，我也知道要動，可是我就是不行，病患本身就覺得我不可能或是沒有興趣；最後一個比較嚴重的，就是根本「不想」：很多老人就會說我為什麼要那麼健康呢？他根本就不覺得運動有什麼意義，他的生活就沒有意義了，為什麼要維持健康（4-5-04）？

上述論點與體委會（2006）所做的「運動城市排行榜調查」結果相符，在受訪者中，年齡在 60 歲以上者，在沒有運動的原因是什麼之選項，第三項原因是懶得運動，計有 13.8%；此外 Cohen-Mansfield, Marx & Guralnik (2003) 的研究指出，在參與運動的阻礙部分，第二個阻礙為懶惰/沒有想動的意願，佔 29.3%；再者，李清松（2002）、趙麗雲（2005）的研究一致指出，活動資訊的匱乏為老年人參與休閒運動的阻礙，而趙麗雲（2005）的研究更進一步強調，休閒健康觀念不足也會阻礙老年人參與休閒運動。由此可知，沒有意願、資訊不足、休閒健康觀念不足，均為老年人參與休閒運動的困難。

（二）自我效能、自信心和社會支持不足是影響老人運動的因素

美國在「身體活動與健康：公共衛生局報告」中提出，自我效能及受到家人、朋友、同儕的支持，對於提升老年人的身體活動量是關鍵要素（許義雄，1999）。

曾經針對 400 位老年人抽樣方式，探討健康促進模式為基礎的運動行為影響

因素，主要發現的是自我效能或是自信心不足，以及社會支持不足，兩個是直接影響的，另外身體活動量也不足。還有那些老人會高身體活動量是因為他們知道運動對他們有什麼好處，而且運動帶來的阻礙因素他們能夠充分地克服（2-6-15）。

在林佳蓉（2002）和李清松（2002）的研究中，都提到年紀太大是老年人參與休閒運動的阻礙因素之一；Jackson 和 Henderson(1995)的研究提及，缺乏活動的能力或技巧是老年人參與休閒運動的阻礙因素之一；再者，李文姬（2005）則強調，老年人的休閒活動如有家人的支持與同伴的參與，其參與度較高。由此可知，自我效能、自信心和社會支持不足等因素，都是將造成老年人參與休閒運動之困難。

### （三）老人運動設施不足及社會的刻板印象會造成老人運動人口減少

當然台灣有關老人的運動設施不足，相關的交通經費也有限制，有些時候，社會對老人也有些刻板印象，也會造成老人運動人口的減少（2-2-13）。刻板印象也會影響到老人…如何破除這些條件的限制，讓老人從事戶外活動或運動，是很重要的一件事情（2-2-14）。

一般老年人，從身體活動來看不需要看的特殊化…要避免老年人特殊的看待（5-3-09）。

趙麗雲（2005）指出，台灣老年人口參與休閒運動的主要阻礙與困難，有半數以上的老人主訴於運動場所的不足，其中包括 30.04% 認為政府應加強運動場館設施，另有 20.50% 認為應開放學校運動場所及設施；在張耀中（2001）的研究中亦指出，台中市退休教師認為最急需興建的運動場地是社區運動公園；此外，李文姬（2005）、陳漢志（2002）、Jackson 和 Henderson(1995)的研究結果均提及，休閒場所設施不足，實為老年人無法參與休閒活動的困難。由此可知，老人運動設施不足將造成老年人參與休閒運動之困難。

## 第二節 老人休閒與運動相關法令政策之分析

### 一、在制定老人休閒運動政策方面，政府應有明確的定位

…老人是屬於社會福利、體育還是健康保健，我想政府應該有一個政策、一個導向。在老人家在從事這類活動時有更明確的諮詢、依據（1-8-01）。

李文姬（2005）指出，應由行政院整合內政部、體委會、衛生署、環保署，對老人健康福利政策之制定與施行，採「整合模式」之多因素干預政策，強調應建立多部門的合作機制，建立廣泛的夥伴關係，組成強有力的國民健康促進聯合團隊。由此可知，政府在制定老人休閒運動政策時，應與跨部會建立合作夥伴機制，且應有明確的定位。

### 二、老人休閒運動政策宜朝向社區化、多元化發展

我們國家能不能訂定一個明確的政策，把資源揮發出來這非常的重要。除了剛剛提到的社區化、多元化也是一個面向，讓老人家有多重選擇去從事運動（1-8-02）。

在日本體育協會所提「運動 21 之飛躍」建言中，強調應在與老年人生活密切的社區中，設置運動中心，並以其為基地進行社區運動俱樂部之培育、開發（許義雄，1999）。

### 三、結合政府與民間的力量共同推動老人參與休閒運動

我們還是以政府來輔導、規劃，當然結合民間資源是很重要的，這樣老人家才能受到一些運動上的利益、運動安全（1-8-04）。

…政府跟民間做組合，民間像是，老師、學校、里長、政府官員來做結合來做社區中心，我想這樣會是很好的（3-4-01）。

結合民間資源是很重要的，這樣老人家才能受到一些運動上的利益、運動安全（1-8-04）。

李文姬(2005)指出，應獎勵民間投資體育運動事業，制定稅賦優惠條例，強調世界體育先進國家運動民間資源，參與體育事業的成就值得借鏡；此外，張耀中(2001)的研究亦指出，台中市退休教師曾經參加的休閒運動中，舉辦單位以民間社團最多。由此可知，結合政府與民間的力量共同推動老人參與休閒運動，有助於我國體育運動事業之發展。

#### 四、休閒運動推動模式宜加強由地方主導的推動政策

目前台灣的運動推動模式是由上而下，都是由政府來主導，這樣的模式會喪失地方推動體育的政策，希望未來體育白皮書老人這個區塊可以給我們更多的建議作為政策的參考(1-9-07)。

誠如日本在民間團體的運動願景方面，1984年11月日本體育協會所彙整的建言：「運動21之飛躍～日本體育協會之長期綜合計畫」，強調國民運動的振興，希望整體國民可依其個別目的享受運動，並且對於期望使自身能力獲得提升者。此即為由地方主導的推動政策(許義雄，1999)。

### 第三節 老人休閒與運動相關資源及跨領域配合之分析

#### 一、以社區為中心來推展老人的休閒運動

因為以社區的聯誼中心，其服務對象不限老人、弱勢、孩童、殘障(3-4-02)。以社區的里為單位、社區的學校老師提供這些人員來促進(3-4-04)。

李文姬(2005)指出，老人休閒運動場所之設置，應以多元、普及為目標，其設置地點應在社區的活動範圍內；再者，日本於2002年公佈之健康增進法草案中，將增進居民健康計畫列為中央、縣市、鄉鎮等大小行政區的責任，顯示促進民眾健康是從中央到地方的責任，也強調社區對於促進民眾健康的重要地位。由此可知，宜以社區為中心來推展老人的休閒運動。

## 二、開立運動處方，指導老年人正確的休閒運動觀念實施體能

實施體能測驗的目的，在於瞭解目前的體能狀況，及未來可能達到的目標，以作為擬定運動處方的依據，並且可以激勵繼續維持運動。

老年人來到社區中心可以稍微做一下體能的檢測。檢測後會給一個處方或是告知身體情況，甚至一些簡單的休閒運動指導(4-4-01)。

我覺得要讓全民健保不垮台的最好方式就是，讓老人離開醫院時手中都握有運動處方(5-5-14)。

在日本文部省推動之社會體育指導員的培養，包括各種運動項目的地區運動指導員，以地區民眾為指導對象的志工，即能深入各社區為老人提供服務，藉由體能的檢測、運動處方的開立，以指導老年人正確的休閒運動觀念(許義雄，1999)。

## 三、教育家人、健康照顧提供者協助老年人參與休閒運動

第三年齡的老人本身都會去運動但也是需要家人引導他，…除了醫生，家人也是很大的動力(4-7-05)。

第四年齡很多人都請外傭來照顧，外籍菲傭語言不通，這年齡層的老年人認知已在退化了，如不能刺激其體能，這樣體能衰退會更快。除了家人以外，照顧者也需要教育(4-7-06)。

根據 Resnick 和 Nigg(2003)之見解，社會支持會影響老人執行運動行為的階段，透過這些社會支持系統，不但能夠幫助老人瞭解運動的好處與相關訊息，還可以提供語言與情緒上的支持鼓勵，來促使老人從事與持續規則運動行為。由此可知，教育家人、健康照顧提供者，有助於協助老年人參與休閒運動。

## 第四節 不同國家推廣老人休閒與運動策略之分析

### 一、北美強調醫療護理人員應建立運動健身處方或體適能的觀念

北美的研究，影響老年人第一名的是醫生、第二名是護理相關人員、第三名是家人、親朋好友，第四名是體育相關人員（6-6-02）。

在台灣，醫生七年的教育或是醫療護理人員教育中…我個人建議在醫生的學習過程中需要有健身運動處方的專業課程（5-6-15）。

…最近的國外報導提出，要求把體適能變成最基本的檢查項目之一，…然後由運動來做一個整體性的治療…（4-5-03）。

老人的社會支持可能來自於家人、朋友或健康照護的提供者，如：醫師、護士(Resnick & Nigg, 2003)。美國在「身體活動與健康：公共衛生局報告」即強調，主要的醫護服務提供者（主治醫師等），應有百分之五十以上可對自己的患者進行運動頻率、時間、方式、強度的相關評鑑與諮詢（許義雄，1999）。由此可知，建立醫療護理人員運動健身處方或體適能的觀念，將有助於協助老人參與休閒運動。

### 二、美國老人寄宿所與大學結合以推廣休閒運動

美國有老人寄宿所，他是與大學結合辦立很多活動、到國外；火車之旅或是冒險之旅。譬如到阿里山，介紹神木講很多與日本時代相關的事情，所以這過程中結合休閒、旅遊、運動(爬山)結合在一起，國外已嘗試在做這一部分，其實我們國內也可以努力嘗試看看（6-7-03）。

美國老人寄宿所由大學院校參與提供，通常於暑假期間辦理，參加者寄宿於主辦機構或學校宿舍。老人寄宿所結合旅遊活動，使參與者有機會與同儕學習並進行社會化，在此一過程中，由於受到心裡和社會刺激而提昇他們的生命意義。此一推廣老年人休閒運動的方式，值得國內借鏡。

### 三、德國運動俱樂部，提供許多運動機會給民眾

德國大約有 11 萬個運動俱樂部…綜合性的就像我們的體育場，提供很多元的運動機會給民眾且接受指導。如果營業超過多少就要繳稅，可是通常都不會超過，因為超過就聘請教好的指導員把錢花掉了，所以整個社會就變的很活絡（6-9-04）。

上述論點與德國所提「第二條路」政策的立意相似，從運動俱樂部的推展、活動內容多樣化的提供，豐富老年人的生活內涵，並藉此培養體力促進健康。

## 第五節 老人休閒與運動改善策略之分析

### 一、充分運用社區資源來推展老人休閒運動

整個設計必須與社區結合，因為老人的特性沒有辦法離開家太遠、沒辦法走遠。…只有在很方便的一個機會這樣的一個方式，我想會對老人有比較大的吸引力（5-2-03）。

以社區的里為單位、社區的學校老師提供這些人員來促進（3-4-04）。

根據李文姬（2005）指出，有關單位規劃舉辦團體性老人休閒活動時，應充分運用社區中的資源，包括社區內公益社團、學校、醫院、志工團體等，並強調各地社區活動中心應普設健身室。由此可知，老人休閒運動的推展宜並充分運用社區資源。

### 二、開放中小學場地，並增設供老人使用的設施

我一直認為將來中小學怎樣來開放場地，適當的增設一些設施，讓老人來運動，這是相當好的一個方向。因為中小學是因為社區而設立的（5-2-04）。老人運動要與社區結合目前最好的地點就是公園，再來就是中小學（5-2-05）。



根據李文姬(2005)指出，政府有關單位應多利用一些公共設施場地，興建老人休閒運動場所，例如：公園健康步道；再者，張耀中(2001)的研究亦指出，台中市退休教師從事休閒活動的地點，以學校或公立運動場最多。如欲使學校成為社區居民的交流場所，則應增加夜間照明設施、無障礙設施等。由此可知，宜開放中小學場地，並增設供老人使用的設施，以做為促進老年人參與休閒運動之策略。

### 三、設計符合老年人身心發展的設施與場地

老人的特質，與一般人是不同的，所以在擬定政策時怎樣考慮到身心的特性。符合老年人身心的發展，譬如照明需要特別的明亮，場地要比較寬敞沒有障礙物。如何發展設施是重要的區塊(5-2-07)。

李文姬(2005)指出，老人休閒運動場所之設置，應以多元、普及為目標，場所內之設施也應考量老人之身心狀況。由此可知，設計符合老年人身心發展的設施與場地，實為推展老年人參與休閒運動的重要策略。

### 四、藉由相關法規的制定，促進老年人參與休閒運動

要從立法上訂定，…要強迫他們從事運動或休閒活動(5-4-12)。

老人家在家永遠不知道外面發生的事情，可能會因為個人的關係、城鄉差距的關係、有些政策可以落實在長久呆在家裡面，或是沒有社會參與的老人能有機會參與(1-8-03)。

李文姬(2005)提出，應配合新政策措施，修訂國民體育法，明訂老人休閒運動發展條文，強調政府政策之推行，應以修訂不合時宜的法律以為配合。此外，應依老人福利法第九、十五、二十四條規定及建築法規定，建造與設計老年人所需的運動休閒設施。由此可知，藉由相關法規的制定，有助於促進老年人參與休閒運動。

## 五、建立定期檢測的指標，瞭解老年人口體能的變化

推動國民體質提升以及全民運動的發展時，會牽扯到教育、宣導、活動、檢測…對於第三第四年齡我們是不是應該建立一些檢測的指標，並定期檢測來瞭解我們老年人口體能的變化（5-9-18）。

要讓健保降低、提高老人運動量我們必須要去看的是過程、檢測過程中必須去看身體活動量改變多少，不是人及次數的問題（2-10-19）。

美國政府的健康與人類服務部，在「公元 2010 年健康人(Health People 2010)」中，將身體活動列為評估國民健康的十大指標之首，並將促進身體活動和體適能以提升生活品質，列為主要的工作目標之一。由此可知，應建立定期檢測的指標，以瞭解老年人口體能的變化。

## 第六節 促進老人參與休閒與運動之建議

### 一、從預防醫學的觀點將推廣老人休閒運動的年齡提早

在最近幾年先進國家對於老化運動的政策綱領上，包括從 1996 的世界衛生組織曾經提出老人運動的策略，即是針對 50 歲以上的老年人，另外，2001 年美國的「老人運動全國推展藍圖」也是著重在 50 歲以上的老年人。因此本研究建議，著眼在預防醫學上，希望把防治的領域提前到 50 歲，希望政府推動老人運動政策的時候，不應該只是把焦點放在所謂的 65 歲以上的老年人，而應將推廣老人休閒運動的年齡提早到 50 歲。

### 二、休閒運動與學習相結合，並運用代間方案來推動

有鑑於教育部在推老人學習，體委會在推老人運動，本研究認為應將休閒運動與學習結合在一起，並且運用代間方案來帶動，代間方案強調所有不同年齡團體間（從小孩到高齡者）的互動，分享彼此的感受和意見，進而藉由彼此的合作，以完成有意義的任務，在此一過程中，也可以包含休閒運動的學習。方案設計的內容應負變化性與選擇性，以吸引老年人參與的意願，並提供不同年齡與不同健康狀況的老年人選擇的機會。

### 三、與民間結盟共同推動老人運動

目前台灣的運動推動模式是由上而下，不論陽光健身計畫、人口倍增計畫，事實上，都是由政府來主導，這樣的模式會喪失地方推動體育的政策，如何跟民間的資源結合是值得我們開發的方向，例如：在社區成立運動俱樂部，邀請社區中的企業廠商贊助，並於俱樂部中張貼贊助企業的廣告看板以作為回饋。

### 四、推動老年人休閒運動應強調提高晚年生活的意義

推動老人休閒運動的時候，除了強調運動本身帶來的利益之外，尤應給予老年人參與休閒運動正向的回饋，讓老年人在輕鬆、沒有壓力的情境中從事運動，對老年人來說會是最大的享受，從而協助其藉由休閒運動的參與，彰顯晚年生活的意義。

### 五、培養終身運動的興趣，提供老年人自我配速的休閒運動

休閒運動對老年人的益處，強化老年人應培養終身運動的興趣與習慣，再加上，自我配速的運動方式—快慢速度可以自己控制的休閒運動，較適合於老年人而且也是老年人共通的運動方式，所以我們應該朝此一方向努力。

### 六、在醫療專業人員的培訓中，強化老年運動醫學的專業素養

美國 1998 年公共衛生局的研究報告指出，運動為保持身體健康及疾病預防的重要方法，強調應由醫師提供一些運動、身體活動的建議，以達到疾病預防的目的。為了讓主要的醫護提供者，對自己的患者進行運動頻率、時間、方式、強度的相關評鑑與諮詢，本研究建議應在醫療專業人員的培訓中，強化老年運動醫學的專業素養，並提倡將老人體能列為健康檢查的常規項目之一，以利結合生理情況，進一步瞭解並掌握老人身體健康情況。

### 七、建立老年休閒運動指導員的培訓與認證制度

日本自 1978 年起，先由文部省推動社會體育指導員資格認證制度，之後，厚生省與勞動省亦相繼推廣類似制度。專業指導人員證照制度的建立，可增加老年人對休閒運動專業的信任。本研究建議應建立老年休閒運動指導員的培訓與認證制度，提升各地區健身俱樂部及運動場館等專業人員的素質與服務效能。

#### 八、成立老年休閒運動研究與資源中心

基於老年人口身心特性之考量，使其休閒運動呈現出與其他年齡層不同的需求與型態。為能發揮休閒運動的功能，協助老年人活得久又活得健康，本研究建議應成立老年休閒運動研究與資源中心。設立中心之目的在於進行與老年運動醫學有關之跨領域研究，並將其研究成果應用於老年疾病之預防，並進一步經由休閒運動資訊與資源之蒐集，藉以改變老年人以靜態為主的休閒習慣，協助他們從「以坐為主的生活型態」轉變為「以動為主的生活型態」。

#### 九、籌建社區老年運動俱樂部

德國運動俱樂部的推展，豐富老年人的生活內涵，並藉此培養體力促進健康；在日本亦強調以老年人生活密切的社區為核心，進行社區運動俱樂部之設置與開發。事實上，以社區為中心來推展老人的休閒運動，是一個頗受重視的概念，因此，本研究建議籌建社區老年運動俱樂部，並結合社區資源，就近提供老年人一個休閒運動的好去處。

#### 十、寬籌老年休閒運動經費

伴隨老年人口比率的逐年上升，逐漸喚起社會大眾對於老人休閒運動的重視，再加上，休閒運動對老年人的益處，更強化政府提倡老年休閒運動之觀念。為了有效推展老年休閒運動，本研究建議應寬籌老年休閒運動經費，而此一經費預算的來源，則可考慮從政府發行的彩券收益中，提撥部分做為推展老年休閒運動之重要財源依據。



## 第六章 兒童休閒與運動參與及限制

本章依據焦點團體訪談所蒐集到的專家學者意見，以及分析相關文獻，依照下列架構，進行分析與討論。

### 第一節 兒童休閒與運動實施現況與困難之分析

#### 一、兒童休閒方面

固有的陋習想要改善並有立即的成效是相當不易的，我國兒童的休閒生活型態幾乎是以靜態生活為主，因此，想要改變這種坐式生活習慣，的確是需要人文與物理層面雙管齊下，並確實施行，才能有效的糾正我國兒童錯誤的生活習慣，這些層面涵蓋正確政策的修訂、家長與教師積極管理與休閒運動設施的改進，才能有確實的成效。學者專家會議中指出：

*台北市調查兒童的休閒活動，以看電視上網為主(3-1-1)。*

此外，國內的衛生署國民健康局與國家衛生研究院不論是在 2001 年亦或是 2005 年所做的「國民健康訪問調查」報告指出皆發現：我國 7~12 歲的小孩每天約看 2 小時的電視、閱讀約佔 35 分鐘與上網約佔 30 分鐘。研究也發現我國兒童幾乎很少從事戶外活動或者需要勞動體力的工作，這種情形在假日時段更為嚴重，每天約有 5 個小時是靜態休閒活動(看電視時間 3.3 小時；打電腦、上網或打電動 0.9 小時，看書 0.7 小時)，因此，研究者嚴肅的指出：我國兒童每天有三分之二的時間不是坐著就是躺著(國家衛生研究院，2006)，這種對身體極為不利的生活型態，究竟是何種原因造成呢？值得我們省思。唯有找出真正原因，才能對症下藥，拯救我們的下一代。

*國內過度注重學科，導致兒童活動量不足(3-3-2)。*

根據專家會議的學者言談指出：似乎是國內教育體制錯誤，對學科的過度重

視，而把體育項目擺在弱勢一環中，升學制度並未將學生體能列為重要的評量指標，造成學校單位是以升學率為唯一指標、父母只為了自己兒女就學前途的雙重錯誤觀念引導下，才讓兒童無法在課後之餘，安排動態休閒活動或運動。

*目前國內兒童體育政策過於強調競技運動(3-5-3)。*

*國內太注重競技運動部分，事實上，幼兒應該注重遊戲部分，由遊戲中學習(3-3-3)。*

我國的體育政策一直朝向未來是否能為我國在國際爭光的體育項目做重點培訓，並僅提供這些競技運動項目的升學管道，此外，國小具有真正體育專長的老師，雖能針對自己的運動專項給予學童施以訓練，不過，受益的對象僅限於少數校隊選手；事實上，在這種政策體制下，絕大部分的兒童並未享受到應有的運動權利。如果能藉由制度上的修正，鼓勵小學裡非常少數具有體育專長的老師，除了訓練優秀校隊之外，並努力推展校園運動風氣，如此一來，才能讓所有兒童習得基本的運動技能，受惠多數兒童，唯有讓兒童習得喜歡的專項運動能力，才能誘導他們將此運動技能融入未來甚至成年後的休閒活動中。

*兒童小時候不運動的習慣會延伸至成人階段(3-3-2)。*

坐式生活習慣一旦在兒童時期養成，將會影響未來成年後的生活態度(Yoesting & Burkhead, 1973)。從休閒社會學的觀點來看，兒童時期培養出的休閒活動型態對未來成年後所從事的休閒活動是具有深遠的影響，研究也發現有高達 49%的成年人所從事的休閒活動是在兒童時期所培養的技能與態度(Kelly, Larson, & Csikszentmihalyi, 1972; Yoesting & Burkhead, 1973)。因此，結合上述我國衛生署國民健康局與國家衛生研究院所做的「國民健康訪問調查」報告結果(國家衛生研究院, 2006)，亦可推論未來我國成年人將以居家的靜態休閒活動作為主要的休閒生活型態，值得政府單位省思。專家學者會議也指出：

*應藉由遊戲與運動提升兒童的人際關係與動作發展(3-3-4)。*

因此，戶外的動態休閒活動不僅能提升兒童的身體適能，也能為成長中的兒

童動作能力給予良性的刺激，並藉由遊戲與運動中同伴的參與，提昇其人際關係，有鑑於此，遊戲與運動對兒童不僅有生理層面上的效益，更有心理層面的助益。不過，兒童的休閒行為是會隨著發展階段的不同而有所差異(Neulinger, 1981)，而不同地區的兒童由於文化上的差異，其所參與的休閒活動也是有所不同的(蔡素琴, 1993)。因此，在規劃適當的兒童休閒活動時，必須考量到兒童的動作發展程度與生長環境的文化因素，提供不同的休閒活動型態，這也是政府決策單位在執行時需要考量的地方。

*體育推展不易，可能是我國的家長過於保護兒童的文化傳統造成，然而，父母對運動的觀念，卻決定兒童未來的生活型態(3-5-4)。*

另外參與專家學者會議的人士亦指出：

*父母或師長對運動支持的觀念，將對兒童產生最大的影響，可惜的是，我國的師長、父母對藝能文化的重視程度依序為音樂、美術、運動與遊戲，運動仍處於弱勢地位(3-7-4)*

事實上，亦有專家學者指出：

*唯有修正家長對運動的錯誤觀念，才能有效推動體育政策(3-8-3)。*

綜合上述，似乎也說明了兒童週遭的重要他人將是影響兒童對於運動的態度或觀念，以及參與休閒活動態度與類型的重要因子。文獻亦指出：父母對休閒運動的價值觀和參與型態對其子女未來參與的休閒活動是會有深遠的影響(Kleiber, 1986)。事實上，動態的身體活動一直是兒童的最愛，專家會議中的與會人員亦指出：*體育課永遠是兒童在國小所有課程中的最愛(3-8-6)*；然而，目前國內家長對運動的錯誤觀念和國小大多數教師對運動的不重視與教學能力不足，將會嚴重影響我國兒童對運動的認知與動態休閒活動的參與度。

## 二、兒童運動方面

學校的體育運動教學計畫必須教導兒童終身運動的觀念，鼓勵兒童把運動當作生活的重要部分。同時，未來的學校體育教學應以培養兒童具備良好的身體適應能為首要目標，藉著運動行為的培養和身體鍛鍊來達到健康的目的。國民小學



之體育教學宜從遊戲論出發，且應顧慮到兒童個體間的差異，讓所有兒童都有均等的權利享受身體活動和健康。體育的哲學理念是「讓每一個學習者都會」，因此，如何讓生理和心理個體間變異性極大的兒童，真正學習到體育課程的內涵與教學目標，符合其動作發展的需求，讓兒童能充分享受「身體的自主性」，創造兒童自信的優越性，進而建立積極的運動態度，這對基層的體育教師而言，的確是一項很大的挑戰。學校的體育課程對我國兒童來講才是真正獲得運動技能的媒介，然而，我國體育課程一再的轉型，究竟是對兒童越來越有利亦或是越來越不利？我們將從以下的文獻和專家會議中與會學者所提出的論點來做討論。

(一)學校體育課程方面：

九年一貫課程實施後，每位老師須針對未來一學期的教學課程訂定各科的教學計畫與教學目標，在體育課程方面，針對不同年級的兒童也有不同的運動能力評估指標，教師應依照不同教學指標設計適當的教學內容，才能讓兒童在成長階段學到不同的動作能力與運動技能。Keogh (1962)、Siedentop(1991)、和Tannehill和Zakrajsek (1993)都指出：體育課對兒童是非常重要的，它能幫助兒童找出自己喜歡的活動類型、獲得運動技巧和終生體適能的需求滿足。不過，可惜的是，體育與健康領域在坊間雖有很多版本，設計出符合教育部要求的各年級教學內容和教學目標，但教師授課多未依照自己所訂定的教學計畫或教育部所規定的教學目標來確實實施，常見「一個哨子，兩個躲避球」消磨一節課的刻板教學內容在國小體育教學中；另外，體育教材銜接及重複性過高也是體育教學失敗的原因之一，舉例來說：兒童在國小六年的籃球教學，永遠只會簡單投籃，因為，老師每年所教的內容似乎千篇一律，這種情形除了在國小體育師資缺乏的情形下容易發生外，連國中或高中由體育專任教師授課也容易見到相似的情況，歸咎原因，不外是授課教師教學能力的不足，就是教師並沒有依照教學目標實施適當的體育教學，造成學生運動能力不足，未來的老師即使滿腹熱忱，但面對學生運動能力低下的情況下，只好再從基礎教學，如此惡性循環下，常見即使連大學生籃球課仍在學簡單投籃或上籃動作，這也難怪國人基礎運動能力不足，更遑論他們能從運動中享受到樂趣，當成未來規律運動的健康生活方式之一。

*運動、藝術、邏輯與語言是兒童最需培養的四大能力，但是，推展兒童運動政策，認知層面容易落實，價值及情感層面卻難以建構(3-4-3)。*

我國體育課程在民國 18 年訂定為的「體育」科，至民國 25 年又將低年級的音樂與體育合併為「唱遊」，不過，這種課程模式維持至民國 82 年又將低年級的唱遊課程刪除改為為體育課，民國 87 年九年一貫課程中的七大領域更將體育課程與健康課程合併為「健康與體育學習領域」(教育部，2003)。健康與體育統合的主要目的是希望透過體育課程達到強化體質，以達全人健康的目的，因為七大領域中唯有「健康與體育」是跟生命的延續息息相關，也是達成身體、運動精神、人格塑造、認知等四大教育的主軸(教育部，2003)。不過，專家會議中與會的學者卻指出：由於目前唱遊涵蓋在七大領域中仍定位未明，而國小低年級唱遊課程的取消，卻造成國內兒童體能普遍下降(3-1-6)。此外，國小體育課程和健康課程融合為「健康與體育學習領域」，讓老師能自由運用每週三節的領域課程，由於政策的模糊，卻極可能授課教師運動技能專業的不足，造成室內體育觀念課程變多，戶外體育課程變少的現象產生，在這種課程制度下，造成兒童戶外運動機會降低，剝奪兒童的「實質」運動權。

(二)學校行政人員支持度方面：

由於國內幼稚園和國小課程均採用包班制，幼兒體能和兒童體育課程在師資規劃上是以學校單位的行政人員，針對這些課程的認知與重視與否，決定授課教師的配置。如果能教育學校相關行政人員，了解幼兒體能與兒童體育課程是如同其它藝能科目(如：美勞和音樂)一樣，屬於專業而無法取代的特殊課程，同時教育這些行政人員體育課程對兒童動作發展的重要性，將能讓相關課程由專業的幼兒體能或體育教師授課，使這些課程能循「正常」軌道來施行。事實上，民國 95 年修正的「各級學校體育實施辦法」第六條就已規定各校應聘任合格體育教師擔任體育教學及協助推動全校體育活動(教育部，2003)。因此，未來學校的校務評鑑或體育評鑑應將這些課程的授課教師資格列為考核的重點，如此，才能讓幼兒體能和國小體育課程「正常」實施。另外，與會專家學者又指出：

*國內國小學童運動的參與機會完全倚賴校長對體育的重視程度(3-2-7)。*

另有專家學者指出：

*兒童的健康促進有賴學校單位的執行，而學校的校長支持與否更是一個重要的因素(3-6-7)。*

*在體育行政上，國小體育課程的落實有賴學校行政首長的支持度(3-8-7)。*

國小體育教學受限的重要條件之一在於學校行政主管對體育課程的重要性無明確的認知(張兆煒, 2001), 同時很多行政人員對體育課程並不重視, 因此, 大多的學校行政主管並無依政府所頒訂的規定辦理, 而由很多並未具有體育專長的級任導師負責體育課, 一方面造成授課教師的教學負擔, 一方面則對我國兒童的體適能造成負面的衝擊。目前, 在幼稚園和國小並無法如中等學校一般, 將各科目由真正在大學養成教育中所培育出的專業教師分科授課, 因此, 幼兒體能和兒童體育課程則需仰賴學校的行政人員, 是否對體育課程的認知程度與重視與否, 才能有效克服現有體育師資的不足, 有鑑於此, 學校行政人員對體育教學的態度將是目前極需克服的問題之一。

(三)學校體育課授課時數方面：

在九年一貫課程實施綱要中, 國小體育課程已列於「健康與體育領域」中, 雖然, 有些縣市教育局明列每週三節的健體課程中, 有兩節須安排戶外課程, 但相關規定仍未強制規範, 同時又在專業師資不足的窘境下, 有些授課教師會因為自己專業技能的缺乏, 而將戶外活動課程大幅縮減, 如此一來, 無形中將降低兒童肢體活動的機會。

*我國兒童體育課授課時數嚴重不足, 例如: 北歐的芬蘭小學每天均有一節體育(3-5-6)。*

*我國應增加幼兒運動時間, 強迫性增加體能活動課程。各級學校也應規定每天至少要有戶外運動或活動一小時的時間(3-1-6)。*

*國小體育課程的落實有賴於學校適當課程的規劃, 同時, 體育課程應滿足教育部制定的「333」基本原則(3-8-6)。*

為了鼓勵全國中、小學積極推動身體運動和體適能教育, 教育部在 89 年度開始大力提倡「體適能 333 計畫」的口號, 更藉此推出「學生體適能護照全面辦理計畫」辦法, 目的是希望透過學校單位的努力推動下, 使學生的運動風氣越來越盛, 體適能也越來越好。然而, 雖然政府單位鼓吹每週至少運動 3 次對身體健康的重要性, 但在相關的課程規劃與行政措施無法配合、師資與場地嚴重不足的情況下, 造成立意甚佳卻美意不足之憾。

體育課是養成兒童終身運動習慣的一個重要媒介(3-5-6)。

體育課是國小兒童最喜歡的科目(3-8-6)。

體能課是幼兒最喜歡的課程(3-3-6)。

專家學者會議所給予的訊息意味著兒童心理對身體活動的需求與渴望，是否也意味著我國政府單位應極力捍衛兒童的最愛與基本運動權利呢？

(四)學校運動設施方面：

體育設備貧乏、運動空間不足與器材設計不良，一直是國小體育教學和兒童運動機會受限的原因之一。政府提供國小的補助相當不足，在經費拮据的情況下，運動器材或設備的實際補助金額相對就會受到壓縮。另外，學校由於校地不大，扣除行政與教學大樓的面積後，每位學生所能分配到的遊戲或運動空間明顯不足，這在人口集中的市區學校更是明顯，有的學校甚至連體育館或游泳池等室內運動空間都沒有。周宏室(1993)曾從加拿大曼尼托巴省(Manitoba, 1981)的體育教學設計中發現，國外針對兒童的體育教學上，亦把運動器材與體育設施是否能符合兒童的需求列為教學成敗的主要因素之一。由於兒童生理機能和動作能力差異甚大，如何依據兒童的身高、體型、性別、能力等條件的不同，設計不同的遊戲或運動器材、場地，讓他們能真正享受這些設施帶給他們的樂趣，也將是需要思考的另一種途徑，例如：在國小的運動場上，雖然能針對國小兒童的體型，降低籃球架的高度，但是，對國小低年級兒童而言，這些籃架的高度卻似乎又是遙不可及的，國小的運動器材或場地應該多元化，針對低、中、高年級兒童身材上的差異，適應他們的需求，適當地調整場地大小、器材高度或購置符合各年齡層的球拍和球(例如：球拍長度、球類大小與重量)，兒童才能享受到運動的樂趣。然而，我國的運動設施是否足夠？是否符合兒童需求？專家會議中學者指出：

國小運動設施未考慮兒童體型的需求，例如：小一與小六兒童身高不同，卻使用相同的遊戲與運動器材，應考量兒童的生長因素，設置不同專區，並調整或改變教學型態與用具(3-1-8)。

運動設施不足，需要大幅增加(3-2-8)。

幼兒足球、幼兒健身操目前是教育部體育司推動的重點，不過，幼兒運動推展最缺乏的部分：師資、教學內容與教學設施三大部分(3-2-8)。

國內現有的遊戲設施過於現代化，缺少攀爬、懸吊、爬竿等訓練上肢運動能

力與沙坑等的設施，同時，幼兒體能設施應多樣化，讓幼兒有多重選擇，唯有提供小孩有能力完成的遊戲器材，才能提高他們參與運動的動機(3-3-8)。我國已於 92 年 4 月 9 日制定各行業須附設兒童遊戲設施管理辦法，不論是學校或一般民間單位，未來兒童遊戲設施標準、安全規範均應符合 CIS 的標準；學校應購置符合兒童的體育教學教具(3-5-8)。

我國現有的運動設施僅達國民所得 4,000 元的水準，這和現有 14,000 元的水準有很大的落差(3-5-8)。

優良的運動環境取決於遊戲設施與運動設備的充足與否，然而，兒童遊戲場週遭環境的不安全感、運動的風險，均是家長與教師對兒童運動推廣的阻礙因素(3-6-8)。

在體育行政上，國小體育課程的落實有賴充足的空間與安全的器材設(3-8-8)。

針對以上的專家學者所收集的文獻與言詞中，似乎不難發現我國兒童的休閒遊憩設施和運動場地空間，仍有很大的進步空間。此外，國小每年所獲得體育經費相當不足，造成運動器材或設備的補助金額受到壓縮，而無法購買足夠的運動器材與修繕體育活動場地與設施。另外，在一個涵蓋幼稚園和國小學制的學校單位中，兒童的生理機能(如：身高與肌力)和動作能力異質性甚大，同樣一套運動器材與用具，事實上並無法滿足全校兒童身體活動上的需求。

#### (五)體育教學實施與評鑑方面：

體育教學評鑑是利用各種觀察、測驗、測量、問卷檢查等方法，了解學生在體育知識、社會行為、身體能力、運動技能等各方面的學習效果，藉以評量體育教學目標所達成的效果和程度，並進而做為體育課程的評鑑(國立編譯館，1984)。體育教學是一種有目的、有計畫、有步驟的活動，為增進其教學績效，實有需要進行評鑑工作。評鑑內容可分為對體育教學老師的能力與教學效果評鑑、學生體能狀況與技能習得成果、學校體育經費運用情形、學校運動場地安全性與使用率、運動設備充足與更新與否等做為評鑑指標。目的是使學校單位能重視體育教學課程與善用體育經費，讓學生能真正享受到體育資源與運動參與權。

體適能成績應列為未來考試的評分重點之一(3-4-4)。

兒童的家長態度或是學校單位都把升學的成績列為本身的績效，然而，國家的教育體制卻僅以學科考試列為升學的唯一審核標準，長久以來，造成體育課已成為弱勢科目，無形中也造成我國兒童體能的不足，如果能將體適能成績列為升學考試的項目之一，絕對可以藉此改善我國家長及學校單位對體育的重視，也可提升學生的身體適能，不過，這個政策的改變仍有很大的困難極需克服。

### 三、本節整理

綜合以上所述，休閒運動是兒童運動的基礎，唯有在明確的國家體育政策白皮書規範下，藉由相關的主管機關推動，才能提昇全民運動人口比例。然而，我國休閒娛樂運動設施經費的編列，在各級政府預算中更是微乎其微，而全國公園、綠地、兒童遊樂場、體育場所與廣場面積則攸關兒童的休閒水準與生活品質，可惜的是我國每位國民僅擁有 3.60 平方公尺的上述空間（高雄市政府主計處，2006），因此，我國兒童的休閒時間大多採用靜態活動方式，實也不足為奇。

學校體育課程、師資、設備與行政措施，卻是兒童對運動概念汲取、動態休閒生活態度養成最為重要的媒介。學校的體育運動教學計畫必須教導兒童終身運動的觀念，鼓勵兒童把運動當作生活的重要部分。同時，未來的學校體育教學應以培養兒童具備良好的身體適能為首要目標，藉著運動行為的培養和鍛鍊來達到健康的目的。國民小學之體育教學宜從遊戲論出發，且應顧慮到兒童個體間的差異，讓所有兒童都有均等的權利享受身體活動和健康。體育的哲學理念是「讓每一個學習者都會」，因此，如何讓生理和心理個體間變異性極大的兒童，真正學習到體育課程的內涵與教學目標，符合其動作發展的需求，讓兒童能充分享受「身體的自主性」，創造兒童自信的優越性，進而建立積極的運動態度，這對基層的體育教師而言，的確是一項很大的挑戰。

綜合以上文獻與專家焦點座談的建言，經分析後整理出以下幾點：

- (一) 由於遊戲空間與運動設施的不足，加上體育政策不當，造成我國兒童休閒生活型態多以靜態生活為主。
- (二) 國內幼稚園和國小學制所採用的包班制，造成幼兒體能和兒童體育課程師資不受重視，加上學校課程的師資安排不當，明顯影響兒童的運動受教權。
- (三) 學校主管或相關行政人員對於體育課程的錯誤觀念，造成體育課程不管在師資或教學重視度上，明顯受到極大的擠壓。

- (四) 九年一貫課程的「健康與體育」領域，僅有兩節戶外活動課程，這與教育部大力提倡的「體適能 333」計畫相違背。
- (五) 幼稚園與國小體育由於經費不足，造成遊戲設備貧乏、運動空間不足與器材設計不良。
- (六) 體育評鑑實施過於鬆散，造成學校單位不重視體育教學課程與善用體育經費。

## 第二節 兒童休閒與運動相關法令政策之分析

運動權是兒童的基本人權，兒童體育教育與運動權利的相關法規，在世界各國已行之有年，聯合國會員大會曾在 1959 年 11 月 20 日的兒童權利宣言中第 31 條已明示：兒童擁有休閒及餘暇之權利、有從事適合其年齡之遊戲和娛樂活動之權利以及自由參加文化生活與藝術之權利(內政部兒童局，2006)。儘管我國國民教育法第一條也明示：國民教育應依中華民國憲法第一五八條之規定，以養成德、智、體、群、美五育均衡發展之健全國民為宗旨。不過，我國兒童的遊戲權與運動權，仍有很長的一段旅程要走。林殿傑 (1995)也依據世界人權宣言、兒童權利宣言、兒童權利公約及我國憲法、民法、兒童福利法、國民教育法等多項法令中，發現我國對兒童運動權的漠視，因此，強烈要求兒童的特殊權利所涵蓋的範圍中，應將遊戲權列為我國兒童應該享有的福利之一。廖建盛 (2003)曾指出：兒童的運動權是基本人權的一環，它具有社會權的屬性，同時也是兒童人權的重要成分，藉由運動權的法源制定，才能保障兒童的遊戲權與休閒權，他同時提出兒童運動權不應僅是客觀的法律上權利，更需要將兒童運動權從「道德人權」，落實到「法定人權」，以達「實際人權」的境界。專家會議中與會的學者也提出：

我國「兒童福利法」與「國民教育法」已將 2~12 歲兒童運動權納入考量：  
「兒童福利法」在 92 年 5 月 28 日已將對象擴及「少年」族群，合併稱之為「兒童及少年福利法」；而「國民教育法」並未特別提及兒童休閒與運動權，只有涉及競技運動部分。事實上，運動參與是兒童的基本人權，它對於兒童的發展與成長很重要，儘管運動可以分為休閒與競技，政策面要支持才能夠有效推動(3-1-3)

鼓勵兒童運動有賴於適當體育政策的制定(3-5-3)。

我國兒童健康權逐漸在下降當中，因為兒童運動權的未落實所致(3-6-3)。

我國政策的錯誤造成幼兒與兒童體育推廣的實務工作者與實際產業，均和教育部政策之間有嚴重的落差(3-7-3)。

體育政策的規劃也應注意兒童運動傷害的課題，因此，安全教育的教學也應納入課程內容(3-8-6)。

根據專家所述，目前我國「國民教育法」只針對兒童的競技運動部分，些微地提出相關的升學規範，然而，一般兒童的休閒活動權與運動權卻仍未有任何的法源依據，但是，與會的專家均一致提出兒童運動要能有效的推廣，均須有適當的體育政策與法源依據做後盾，才能真正落實運動教育的推展，而且，有學者亦指出我國兒童健康狀況逐漸低落，也與我國兒童運動權未制定有很大的關係，廖建盛（2003）亦提出：兒童的運動權應以健康權做為最後的依歸。即使有關當局認為有一定的施政方針，卻與一般的體育實務工作者的觀念有很大的隔閡，這也是我國沒有制定一套體育工作者可遵循的規範，造成意見分歧所致。

未來制定「兒童運動權」，應包含學校的體育運動權與休閒運動權二大主軸，而制定兒童運動權也應依據兒童權利宣言第七條第二項所述：兒童有權利獲得充分的遊戲和娛樂活動的機會，而遊戲和娛樂活動必須以具有教育目的為原則，社會及政府機關必須努力促進兒童享有這些權利（台灣學校網，2006）。唯有運動權的法案制定，有了法律的強制性，才能落實我國兒童運動權的保障。最後，如能順利正式成為聯合國會員，將使國際認定的兒童權利公約在國內產生一定的法律效力，更能有效保障兒童的運動權。

聯合國大會決議文 59/10 運動作為促進教育、健康、發展與和平的方法。聯合國認知到聯合國及相關附屬組織與基金的主要角色，在於敦促各國提出計畫，讓運動及體育能夠促進人類發展。聯合國有關運動權之決議文包括：

1. 大會決議文 A/RES/58/5(2003)指出：運動作為提升教育、健康、發展與和平的方法。
2. 聯合國教科文組織(UNESCO)在 1978 年發表了體育與運動國際憲章(International Charter on Physical Education and Sport)。
3. 世界衛生組織決議文 WHA57.16：促進健康與健康生活型態。(2004)
4. 世界衛生組織決議文 WHA57.17：飲食、運動與健康的世界策略(2004)。



5. 世界反禁藥組織的哥本哈根宣言(Copenhagen Declaration)(2003)。
6. 國際運動科學與體育部長級會議(International Council of Sport Science and Physical Education)的柏林議題(Berlin Agenda for action)。
7. 國際奧林匹克委員會第十次全民運動國際大會宣言(World Congress on Sport for All)。
8. 哈馬密特宣言(The Hammamet (Tunisia) Declaration, 2005)提出：
  - (1)減緩教育機構中體育課程及運動減少的情形。
  - (2)確保維持運動的道德價值，使得運動成為促進健康的方法之一。
  - (3)多面向的計畫及環境，鼓勵社會大眾，尤其是青少年及兒童從事體育活動及運動，使其了解對於身體及精神的益處。
  - (4)參與體育及運動，確保在運動的各層面平等參與。
  - (5)各部門的參與(主管單位、非政府組織、運動組織、私人組織、媒體、專業組織等)，以達成有效使用資源及協力工作的目標。
  - (6)密切合作，傳遞相關訊息與知識，促使大眾對於體育及運動的了解。
  - (7)合作以得到完整政治觀點，改進評量方式。
  - (8)增進健康及乾淨的運動參與，以及運動的道德、教育與衛生的價值。
  - (9)落實的反禁藥的規範及施行。

## 本節整理

在我國尚未正式加入聯合國之前，兒童運動法源的制定應是刻不容緩的，唯有制定相關的法案或法律條文，才能保障我國兒童的運動權，讓他們能真正享受運動的樂趣，並由運動獲得身心健全的發展。

## 第三節 兒童休閒與運動相關資源配合之分析

### 一、經費方面

中小學校歌舞才藝團體及績優體育隊伍，歷年在寒暑假出國表演或參賽，大都能在中央或地方單位支持贊助下順利成行。不過，最近中小學爭取補助出國旅費，常為了區區數十萬元的經費而被打回票，而無法成行，幸運的學校單位轉而藉助媒體之力，才得以順利成行，這種情形在經費拮据的縣市更是常見，無形中，

對這些熱心奉獻的教練、辛苦累積成果的小選手與支持運動的學生家長而言，將有嚴重的挫折感與無力感，在此惡性循環下，未來這些熱衷運動的人，將會逐漸流失，進而影響未來專項運動的表現。事實上，我國國小兒童的體育專項運動，常見在世界巡迴錦標賽上獲得佳績，而成人專項運動的成績優劣，則取決於基層單位對選手的訓練與推廣。目前國家的體育經費需要思考是否過多花在成人競技運動的獎金制度上，事實上，國外很多先進國家並未將經費大量補助在獎金制度上，反而成績遠勝於我國，因為，一個國家運動成績的表現，首要是先提昇國家的運動風氣，絕對不是將經費花在少數人身上即可，如能將補助用在更多熱愛運動的人身上，將更能推廣國人的運動風氣，養成規律運動的習慣。唯有基層運動人口倍增，才是有效提升國人運動風氣，創造未來運動佳績的前景。此外，如以公平原則來考量的話，幼稚園和國小義務教育人口絕對比中等學校以上的教育人口來的多，但經費卻分配不均，即使幼稚園和國小分配到極少的資源後，卻又因為學校行政人員對體育教學的不重視，而把經費挪作它用。因此，在合理的資源分配後，也應該要求並落實各級學校單位體育經費的專款專用。

## 二、人力方面

依據民國95年4月4日修正的最新「各級學校體育實施辦法」第六條規定各校應聘任合格體育教師擔任體育教學及協助推動全校體育活動(教育部,2003)。但有礙於國內幼稚園和國小學制都是採用包班制，因此，國內幼兒體能和兒童體育課程的師資，如果在學校行政主管對體育課程重要性無明確的認知與對體育課程不重視的處置下，一般都無法依照政府所頒訂的規定實施，而由級任導師包辦體育教學，真正能將幼兒體能或兒童體育課程交由專業的幼兒體能指導員或合格的體育教師正式授課的學校，並不多見，而這也是國小體育教學受限的重要條件之一(張兆煒,2001)。在這種情況下，由於授課教師對兒童動作發展認知不足、運動技能與知識缺乏、體育教學能力和素養的欠缺，將讓幼兒和兒童無法在已具備的動作能力下，習得正確的遊戲或運動知識，獲得適當的遊戲或運動技巧，更可能阻礙其運動機會與造成無法彌補的運動傷害。因此，除了應加強輔導學校單位聘用合格體育教師授課之外，也應舉辦各種研習課程，提供非體育科系畢業的授課教師相關體育知識與技能，才能讓他們覺得自己也具備應有的基本能力，「敢」於授課。

國小師資養成的困難：教體健課的老師無法上體育課，幼教老師的養成教育中也缺乏體育教學的課程，造成老師就業後無法教授幼兒體能課程(3-1-9)。體育政策應涵蓋教學與活動兩個主軸，其中教學應包含課程與師資，而活動則應把場地列為考量的目標(3-2-9)。

未來即將施行的幼托整合專案，需要注意幼兒體能課程的制定及師資的養成，畢竟幼稚園的兒童最喜歡的仍是身體活動課程，例如：遊戲、體育、運動，有鑑於此，我國的教育大學應將「健康與體育教材教法」列為必修科目(3-4-9)。

兒童遊戲或運動指導者的不足是推廣兒童運動的隱憂之一(3-5-9)。

我國幼兒體能師資應有再進修與再調整的必要性(3-7-9)。

依據專家座談上述的言詞中，我們不難發現幼兒和兒童體育教學師資的不足，雖然，民國95年4月4日修正的最新「各級學校體育實施辦法」第六條規定：國小體育教學及體育活動應聘任合格體育教師擔任，儘管政府有這種政策的美義，但是受限於少子化的衝擊，造成現有師資過多，無法聘任更多具有體育專長的教師，以及國內幼稚園和國小學制採用包班制的學制下，造成體育課程大多涵蓋在大部分無體育專長的級任老師教學科目中，在這兩種不利的環境下，即使現在各教育大學已設有體育學系，培育充足體育師資，但是卻無法讓這群學有專精的老師有就業機會。這也是目前體育課程難以推展的原因之一。不過，針對幼兒體能教學教師部分，專家會議學者曾指出：

應善用大專院校的體育專項人才，讓大學生多參與幼兒的體能提升計畫。不過，國內大專院校培育幼兒體能指導的師資卻嚴重不足，目前僅有國立體育學院體育推廣學系有6學分和輔仁大學有提供4學分的課程(3-3-9)。

因此，我國幼兒體能課程想由正式合格幼兒體能教師授課，其師資的養成教育將是政府教育當局應該考量的方向。

### 三、場地設施方面

兒童休閒活動與運動如果具備法案制定做為後盾後，仍須有足夠的經費、人力與場地設施才能有效的推展。目前我國這些資源仍有很大的改善空間。例如：

根據我國 2004 針對公園、綠地、兒童遊樂場、體育場所與廣場面積數來看，兒童可使用的空間仍相當狹隘(高雄市政府主計處，2006)，尤其是都會地區的兒童，在眾多的人口數下，只能使用極有限的場地設施，造成他們無處可去，當然只能以戶內的靜態休閒活動做為主要的生活方式。專家會議中與會的學者亦指出：

*我國學前兒童的活動空間較為不足(5-8)。*

學前兒童所需的休閒活動與運動空間，應以綠地與遊戲器材為主，一般而言，只要住宅鄰近有公園綠地或遊戲器材，總能吸引家長在下班後或假日時間帶兒童至戶外活動與運動，這對都會地區的學前兒童更為重要，因此，一個社區中學前兒童的生活品質優劣，取決於公園綠地與遊戲器材取得的便利性。

因此，專家學者也指出：

*未來都市計畫用地應立法規定綠地面積數、運動設施的設置與親子活動館的規劃(3-4-8)。*

*台北市綠地遠比外縣市多，因此，兒童有較多休閒活動的機會，如何消弭城鄉差距是未來政策的重點之一，未來應立法規定各縣市綠地面積、大廈建蔽率與遊戲設施的比例問題(3-6-8)。*

儘管有學者指出台北市的綠地遠比外縣市多，不過，兒童戶外休閒活動的必要條件應不止於綠地面積的多寡，事實上，它應涵蓋公園綠地、兒童遊樂場、體育場所與廣場面積，然而，截至我國 93 年底的數據顯示(如表三-1)，我國每位兒童平均所擁有的戶外休閒活動與運動面積，仍明顯不足。因此，應如與會學者專家的建議：未來政府在土地重劃區規劃時，應立法規定綠地面積數、運動設施的設置與親子活動館、大廈建蔽率與遊戲設施的比例。

表 3-1 民國 93 年各縣市每萬人公園、綠地、兒童遊樂場、體育場所及廣場面積數(公頃)

台北縣	宜蘭縣	桃園縣	新竹縣	苗栗縣	臺中縣	彰化縣	南投縣	雲林縣
1.33	2.56	2.05	3.33	1.02	2.00	0	2.73	2.28
嘉義縣	臺南縣	高雄縣	屏東縣	臺東縣	花蓮縣	澎湖縣	基隆市	新竹市
9.60	1.92	1.74	3.88	8.40	1.01	15.57	3.55	3.46
臺中市	嘉義市	臺南市	台北市	高雄市				
3.69	2.15	3.03	2.66	4.87				

資料來源：高雄市政府主計處，2006。

儘管台北市每位市民所擁有的休閒遊憩面積並不是相當充份，但是台北市在未來的都市計畫中，預計規劃興建更多的公園綠地面積，使公園綠地面積佔總面積比率達 7.12%，屆時平均每位市民擁有的公園綠地面積將增至 7.38 平方公尺，如此一來可大幅提升台北市市民的生活及休閒水準。然而，對於經費較為拮据的其它縣市而言，如果想要擁有足夠的公園綠地與遊戲運動空間，必須仰賴中央政府經費的全力配合，否則，想讓我國兒童走出戶外、去除過度的靜態休閒活動習慣，必定淪為紙上談兵。

#### 四、本節整理

- (一)經費方面：在國家對體育不重視的情況下，所分配的體育經費嚴重不足。此外，基於公平原則，體育經費應有再重新分配的需要，例如：提高國小運動場地設施的興建與維修。
- (二)人力方面：幼稚園與小學專業體育師資不足的情況相當嚴重，其中，幼兒體能師資是因為大學培育單位過少，但是對小學師資而言，則是因為學校未能完全聘用體育專長教師任教體育課所致。
- (三)場地設施方面：我國各縣市公園、綠地、兒童遊樂場、體育場所及廣場面積數仍然相當貧乏，亟待各縣市未來都市計畫用地能重視相關面積的保障，此外，開放國小運動場地設施給社區兒童或許是另一種因應之道。

#### 第四節 兒童休閒與運動跨領域配合之分析

聯合國估計由於非傳染性疾病(non-communicable disease [NCD])所造成的死亡率、發病率及障礙佔所有死亡率的 60%以及疾病的 43%，聯合國並估計到了 2020 年會上昇到死亡率的 73%以及疾病的 60%。身體不活動是造成非傳染性疾病的主要原因，全世界由於身體不活動所造成的死亡人口約 190 萬人，乳癌、直腸癌、結腸癌及糖尿病病患中約有 10~16%的個案是由於身體不活動，缺血性心臟病則有 22%是由於身體不活動造成的，缺少最低運動量的人發生心臟病的機率增加 50%。非傳染疾病所造成的負擔對於發展中國家而言是雙重負擔，除了造成社會發展的花費與問題外，治療所延伸的花費更會使國家產生財政的危機。非傳染性疾病因而成為健康不平等的最主要因素。經由醫學研究所獲得的有力證據，體能活動及健康的生活型態是預防這些疾病最經濟有效的方式，並能促成正面的社會發展(吳慧嫻，1996；Pi-Sunyer, 1991)。

由於我國休閒活動空間不足、升學壓力過高、學校單位對體育課程與運動觀念薄弱、雙薪家庭與家長過度保護兒童、網路咖啡館林立等不利因子的影響下，坐式生活變成我國兒童主要的生活型態，造成我國兒童近視率與肥胖率上升、慢性疾病提早浮現，浪費醫療資源，最終將會影響我國未來的國力與競爭力。

*舊莊國小在前幾年近視率上升，體適能下降，因學校倡導校園空間釋放及運動推展，並實施小鐵人措施，課餘做 100 圈跳繩。在教學型態上也開始做改變，使用社區游泳池，進行分組教學(分級)，目前全校兒童有 78.3%的游泳通過率(3-1-2)。*

從與會專家的言談中可發現：我國兒童由於所處空間過於狹隘、師長與家長過度注重課業、聲光媒體過於氾濫，造成兒童的近視率提早上升，所幸在該校行政主管對運動的重視，大力提倡空間釋放與要求兒童增加每日的身體活動量下，顯著地改善該校兒童的身體狀況與運動能力，可見，我國兒童的生理機能與運動技能學習方面，學校的教育措施佔了一個舉足輕重的地位，而這更需倚賴學校行政主管對運動的重視程度，此點值得有關當局作為參考的借鏡。

我國 7 至 15 歲兒童中超過一成有慢性病(例如：憂鬱症、心臟病、心電圖異常、猝死率等)提早發生現象(中時電子報，2000)。這種慢性疾病盛行率提早發生的現象，醫學界皆已體認是我國兒童的坐式生活方式增加與運動量不足所造

成。

*我國兒童規律運動333的績效，已達46.2%學生能符合標準，在亞洲國家僅輸給日本與大陸，在世界各國排名中亦有不錯的成績。體適能檢測增加(3-2-2)。*

儘管目前數據顯示我國兒童體適能成績似乎已有不錯的表現，不過，從醫學的觀點來看，兒童肥胖現象似乎並未因此而下降。事實上，兒童肥胖問題可能是慢性疾病提早發生的一個主因，因為肥胖會造成心肺功能、肝功能、糖類和脂質代謝等負面的影響，提早讓第二類型糖尿病、高血壓、高血脂、心血管疾病、癌症、慢性肝炎及肝纖維化等慢性疾病發生(吳慧嫻,1996;謝曉雲,2003;Pi-Sunyer,1991)，三軍總醫院社區醫學部主治醫師祝年豐亦發現：我國超過三分之一的肥胖兒童已經有膽固醇、尿酸過高的情形。

醫學界(如：台中榮民總醫院和中央研究院生物醫學研究所)目前已投入大量的人力施行流行病學調查，結果確實發現：都市兒童體重過重比率高達四成，而肥胖症病童更佔全體兒童的15%至20%，其中有將近30%的男童及23%的女童體重是過重或是屬於肥胖體型；教育部也發現：台閩地區中小學各個年齡層男生的體重平均比日本、德國，甚至美國的男生還要重。從教育部和醫學界的數據，似乎也告訴執行體育政策的單位應該開始重視這個問題，並藉由運動專業的方式，來有效地改善我國兒童的肥胖問題，畢竟正在發育中的兒童減肥方式並無法透過飲食控制，而應以運動為主，醫學界學者又提出：兒童宜在青春期前(男童11.9歲以前，女童11.4歲以前)，進行每週3次，每次30分鐘的有氧運動，才能增強慢肌肌群，降低肥胖機率，減少慢性疾病的罹患率(周適偉,2001)，而兒童運動處方的訂立與動態生活型態的落實，卻得仰賴適當的體育政策和學校與家長的配合。

*我國現在兒童動作能力和體能比以前更差(3-8-2)。*

專家學者會議中也指出我國兒童的動作能力越來越差，事實上，我國在這方面的流行病學調查已發現：國內7~10歲兒童動作協調能力不良的盛行率約為12%(吳昇光,2002)，根據美國精神科學會DSM-IV和世界衛生組織ICD-10的定義而

言，歐美等先進國家只有5~7%的盛行率(Blondis, 1999)，鄰近國家新加坡也只有4%而已(Wright & Sugden, 1996)，這些數據已告訴我們我國兒童的動作發展已受到限制，進而影響現在與未來日常生活的功能性能力。更令人訝異的是這種情況在2005年變得更為嚴重，我國兒童動作協調不良的盛行率急遽攀升至25%左右，研究學者亦指出造成這個現象和我國兒童日常生活的運動量明顯不足、學校體育課程規劃不當等有很大的關係，這也將會影響未來兒童至成年後的功能性能力和運動表現(Zhu et al., 2006)。

*兒童的健康體能有賴教育部與國民健康局相關政策的制定與實施。「健康體能」是兒童運動的最終目標；兒童動作能力越差，健保的負擔將越來越嚴重(3-8-2)。*

有鑑於此，與會學者專家指出：為避免兒童動作能力與體能狀況變差，造成健保負擔越來越惡化的情況，的確需要教育部與國民健康局制定相關政策，當然，處於運動專業的相關行政當局，應該也是責無旁貸，共同參與政策的規劃，如此在跨部會的整合型規劃下，才能讓我國兒童真正受益。

## 本節整理

我國醫藥學界與相關研究單位已發現我國兒童由於生活型態問題與飲食西化的影響，造成其生理與心理素質正逐漸低落的現象，並已提出相關警訊與防治之道，建議中唯一能讓成長中兒童受益的方式，則是動態生活型態與運動量的提高，而這也需教育單位與體育單位一起做密切的政策整合，才能有效的執行。

## 第五節 不同國家推廣兒童休閒與運動策略之分析

一些先進國家對於兒童的休閒與運動策略，應該是值得我們借鏡的地方，以下將從歐美國家的實施狀況來做簡略的介紹，最後再做分析。

### 一、休閒活動與運動課程方面

#### (一) 西班牙

對西班牙的兒童而言，運動是他們生活的一部分，西班牙的兒童很少有喜



歡體育運動的，因為運動是讓他們沸騰的熱情與活力有正確的發洩方式。他們參與體育活動的最大目的是在參與，表現好不好或比賽輸贏，對他們來講並不重要。對家長而言，他們認為兒童唯有藉由體育活動才能讓自己的小孩學習團隊精神、建立友情、強壯體魄和磨練意志，因此他們不僅鼓勵兒童參與體育活動，更積極參與自己小孩喜歡的運動項目，與他們分享運動的樂趣，例如：他們每週會陪自己的小孩欣賞喜歡的球賽，當自己的小孩有比賽時，一定抽空參加為他們加油打氣，身為父母的他們總是讓自己的小孩在運動中尋找快樂，使其身心全面健康發展(中國湖南日報電子報，2006)。由此可見，西班牙父母對兒童運動的概念和我國是有很大的差異。

## (二)澳洲

澳洲學校的教育法和教學大綱明訂：在假期時不可給予兒童靜態的家庭作業，反而要求學校在假期中安排一些打球(例如：棒球訓練或橄欖球比賽)、參觀博物館、遠足等活動，讓兒童有很大的自主空間去選擇自己喜歡的休閒活動來盡情參與。父母利用國家地域之便，帶自己小孩利用假日至海邊做各種水上活動。社區的極限運動場則是澳洲男生最愛的休閒活動，每到假日總是聚集很多的男生在練習高難度技巧的動作，因為這讓他們充分感受到驚險刺激(中國湖南日報電子報，2006)。澳洲教育單位的政策與父母的觀念，的確讓兒童有足夠時間去享受到運動的樂趣。

## (三)南非

南非實行素質教育，因此，學生的課業負擔非常輕，不管是國中或國小，一律規定假期不派回家作業。他們兒童在假日時，相當輕鬆自在，野營、旅遊、聚會、做義工、打零工、運動等各種各樣的活動總是佔滿他們的假期生活(中國湖南日報電子報，2006)，這和我國兒童假日的休閒活動的確有很大的不同。

## (四)英國

英國是體育大國，在2004年的雅典奧運會上，英國以9枚金牌排列第十位。但是，英國政府未設立專門的體育部，而是歸屬於一個「文化、媒體和體育部」。1993年，英國政府把體育政策的執行機構分由英格蘭、威爾斯、蘇格蘭和北愛爾蘭四區的體育理事會各自統籌規劃。運動經費來源主要是來自中央政府及國家樂透彩券的收入，單就英格蘭體育理事會就已經投入了來自國家彩票提供的20億英鎊做為體育推廣款項。此外，內政部、教育部、外交部亦會編列相關預算支持文化媒體體育部的運作(文建會，2000)，藉此可見英國政府對於體育運動的重

視程度。

近幾年來，英國政府發現兒童的生理問題越來越嚴重，因此，為了讓兒童有更多的運動機會，英國斥資興建很多的迷你兒童健身房，這也讓英國兒童目前最喜歡的地方就是當地的兒童健身房，在健身房裡，兒童們可以選擇專為他們設計的運動器材，也可以面對牆上的鏡子，隨音樂跳有自己風格的健身操，不管任何年齡的兒童，都能在健身房找到屬於自己的樂趣。由於家長與政府的支持，當地的兒童健身房業者，也樂於擴展這個事業版圖，這些舉動讓英國兒童成為最大的受益者(中國湖南日報電子報，2006)。由此可見，英國政府除了體育經費充足，也非常重視兒童的身體健康，願意斥資用在國家未來主人翁上。

在運動課程方面，英國是一個國家和社會相結合的教育體制，其體育教學改革和整個教育改革是採用同步進行的方式，造成英國體育課程改革具有以下特色(運動神網，2006a)：

1. 延續性：英國重視遊戲和競技運動，並力圖把教育體操、舞蹈、基礎體力和遊戲競技統一起來，其建立體育課程的國家標準是沿著循序漸進的方式做發展。
2. 相對獨立性：19世紀末，遊戲與運動是英國做為主要的開展項目；50至60年代，兒童中心論對英國體育教學有了巨大的社會影響；70年代，德國把體育課改成了「Sports」課，但是英國反而採用「動作(Movement)」這一詞語，並以此為理論根據，建立了新的體育課程內容體系，形成了體育課程的獨立發展道路。80年代，英國批判體育課程不夠規範，於是在1988年制定了體育課程的國家標準，這種課程標準在90年代又做了進一步的改善。因此，英國體育課程改革和世界各國並不同步，形成了相對獨立性的特徵。
3. 綜合性：英國體育課程改革的進程中，把課程標準、課程理論、課程內容、課程組織、考試辦法等各方面努力實現內部平衡，使之發揮綜合性的效應。在課程標準方面，保留了教師實施課程的自主權，要求每一所學校均要達到國家課程的基本要求；在課程理論方面，「兒童中心論(要求整個體育課程適應學生的身心特點)」和「學科中心論(重視體育課程的學科特點)」這兩種看來是對立的教育思想在英國的體育課程中同時存在著。在課程的內容方面，英國的體育課程按照學生的年齡分段提出不同階段課程的共同要求。

1988 年以後，英國的體育課程標準，主要選擇田徑、舞蹈、遊戲、體操、野外活動、游泳這六個項目作為積極推展的領域，並按年齡階段，確定了各階段的學習重點，在實施中，充分表現出英國的教育特色。低年級是以遊戲為主體，而高年級則以運動項目做為主軸，表明英國對體育課程重視的一貫性。1992 年，在國家體育課程標準中，則特別強調體操和舞蹈這兩種屬於身體運動領域的項目。90 年代，做為英國傳統的遊戲和運動，仍然得到重視。到了高中階段，廣泛採用運動項目的選擇課程，運動項目的教學隨年齡的升高而不斷地受到重視（運動神網, 2006a）。

選修制和按照能力分班依然是英國教育的特點。英國的選修制促進了能力分班的教學組織形式，這種分班形式有能力分組、能力分段、混合能力分組、學科能力分組四種形式。能力分組、能力分段和混合能力分組在體育教學中均較少採用。體育學科能力分組才是體育選修主要採用的方式，根據體育學科的特殊要求以及學生的興趣愛好和技術基礎來劃分班級和小組，採用的方式很多樣化，例如：選擇必修，可以在一個班級內劃分成學習不同項目的小組或混合幾個班級由幾個教師任課，重新組合成學習不同項目的班級，在自由選擇中，可以規定教師開設的項目和時間讓學生自由選擇。這種方式不僅能實現因材施教，又便於發揮教師專長，對滿足學生興趣、愛好、發展個性與能力，這種教學組織形式是英國的傳統也是英國體育教育的一大特色，即使是 1988 年課程改革強調了國家標準，這種趨勢雖有了一些變化，但實質上卻沒有改變其本質（運動神網, 2006a）。

1991 年，英國下議院的文教委員會在調查了學校體育和課外體育活動的發展動向之後，提出了體育運動在學校的報告書，並提出以下幾點建議（運動神網, 2006a）：

1. 在課程內容方面強調所有兒童均有享受體育課程的權利，並從終身體育的觀點出發，提倡內容的多樣化，把個人項目做為重點，強調 5~16 歲學生每週至少開設 2 小時以上的體育課。
2. 英國下議院要求及時向國會提交提案，建立有關部門的法律措施，促進學校和社會體育設施的共同使用，同時闡述學校體育的重要性；增進學生的健康；促進學生性格的形成，集體配合和協調的培養；培養學生愛心；形成終身體育的基礎；通過學校運動技術水平的提高、促進英國競技體育的發展。

由此可見，英國相當重視兒童的體育課程，政府各部會均體認體育課程是兒童運動的重要媒介，因此，在政策及法案的制定下，確實保障兒童體育課程實施

的本質。

#### (五)加拿大

在加拿大，由於各省份對體育課的規定不一，有些省份規定體育課是學生的必修課程，而有些省份則把體育課當作是不計學分的選修課。由於課程制度上的鬆散，學生對運動的自覺性很差，造成加拿大的兒童體型逐漸發胖。有鑑於此，專家開始建議：各級學校應該強制體育課程的實施，政府則應制定相關政策來規定學生必須修滿至少 2 個體育課學分，以促使他們踴躍參加體育活動。現在，加拿大政府已正式推行「終身學習」的體育活動項目，希望灌輸學生「運動是終身學習」的概念(中國湖南日報電子報，2006)。這也說明了學分的採計與政府的強制力，對體育課程推展是非常重要的。

#### (六)法國

法國的學校體育工作，統歸教育部主管，在中學教育司和小學教育司設學校體育處，分別主管中學和小學體育教育和運動競賽，師資由師範司管，財務歸財務司管，體育處主要管兩大部分工作，一是體育教育，它是所有中小學學生必修的科目；另一種是運動競賽，它是以俱樂部形態經營，讓學生自願參加的。為了推廣學校體育競賽和訓練工作，成立了學校體育聯合會，教育部長必須兼該會的主席，每所學校法定也必須成立體育聯合會，主席必須由校長擔任(運動神網，2006b)。可見，學校體育受到了法國各級教育部門的充分重視。

法國教育部規定高中考大學時，體育是主科之一(總分 200 分中，體育成績 20 分，佔 10%)，體育分數是以最後一學年的平時成績計算的，其中包括體育課成績、競賽成績，上課出勤率等(運動神網，2006b)。由於採取了這種措施，學校體育在教育部門和社會上得到普遍重視，學校體育的地位也顯著提高不少。

法國小學體育科的學習目標是學習最基本的體育知識、掌握最基本的體育技巧；通過體育促進學生全方位的發展，提高各種能力，以適應未來社會的需要。小學體育課每週上課基本時數為 5 小時，教學大綱分為主修和選修，主修是每個學生必須上的體育課，選修則由各校依據國家確定的標準自己選定運動項目，此課程是在課外時，由體育聯合會下設的體育俱樂部進行，由體育教師負責指導。小學體育課程皆由專職的體育教師任教。體育教師必須在大學本科學習三年，再經兩年專業培訓，取得考試合格證書才能任教(運動神網，2006b)。這個學歷要求，保證了體育教師的質量，體育教師必須理論和應用都會，不僅要求能完成體育教學大綱規定的教學任務，而且還要能勝任俱樂部專項訓練的工作。

在場地器材方面，一般學校皆有充足經費興建自己學校所需的體育場館；如果學校位於市中心，由於場地限制無法興建體育場館，可以充分利用所在區域的體育中心的設施(運動神網, 2006b)，但這種學校在法國為數不多。

#### (七)日本

在日本，兒童也面臨類似台灣兒童的問題，隨著年齡增加，肥胖兒童的比率也增加，看電視的時間過長，因此兒童運動對於兒童身體的益處非常大。日本體育的推動分為競技運動以及一般運動，在兒童運動方面，也是透過教育體系推動。在充實學校體育方面，體育課程內容的充實，提升體育老師的指導能力，支持各校的體育部的活動，舉辦各級學校運動會，充實學校體育設備等五種策略，以提升兒童的運動能力。

在體育課程內容方面，強調對於運動方法的理解，運動能力的培養，運動興趣的啟發，體力的提升。在提升體育老師的指導能力方面，舉辦體育課程研習會，讓老師提升體育指導的能力。在各校體育活動的推動方面，中學生有超過七成的男學生以及超過五成的女學生都加入學校的運動社團，各校也廣泛設立各種運動社團，以桌球為例，日本有超過七千所中學設有桌球隊，這也是其競技運動的重要基礎。以場地而言，超過六成的學校都有游泳池，超過九成的大專院校設有體育館，學校的設施不但開放供社區大眾使用，也提供夜間照明設施，延長使用的時間。

#### (八)美國

在美國，1972 年通過的教育法修正案第九項(Title IX of the Educational Amendments Act of 1972)要求不同性別學生應有同等的機會參與學校的活動。1996 年發表的「衛生部長身體活動與健康報告書(Surgeon General's Report on Physical Activity and Health)」指出體育與運動對於所有年齡層都有益處，政府部門廣為宣導，並倡導所有年齡層的體能活動。

美國每 10 年都會提出健康國民目標，作為國家推動國民運動與促進健康的目標，最新提出的是 Health People 2010。其中有 300 項身體活動目標是為了改進兒童與青少年的健康狀態，這些目標可以透過體育課程來達成，減少健康危險因子，改變生活型態，養成中等強度與持續的運動習慣。

## 二、體育經費方面

各國中央政府的體育預算多寡顯示出其國家對體育的重視程度與執行力，從國外相關體育預算來看，香港行政特區在 2001~2003 年的體育預算約為 21.49~22.44 億港元，約佔總預算的 1.05% 左右(香港特區政府，2001)，而加拿大政府在體育預算中僅負擔運動參與與業餘運動兩項，其經費就已高達 0.1563%(Department of Fiancé Canada, 2003)。反觀我國的體育預算從 1961 年的 12 萬元提升至 2000 年的 30 億 959 萬元，如果從總預算的百分比來分析的話，則是從 0.0084% 提高至 0.2522%(行政院，1961~2003)。其中，在 1990 年代以前的經費運用上，大多以競技運動為主(佔約 50% 以上)；1990 年代以後，則將體育經費著重在改善運動環境、競技運動與學校體育三項上，其中學校體育預算在 2003 年約佔體育總預算的 20.99%(劉照金，2004)。

從體育總預算比例來看，我國的體育經費是呈現比例偏低的情況，所幸政府在這幾年來對學校體育的重視，而能大幅提高學校的體育經費，不過，在僧多粥少與經費分配不均的情形下，國小的體育經費更顯得明顯不足，造成我國國小的體育無法做有效的推展。

## 三、本節整理

- (一) 世界先進國家對兒童假日的休閒活動規劃相當完善，主要在於政府當局與父母觀念皆相當重視體育活動，除了體認動態的休閒活動對身心健康的好處外，更能積極制定相關體育政策並確實執行；此外，各部會的協調互助，亦是先進國家推廣成功的原因之一。
- (二) 英國政府對國小體育課程不斷做改革，但卻仍不失延續性、相對獨立性與綜合性的原則，政府高層當局極力的配合亦是造成英國成為運動大國的主因。
- (三) 法國政府要求各小學校長負責承擔主要的體育職責，並將體育科列為大學入學標準，落實體育須由專業體育教師負責，提高體育課每週教學時數，由此可見法國對兒童體育教育的重視程度。
- (四) 政府應提高體育預算的比例，並依照人數分配的公平原則，如此一來，應可提高國小的體育經費，讓兒童享受應得的體育資源。

## 第六節 兒童休閒與運動改善策略及建議之總結

體力即國力，唯有以身心健全的兒童為立基，才能確保國家優勢競爭力的持續。提升兒童參與運動的內在動機，藉此讓兒童體認從事運動的知覺自由，建立運動有益身心健康的正確觀念，培養良好的運動情意，才是相關行政單位應該努力的目標。根據以上的相關資料，提供以下幾點兒童休閒與運動改善策略與建議：

### 一、重視幼兒體能及國小體育課程，並制定法案保障兒童運動權

焦點座談中學者專家一致認為身體活動課程對幼兒與兒童身體與心理發展的重要性，然而，我國教育制度上卻對此類課程極度的忽略。事實上，幼兒體能課程和國小體育課程是個體在動作成長過程中，最早能學習到有關運動概念或運動技巧的階段，從學制人口比例來看，小學學齡兒童人口數在國內的教學體制下，就如同正三角形的底部，它是面積最大的部分，也是正三角形頂端的基礎，可是國內兒童運動權所受到的重視與待遇，恰如倒三角形的頭重腳輕，意即國小體育教學為學制內體育教學成效最弱一環，這是習慣性的忽視抑或是兒童對自身對權利要求的自主性不足，才會造成成人世界的另一種權力濫用所致？是否應如同廖建盛(2003)和焦點座談學者專家所述，我國應先將兒童運動權透過立法程序制定，未來才能真正落實實踐，以符合聯合國兒童權利宣言中的訴求，此點值得政府決策單位好好地省思。

### 二、聘用具有體育專長的合格教師擔任教學工作

我國幼稚園及國小學制和國高中最大的不同點，在於國小以下採用包班制，而國中以上則採用分科教學制度。張兆煒(2001)和焦點座談的學者專家也認為：我國國小體育教學受限的重要條件之一就是幼兒體能或兒童體育課程無法由專業幼兒體能指導員或合格的體育教師正式授課。對於能注重體育教學的幼稚園和國小機關首長及行政人員來講，學校的體育教學能如同美勞或音樂等藝能課程般受到重視，讓真正具有體育專長的教師來擔任教學工作，然而，這種情況在國內並不多見。雖然，學校並無法就現有編制內的合格教師來考量此一觀點，不過，在現有的有限師資下，應輔導學校非體育專業教師多參與體育教學研習，學習體育教學技巧。同時，目前國內又逢少子化的衝擊，國小教師也面臨減班裁員的窘境，是否應如同教育當局重視特殊教育和輔導智能的行政措施，要求現任教師每年也應具備一定時數的體育教學研習課程，才能免於被減班調動的風險，藉此提

高合格體育教師的比例。否則，長期藉由缺乏專長的教師擔任體育教學工作，不僅無法有效推廣體育風氣，培養兒童正確的體育概念與習慣養成，更隱含很大的運動傷害風險，舉例來說：2006年台北市國小兒童夏令營的溺水死亡事件，突然又引起社會大眾對國小游泳教學的重視與檢討，結果令人訝異的是發現台北市擁有千人以上的學校中，僅有一位合格的游泳教師，教育局因此計畫在96學年度起，計畫將游泳教師與學童的師生比降至1比500（中時電子報，2006）。對重視游泳教學的台北市來講，已發現具備游泳教學專長的師資嚴重不足情形，對其它縣市來講，這種惡劣的體育教學環境更是無法一言以蔽之。

### 三、藉「遊戲化」與「樂趣化」的體育教學提升兒童體適能與專項運動基本技能

如果要求學校行政人員聘用具備運動專長之教師來擔任體育教學工作，對學校是一個嚴重的負擔的話，那麼修正體育課程內容與教學型態將是一個替代方案。Haywood和Getchell（2001）與焦點座談的專家學者一致指出：兒童由於正值動作發展與身心發展的急遽階段，不同年齡層的兒童其動作能力表現有很大的不同，因此，應針對不同年齡層兒童在校園運動器材、教具與教案設計上，符合兒童的生理需求。現行的健康與體育領域教科書雖然相當多樣化，但是其教案與教學內容仍過度強調專項運動技巧的意涵，這種情形常發現在專項運動規則、場地或器材上。對於國小和幼稚園師資中多以非體育專長的師資而言，將是一個嚴重的負擔，另外，針對幼稚園或小學生來講，也會覺得運動是一項枯燥、艱難與無趣的課程。事實上，幼兒體能和國小體育課程可以是非常有趣的，當我們針對不同體型和動作技巧的兒童，修正遊戲規則、改變場地大小、變化運動器材的材質和尺寸，如此，不僅能將各專項運動規則與技巧予以導入，更能讓兒童覺得很多運動是有趣且簡單的，相信藉由此方式，也能讓很多原先沒有具備體育專長的老師容易習得各專項運動概念與技巧，讓國小不再是「一個哨子，兩顆躲避球」的單一教學型態。

### 四、體育經費公平分配

最近的報章媒體皆披露我國基層體育推展有成的國小單位，常在出國巡迴表演或參賽前夕，面臨經費不足，四處籌措的窘境（施博仁，2006；中時電子報，2006）；事實上，中央或地方單位應盡全力支持贊助中小學校歌舞才藝團體及績



優體育運動隊伍在寒暑假出國表演或參賽，這將對熱心奉獻的教練、辛苦受訓的小選手與支持運動的學生家長而言，將有實質鼓勵得效果。國家的體育經費需要思考是否需要重新作分配，唯有提昇國家的運動風氣和運動人口，改變家長對運動的觀念，才有辦法讓兒童養成規律運動的習慣，創造未來運動佳績的前景。此外，在考量公平原則的條件下，應提高幼稚園和小學的體育經費，並要求學校單位落實體育經費的統籌運用。

## 五、提供運動績優學生良好的升學環境

國內教育體制過度注重學業成就，國小運動績優學生升學之路狹窄，常常無法在同一個學區內予以銜接適合的就讀學校，常見國小運動績優學生為了國中升學，必須就讀距家遙遠的學校，甚至到外縣市就讀，這對正在成長且亟需父母照顧階段的兒童而言，將是一個極大的挑戰與痛苦的選擇，因此，很多運動績優的選手選擇放棄所喜愛的運動，這將對國家的專項運動發展常造成斷層現象；楊昭瑾、楊惠芳(2006)亦指出即使連體育運動推動較為成功的台北市，其國小選手也常為了國家教育體制上沒有建立完整的升學管道，造成他們須遠赴其它縣市就讀國中，選手及其家長退卻的現象。因此，應該在各縣市各行政區域針對不同運動項目提供適當的升學管道，如考量到人力與運動人口的問題，則各縣市的行政區域應著重在不同的運動項目，一方面可避免運動項目重疊性過高，一方面又可讓學區內的家長放心讓有運動興趣的兒童專心從事運動訓練。此外，國家應該讓這些具有運動專長的人未來在各區、鄉或鎮公所有就業機會，專責管理各行政區域體育場館，並負責推廣運動。如此一來，才能讓家長看到學童未來的運動遠景，願意讓其子女從事運動。

## 六、不定期舉辦體育評鑑制度，落實評鑑內涵並實施獎懲制度

學校行政人員最在意的就是學校評鑑，焦點座談中學者專家皆認為學校首長與行政人員是學校體育推動重要的推手之一，因此，如能不定期針對體育實施評鑑，對體育的推動才不會有停滯的現象，當然，也可學習法國要求學校校長為各區體育推動的召集人，相信藉由此方式，應可推動體育在學校的地位。國小和幼稚園每年均有校務評鑑，重點均放在教務處的靜態教學活動上，對於體育教學評鑑上，則受限於各縣市教育局體育資源的不足，而無法每年定期評鑑。事實上，這對不重視體育的學校單位是一大福音，可藉此掩飾太平，但對努力推廣運動的

學校卻缺乏鼓勵的效果。此外，即使多年一次體育評鑑，也只見教育局針對極少數績優學校提供記功等較無實質意義的獎勵制度，而對評鑑較差學校並未有任何懲罰或追蹤輔導制度，只要求書面改進措施，這和校務評鑑的落實度則有很大的不同。事實上，體育評鑑應先以各行政區域做為評鑑對象，讓行政區內的鄰近學校先做互相比較、觀摩及學習，藉此提升體育教學與運動訓練風氣，經費許可的話，提供績優學校運動教練每月些微的薪水補助，同時，績優選手也應有適當的營養補助費，這樣，才能讓基層教練或選手覺得受到重視，願意付出更多的心力來從事自己所喜愛的運動，畢竟基層選手才是國家未來體育成績的強力後盾。

### 七、增加社區綠地面積、合適遊戲器材及運動場地

綠地面積攸關國民的休閒水準與生活品質，而公園、綠地、兒童遊樂場、體育場所與廣場面積數更是兒童休閒活動與運動習慣養成的必備要素。焦點座談中學者專家亦指出：國內兒童遊戲空間明顯不足，只有當政府願意把經費花在綠地面積、運動場地與設施上，才能讓兒童和家長能輕鬆且恣意的融入社區的遊憩環境中，達到提升國民的生活品質與改善兒童的坐式生活習慣的訴求。根據我國93年針對全國公園、綠地、兒童遊樂場、體育場所與廣場面積數的統計數據來看，每位國民僅擁有3.60平方公尺(高雄市政府主計處，2006)，如果針對人口密集度較高的縣市來講的話，每位兒童的休閒活動空間更是極為貧乏，在這種不利的休閒活動環境與機會下，如何培養出兒童動態的生活習慣與運動風氣呢？因此，在未來都市計畫中，的確需要增加能提供兒童活動的公園綠地、遊戲場與體育場所的面積，並能均衡分布於各社區範圍內，同時，適度開放學校的運動空間，提供兒童容易取得所需的運動資源，如此才能讓他們輕易投入運動環境中。

### 八、考量地區文化與環境資源，落實並推廣「一校一特色」的優良體育傳統

Tannehill和Zakrajsek (1993)曾指出：體育課要能符合學生所處地區的文化差異，社會的變遷也應被考量在現今體育課的設計中，才能讓學生能找到終身從事運動的動力。雖然奧運比賽項目能讓我國在媒體中大量曝光，藉由選手的優異成績更能提高我國的知名度，但是，運動項目涵蓋的範圍極廣，針對基層體育教學師資嚴重不足的情況下，體育教學項目的推廣應該具有更廣大的視野。舉例來說：台灣是一個海島型國家，兒童深處於這種優良的海洋資源環境下，衝浪、帆

船等水上活動都是值得推廣的，另外，中國傳統民俗技藝(車鼓陣、舞獅舞龍、跳繩、扯鈴、踢毽子等)也都是兒童極有興趣的運動項目。蔡素琴(1993)研究曾發現台灣不同地區的兒童其所參與的休閒活動型態是有顯著的不同。因此，當教育當局要求每間學校在體育教學上，必須具備「一校一運動特色」的優良傳統下，不僅能有效推廣體育教學，更能讓兒童在所處的學校與社區中，不斷地藉由耳濡目染的環境，提高興趣參與學校所推展的體育運動特色教學，這對未來兒童的動態生活習慣將會有很大的影響。此外，各個學校單位更可針對當地文化的特色，發展適當的體育教學活動，如此，更可藉用當地的家長或社區義工，無形中可消弭教學資源的不足，避免體育專項師資的不足，並獲得家長與社區人士的認同。

### 九、體適能成績應列為升學的評量指標之一

為減輕我國學生的課業壓力，教育單位不斷更新升學評鑑方式，然而，終究離不開以學業測驗做為導向的死胡同，雖開放教材的多元化，但多年實施下來，減輕學生課業壓力的美意不但未見成效，反而造成學生必須犧牲更多的身體活動與課外時間，埋首在各種版本的教科書下。如能學習法國將體育成績列為升學的科目之一，如此一來，應能如同法國一般，提升學校體育的地位與學生的身體適能。在台灣以升學主義為依歸的文化背景下，唯有在升學標準的範疇中，將學生體適能力實質地列入升學總分評量採計的內容中，這方面可參考法國的升學考試標準，如此才能讓家長和學校單位真正重視體育教學和學生的身體活動量，否則許多努力目標與政策將沒有成效。藉此，也可讓家長和學校單位改變對體育運動的觀念，進而加以重視，這個觀念也是焦點座談中學者專家所認同的。

### 十、應聘適應體育教師指導健康有問題兒童

根據最新的研究調查顯示：我國兒童約有四成達體重過重的比例，而每五位兒童中則有一位兒童已達肥胖的標準，這種情形對注重清淡飲食的日本而言，也已逐漸浮現這種隱憂。此外，最新的研究顯示也指出：我國兒童在非假日時間，每天估計至少有2/3以上的時間不是坐著，就是躺著，而在假日時間，這種情形更為嚴重，此項分析結果顯示靜態活動已成為我國3歲以上未滿12歲兒童主要之生活型態。因此，造成我國兒童肥胖率過高與慢性病提早出現的現象，皆與靜態的坐式生活有非常直接與顯著的關連性。這將會造成未來醫療成本的過度負荷，國力的嚴重降低，因此，如何改變兒童的生活型態是一個最需要努力的方向。此

外，有鑒於肥胖兒童和慢性疾病兒童之罹患率有提升的趨勢，而兒童的肥胖問題並無法單純藉由飲食控制來避免，焦點座談的學者專家因此認為應該為這些兒童培育適當的師資，如此一來，學校單位才能延聘學有專長的適應體育教師，為這些兒童開立安全而有效的運動處方，有效降低國內兒童這些病態的身體狀況。

### 十一、善用媒體力量推廣休閒、體育、運動概念

媒體資訊是現代人生活中不可或缺的一部分，傳播媒體對於兒童的意向更有著無遠弗屆的影響力(張建中，2005)，他們對於運動明星的模仿有其一定程度的著迷。因此，透過運動明星或知名的影視藝人鼓吹運動的重要性，製造正向的運動情境，傳達運動保健的重要訊息，將可有效提升兒童的運動風氣。而媒體工作者，也應致力於運動美感經驗的創造以及運動依附理念的傳達。藝人與優秀運動選手皆是兒童爭相模仿的對象，當這些人提供「運動及健康」的優良形象於各大報章雜誌、平面廣告、聲光媒體上時，必可提供無法抗拒的效益。同時，各新聞電台也應多報導體育活動訊息，體育頻道也可增加體育教學時段，如此，才能擴大兒童學習機會，提高運動概念與運動風氣。兒童正處於模仿學習的階段，藉由現代生活聲色媒體充斥的不利環境來做逆向思考，善用兒童喜愛的藝人或運動員，在電視媒體與平面廣告看板，製造運動學習機會；此外，也應多提供體育新聞，藉由體育相關頻道提供體育教學內容，讓兒童也能在家中學得相關體育知識，相信藉由這些方式應能提升兒童地運動概念與運動風氣。

### 十二、導正兒童家長對體育的偏見與錯誤觀念

兒童規律運動習慣的養成主要倚賴在週遭的重要他人，而父母的教養與態度更是一個非常重要的影響因子。Kleiber (1986)也曾指出：父母對休閒運動的價值觀和參與型態，未來將會影響其子女參與的休閒活動型態。然而，即使運動對兒童身心健康重要性是家長既有的基本概念，可惜的是國內父母根本不把兒童缺乏運動所導致的負面影響當成一件嚴肅的事，這是國內錯誤的教育政策所造成？亦或是父母本身也沒有運動保健的正確觀念呢？在升學主義掛帥的台灣社會裡，唯有讀書才能順利進入正常的升學管道，長期以來，造成體育已變成是弱勢區塊，無形中改變國人對體育的錯誤價值觀，也間接影響國人的生活習慣，造成較差的身體健康狀況。這種情形如果再不加以改善的話，「東亞病夫」這個稱號即將又浮現檯面，成為國人之恥，這也難怪每年國人健保支出日據惡化，造成國

家沉重的負擔。兒童從小「遺傳」了父母的錯誤觀念與生活方式，等於提早走上賠掉健康的路，也會讓這種不當的生活型態繼續傳承下去，造成未來無法彌補的罪惡深淵。唯有正確的教育政策似乎才能修改家長這種錯誤的觀念，也才能間接影響兒童的生活習慣。

行政院體育委員會已於 90 年 4 月起陸續在各縣市成立運動休閒中心，專則推展國人運動休閒之業務，藉此提供相關資訊與服務，以符合國人對健康休閒之需求，期盼國人能透過運動休閒的參與而達到健康、活力與歡樂的目標。針對兒童來講，休閒運動應比競技運動更符合他們的需求，有鑑於此，提供足夠的休閒運動場所、安全的遊戲器材與運動場地、適當的休閒運動課程和有證照的兒童運動指導員等，皆是不容小覷的課題。現今兒童的生活型態受到聲光媒體充斥、網路資訊普及和社會快速變遷的影響，已明顯不同於傳統的生活型態和思考模式，往年政府教育當局的政策實施方針，的確有需要做重大的修改，否則無法適應當今兒童所需的洪流。

## 第七章 結論與建議

### 第一節 結論

有關本研究探討弱勢族群與運動，共分為身心障礙者、老人、兒童這三大族群進行整理。主要發現三種族群各有其不同特性與特殊需求，在運動與休閒參與上皆有其限制性因素與困難。而運動與休閒參與為人類的基本權益，同時參與運動與休閒對於身心障礙者、老人、兒童皆有正面的效益與影響。近年來人口的變遷，身心障礙者與銀髮族人口逐年增加，兒童出生率逐年下降，使得我國弱勢族群在運動與休閒政策上需加以調整，以符合此變化的趨勢並注重弱勢族群的運動權。

在身心障礙者參與休閒運動的現況、困難與先進國家推廣身心障礙者休閒運動策略等項，主要發現：一、我國身心障礙者在參與運動與休閒的比例不高。二、身心障礙者在運動參與的主要困難在於政府對於身心障礙者運動與休閒的倡導不足、社會大眾缺少對於身心障礙運動價值的認知、身心障礙運動組織活動及資訊傳遞困難、運動推廣經費不足、缺少完善的無障礙運動設施、身心障礙運動教練與適應體育教師的規範尚待建立、身心障礙運動輔具有待研發。三、許多已開發國家建立身心障礙運動研究與發展中心以積極推廣身心障礙者參與休閒與運動，其中英國的地區性身心障礙組織在運動與休閒的推廣值得學習。

在老人參與休閒運動的現況、困難與先進國家推廣老人休閒運動策略等項，主要發現：一、老人參與休閒運動以團體型態的運動方式呈現，退休老人的閒暇時間多半用於做學習和運動，而運動地點與運動同伴對於老人的運動是很重要的影響因素，同時持續運動與習慣的養成是老年期參與休閒運動的重要關鍵。二、老人不運動的四個原因：不懂、不會、不能、不想；自我效能、自信心和社會支持不足是影響老人運動的因素。三、老人運動設施不足及社會的刻板印象會造成老人運動人口減少。四、北美強調醫療護理人員應建立運動健身處方或體適能的觀念。美國老人寄宿所與大學結合以推廣休閒運動。德國運動俱樂部，提供許多運動機會給予民眾。

而在兒童參與運動的現況、困難與先進國家推廣兒童運動策略等項，主要發現：一、兒童正處於身心發展的重要階段，在我國每週一至兩小時的體育課程是

提供許多兒童運動的機會，這一方面對於兒童體能及動作能力刺激上可能明顯不足。二、國內教育體制對國小體育課程的錯誤偏頗、家長對於兒童運動的忽視、授課教師的專業不足、兒童戶外活動空間與綠地的不足、體育經費的分配不均，績優運動學生的升學管道不健全等，造成國人從小起即對體育課程的漠視。三、由於活動的不足與限制，我國兒童健康問題（例如：肥胖、體能不佳）有年輕化趨勢。四、學習西班牙、南非及澳洲等國家，為學生假日安排多樣的動態休閒活動；仿效英國、加拿大與法國政府對兒童體育課程的重視，並將體適能成績當作升學指標之一；最後，參考日本與美國為改善兒童健康狀況所訂定的目標，做為我國未來施政的借鏡。

## 第二節 建議

弱勢族群在運動權益上不應有所差異，以人為主的共生文明國家應特別注重人人的平等，而在運動權益上，需特別考量每人的差異與需求，方可減少弱勢族群在休閒與運動參與時之限制。本研究所提出之三大弱勢族群之運動策略，將之化為具體的政策、目標、行動，以期達到實際增加弱勢族群休閒與運動參與的機會，改善限制性的因素，真正落實弱勢族群運動平權的理想。

以下並分別針對身心障礙者、老人、兒童這三種弱勢族群在運動與休閒參與上，提出具體的發展策略。

在身心障礙者休閒與運動參與的發展策略上，共提出十點：

- 一、政府應積極倡導身心障礙者休閒與運動的觀念。
- 二、建立完善的身心障礙休閒與運動政策。
- 三、保障身心障礙者參與運動的經費。
- 四、改善身心障礙者參與休閒與運動的環境。
- 五、獎勵身心障礙者特殊運動輔具及器材的研發。
- 六、發展身心障礙者休閒與運動資訊網絡。
- 七、積極培養身心障礙休閒與運動人才。
- 八、以十年的時間積極推動身心障礙運動與適應體育。
- 九、積極輔導全國與地方性之身心障礙運動團體。
- 十、發展及補助身心障礙運動之專業研究中心。

在老人休閒與運動參與的發展策略上，共提出十點：

- 一、從預防醫學的觀點宜將推廣老人休閒運動的年齡提早到 50 歲。
- 二、將休閒運動與學習結合在一起，並運用代間方案來推動
- 三、與民間結盟共同推動老人運動。
- 四、推動老年人休閒運動應強調提高晚年生活的意義。
- 五、培養終身運動的興趣，提供老年人自我配速的休閒運動。
- 六、在醫療專業人員的培訓中，強化老年運動醫學的專業素養。
- 七、建立老年休閒運動指導員的培訓與認證制度。
- 八、成立老年休閒運動研究與資源中心。
- 九、籌建社區老年運動俱樂部。
- 十、寬籌老年休閒運動經費。

在兒童休閒與運動參與的發展策略上，共提出十二點：

- 一、重視幼兒體能及國小體育課程，並制定法案保障兒童運動權。
- 二、聘用具有體育專長的合格教師擔任教學工作。
- 三、藉「遊戲化」與「樂趣化」的體育教學提升兒童體適能與專項運動基本技能。
- 四、體育經費公平分配。
- 五、提供運動績優學生良好的升學環境。
- 六、不定期舉辦體育評鑑制度，落實評鑑內涵並實施獎懲制度。
- 七、增加社區綠地面積、合適遊戲器材及運動場地。
- 八、考量地區文化與環境資源，落實並推廣「一校一特色」的優良體育傳統。
- 九、體適能成績應列為升學的評量指標之一。
- 十、應聘適應體育教師指導健康有問題兒童。
- 十一、善用媒體力量推廣休閒、體育、運動概念。
- 十二、導正兒童家長對體育的偏見與錯誤觀念。

整體而言，政府單位應深入了解目前弱勢族群運動與休閒參與的主要困難，並設法制定妥善的政策以克服主要障礙，諸如：建構與評估適合各類族群之運動場館與設施、平衡弱勢族群之競技運動與休閒運動經費、交通便利、參與運動經費限制、參與休閒與運動的資訊散佈、指導人才培育與認證、專業弱勢族群運動之研究與發展中心的設立、獎勵民間舉辦弱勢族群與運動的相關活動、制定完善



獎勵與升學輔導制度以鼓勵優秀兒童與身心障礙競技運動人才、政治人物與政府官員主動宣導弱勢族群與全民運動、輔導民間區域性弱勢族群運動組織的成立與運作。

弱勢族群之運動發展，絕非短期即可完成並有具體的成效，應將此部分當成國家重點的推展方向，以正式與國際已開發國家平權社會看齊，真正落實人本社會中，無論弱勢與否，人人在運動與健康皆有相同的基本權益。

## 附錄

### 附錄一：體育白皮書諮詢委員會第 1 次會議會議紀錄

**時間：**94 年 12 月 16 日下午 2 時 30 分

**地點：**本會一樓會議室

**主席：**陳委員兼召集人全壽

**記錄：**古專員博文

**出席人員：**

黃委員兼副召集人啟煌

王委員同茂

李委員天任

何委員卓飛

周委員宏室

紀委員政

陳委員士魁

陳委員光復（蔡副會長賜爵代理）

許委員樹淵

楊委員志顯

劉委員北陵

鄭委員志富

蘇委員文仁

**請假人員：**

楊委員忠和

**本會列席人員：**

競技運動處 洪副處長志昌

全民運動處 何副處長金樑

運動設施處 胡副處長啟邦

國際體育處 周副處長瑞（吳小姐瑞娟代理）

綜合計畫處 葉處長景棟

江副處長秀聰

戴科長琬琳

古專員博文

## 壹、承辦單位報告

- 一、本會於 88 年發布我國第 1 本體育白皮書（如附件一）。然而，6 年多以來，不僅社會經濟發展、國內外體育發展現勢，以及政府的施政思維，已有顯著差異。為與時俱進，研擬前瞻的體育政策，提供更為優質的服務，以呼應民眾對於政府的期待。本會於本（94）年 8 月下旬接獲行政院指示，建請本會於研擬「健康台灣－我國體育發展策略」論述之際（已於本年 10 月完成，如附件二），同時著手規劃體育白皮書修訂事宜。
- 二、對於修訂作業，主任委員曾提示：在兼具代表性的前提下，擴大參與及凝聚共識。有鑒於未來修訂工作包括：決策與實際執行等兩個層次。本會規劃成立如下之任務小組（如附件三）：（1）體育白皮書諮詢委員會：邀集體育界意見領袖參與（共 15 人）。負責未來推動過程之諮詢與審議（白皮書議題、架構與內容）工作。為示本會對於撰擬白皮書之慎重，諮詢委員會由主任委員擔任召集人。（2）體育白皮書撰述小組：由本會邀請台灣大學王教授同茂擔任召集人，以貫徹諮詢委員會以及本會之決定。並配合議題內容需要，邀請各校之精英體育學者以及相關領域之非體育學者參加。人選由王召集人建議，經本會核定後遴聘。（3）體育白皮書支援小組：由本會副主任委員偕同各處副處長及綜合計畫處同仁組成。負責諮詢委員會之行政作業，以及支援未來撰述小組之需要。
- 三、本次會議主要係針對體育白皮書應如何修訂，進行討論、凝聚共識。本次會議之相關建議，將由撰述小組據以研擬體育白皮書修訂作業之執行計畫草案。相關規劃並將提交第 2 次諮詢委員會中討論，俾定案後由撰述小組與本會支援小組共同執行。

## 貳、討論事項

案由：有關體育白皮書內容、架構應如何修訂，提請討論。

說明：

- 一、目前政府施政思維、時空環境與 6 年前發布第 1 本白皮書時已有

顯著差異，諸如：

- (一) 全民運動人口已具備基礎資料。根據本會歷年所做的國民運動參與調查（2003 年 12.8%；2004 年 13.1%）與體能檢測資料，已可建立未來指標，並找出 population at risk，擬定優先順位與策略，趕上歐美先進國家水準。
- (二) 奧運成績已從破 0 金，達成去年雅典奧運奪 2 金，以至於今年世大運、東亞運締造我國歷屆最佳參賽成績，從而擬定「挑戰 2008 黃金計畫」，前瞻北京奧運 7 金的艱巨目標。其中展現的我國整體競技運動戰略思維，以及未來如何透過計畫落實，排除可能的困難與挑戰，在新版白皮書中均應有所論述。
- (三) 邇來新聞媒體對於閒置公共設施迭有批評，地方興建之體育館，未能發揮預期效果，尤為人所詬病。本會目前配合行政院六星社區計畫，檢討運用閒置空間興設多用途之綠美化運動公園，即回應以往施政措施可能產生之偏失。
- (四) 為呼應環保與能源短缺的世界趨勢，構思推動都會地區運輸接駁型的自行車路網系統，已納入本會「健康台灣－我國體育發展策略」中。計畫透過 transportation（或稱 commuting）physical activity 的落實，鼓勵民眾減少使用汽機車的通勤、上班（學）的機會，進而使個人健康與環境保育均能獲益。類此創新的施政思維，未來白皮書中亦應展現其具體規劃。
- (五) 申辦國際重大賽會為本會長久以來之施政目標，2009 高雄世運會與 2009 台北聽障達福林匹克運動會已提供展現與測試台灣舉辦大型國際賽會能力之場合，也可藉此凝聚國人對於體育發展之重視。至於前瞻 2020 奧運，以及期間擬規劃申辦之 2011 年世大運、2013 年東亞運、2018 年亞運等綜合性賽會等長遠目標，應如何整合資源，依序推動，亦是未來白皮書可納入之重點之一。
- (六) 拓展運動產業亦頗見新猷，諸如：籌辦中即將成形的運動彩券；如何從行銷奧運五環，找出台灣體育的新價值，建立符合台灣社會環境的賽會行銷計畫，擴增體育發展經費；以及透過活化運動賽會（如台灣馬拉松與國際自行車賽），帶動觀光發

展。

(七) 國家運動園區的興設規劃，已為我國未來體育發展注入另一股新的契機。

二、至於，往後每隔 5 到 10 年修訂體育白皮書可能將成為常態。本會於 88 年公布「中華民國體育白皮書—活潑的城鄉、強勁的競技、健康的國民」。為免造成前後版本在名稱上之混淆，是否能參酌文建會「2004 文化白皮書」、環保署「九十三年版環境白皮書」或經濟部「2005 年中小企業白皮書」等的範例，將年度別冠在白皮書名稱上，定名為「2006 年體育白皮書」。

以上所列是否妥適？提請討論。

**主席裁示：**

- 一、體育白皮書最遲應每 5 年修訂 1 次，以結合時代脈動，避免政策與現實環境無法結合。
- 二、修訂作業應先分析國內外環境的變遷與趨勢（如：全球化、高齡化、少子化、等），釐清台灣當前與未來的需要，找出核心的問題、重點與方向，並輔以相應之基礎研究。俾使未來白皮書內容除能具有深度、廣度外，並兼具本土需要與呼應國際趨勢。
- 三、白皮書修訂應善用國內相關部會（如：衛生署、內政部、行政院主計處、經濟部、教育部與本會等）之統計資料與資源，以及國外政府機構之研究成果與指標，予以直向與橫向的整合運用。
- 四、學校體育是運動發展的基礎，至關重要。有關如何落實學校體育以及連結全民與競技運動的發展，白皮書中應有明確架構與策略。
- 五、特殊與弱勢族群權益的保障是先進國家的指標。有關如何落實身心障礙、幼兒與老人等的運動權，在白皮書中應有相當篇幅予以論述。
- 六、婦女運動的議題在國際上日益受到關注，如何保障女性的運動權，以及推動、鼓勵其主動參與相關運動組織之運作（如研訂指標下限），請在白皮書中予以論述分析。
- 七、有關推動體育外交在國際與兩岸關係上應扮演之角色與定位，應有清楚立場與規範，並作為國內政府與民間團體從事相關交流時

之準則。修訂作業務須聆聽各方具有實務經驗之人士，以凝聚共識，形成明確可行之立場。

- 八、為使白皮書的政策規劃能納入民意機構之意見，以利未來國會溝通與政策落實。未來修訂過程中應函請立法院教育委員會之委員表示意見，並將其建議綜融在白皮書中。
- 九、撰述小組在撰擬白皮書內容時應不受既有框架限制之情況下，進行撰寫。並於初稿完成後再予以整合。
- 十、為免產生混淆，修訂之白皮書將定名為「體育白皮書 2006 年版」。

## 附錄二：體育白皮書諮詢委員會第2次會議會議紀錄

時間：95年1月16日下午2時30分

地點：本會1樓會議室

主席：陳委員兼召集人全壽

記錄：古專員博文

出席人員：

黃委員兼副召集人啟煌

王委員同茂

李委員天任

何委員卓飛

周委員宏室

陳委員士魁

陳委員光復

許委員樹淵

楊委員志顯

楊委員忠和

劉委員北陵（陳副秘書長金榮代理）

鄭委員志富

蘇委員文仁

請假人員：紀委員政

本會列席人員：

競技運動處 洪副處長志昌

全民運動處 何副處長金樑

運動設施處 胡副處長啟邦

國際體育處 周副處長瑞

會計室 黃主任雪雲

綜合計畫處 葉處長景棟

江副處長秀聰

朱專門委員文生

戴科長琬琳

古專員博文

## 壹、承辦單位報告

- 一、為擴大參與、凝聚共識，以推動體育白皮書修訂事宜，本會已邀集體育界意見領袖，籌組體育白皮書諮詢委員會，負責未來推動過程之諮詢與審議（白皮書議題、架構與內容）工作。第 1 次諮詢委員會議已於去 94 年 12 月 16 日召開，會中各諮詢委員對於未來白皮書撰述之方向，提出諸多建議。
- 二、為落實相關建議與構想，在第 1 次諮詢委員會議後，業由體育白皮書撰述小組王召集人同茂參據諮詢委員會之意見，研擬「中華民國體育白皮書—2006 年版」撰述計畫（草案）提交本次會議討論。俾定案後，將由撰述小組及支援小組共同推動。

## 貳、討論事項

案由一：檢陳「中華民國體育白皮書-2006 年版」撰述計畫（草案），如附件一，提請討論。

說明：

- 一、本案由撰述小組研擬，請王召集人同茂進行簡報（10 分鐘）。
- 二、本案所列基礎研究與調查（除學校體育部分由教育部負責外）原則將依「行政院體育委員會委託研究計畫作業要點」之規定辦理。惟依據前揭要點之經費編列標準所列「研究人員費」：每一委託研究計畫案之研究人員數，以不超過 4 人為原則；以及所需人事費用佔總經費比例，以不超過百分之五十為原則。將對本案之執行造成影響。
- 三、依本計畫草案所列，本次委外研究議題涉及層面廣泛，亟須科際整合。以第一部分及第三部分為例，每案之研究成員約 5 至 7 人。且由於調查部分之經費將整合至第二部分，因此，各研究案之主要經費項目將以研究人員費為主（將超過百分之五十）。為順利推動體育白皮書之修訂事宜，有關本案委外研究部分，建議參照「行政院所屬各機關行政及政策類委託研究計畫經費編列原則及標準」之規定辦理（如附件二：研究人員 4 人之限制得經機關首長同意酌予增列；以及未列百分之五十人事經費



比例上限)。

**主席裁示：**

本案主體架構相當完整，原則可行。請撰述小組參酌以下建議，進行修正：

一、第一部分「先進國家體育制度」

- (一) 本部分列有 7 國，是否將重點集中在日本、中國（大陸）、美國、德國與澳大利亞等 5 國，或再增列俄羅斯 1 國，請撰述小組考量其必要性與資料取得之可行性，再行審酌。
- (二) 何謂先進國家或體育大國，有其多元選取指標。為免爭議，是否考量以「國際體育政策比較」取代「先進國家體育制度」為標題。
- (三) 各國體育發展資料之蒐集，以不派員出國為原則。如有必要，可協請駐外單位提供協助。

二、第三部分「我國體育發展焦點論述」

- (一) 議題 1「全球環境變遷與體育」、議題 6「空間與運動」及議題 12「體育運動資源整合規劃」等題目很好，惟範圍均相當大。研究是否能夠完成，請再行考量。
- (二) 所列 13 議題，涵蓋範疇甚廣，請思考配合目前體育運動推展之核心價值「健康+卓越」，以及未來待努力開發之新興課題等方向，研議予以整併。如：議題 7、8、9 等，可考慮合併為「體育與教育」。
- (三) 議題 13「商業與運動」請研議將運動對經濟層面之影響（如：降低健保支出、促進旅遊觀光、、、等），納入分析，擴大研究層面。
- (四) 建請增列「職業運動發展策略」。

三、其他

- (一) 未來體育白皮書所列之政策與策略，除係由基礎研究與調查等分析而得外，仍須與國家政策主軸（諸如：健康台灣、六星社區計畫、拓展國際關係、、、等）結合。
- (二) 有關 88 年版體育白皮書所列內容，迄今已落實多少，請本會

各業務單位填列彙整。

- (三) 本研究案之審查，以不委外辦理為原則。除公開辦理成果發表外，建議由本諮詢委員會擔任未來研究報告之審查角色。可考量在會外之適當地點召集，以 1 至 2 天的方式，進行密集審查。
- (四) 為能擴大參與，蒐整各方多元意見。未來白皮書研訂過程是否加入公聽會之程序，請撰述小組納入考量。
- (五) 有關陳委員光復所提書面建議（如附件），請撰述小組列入參考。

### 附錄三：體育白皮書諮詢委員會第3次會議暨各議題撰述構 想簡報會議紀錄

時間：95年6月10日上午9時整

地點：國立台灣大學綜合體育館2樓247會議室

主席：陳委員兼召集人全壽

記錄：體育白皮書撰述暨工作小組

出席人員：

黃委員兼副召集人啟煌

王委員同茂

何委員卓飛

李委員天任（陳教授景星代理）

周委員宏室（吳教授政崎代理）

許委員樹淵

陳委員光復（蔡副會長賜爵代理）

陳委員國儀

康委員世平

楊委員志顯

楊委員忠和

劉委員北陵

本會列席人員：

競技運動處 洪副處長志昌

全民運動處 何副處長金樑

國際體育處 周副處長瑞

綜合計畫處 彭處長台臨

朱專委文生

戴科長琬琳

古專員博文

請假人員：

紀委員政

鄭委員志富

蘇委員文仁

本會運動設施處 胡副處長啟邦

**壹、承辦單位報告（體育白皮書撰述暨工作小組）**

一、體育白皮書暨工作小組專案報告：

- (一) 作業目標：
1. 建立平台、促進交流
  2. 排定流程、推動進度
  3. 提供服務、解決問題
  4. 加強資訊、增進品質

(二) 95年5月至6月已執行作業內容：

- 5月1日～7日
1. 撰述暨工作小組第一次會議
  2. 籌辦陳主委與主持人座談餐會
- 5月8日～14日
1. 撰述暨工作小組第四次會議
  2. 陳主委與主持人座談餐會
  3. 發送電子報
- 5月15日
1. 撰述暨工作小組第三次會議
  2. 籌辦計畫說明事宜
- 5月16日～21日
1. 專題計畫說明會
  2. 規劃線上管理系統
  3. 發送電子報
- 5月22日～28日
1. 撰述暨工作小組第四次會議（05/22）
  2. 發送電子報
- 5月29日～6月4日
1. 撰述暨工作小組第五次會議（05/22）
  2. 發送電子報
  3. 線上管理系統試用
- 6月5日
1. 撰述暨工作小組第六次會議（06/05）
  2. 籌辦專題計畫撰述構想書簡報
  3. 發送電子報
- 6月10日
- 辦理專題計畫撰述構想書簡報
- (三) 95年6月至8月規劃執行內容：
- 6月
1. 召開撰述工作小組會議
  2. 協助各專題計畫撰述事宜

3. 執行線上作業管理系統
  4. 規劃我國體育運動基礎調查內容
- 7 月
1. 召開撰述工作小組會議
  2. 協助各專題計畫撰述事宜
  3. 執行線上作業管理系統
  4. 規劃執行我國體育基礎調查
- 8 月
1. 召開撰述工作小組會議
  2. 協助各專題計畫撰述事宜
  3. 執行線上作業管理系統
  4. 規劃辦理期中審查會

## 二、線上作業管理系統簡報：

- (一) 本系統平台分線上作業、知識分享及全民參與三部份。
- (二) 經費預算：新台幣 22 萬元。
- (三) 策略聯盟：本案網站系統維護及更新由 Me 工廠支援。

## 貳、討論事項（各議題撰述構想簡報與討論）

說明：

- 一、本次簡報包括撰述計畫第一部分「國際體育運動制度比較分析」（6 個議題）以及第三部分「我國體育發展焦點論述」（10 個議題），由各議題代表依後附流程表排定時段進行簡報。
- 二、時間控管：為提升會議進行效率，本次簡報與討論將依流程表進行時間控管。除第一部分因同質性較高，採共同簡報方式進行討論（預計 1 小時）。其他各議題簡報與討論時間僅有 20 分鐘（簡報請於 7 分鐘內完成，討論時間則於 13 分鐘內完成），時間截止前 1 分鐘，將由議事人員按鈴 1 次提示。時間結束按鈴 2 次，簡報或發言討論必須立即停止。各議題時段間隔 5 分鐘，以作為換場準備。
- 三、迴避原則：諮詢委員如另有擔任各撰述議題主持人，請於各該議題簡報後之討論時段自動迴避，以提升審查之嚴謹性。

## 參、各議題簡報與討論意見：（審查意見彙整表如附件）

**主席裁示：**

- 一、體育白皮書相關後續執行工作，請撰述暨工作小組依撰述計畫所定期程積極執行並提供各專題計畫研究團隊必要之協助。
- 二、體育白皮書各專題計畫構想書簡報審查意見由撰述暨工作小組彙整後報會核備，並轉請各專題研究團隊參酌修正。
- 三、本案線上作業管理系統請撰述暨工作小組完成規劃試用後，充分啟動功能，以利相關資訊交流及進度管控。

**肆、散會：下午 4 時 30 分**

## 專題計畫構想書審查意見暨回覆說明表

計畫編號：11 弱勢族群與運動	
填表說明：請於下表左側各項審查意見於右側回覆說明欄中逐項填寫後續擬執行情形之說明文字，如：1. 依審查意見辦理 2. 審查意見納入執行參考 3. 執行審查意見有其困難(請加註文字說明) 4. 其他	
審 查 意 見	回 覆 說 明
<p>一、請增加國外相關文獻蒐集，如已開發國家對於保障運動權益，促進運動，體適能及競技運動等弱勢族群的照顧政策，請列入討論。</p> <p>二、弱勢族群與運動的議題不只是競技運動而已！建議再廣一些！</p> <p>三、紐西蘭的相關制度可參考！</p> <p>四、弱勢族群的定義宜再明確些。</p> <p>五、訪問對象要慎選，以免資訊有偏差。</p> <p>六、建請增加世界主要國家身心障礙體育案例。</p> <p>七、請分析我國身心障礙者參加國際運動賽會獎勵措施(含獎金)的內容。</p>	<p>一、依審查意見辦理</p> <p>二、競技運動部分屬非本主題討論的重點，審查意見會納入執行參考</p> <p>三、依審查意見辦理</p> <p>四、審查意見納入執行參考</p> <p>五、依審查意見辦理</p> <p>六、審查意見納入執行參考</p> <p>七、審查意見納入執行參考</p>
<p><b>撰述暨工作小組補充意見：</b></p> <p>一、請將撰述內容架構，另填於附件二(撰述內容架構章次表)。</p> <p>二、請配合專題計畫章節焦點課題需求，填寫欲瞭解之我國體育基礎調查資料類項內容，俾利列第二部份作業執行(請另填於附件三)。</p> <p>三、請配合專題計畫性質特性，舉辦產官學跨界領域焦點議題座談會，並充分納入實務經驗豐富之意見領袖，如體育團體負責人、秘書長、總幹事、教練、民代、媒體代表、行政人員等，參考名單請至體育白皮書平台下載。</p> <p>四、請配合專題計畫特性，對熟稔專題內容之代表性焦點人士領袖進行訪談(深度匯談)，以蒐集及發揮更完整之第一手資訊，參考名單請至體育白皮書平台下載。</p> <p>五、請盡量取得原始資料及各國量化數據作為比較分析之依據。</p>	
<p><b>待協助及協調事項：</b></p>	

## 附錄四：體育白皮書諮詢委員第4次暨第5次會議會議紀錄

時間：95年9月25日（星期一）上午9時整

地點：國立台灣大學綜合體育館2樓247會議室

主席：陳委員兼召集人全壽

記錄：體育白皮書撰述暨工

作小組

### 出席人員：

黃委員兼副召集人啟煌

王委員同茂

何委員卓飛

李委員天任（陳教授景星代理）

周委員宏室

許委員樹淵

陳委員光復（蔡副會長賜爵代理）

康委員世平

楊委員志顯

鄭委員志富

蘇委員文仁

### 本會列席人員：

全民運動處 何副處長金樑

綜合計畫處 彭處長台臨

戴科長琬琳

### 請假人員：

紀委員政

楊委員忠和

劉委員北陵

陳委員國儀

本會競技運動處 洪副處長志昌

本會國際體育處 周副處長瑞

本會運動設施處 胡副處長啟邦

本會綜合計畫處 江副處長秀聰



本會綜合計畫處 朱專門委員文生

會議流程：

時間	內容	備註
0900-0910	報到	
0910-0920	主持人 致詞	
0920-0930	工作報 告	體育白皮書撰述小組報告當前工作 推動情形以及本次簡報會議之流程 與作業方式
0930-1050	討論提 案一	確認期中報告書面審查意見（每項 專題計畫討論 5 分鐘，流程表請參 考會議手冊附件一）
1050-1100	茶敘時 間	
1100-1130	討論提 案二	「第 1 版體育白皮書執行情形評核 報告（初稿）」
1130-1200	討論提 案三	體育白皮書 2006 年版章節架構（草 案）
1200-1210	臨時動 議	
1210	散會	

說明：

- 一、本次會議為第 4 次及第 5 次諮詢委員會議合併召開，為提升會議進行效率，本次會議將依流程表（如會議手冊附件一）進行時間控管。
- 二、因各專題於會前已有書面審查作業，並分別委請每位諮詢委員審閱 2~3 篇期中報告，故本次會議各專題計畫討論時間僅有 5 分

鐘。討論時間截止前 1 分鐘，將由議事人員按鈴 1 次提示，時間結束按鈴 2 次。

三、迴避原則：諮詢委員如另有擔任各專題計畫主持人，請於討論時段自動迴避，以提升審查之嚴謹性。

### 壹、承辦單位報告（體育白皮書撰述暨工作小組）

一、體育白皮書撰述暨工作小組專案報告：

項目	時間	內容
95 年 6 月 至 9 月已 執行作業 內容	6 月 19 日	撰述暨工作小組第七次會議
	6 月 26 日	撰述暨工作小組第八次會議
	6 月 27 日	發送電子報第 4 號
	7 月 3 日	1. 撰述暨工作小組第九次會議 2. 確認各專題計畫構想書審查意見暨回覆說明表
	7 月 11 日	1. 撰述暨工作小組第十次會議 2. 規劃各專題計畫撰述格式、內容架構及規範提供下載 3. 確認各專題計畫構想書審查意見暨回覆說明表
	7 月 18 日	1. 撰述暨工作小組第十一次會議 2. 確認各專題計畫構想書審查意見暨回覆說明表 3. 訂定期中報告執行進度及期程
	7 月 28	1. 撰述暨工作小組第十二次會議

	日	2. 確認各專題計畫構想書審查意見暨回覆說明表 3. 討論體育白皮書 88 年版執行評核表撰述格式草案
	7 月 30 日	發送電子報第 5 號
	8 月 4 日	1. 撰述暨工作小組第十三次會議 2. 確認各專題計畫構想書審查意見暨回覆說明表 3. 訂定體育白皮書 88 年版執行評核表撰述格式草案，報請體委會核備 4. 函請體委會及體育司就體育白皮書 88 年版體育指標策略說明執行情形
	8 月 11 日	1. 撰述暨工作小組第十四次會議 2. 確認各專題計畫構想書審查意見暨回覆說明表 3. 擬定期中書面報告審查程序
	8 月 14 日 ~ 8 月 21 日	1. 推薦期中報告書面審查委員 2. 由十位委員推薦名單，每一專題計畫由 2 位委員進行書面審查
	8 月 18 日	1. 撰述暨工作小組第十五次會議 2. 確認各專題計畫構想書審查意見暨回覆說明表 3. 訂定期末發表會實施計畫（如會議手冊附件 六）
	8 月 25 日	1. 撰述暨工作小組第十六次會議

	日	2. 修訂期末發表會日程表 3. 討論體育白皮書 2006 年版章節架構草案
	9 月 1 日～ 9 月 15 日	1. 期中報告書面審查 2. 每一專題計畫由 2 位委員進行書面審查
	9 月 1 日	1. 撰述暨工作小組第十七次會議 2. 修訂期末發表會實施計畫 3. 討論體育白皮書 2006 年版章節架構草案
	9 月 15 日	1. 撰述暨工作小組第十八次會議 2. 研擬體育白皮書 2006 年版章節架構草案
	9 月 22 日	1. 撰述暨工作小組第十九次會議 2. 研擬體育白皮書 2006 年版章節架構草案
95 年 10 月 至 12 月	9 月 26 日～ 9 月 30 日 ( 預 定)	1. 函請各專題撰述團隊依書面審查意見暨諮詢委員會第四次暨第五次會議決議事項修正報告書內容並持續執行後續撰述工作 2. 函請各專題撰述團隊依統一撰述架構撰寫期末報告
	10 月 ( 預 定)	1. 召開撰述暨工作小組會議 2. 籌備辦理期末成果發表會
	11 月 11 日 ( 預 定)	辦理期末成果發表會

	11月17日（預定）	體育白皮書 2006 年版期末成果審查會
	11 月~12 月（預定）	1.依據第一版體育白皮書執行情形評核報告內容執行基礎調查 2.依據體育白皮書 2006 年版章節架構完成撰述內容

## 二、線上作業管理系統簡報：

- （一）本系統平台分線上作業、知識分享及全民參與三部份。
- （二）新增資訊提供各專題計畫下載：包括體育白皮書 88 年版、體委會「黃金計畫」、相關體育政策檔案、工作小組會議記錄及各專題期中報告等。

## 貳、討論事項

### 提案一

案由：體育白皮書 2006 年版—16 項專題計畫期中報告書面審查意見，提請討論。

說明：一、16 項專題計畫業已於會前分請審查委員（每項專題由 2 位審查委員審閱），就其章節架構及撰述內容提出建議，審查意見表彙整後如會議手冊附件二。

二、檢附 16 項專題計畫期中報告。

決議：一、各專題計畫審查意見由撰述暨工作小組彙整後報會核備，並轉請各專題研究團隊參酌修正，彙整表如附件一。  
二、各國體育運動制度之架構已擬定，所有專題之撰述格式亦已確定並公布於網站上提供下載，請提醒各計畫小組依擬定之撰述格式撰寫。

三、體育、運動、休閒之名詞定義，請白皮書撰述暨工作小組加以釐訂闡釋，以提供各計畫參考使用。

四、各計畫內容重疊部分，由白皮書撰述暨工作小組負責查核並協調相關專題計畫在撰述上予以適當區隔。

### 提案二

案由：有關「第 1 版（88 年版）體育白皮書執行情形評核報告（初稿）」，提請討論。

說明：依合約執行有關第 1 版體育白皮書（88 年版）執行情形檢核作業，業已委請體委會及體育司就所屬業務陳述「第 1 版體育白皮書」體育指標策略執行情形，如會議手冊附件三。

決議：一、未來體育發展指標配合新版白皮書的撰述方向再行研訂。  
二、撰述暨工作小組請針對重要評核指標，規劃發展體育白皮書撰述計畫第二部分—基礎調查資料建構內容。

### 提案三

案由：有關體育白皮書 2006 年版章節架構（草案），提請討論。

說明：經撰述小組第 17~19 次工作會議討論，提出體育白皮書 2006 年版章節架構（草案），如會議手冊附件四。

決議：一、撰述暨工作小組可據此章節架構執行相關撰述工作。  
二、11 月各專題計畫期末成果發表會後，撰述暨工作小組可再行微調。

**參、臨時動議：無**

**肆、散會：中午十二時**

## 專題計畫期中報告審查意見暨回覆說明表

<b>計畫編號：11 弱勢族群與運動</b>	
<p><b>填表說明：</b>請於下表左側各項審查意見於右側回覆說明欄中逐項填寫後續擬執行情形之說明文字，如：1. 依審查意見辦理 2. 審查意見納入執行參考 3. 執行審查意見有其困難(請加註文字說明) 4. 其他</p>	
審 查 意 見	回 覆 說 明
<p><b>壹、書面審查意見：</b></p> <p>甲委員：</p> <p>一、第二章文獻探討中</p> <p>    (一) 身心障礙者運動部分，有關課程及運動加入”實施”或”推廣”。</p> <p>    (二) 在老師能力方面，請將”老師”改為”教師”。</p> <p>    (三) 老人參與休閒運動部份，國外文獻部份，鄰國日本之推廣可做參考，建議加入。</p> <p>乙委員：</p> <p>一、建議於第一章中專節定義「弱勢族群」、「運動」(本計畫所探討之範疇尤應明確指出)等重要概念。另「研究範圍」與「研究限制」等節，亦宜補述。</p> <p>二、第四、五和六章將分別呈現「身心障礙者」、「老人」和「兒童」相關之休閒與運動課題的分析結果，惟就焦點團體座談會紀錄的內容來看，恐尚難作為評述各章內六項主要議題的基礎，建議儘早因應。</p> <p>三、第二章之文獻探討宜於各節之下，依資料屬性再行分類評述，例如「國外」、「國內」、「政策」、「現況」、「限制」、「休閒性」、「競技性」…等方面，以提升可讀性，並利與後續實證結果連結或比較。</p> <p><b>貳、諮詢委員會議發言及書面意見彙整如下：</b></p> <p>一、前揭意見請各專題計畫主持人暨研究團隊納入撰述參考。</p> <p>二、以國際身心障礙運動發展情形，檢視我國身心障礙者的運動參與情形，以及殘障運動發展現況、法令及限制。</p> <p><b>參、撰述暨工作小組補充說明：</b></p> <p>一、章節架構已於構想書說明會後統一明訂(如附件三)；計畫封面及內文撰述格式請至體育白皮書網頁下載。</p> <p>二、期末成果報告書章節頁數之原則如下：本文以5~7章為原則，每章3~4節，每節4~6頁，預計本文總計約60~168頁(請盡</p>	<p>一、此三點建議，已按照審查意見做修正與加入。</p> <p>一、已按照審查意見做修正與加入。</p> <p>二、參考此意見。</p> <p>三、按照此意見進行參考。</p> <p>一、已納入參考。</p> <p>二、已納入參考。</p>

<p>可能勿少於 90 頁)，附錄頁數不計。</p> <p>三、請將法規、重要歷史文件或其他過量內容列為附錄，便於查閱。</p> <p>四、各專題計畫撰述時，對於體育白皮書 2006 年版體育與運動相關名詞使用概念，在 95 年 9 月 25 日第 4 次暨第 5 次諮詢委員會議討論過程中，建議由撰述暨工作小組綜整委員意見，研擬相關名詞使用概念說明提供各專題計畫參考採用（如附件四）。</p> <p>五、前揭審查意見煩請各專題計畫研究團隊填列審查意見回覆說明表，於二週內回傳。</p>	
<p><b>待協助及協調事項：</b></p>	



## 附錄五：體育白皮書諮詢委員會第6次會議會議紀錄

時間：95年11月27日（星期一）下午2時30分整

地點：國立台灣大學綜合體育館2樓247會議室

主席：陳委員兼召集人全壽      記錄：體育白皮書撰述暨工作小組

### 出席人員：

黃委員兼副召集人啟煌  
王委員同茂  
何委員卓飛  
李委員天任  
康委員世平  
許委員樹淵  
陳委員光復（沈永賢代理）  
楊委員忠和  
蘇委員文仁

### 本會列席人員：

綜合計畫處 彭處長台臨  
                  戴科長琬琳  
                  洪專員秀主  
全民運動處 何副處長金樑  
運動設施處 胡副處長啟邦

### 請假人員：

周委員宏室  
紀委員政  
楊委員志顯  
劉委員北陵  
陳委員國儀  
鄭委員志富

會議流程：

時間	內容	備註
1420-1430	報到	
1430-1435	主持人致詞	
1435-1440	工作報告	體育白皮書撰述小組工作報告
1440-1632	討論提案	專題計畫期末報告審查
1632-1635	臨時動議	
1635	散會	

### 壹、工作報告（體育白皮書撰述暨工作小組）

一、「中華民國體育白皮書—2006年版初稿」撰述期程訂定如下：

日期	工作要項
11/20~11/26	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 確定白皮書撰述分工</li> <li>2. 確定白皮書撰述格式</li> <li>3. 確定白皮書撰述方式</li> <li>4. 確定白皮書撰述期程</li> <li>5. 以部落格方式置於網站上共讀及討論</li> </ol>
11/27~12/3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 撰述小組與研究團隊代表協調撰述相關事宜</li> <li>2. 進行撰述工作</li> <li>3. 以部落格方式置於網站上共讀及討論</li> </ol>
12/4~12/10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 修訂白皮書初稿（一）</li> <li>2. 彙整資料</li> <li>3. 以部落格方式置於網站上共讀及討論</li> </ol>
12/11~12/17	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 修訂白皮書初稿（二）</li> <li>2. 彙整資料</li> <li>3. 以部落格方式置於網站上共讀及討論</li> </ol>
12/18~12/23	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 籌辦第七次諮詢委員會議</li> </ol>

	2. 審查白皮書初稿 3. 以部落格方式置於網站上共讀及討論
12/25	1. 「體育白皮書 2006 年版初稿」報會 2. 「體育白皮書撰述實錄」報會 3. 以部落格方式置於網站上共讀及討論

二、擬定「中華民國體育白皮書—2006 年版」初稿之章節架構（草案）。

三、中華民國體育白皮書 2006 年版網路平台，有關全民參與以部落格方式置於網站上共讀及討論作業，將於近日內開放。

## 貳、討論事項

### 提案一

案由：體育白皮書 2006 年版—16 項專題計畫期末報告書面審查意見，提請討論。

說明：一、每項專題計畫業已於會前分請 2 位諮詢委員審閱，就其撰述內容提出建議。

二、審查意見提供各專題計畫作定稿前之修正參考。

決議：一、本次諮詢委員會議之審查結果，併同體委會各業務處針對各專題計畫之意見，提供各研究團隊作為修正參考，諮詢委員審查意見表如附件一。

二、16 研究計畫共通性部分依據審查委員意見及本次會議決議事項，請撰述暨工作小組以補充說明方式請各研究團隊遵照辦理（例如目次、章節架構格式等）。另有關名詞用法、外國譯文書寫方式等由撰述暨工作小組統一規範，並提供研究團隊作為修正依據。

三、各專題計畫請正確登錄於 GRB 系統，期末成果報告書之格式，包括封面格式、中英文摘要（包括研究緣起及

經過、研究方法、重要發現及主要建議，並加註關鍵詞)、建議事項(分立即可行建議及中長期建議兩類)等撰述規範，請依據行政院體育委員會委託研究期末報告格式撰述(如附件二，或下載網址：[http://www.ncpfs.gov.tw/upload/2004\\_12\\_29\\_930730-7.doc](http://www.ncpfs.gov.tw/upload/2004_12_29_930730-7.doc))。

- 四、各專題計畫成果報告修正後於12月15日前回傳撰述暨工作小組。
- 五、為增進白皮書初稿與現況及現行政策之結合，請撰述暨工作小組提供白皮書初稿，由綜計處轉發各主管業務處檢視及補正，並研擬我國體育短中長程發展策略。
- 六、白皮書各項成果報告將適時置於白皮書網站上，第一階段提供諮詢委員、審查委員、支援小組、各研究團隊、撰述暨工作小組等社群上網，以部落格方式溝通討論。第二階段再開放全民共讀共享，以廣收政策宣導之效。
- 七、執行白皮書撰述第一階段(95年4月~95年12月)發現之重要未竟課題，例如我國體育基礎調查、白皮書研究成果線上專題討論(體育政策網路宣導計畫)、各專題分區焦點團體跨界座談(包括產官學、民代、媒體等社群)、職業運動發展策略研究、運動產業調查及產值推估……等課題，由撰述暨工作小組列入第二階段提報。

**參、臨時動議：無**

**肆、散會：下午六時**

## 專題計畫期末報告審查意見暨回覆說明表

<b>計畫編號：11 弱勢族群與運動</b>	
<b>填表說明：</b> 請於下表左側各項審查意見於右側回覆說明欄中逐項填寫後續擬執行情形之說明文字，如：1. 依審查意見辦理 2. 審查意見納入執行參考 3. 執行審查意見有其困難(請加註文字說明) 4. 其他	
<b>審 查 意 見</b>	<b>回 覆 說 明</b>
<p><b>壹、書面審查意見：</b></p> <p>一、P.5 殘障奧運會及 P6 適應體育，用語上請注意與體委會一致。適應體育的英文名稱宜加以附上，以免被誤認為正常學生的適性體育。</p> <p>二、請留意錯別字，特別是座談會文稿。</p> <p><b>貳、體育白皮書支援小組意見彙整如下：</b></p> <p>一、各專題計畫期末成果報告書應加入目錄、圖次、表次。</p> <p>二、各專題計畫期末成果報告書之中英文摘要，應包括：<u>1. 研究緣起及經過</u>、<u>2. 研究方法</u>、<u>3. 重要發現及主要建議 (建議事項分立即可行建議及中長期建議兩類)</u>，並加註 <u>4. 關鍵詞 (至少三個)</u>，請參考附件一。</p> <p>三、第四章第二節「二、在身心障礙運動推廣方面」，「身心障礙者保護法」係內政部法令，請查明修正。</p> <p>四、第四章第二節「三、在鼓勵身心障礙運動選手方面」，「殘障奧運獎勵辦法」是哪一單位頒佈之法令，能否附註？</p> <p>五、第四章第三節「四、本節整理 (一) 在身心障礙運動經費方面…僅達到一般民眾運動經費的十分之一」能否多加敘述計算方式？</p> <p>六、第四章第五節，國際重要組織能否增加其他組織，如聽奧、特奧等。</p> <p><b>參、撰述暨工作小組補充說明：</b></p> <p>一、各專題計畫報告書之封面與書背格式、章節架構格式(例如：章、節、一、(一)、1…)、標點與名詞用法、外國譯文書寫方式、參考文獻 APA 格式等，由撰述暨工作小組統一修正潤飾。</p> <p>二、各專題計畫成果報告修正後於 12 月 15 日前回傳撰述暨工作小組，俾便後續作業。</p>	<p>一、已照意見修正。</p> <p>二、已照意見修改完成。</p> <p>一、已照意見修正。</p> <p>二、已照意見修正。</p> <p>三、已照意見修正</p> <p>四、已照意見修正</p> <p>五、已照意見修正</p> <p>六、納入修改參考</p> <p>一、已完成。</p> <p>二、已進行中。</p>
<b>待協助及協調事項：</b>	

## 附錄六 UNESCO(1979)第 20 屆大會提出的【國際體育憲章】

	條文內容	備註
第一條	進行體育活動是每個人的基本權利。	
第一項	人人都有進行運動的基本權利，這是充分發展其個性所不可或缺的。透過體育活動發展體、智、德等方面能力的自由應該在教育體制內和社會生活其他領域內得到保障。	有關體育權及提供體育活動的單位。
第三項	對於青少年(包括學齡前兒童)、老年人以及有生理缺陷者應該提供特殊的機會，使他們能透過與自己需求相符合的體育活動項目達到其個性的全面發展。	有關老人的體育權。
第二條	體育活動在全面教育體系中是終身教育的基本因素。	強調終身運動的觀念。
第一項	體育活動作為教育和文化的基本方面應該發展每一個人的才能、意志和自制能力，使他成為與社會充分結合的成員。持續的體力活動和體育活動應該透過全面、終身和民主化的教育終身得到保障。	說明運動的目標以及終身運動。
第二項	就個人而言，體育活動有助於保持和增進健康，提供有益的娛樂活動，並可使人能克服現代生活的種種弊病。就集體而言，體育活動可以增加社會參與並發揚光明正大的風格，這種風格不僅對於運動本身，而且對於社會生活也是不可或缺的。	說明運動的功用。
第三項	任何全面的教育制度應對體育活動給予必要的地位與重視，以便在體育活動和教育的其他方面之間建立起平衡並加強兩者的聯繫。	強調運動與教育的連結。
第三條 第三項	體育活動計畫必須適應運動參加者的需要和個人的特點以及每個國家的制度、文化、社會經濟和氣候條件。計畫要優先滿足社會上處於不利條件者的需要。	強調要先滿足弱勢族群的需要。
第九條	所有負責體育活動的機構必須在終身教育範圍內	強調體育活動機構

第二項	促進始終如一的、全面的、非集中化的行動計畫，以使強制性體育活動與自由的、自發的活動之間能保持連續和協調。	安排體育活動，必須有終身的觀念，並暢通強制性與非強制性體育活動。
-----	--	----------------------------------

## 附錄七 身心障礙者運動權焦點座談會逐字稿

時間：95年7月28日下午2點到5點

主席：吳昇光 教授

### 范可欽導演：

我最近在拍身心障礙者紀錄片，剛好拍到身心障礙的運動，在拍的過程中我碰到一組人是大家很熟悉的武叔和王叔，我請他們介紹台灣身心障礙者的運動項目和類別，拍完後他們告訴我在 12/16~12/18 這三天台北市要舉行「城市運動會」，這個會是由台北、香港、澳洲、新加坡這四個城市輪流主辦，今年輪到台北市主辦，但是因為經費問題，他們不知今年是否辦的成。因此我向幾十家和身心障礙者友好的企業募款，但都吃到閉門羹，我不知道為什麼現在企業對於這些事情的態度和愛心會和以前差別這麼大，7/31 就是他們決定要不要辦的最後期限。這是一個城市盃，大家輪流辦，若是台北辦不下去就只有”丟臉”兩個字，這是一件和國家顏面有關的事，相關單位如：台北市政府、外交部、體委會、殘總等為什麼不在經費上給予幫忙。後來在經過多方奔走後，台北市政府出了 30 萬元，外交部只出了 10 萬，若到時辦不成，我看就開一個記者會丟臉好了。從政策面來看這件事，身心障礙者的運動一定有幾個項目是攸關全體的、共同的，為什麼要讓武叔和王叔這些人到處去跟人家磕頭要錢呢？事實上這個比賽行之有年，會有 200 多人到台北市來，所有食衣住行的花費至少要 300 萬元，這是很拮据的。上次他們來台北是住在國軍英雄館，更不用說這家飯店的無障礙設施是否完善？我對於國軍英雄館無惡意，只是這是一個國際性的比賽，經費如此拮据，那如何去推廣身心障礙者的運動？我花三年的時間去拍這部身心障礙者的紀錄片，希望拍出來的東西能讓大家有些感觸。事實上好手好腳的人若不進入到其生活很難了解身心障礙者的辛苦。我要告訴大家若是活得夠長久的話，你的人生末期一定有坐輪椅的時候；若是你有了小孩需要推嬰兒車或是當你提一個大皮箱時，你就有機會進入到這樣的環境，我們每一個人都和身心障礙的環境有關係，這些樓梯或斜坡不是只為一個人特別去做的，這是為所有人做的。

這些年來我看到一些基金會如：伊甸，和一些設施的設立，這是對身心障礙者的尊重或是憐憫？這是必要的或是附屬的設施？在立法的過程中做這些事的目的是基於因為不得不，我們必須要憐憫或同情某些人而裝設一些設施，還是這是身為市民和國民都要具備的一件事？我們是不是把身心障礙者的環境和設施



當做一件基礎的事。像我是身心障礙者又自己開車，但我沒有去申請殘障停車證，因為殘障停車位都被佔用，申請了也停不到，若是佔用殘障停車位在美國是要罰 1,500 美金以上且是罰得到，但是這種情形在台灣是不會取締地，我認為這就是一種憐憫。政府會花很多錢去裝測速照相，因為這是有收入的，但是若是罰款這種錢的話就會被許多人罵，這就是憐憫。基礎的教育是錯誤的，從這些事情可看出我們必須要從基礎開始，從執行開始且要從嚴徹底執行。

我相信肢障、視障、聽障及各種障礙類別到公共場所有其需求和困難處，我到美國發現他們的餐廳一定要有標準的無障礙空間，若是沒有的話是無法領到執照，是無法營業的。這是因為美國歷經韓戰和越戰，有許多受傷的美國大兵必須要進入這樣的生活，難道我們也要經歷一場戰爭政府才會重視嗎？很多政策的立意是好的，但是沒有執行就沒有用，所謂苛政猛於虎即是。

我今年要做一些事以提醒台北市政府特別注意，台北市有幾個地方的無障礙設施不做還好，一做是會摔死人的。有個警察局的斜坡是 45 度，但是標準是 15 度，若是有人去報案很有可能發生意外；另外聽說有個導盲磚最後會導到高壓電箱，所以我請身邊的朋友幫我注意，到時我會公佈十個身心障礙者完全自殺的地方。沒有無障礙空間更不用論休閒運動，因為身心障礙者連去都去不了。台灣有近一百萬人領殘障手冊，但是運動人口可能不到 5000 人。

總結我所說的，第一：不應該有憐憫的政策，應有尊重的政策。無礙空間應是基本的配備，不是有多出來的預算才要做的事。蓋捷運一定要有無障礙設施，每個公共場所要有無障礙廁所，這些都是基本的，不是硬性規定才有的，這個東西可否變成立法中的必要條件。第二：強調執法的完整性。可否有身心障礙的執法警察？可否有單位是國家要求做為執行監督的角色？第三：對於重要的運動項目或賽事是否由國家編列預算且是完全的預算，讓這些專業人才不要將時間精力耗在募款上，他們的專業是在辦理運動上，非討錢上。

### 吳昇光老師：

台北在台灣的縣市中算是經費較充裕的，他們可以編列 7,000 萬預算給選手和教練當獎金，卻只拿了 30 萬來舉辦比賽，所以必需要思考編列預算的合理性及是否將預算挪至有國際交流之賽事這二件事。

### 陳美玉小姐：

伊甸基金會一直在做體健的服務，對身心障礙者的體健服務一直是我們的專長，在 7、8 年前我們嘗試帶著身心障礙的朋友以游泳當作運動休閒，那時是在內湖的溫水游泳池，在過程中有很多身心障礙的朋友參與，因為那裡的無障礙設施還不錯，但其實對於一些身心障礙的朋友來說要脫掉支架或輔具在泳池內行走是很危險的事，容易滑倒。當初我們到那邊看過之後覺得無障礙設施是 OK 的，但是它欠缺的是輪椅，在國外有許多地方輪椅是可以直接下到游泳池的，在台灣我們大概不奢望是這個樣子，但是那個場館無法提供輪椅，因為伊甸基金會本身有輪椅，所以就捐了一些輪椅到游泳池那邊提供公共使用，也因為有了安全上的顧慮，那三個月期間包括我自己和許多身心障礙的朋友就會去運動，之後因為工作的關係我就沒有過去了。一段時間後我再回去看發現許多輪椅都不見了，一問之下才知輪椅在使用後多少都有損害，但是都沒有維修，一開始是被丟在旁邊，時間久了就被收起來，所以需要的朋友去時就發現沒有輪椅可以使用。回應剛剛范大哥所說，很多東西是一個起頭，但是否有延續性，及人們對這些事情的觀念，是否認為這是應該的？這次我自己本身的經驗。

伊甸基金會因為輪椅需求的募捐，讓我們去思考休閒運動這方面，有一個機會我們和一位老師到日本去取經，把輪椅國標舞引進台灣，在台灣推廣了約 3~4 年的時間。大家都了解跳舞是需要鏡子的，透過鏡子學習的效果是最好的。當初在推廣時我遇到了一些問題：輪椅和場地。輪椅國標舞在台灣是新的項目，最初並沒有合適的輪椅，所以我們找了一個網球用的輪椅。在場地上是需要一個空間較大且有鏡子的地方，當時我問遍各社區的活動中心，有的因為場地不夠大，有些有鏡子的場地是木頭地板，他們就直接拒絕我們，理由是怕輪椅把地板弄壞，當然我可以了解多少會有些損害。導致我們無法借到合適的場地。最後借到的場地是在民生東路圓環的殘福大樓，那棟大樓包括停車場在內的無障礙設施皆非常完善，但是這個場地沒有鏡子，所以有很長一段時間我們的選手是不看鏡子跳舞的，他們只靠想像老師所說的正確動作。現在的場地則是在行天宮後面的活動中心，那裡空間大也有鏡子。當初到殘福大樓時我們很高興台北市有這麼好的地方可以活動，那裡有卡拉 OK、桌球室、撞球室和會議室，可以辦許多晚會活動，後來是因為我們班人數變多了才換到另一個場地。三年多前這棟大樓是以無障礙殘福大樓名義成立的，但是使用率太低，主辦單位告訴原先在那使用的身心障礙團體要他們遷移到別的地方去。這讓我覺得政府在做這個決定時應考慮是宣傳或推廣不夠，而不是因為使用率低不敷成本，就要原先在那運動的單位要被迫遷

離，這是很可惜的地方，也讓我懷疑這是政府的一個政策或僅是一個口號罷了。

回過頭來談到建議的部分，我個人有兩個想法，第一：各社區的活動中心在申請使用時段，通常3至6個月會重新申請一次，我在接觸的過程中知道申請其實是有暗樁的，在續借的部分是我們很難跨過，成為優先續借的人。因此希望在場地申請時是否可保留一些時段或百分比優先讓該社區的身心障礙者申請，特別是這個場地適合身心障礙者。常常當我們可以排到都是半年以後，即使是下個月就要重新申請，但是要排到真的很不容易。第二：讓身心障礙運動員有固定且免費的場地可以練習。我自己曾經是一個運動員，我知道代表國家比賽要獲得名次必需固定練習，但是因為場館的需求，運動員常被迫要更換場地，不知道體委會或殘總可否在場租或場地方面給予協助，這些都是對國內選手的選拔和培養是有很大的幫助的，並且台灣可以藉著運動在國際上爭取國際地位。

很多身心障礙者對於休閒運動的場地不是很清楚地知道哪裡有或哪一種是適合他們的，也不知道該去哪裡尋找，除非有認識的朋友或是較積極的上網查詢，我想在白皮書中有三點補充建議，第一：是否可以建立一個全國身心障礙休閒運動的資源網絡，身心障礙者可以從網絡中知道各縣市的資訊，而且網站的好處是可以利用這一個平台，將資源做整合。讓身心障礙者可以從網站中去查詢自己適合從事何項運動，知道可以去哪裡活動。第二：無障礙場地的建設。目前新蓋的房子依據建築法規都必須要有無障礙設施，但是台灣有些鄉下地方的無障礙設施沒有都市來得完善。無障礙設施場館資訊的建立是可以幫助身心障礙團體在推廣運動時，可以優先或是知道哪裡有適合他們的場地。第三：教練或志工人力的建立。我知道現在有許多學校有社會服務的時間，這些志工人力對於身心障礙團體在推廣時是很好的資源連結。

### **楊至雄秘書長：**

我以前在內政部是負責殘障福利的，我一直覺得政府對身心障礙者的休閒是不太重視的，我認為政策中要確認運動權是人民的權利，更是身心障礙者的權益。身心障礙類別不同所需要的運動方式和教練就不同。雖然現在政府有舉辦全國身心障礙運動會，但是智障者無法較全面參與，像今年宜蘭主辦我們一直爭取加入智障者的部分，但是一直放不進去，只能放滾球表演賽，我想這就失去意義。不只是智障者，視障、聽障和很多障礙類別都放不進去。因此建議再辦運動會時能依不同障礙類別，執行不同運項目。

目前世界的運動會分為一般運動會和特殊奧林匹克運動會，智障者則是另外的運動會，台灣領冊的智障者約 10 萬人，但實際上約 20 萬人。智障者的運動是重在參與、企圖心和自信心，但是智障者因為本身智力較低很難自己做運動，必需有人帶領。像我一個月兩次帶領智障者爬山、競走和馬拉松，我發現他們一定有家長帶，教練也必需非常有愛心，就因為這樣子，政府對於智障者這一部分幾乎是空白的，尤其各縣市政府跟他說智障者運動很多人是不知道的，更不用說推廣。在法律上像全國身心障礙運動會，智障者是不包括在內的，智障者運動會大都在啟智學校舉行，全國中等學校運動會也不理他們，我們請學校幫忙，學校也不幫，造成只有我們和啟智學校在做，其他人都不管。再舉一個例子，12 月要辦國際滾球賽，場地就找到焦頭爛額，更不用說經費，以前很多人出錢出力了 3、4 年的時間還有熱忱，但是時間更久就不一定了，每個人都有自己的事情和生活。另外很多教練會抱怨說”績優身心障礙選手和教練獎勵辦法”中對智障者選手和教練一點獎勵都沒有，在申請教育部經費上也無著落，好不容易申請到 18 萬做教練研習，結果卻東挑西挑，都不合格，其實合格的人不會希望到智障者協會做教練，而一般學體育的教練是無法帶領智障者的，規則方面也不同。再舉一個例子，五常國中有一位游泳教練不是常上電視嗎？他本來是在我們協會當教練的，後來自己出去了，看起來好像很風光，其實他帶領的智障者都是較輕微地，真正中、重度的智障者他是不接的，所以我們協會對這位教練有一些報怨，但是也許教練有他的生活和生存的壓力不得不這樣做。我講這些主要是說還是要靠政府機關來協助智障者。

在經費上體委會一年約 300 萬元，平均每位智障者 20 元，然而政府的體育經費用在一般人身上每人約 200 元，可能大家會說智障者也可以使用一般人的設施，我必須告訴大家這是很難的。在人力上政府也不補助，那 300 萬中有 60 萬用在行政費，各位知道我們參加國際特奧一年會費要 7 萬元，加上辦公室租金和人事費等，一年就要 200 萬，目前只有台北有中華台北特奧會辦事處，其他地方都沒有。所以我們今年要推動在各縣市政府成立辦事處，這需要各地的啟智學校協助。我們協會二年舉辦一次比賽，二年內再辦一次國際邀請賽，即我們每年都有參與國際性賽事，但都不敢有太多項目，因為缺乏經費、人力和場地。以前的場地是在萬芳國小或海山高中那種不太合格的地方，在那辦國際比賽請國際人士來是一種笑話。

以下是我的一些建議，第一：身心障礙者是弱勢，而智障者更是弱勢中的弱

勢，在法律修正的部分希望全國身心障礙運動會能考慮不同的障礙類別。第二：主管機關應將此當作應辦事項，不是補助幾百萬就算了，這有點施捨的味道，既然這是權益，就是應辦事項。第三：委辦經費能再增加，協助人力和教練。第四：未來運動彩卷發行時能將部分盈餘如 50%用在身心障礙者，這部分再依障礙類別去比率分配。現在身心障礙者預算一年有幾千萬，但是在舉辦全國身心障礙運動會時智障者卻都不能參與，這有失公平。第五：中國大陸在舉辦身心障礙運動會時，光是在上海就有 1,040 個設定據點，因為身心障礙者對運動設施的可及性相當弱，特別是智障者，必須要有人帶身心障礙者至運動設施處，在上海是 1：16 個，且有居民的活動組織和陽光之家在推動。臺灣有沒有這種可能？有的，臺灣有 4,000 多個社區，這些社區有一半是關起來養蚊子的，每個社區內只要有幾項簡單的設施，一個月補貼 2 萬元的人事費給社區發展協會，就可以做得很好了。以上是我的建議。

### 范可欽導演：

身心障礙者的運動和休閒及身心障礙者生存的權利那一個是政策上的第一優先？如果我們用運動上的方便、設計、榮耀和快樂來吸引他們活出生命的價值，如果這是一個很重要的政策或決策的話，我們就必須要貫徹地執行。例如：輪標舞就要有標準的場地去訓練，這才能誘使他們來參與。若智障者需要什麼場地，這些場地可否由現有學校的場地去修改就可以做到，我相信不需要另外蓋一個場地就只給一小群人使用，這不符合經濟效益。我也相信身心障礙者不會想要享有特權，讓一個場地七天養蚊子，只有幾個小時在使用，這不符合全民共享的原則。在白皮書中是不是認為運動和休閒是改善身心障礙者生命價值的一個重點，它的順位是高於我們一直告訴他要走出來，若是如此我們就要貫徹地執行，亦即它是一個鉤子，去吸引大家進到一個新的生命和生活的價值中。

### 洪嘉文科長：

我來自於教育體系，剛剛幾位師長的發言都著重在社會體育，特別是身心障礙者這個區塊，不過也許等一下會有體委會的人來，我想我不應該踰越他的權限，以下我的發言只會針對學生運動權的部分做一個表述。再來我要和師長們報告，在學校體系內可能不是非常強調競技取向的概念，我們只希望更多的小朋友走到陽光下，享受運動帶給他們所謂生命價值的意義，所以今天召集人用運動權

的概念，這我非常的同意，我想這在歐美已是開宗明義有提到這樣的權益，目前我們是朝這些方面去做。

接下來針對我比較有把握的部分跟各位報告。有關議題一相關法律的部分，目前有幾個，第一：學生體育課程的保障部分，在”各級學校體育室辦法”中有二點，第一點：身心障礙者或經醫師證明身體狀況不適宜與一般學生同時上課的應成立體育特殊教育班，每班以 15 人為原則。所以各位師長可以發現為什麼每個學校可以成立特教班或對身心障礙者的保障上課。第二點：體育特殊班的上課依據學生的能力和需求，依據教材內容實施個別化教學。在小學輕、中、重度身心障礙者是差別非常大的，特別是輕度，應該要實施融合式的教學，像坐輪椅一樣可以運動，可以投籃。所以我認同剛剛幾位師長的意見。第二：過去幾十年我們一直在做適應體育的部分，適應體育有些人不懂，有些稱作”殘障體育”或”弱勢體育”，但是國際的名詞是適應體育。從民國 82 年迄今已做到第三期，我承認過去政府投入在這方面的人力和經費都嚴重地不足，就如同政府長期對體育經費的漠視一樣。第三：在升學輔導的部分。一般學生在國際上拿到優異成績可以直接保送大專院校，以往是沒有身心障礙類別的，我在五年前主動提出作開放，現在台灣體院和文化大學都有，當然這些名額可能仍不敷需求，問題是學校在收一個學生時不只是要考慮名額，還需考量有無場地及有無這方面的師資，這的確很重要，所以我們在做一些補助，一般生可能需要 5 萬元，而身心障礙學生可能需要 30~40 萬元，但這是政府該做的事，所以這一部分的相關法令已做修正。第四個部分，我想各位都了解政府對於體適能的重視，我個人在體適能計畫中每一年都針對不同類別身心障礙學生來強化體適能，就如范先生所說，適應體育的目的是和未來生活做結合，參與體育後肌力會增強，以後要去按摩才有體力負荷，若沒有和未來做結合，它的內在動機就不會強烈。以前在做體適能的評估時，譬如說視障者要做哪幾類才能大幅提升他們的體適能；智障者又是哪幾類？這都是不一樣的，這是議題一我們目前有做的部分。

議題二關於目標的部分：希望推動適應體育的落實，強化教師專業能力，提供各類身心障礙學生適當的體育學習環境，以增加其身體活動參與機會，享受運動的樂趣，提高生活品質。

議題三實施的現況，目前大概分五類在做。第一類：有適應體育的視訊平台。現在只要 run 到師大體研中心，我是指在校內，那剛剛他是指社會體育層面，這現在已經有了。另一方面我們有適應體育的簡訊，只要有特別班的學校都有。

我們有特別班的輔導網絡，這是最近幾年建立起來的部分。第二類：對老師的研習，特別是身心障礙者的教授和一般學生有其不同性，所以最近也辦了許多研習，

第三、我們有辦理親子體育活動，去年最熱門的。我們補助各縣市，由他們去做，我覺得非常有效；所以，活動的部分我們也做了。第四、我們辦理比較多的適應體育相關研習會，譬如說：教學法或是分類等身心障礙者的類別；最後，我們對於身心障礙相關的教材或是教法類的部分我們也做了一些統整。四的部分，經費的部分事實上是嚴重不足，譬如說，每一年我們部裡面有關身心障礙的部分，全國這麼大，大概只有 1,000 萬左右的經費。事實上我們部裡面另外有一個專責單位，叫作特教小組，老師們你們在學校裡面服務就知道，我們大宗的經費都在特教小組，比如說現在有非常多國立特教學校的經費都由特教小組直接做經費補助，我們只針對適應體育這個區塊而已。第五、我很同意，我們目前在規劃適應體育的部分，我們已經跟很多醫學做結合，因為事實上適應體育不單只是運動面向，比如說透過運動怎麼樣改善他的身體機能，所以我們最近像復健師，常常來參加我們的研討會，來擔任我們的講師，因為讓他們了解運動跟醫學做結合，事實上對一個身心障礙者更有利，他們願意來參加這樣的行列，所以這一點我倒蠻認同的。最後在議題六的部分，我也提出我們的一個看法，當然我們大概有做了一些策略的執行，這部分我比較強調兩個建議，我希望我們可以來做。第一是學校體育課程的再重視，因為我最近發現很多，像文山特教老師或幾個特教老師告訴我，事實上我們特教學校的學生，在他們課程裡面沒有明列體育課，只有一個休閒什麼的課程而已，問題是那些老師很多都不是專業的，所以他們上課的時候沒有動機、沒有師資，教授的成果不好。所以這部分我們希望在最近一次特殊教育小組委員會在部裡面開會的時候，我們希望針對他們的課程有一些建議。我想這部分很多人對我講這樣的概念，那我希望說我們真的能夠來做，因為我想今天開這個會大家這麼辛苦，不應該只有交出報告而已，是要要求政府拿出多少的執行力，我們來驗收他的成果，我也希望你們幫我們檢視，我們做的不好，我們做的不好我們再改進，我想我們應該有這樣的作為。第二個建議，很多人認為應該在目前的大專體育科系所裡面，儘速地擴大開放適應體育的教育學程。因為我們現在大部分的老師，他們以往也許修了三個學分或幾個學分的特教學分數，那實際在現場裡面是不足的；那我剛剛講的特教學程可能是你有 20 個學分乃至於更多，所以我們樂見 95 學年度開始，國立體育學院，因為它是國內第一個有適應體育學系的學校嘛！他們也已經同意開始有關適應體育的教育學程，台

北體院也跟進嘛，當然我們台灣師大本身有適應體育的研究所。當然，我們未來希望有更多的學校來開放，然後讓更多的老師知道這方面的訊息，更重要的是，他回到現場以後，他有更多適應體育方面的知能。那我相信在良性循環的情況之下，我們才能談到學生的運動權；如果我們配套措施都沒有做好，那我覺得我們今天在談這個目標稍微大了一點，比較不切實際。所以我想我只是把我們目前部裡面，特別是我們體育司，針對在適應體育的部分在有限的經費情況之下，大概我們過去到現在乃至於未來，我們希望能夠做的一些事務，跟各位師長報告一下。如果等一下大家還需要我做進一步說明的時候，我會再做補充說明。謝謝！

### 范可欽導演：

運動權本身對於身心障礙者能夠改變他的生命價值，對生活有助益，如果是這樣的話，看的出來政策上還是有這種想法。那實際上執行的過程當中，有沒有把這些當作一個優先？

### 洪嘉文科長：

導演剛剛講的是說，理念上我想我就不再贅述，應該都同意啦！我們政府應該對於一般體育都已經是非常冷漠，只有在謝前院長之前，體育經費增加到我們政府總支出的百分之一，我想我們跟先進國家（的差距）三天三夜也講不完。但在最近一兩年你可以看到，2009年我們高雄市爭辦世界運動會，2009年台北市辦聽障奧運，乃至於部長現在積極爭辦2011年世界大學運動會，甚至上個禮拜謝前院長又召開了2020年爭奧公聽會。也許你會認為這不可能，政治人物說的話不可信；但至少，政治人物有這樣的想法，政府有這樣的思維，我從體育專業裡面就應該肯定，至於能不能做到我覺得那是另外一回事。所以我也同意剛剛范導演的概念，我們政策導向的確是這樣。但是在優先順序裡面是不是最優先，我不敢講。當然如果私底下講，當然是不可能；但是這個理念要不要支持，當然要啊！所以我也主張，我們適應體育的經費在部裡面也要逐年增加。各位，現在身心障礙學生的比例是越來越高，不會隨著我們醫學的發達越來越少，剛好是相反。我們每一年都有學生被健康檢查氣喘都不知道，包括心臟疾病，學生的比例越來越高，逐年增加。所以現在很多猝死，猝死不是老人的權利，現在連小朋友都會猝死。所以這部分隨著這種社會變遷的多元化，我們相信我們應該有這樣的思維。



### 范可欽導演：

所以說是不是政府單位對這件事情的結構上有什麼改變，我們可以把它寫進白皮書裡面。我們不是把運動當作一個項目，而是改變了，當作特殊教育的項目。是不是增高這件事的層級，造成為對於身心障礙或是特殊弱勢團體的生活的改變輔導方式。那是一個工具，這個工具可以是讓他去打獵，可以去捕魚嘛！但他的模式應該是建構在怎麼讓他進入到更好的生活品質跟生活尊嚴上，而不是說因為我們國家不重視運動。如果我們國家重視特殊教育，就應該從特殊教育的層級來做這件事。

### 洪嘉文科長：

所以我很樂見其成有這樣的對話，難得我參加這麼多公聽會，可以跟民間人士或是關心體育發展的對話，我非常高興。所以我之前剛剛講的議題，我今天的發言，第一個，我的角色是在學校的提升；第二個，我的發言，我目前所做的適應體育不僅僅強調競技那一塊。因為我之前聽的幾位都是參加什麼（殘障比賽），那個我也看了很多，那個部分孰重孰輕，就如同我們台灣在發展競技和全民運動，哪一個比較重要，沒有標準答案，看每個人的政策思維。你如果問我，全民健康會優於競技嘛！全世界大部分都是這種潮流，但是競技重不重要？很重要！可以相輔相成。相同的邏輯我跟范導演報告，我們在做適應體育，是希望讓更多的朋友，特別是我們的學生，還有家長，樂意走出陽光下。在我們這個年代上體育課，身心障礙者都在教室幫同學顧課本、顧書包的，難道不是這樣嗎？這個觀念完全不對，應該讓他走出來嘛！但我們憑什麼讓他走出來。所以各位，如果大家有興趣去了解一下，類似剛剛幾位先進講的聽障奧會也好，或是國際賽會也好，大家看清楚囉！他們真正的目的不是鼓勵選手去拿獎牌，吳老師很清楚，像什麼特殊奧運會，只要你完成就給你金牌，每個人都是金牌，這樣我不知道你了解我的意思了沒。它是鼓勵你走出來，不是你一定要拿真正的競技金牌，你完成了你的挑戰，你回歸到生活的價值跟意義，我不知道我這樣講夠不夠清楚。因為我相信我也算專業啦！我也是師大體育系畢業的。我想這部分因為你容許我進一步的詮釋，至少這是我自己的看法啦！感謝！

### 楊至雄秘書長：

因為有一個機會跟陳主委在談，他是說：所有的運動經費的百分之八十都集

中在少數幾個項目，目前幾乎都是這樣，他一直想把它轉過來。就是因為他一句話使得我們今年在全國各地成立 11 個辦事處，但是這個需要學校的配合。如果學校的校長配合的話，那很好，那我們就請他辦理剛剛科長講過的體適能運動的推廣，所以我們發現效果非常好。但是很可惜的，11 個辦事處裡面，真正在辦理的只有 4 個；那也就是，學校跟政府機關裡面的行政人員佔有關鍵的定位。第二點，我跟各位報告，我們特殊奧會有一個目標跟任務，我在這裡宣讀一下，不好意思，佔用大家的時間。它的目標是怎樣呢？為智障者提供使他們成為有用的、有生產力的公民，使他們為社區所接受及尊敬的機會。這是他們的目標。它的任務是什麼呢？藉由提供全年性奧林匹克模式的運動訓練及競賽機會，使智障者他們的家庭、其他運動員以及他們所居住的社區，彼此之間擁有持續不斷的機會得以發展其體適能、表現其勇氣、感受歡樂的經驗以及參與才能的交換、運動技巧和友誼的分享，進而從其中獲致正面自我形象的提升、更多的自信、更多的運動技巧、身體健康以及來自社會與家庭的支持；由於這些正面的回應，使得智障者夠走出家庭，在學校、工作及社會生活中表現出更積極的人生態度。我想不只對智障者，對所有身障者都是類似這種東西。所以我剛剛非常欽佩洪科長所講的一席話。謝謝！

### 范可欽導演：

我可不可以再問一個問題？玻璃娃娃顏旭男在景文高中摔下去，死了，我們其實沒看到教育部對這件事的官方看法。我為什麼講這件事，是因為我後來跟顏家的人，我曾經跑到顏家去跟他們談了一個下午，我拿了 DV 把他們所有談話過程錄了下來，作為紀錄。這其中有幾個荒謬的點，事實上跟我們今天的主題有很大的關係。第一，科長剛剛說的，我們的特殊教育，體育，他是上體育課的時候摔死的。照理說，玻璃娃娃是不是要上體育課？應該是不需要的，他沒有辦法，他是重度的殘障。所以說，他是重殘，所以他應該是不需要上，而他過去也都沒有上。如果他不用上的話，那為什麼他會在去上體育課的時候摔死，這是第一件事情。第二件事，景文高中在發生這件事之後，封閉學校，不讓任何媒體進入採訪，把這件事完全封閉掉，表示景文高中對於這裡面的設施有很嚴重的問題。那它雖然是私立的高中，可是它是不是也反映了很多所謂學店類型，這類型的學校裡面，他在招收學生是以利益為導向，教育部是不是應該對於這件事有所一些反應出來。再來就是說，對於顏旭男他所摔下去的這些原因的調查，其實就由顏家

及幫他的律師自己去獨立面對龐大司法的這種模式當中，教育部應該是不是在這件事有所幫忙。因為我簡單講，據我自己所看到的所有的證據，所有的現象，我非常非常合理地懷疑，顏旭男是被他同學在推輪椅的過程中，推到樓梯口然後顏旭男摔下去摔死的，我大概有很多很多的證據可以導向這個結果。一個學校在面臨身心障礙學生進來的時候，會說我拒絕這樣的學生的時候，會不會有某些措施沒有做到完整的時候，你到時候一個玻璃娃娃上課，上體育課，我覺得他連生存的權利都被剝奪，這是最可怕的事情。那如果是到這種程度的時候，我相信，我們今天要推廣這些東西，碰到某一些特殊障別，我們可能就侷限在某一些有能力的人，某一些還可以運動的人。對於某一些像玻璃娃娃，這樣他們的障別是肢障裡算是較嚴重的。所以我說，景文高中這件事變成我一直花時間想要了解，但是卻不得其門而入。教育部算是他們的直屬單位，主管單位，雖然是屬於台北市，但是以教育部的角度來看這件事，是不是可以反映給部裡面，能夠對這件事多一些關懷。因為顏家他們真的非常弱勢，他們真的很無助，真的非常無助。那現在媒體的氛圍裡面談的都不是我們的民生，談的都是政爭，所以像這種東西就不會被媒體注意，媒體不注意的事情就容易被消滅掉，學校就可以擋掉它。所以說我不惜花任何機會能夠反映出來，能夠有機會去傳達這些聲音。我相信這是對學校也好，對所有運動的家長來看，你要讓小孩子願意到學校，把你的小孩子交給老師從事運動。對於這些小孩子，像玻璃娃娃，或者像智障或肢障的這些小朋友，父母親要讓他們可以搜尋 worry free，就是這些免於恐懼的時候，我覺得這是主管單位責無旁貸的事情。謝謝！

### 吳昇光老師：

剛好提到這個議題，我個人剛好有一點點淺見。玻璃娃娃實際上在某些程度上，我個人的看法是要上體育課；不過，先決條件在於我們上體育課的老師有沒有能力去判斷，他可不可以上。在我過去兩年有上過一位玻璃娃娃，那第一個問題，離你上一次骨折多久以前？如果這個問題沒有問呢！他就是非專業的。以我們在國際上大概三年內沒有發生骨折，那我就很放心地讓他參與某些活動；至少一年以上沒有骨折，我們會讓他放心地去游泳。這個部分如果老師沒有問，這可能又剛剛跟科長所談的，要有配套措施。我們的專業人員真的是不是有能力來做這個問題，若沒有能力來回答這個問題，怎麼有辦法來真正實施體育課，這是不一定的。因為我回台灣七年也才教過一個玻璃娃娃，而且我還是唸這個領域的博

士。其他的人如果沒有，他有可能就會做出剛剛范導演所提的這個，可能他在判斷上他應該是要顧教室，或是只是出來，不要實際下場，可是就在旁邊看，這個老師可能要做這樣的判斷。可是這個老師是不是有做這樣的判斷，我們不得而知。不過也如同剛剛范導演所講的，教育部是主管單位有辦法管到這個事情，其他像我也很關心後續的發展，之後就沒有再看過了。

### 張靜玉校長：

在我們特殊學校比較簡單一點，因為我們有其他相關專業人員的配合，我們會去評估這個孩子適合上什麼樣的適應體育的課程。如果以玻璃娃娃來說，或許還是可以選擇到它可以上的，例如說滾球，對重度智障或玻璃娃娃來講，他是不會去碰球，他是會去引導球怎麼走，所以他還是可以選擇到可以上的一些課程，那這是第一我自己的看法。另外剛剛對科長指名到我們學校，我可能要說明一下。當然這也跟我們現況有一些相關，在特教法的一些規定裡面，其實是容許特殊教育學校課程作一些彈性的調整。所以，事實上我們走三大領域，以高職來說，可是我們學校不管走哪個領域，我們一週最少會有四節課的適應體育課程。適應體育我們是單獨把它拉出來，但是分鐘數會歸到休閒，歸到哪一個領域去。但是我們是智障加多障的孩子，所以事實上他是絕對必要在健康體適能這個部分的提升，他沒有了這個，什麼也都沒有了，連身體基本的維持它可能就沒有了，更何況未來還希望他能夠就業，能夠走路，從社區走入市場，所以這個部分跟您剛剛講的有一點不同。但是提到有一點是我很認同的，就是說我們的師資部分。事實上我們是很幸運的，體院它培育了一批有特教學程的游泳體育專長老師，所以我們用了差不多 10 個，事實上他是可以幫我們學校在體適能部分提升做了一些很好的一個助益。但是藉這個機會想建議一下，如果可以的話，可能剛才提到的那種方式是不是可以小做修正。就是說，特教系的老師應該要修適應體育的學分，因為現在體育系是進不了我們特教領域，特教系統，他一定要有特教老師資格，那特教老師他們又沒有修適應體育這些學分，所以緩不濟急。所以我會希望說，看看有沒有可能，我在師大體研中心也提到這些問題，最好是這個樣子，讓我們特教老師都具備適應體育這部分的專長。那這個是因為剛才主席說會時間很快結束，所以我想我也再順便提另外一個問題。我們學校體系基本上，不管是教育部或是我們台北市教育局，其實這幾年在適應體育部分，還有休閒課程部分其實都著力蠻多的，也給予特殊教育學校有很大的一個發展空間。但是我自己會很期

待，就是未來在終身學習的這個區塊，終身學習這個區塊呢，如果我們孩子休閒課程養成了，我打擊樂訓練得不錯，可是跳到成人部分他就沒了，我的體育部分發展到一個階段，跳過去就中止掉了，因為我們社區大學必沒有特別為我們孩子開設這樣一個終身學習的課程。那現在我們特殊教育學校也各自有開一些成人教育的課程，包括游泳，包括一些舞蹈，我們有開，但是經費其實是不足的。那我們開的時間也受限於參加的這些人，我們開在普通的時間，其實他開應該開在假日，讓有工作的人假日也能夠來延續這樣的課程學習，那這個部分會比較好一點點。那也很希望，看看能不能教育部，或者其他的一個系統裡面，可以更增加一點經費，來讓身心障礙的社團，社團部分得到一些提升，像剛才輪椅啊，這些部分。音樂部分，美術部分，其實是我們身心障礙孩子可以發展的項目，可是他們真的離開學校以後，這個部分可能跑到職訓部分了，這個部分可能就不見了，那我覺得就有點可惜。這個部分或許未來白皮書裡面可以做一點這個部分的後續增加。謝謝！

### 吳昇光老師：

謝謝張校長，張校長在文山學校，我要特別強調，大概文山裡面很多的老師，特教老師跟一般的體育老師，也是有修過特教學程，很積極地在參與我們在辦的全國性的一些活動。這個可能是全國特殊學校裡面，你們年輕的老師非常多，因為我印象很深刻，很多人都拿到國家級證照。這個好像文山在推身心障礙的游泳，好像是全國做最好，這個部分我有去看過，這個部分其實蠻值得鼓勵。

### 林麗慧校長：

我針對視障類的來做一些發言。因為的確視障者跟視力很有關，分視障者跟全盲，那如果他又是弱視，那弱視當中其實跟他的眼睛構造是上野視力、下野視力或是左邊、右邊，其實它衍生出來的是他在這個環境當中的定向跟行動會有所不同，那相對就是他能夠發展出來的運動也會比較不一樣，我想就這個部分先做說明。那另外就是說，如果一個視障者他是一個很單純的單一視障者，其實它能夠發展得相當地寬廣，可是如果這是一個兼具其他障別的視覺障礙者，比如說他視力又有智力的限制，還有一個多重障礙，或者他是一個視障又有腦性麻痺的現象，或者說他是視障，然後他又有過動衝動的現象等等，其實會因為個別差異的不同，讓我們能夠去開發出來的運動也會比較不一樣。那接著我覺得第二部分想

來談的是說，那因為可能從事運動的內涵不同，那剛剛先前大家在討論也都認知到說，其實身心障礙者能開發的運動跟一個教練師資相當有關係，跟無障礙的環境相當有關係，可是實際上也跟能夠從事的那個運動的內涵很有關係。我們視障者比較會從事像在桌球、門球、田徑、柔道或游泳訓練，甚至我們現在也知道很多孩子在扯鈴。所以剛剛先前在講的那個概念，我們要改變生命的價值，要和生融合，或者是說我們是要為了這樣的人去提升健康體適能，這都會因為我們孩子的情況不同而有所不同。那現在就是說，當我們全國視障者在在學階段裡面，有些孩子他們都在一般學校的情境當中，就有如剛剛科長所報告，是一個融合式的教學。可是現在其實有一個比較大的問題是說，就如同剛剛所說，體育的部分去推展一般生的體育活動它都有力有未逮，更何況是我們在一般環境當中的我們的視障者。其實他就比較會是因為我要兼具 30 多個孩子，我就會把這個孩子給忽略掉。那如果我們特殊學校，我們會是比較會是一個單一的環境，我們有這樣的專業師資，可是其實又開始到一個社會價值觀的問題。因為家長們會比較期待我們的孩子送到一般學校去，去兼具那個形式，其實是不考慮那個實值的；但是這個其實是很多我們老師們沒有辦法，因為這是家長們的一個選擇。所以剛剛在提到融合式的教學，可是不可諱言在融合式的教學當中，本身那個學校的環境，那個無障礙的環境，還有那個學校的師資，再加上我們孩子的課程，是不是我們這麼多任課老師所認知的那樣。所以剛剛在提到像景文的這個孩子，其實剛剛在談，我是蠻難過的，我要報告一下就是說，其實景文高中當時收這個顏同學，我要先說明一下，這是一個鑑定安置外加給景文高中的學生；因為這是一個學校在一個特殊教育系統裡面，是用外加鑑定安置，然後希望景文收。其實這個孩子本來應該，我之前服務在士林高中，本來應該是我的第 11 個學生。我在當年度身體病弱障礙鑑定安置當中，我收了 10 個學生，我無力再收那第 11 號。所以後來這個孩子往生之後，他的同學寫了一封書信來控訴我說：你當時為什麼不多收一下我同學，他現在往生了，老師你要負責。所以這件事情也對我個人的教師服務生涯是一個很大的衝擊。但是這個案子一出來，我們也要看到說，在融合環境當中，特殊學生是被外加進來的，其實你是需要很多生命中的貴人，比如說老師，還有班級的志工；可是這個環境當中的那些老師們，那些學生們，其實他們是不知道怎麼樣來帶這樣的孩子的。因此我剛剛其實也是有點就是說，有時候，或許啦，我們站在顏同學的家人，還有顏同學的角度，其實有時候好像一件事情他是多元面貌的，因為當這個案子一出來之後，就是很多融合情境當中，那一兩年的

鑑定安置這樣的孩子是安置不出去的，因為大家都害怕。所以他原先就是保守自己，然後拒絕你；那所以有時候看一件事情要從不同的觀點再多來看看。那接著我就再拉回來這邊就是說，近來談融合教育情境當中，我們來看我們啟明學校本身。我覺得我這邊也想提到一個就是說，有時候我們在開發像這次在談有關運動權的部分，好像也要由兩個部分來看。第一就是說，有的學生適合走競技類的，那麼我們其實就變成了要培養孩子往競技發展。就如同剛剛我也感謝科長，也因位科長他們有奠定這個基礎，其實本校有一個孫同學，他當時就因為在釜山亞運得到銀牌，所以他在去年就能保送到台北體育學院，那他因為有C級教練，像現在我們學校常年在開泳訓班，他就暑假回來教，當教練。其實這對一個人，尤其他又有按摩技能檢定，其實這個孩子本來是一個比較不說話的，很沒自信的，可是經由這樣的生命歷程以後，他現在很開朗，而且他能夠下水，現在他應該還在我們游泳池裡面在教學弟妹或者一些來學泳訓的。那我們就看到說，的確政策上的一個投入，那就會讓一個人的生涯得到那樣的改變，也呼應剛剛范導所說的那個部分，就是說改變生命價值。另外一個部分就是參與，因為有些孩子他的沒有辦法走進去，他就只能提升體適能。可是這個又有很多的配方，以視障者來講，他需要有協同老師，然後他需要有環境，需要有設施。那我們不禁也要來問一件事，就是說當我們這是一個特殊學校，我們學生的異質性這麼高；可是我們當中都只有一個班，其實我們是沒有辦法像有些學校班級數很大，就有那麼多的人力。那現在很多家長都把重點放在學科的學習，所以難免全國都沒有培養基本的運動習慣。那你要來讓這些孩子們養成運動，其實是相當難切割。那我們也不禁要來看到說，在教育階段知道要早期奠基，後來投入；可是我們也看到就是說，我們整個社會環境，在社教階段並沒有相對地銜接，就如剛剛張校長所說，就是說它不是銜接的。那其實以我自己，因為我有拿身障手冊，以我自己來反觀我自己接受教育的系統來看，其實我們都很明白說，我們必須要讓我們的孩子養成很好的體適能。因為將來他會節省醫療成本，節省社會成本，所以他將來就不用這樣就醫，他就是一個獨立人口。他如果自己有能力的話，他自己會出來。可是當他沒有能力，他就要叫復康巴士，他只要一個出來行動，他就一定要用復康巴士，沒有復康巴士就不行。或者他一定要有視覺眼，或者他一定要有父母才能讓他定向，行動到那個位置。所以我們會看到說，其實在這個體育白皮書，講到弱勢族群，似乎它並沒有辦法很單一地寫視障者怎樣，原來他是跟整個公共的生命體都是結合的。那我沒有辦法在這個串連上面是讓他被看見，或者說我們在一般的

環境當中，跟一般的老師，他也是共構的，這樣怎麼去結合是我們很期待在白皮書被看見的。另外就是那個運動內涵的部分，有些活動是身心障礙者本身自己能從事的，比如說像我們學生游泳，他只要到游泳池，他就去游來游去，OK，我們只要有救生員在。可是有些比如像打桌球，一定要有人跟他對打，就都會牽扯到跟別人配合的那部分，或者剛剛講的輪標舞。那其實這些，或者那個環境，那我覺得這裡面就是說，我們怎麼讓一個人的運動權，或者他的休閒結合，其實好像又跟參與的人數是結合的。那在這麼多當中，不免會去看到說，其實視障者...，那個剛剛先進說智能障礙者才是弱勢中的弱勢，其實我也不免會去看到說，在12類身心障礙當中，其實是視覺障礙者因為他去掉視覺這個感官，其實他也是相當弱勢的。那在這麼相當弱勢當中，他需要更多的一個配套，那我們怎麼樣去奠定這樣的基礎。另外一個部分，剛剛有談到生存權，我們就來舉例這次到宜蘭全國身障運動會，因為他那個是各個縣市要輪辦的。其實我有一個觀點，可能會比較不一樣，就是說，或許大家會認為說今年台北是它有這麼多的經費去拉平；可是我覺得那個是一個基本的尊重，因為你對一般的運動員你都是給他這樣的獎金，為什麼身心障礙者他就要折半，這就是一個基本的尊重。那你把它拉平，我覺得這個方向，這個理念應該是對的。但是衍生出來的就是說，當這個方向是對的，我們怎麼樣去持續。因為這個從我們實務上，因為我們每一年都要做視障的通訊，我們都會發現到，當這樣子的一個理念是對的，學生們還是那些（選手）就會願意犧牲他們的工作，他就願意回來做練習，他就會願意全心去投入，也因為這樣，其實那個每一次競技出來的品質是提升的。那因為這樣品質提升，就可以去走國際的，那這些孩子就可以有比較好的生涯。所以好像我們在看一件事情的時候，比較難只做單一的觀點，因為它其實是環環相扣，所以我想這個部分我也來提。那第二個部分，像今年我們視障者去參加宜蘭辦的身障運動會，在開幕的時後，我們就會發現到很有趣，就是說，其實我想都是因為不了解。那整個開幕式是冗長的，那個視障者根本不知道現場在做什麼事情，但是他就必須 wait 在一個不是很恰當的位置，聲音接收也不是很好；後來你去溝通才了解，其實他也不是有意的，他們不知道視障者要一個清空，很淨空的背景，他才能聆聽現在發生什麼事。可是大家都在一起的時候，拜拜的時候，那是很難的。因此，在談這個身心障礙者運動權，如果體育白皮書當中，因為我們現在都很難跟別人切割，就是你做你的，我做我的。那我就會蠻期待說，這個體育白皮書有沒有辦法是在一個大綱中，又去看到個別的不同需求，但它其實又是融合的，那這個要請



吳教授多成全。因為我們很清楚，拆出來之後就各自為政，那它就沒辦法有長續性的，那它就沒有每一個介面的銜接，那其實這樣一直下來，對我們身心障礙者要去投入運動，它就一直沒辦法被突破，這個部分就請幫我們的忙，謝謝！

### 陳弘烈教授：

各位長官，我資料準備了 20 幾頁，每個議題都有，可是不知道從哪裡講，不過我從建議開始講好了，然後再引述到（其他）。第一個就是訂定法規，較有政府性的體育族群，中華民國奧林匹克委員會分出一個部門出來專門負責，跟我們殘障體育運動總會類似，如果將殘障體育運動總會納進來也可以。因為美國它也有經過像我們現在這樣的一個情況，沒有人要補助它，所以它有一個法案，我這裡有。它這個法案訂了以後，就在奧林匹克 USO 裡面，它有一個部門專門負責身心障礙的部分。所有國內性的這種可以對外，比如說我們中華民國輪椅籃球協會，或者是中華民華殘障體育運動總會，或者台北市體育運動協會，它都可以申請成為他的會員。那會員的時候，因為為什麼會發生這樣的問題，像台北市它辦城市運動會，它會有為什麼沒有辦法辦成？這可能跟一個大餅有關係。這個餅分出去，誰要去做有關係。所以，這個大餅可能全部都被殘障體總拿掉了。因為我們在國際上，大概有三大類在進行，這三大類好像都沒有交集，一個就是 IPC 辦的 Paralympic，一個就是 Special Olympic，一個就是 Deaflympic，它沒有辦法交集，所以大概各國都差不多一樣。那個行政院也好，或者教育部也好，它經費分出來，一定這個大餅要分。我非常欽佩金車飲料跟這個伊甸，他們真的很賣力在做這些事情，事實上他們要取得補助是很困難，我知道。因為如果說有這種的話，來申請這個會員，那這樣的話，再來編列這個預算來補助活動，可能會比較好一點。第二個就是關於無障礙空間那個事情，不要講說這個台北市這麼大的城市，在鄉村的話更難找。它沒有這個斜坡波道，坡道應該是 100 公尺大概 10 公尺高的那個坡度。你知道那個體育館，學校體育館，它可能也有坡道，但是它可能把它繞到後面，根本都沒有作用。所以美國也有經過這個現象，它在這個法規裡面也有說你要一定要有無障礙空間的設施，我們也有這個法規，但是我們沒有執行的很好。它怎麼去執行呢？就是說我們可以從學校開始，學校裡面沒有符合這個無障礙空間的設施的話，我不給你補助。就像我們這個推行游泳一樣，你沒有做，我就不給你補助；你有確實做了，我給你補助，像你要體育班的成立怎麼樣，你不够資格的話，我經費就補給你，像這一種。第二個你在一個期限裡面沒

有做好，合乎這個，就罰款，很簡單，這樣就可以執行。另外這個經費的來源，我看這個經費的來源現在大部分都是從政府的補助，民間的贊助。但是我建議，像我們的職棒，像我們 SBL，這些都可以來贊助的。比如說 SBL，它可以配合這個輪椅籃球或怎麼樣，把這些一部分的經費，門票也好，多少也好，抽出來成立一個基金。因為你這樣一個法案出來，一定要配合經費來補助才有辦法去推行，不然沒有辦法。第三個就是學校，我發現我們的這一種學校的體育教學有一點偏差，為什麼偏差呢？因為我做一個調查，好像大部分的學校當中，體育老師好像認為身心障礙者他比較重視於健康、體適能或復健這些部分。事實上在美國，它的 PL-54、142，後來又有一個 idea，它裡面有把體育的定義規定的很清楚，它一定規定說，除了體適能以外，你還要交他運動技能。我們現在把運動技能好像都沒有去提到，你沒有運動技能，你就不可能，他畢業以後，他到離開學校他就斷掉了，就不可能，所以你一定要教他運動技能。像我們學校那個玻璃娃娃那個，事實上他也可以去學一學運動技能。我就舉一個例子，我有一個學生給我教，因為我教過東海大學的特別班、教過靜宜大學特別班、有教過我們彰化師大特別班，我本來在彰化師大特別班。我們彰化師大特別班裡面，什麼樣都有，一般裡面大概有 20、30 個，也有全盲的、也有輪椅的、也有體弱多病的、也有聽障的，都有。我們上課的課全部都一樣，比如說上國術都全部都上國術，上游泳全部都上游泳，上高爾夫全部都上高爾夫。我那個全盲的學生，高爾夫每一個球都打的到；射箭咧，他也可以射，看你要怎麼去做。因為大學生可能跟他們不太一樣，你們學校畢業的學生都跑到我們學校來，我在教了，那事實上大學生他因為年齡比較大，所以同儕的關係可以互相（切磋）。為什麼要運動技能？比如說運動技能你學會了，我剛剛跟科長提過了，我現在有一個建議就是說，對不起，那個適應體育現在我發現，我們一定要有一個要重視運動技能的學習。有一次那個特別班的體育評量，結果召集了很多校長來討論這個成績評量要怎麼評，結果把運動技能它可以零分，可以佔百分之零到百分之四十。我跟那時候是林國棟當科長，我說你看我們一般學校的學生裡面，體育運動技能佔多少百分比，大概有五、六十，那為什麼這個身心障礙學生會沒有這個體育運動技能，所以不應該。你一定要有體育運動技能學習，至少你要學會滾球也好，學會游泳也好，學什麼都可以。我一個學生，他是坐電動輪椅，他要來上體育課，因為體育課是必修的。我說你有沒有辦法拿球，他說他沒有辦法；我說你紙屑怎麼丟，他說我就電動輪椅開到那裡，把這個紙屑放下來，只有這樣而已。我說好，你來上體育課。然後

他第一天來上體育課，我就拿籃球給他，我就丟過去，我說你用那個電動輪椅停下來。他把那個電動輪椅停不下來，我說你應該球過去的時候，你退後球才可以停，所以他退了，球就停了。我說你現在這節課，你就帶球，用妳那個電動輪椅帶球打 S 型；這樣那個 S 型會了後，我就教他打保齡球，在網球場。後來我又教他跳舞，因為他這個節拍上，好像電動輪椅澎恰恰澎恰恰就會了嘛。所以我就跟他班上的學生講，以後你開舞會他可以跳，你要帶他去。然後上課的時候，人家傳球，足球傳球，他也傳球啊，沒有什麼問題。所以他的現有的能力只有開那個電動輪椅，他沒有辦法做什麼，所以我就知道說他的能力在這裡，所以用那個來帶動，所以還是可以學運動技能，只是說你不曉得怎麼做。所以我跟那個林科長講說，運動技能絕對不能零。如果他每次上課都看錄影帶，以前有個校長說看錄影帶，都一定要看錄影帶；我說天天看錄影帶他學了什麼，不知道，所以還是要重視。因為美國它這個法令裡面把體育的內容規定得很清楚，包括遊戲、有包括雪上運動、有包括基本運動技能、有包括個人運動、包括雙人運動、包括團體運動、包括休閒的終身性的運動，這個你都要有。那為什麼我們學校畢業以後他沒有辦法融入？因為第一個，他沒有辦法使用現有的運動設施；所以你在學校裡面，你一定要教他使用現有的運動設施。有運動技能、運動設施以後，你才知道說，我在哪裡缺乏什麼，你要去修正去改變，這個才是適應體育。那第二個，你要跟人一般地互動，你沒有跟一般的人互動，你就會看到他畢業以後沒有辦法融入。我們今天說我要去運動，可不可以去，以一個身心障礙的學生，比如今天說我要去，沒辦法，他一定要特定的那些人，一定要特定的那些器材，他才可以去運動。所以有關這個休閒運動，也是一樣。有一個學者，他講說這個休閒運動的這種設計，活動設計。他把運動設計分為四個現象，一個就是說好像一個鑽石一樣，這個鑽石是一個切線的鑽石，什麼是切線的鑽石，就是說我這個活動，你身心障礙者來參加，你看你能參加什麼就參加什麼，不能參加什麼就坐在旁邊，就是說他運動的權利就沒有了。第二個是假鑽石，假的鑽石是說，我今天辦的是視障的運動，是視障的活動，他只有辦視障的活動，那聽障的呢？智障的呢？這種他沒有辦法去參加，這個就是假的鑽石。那未琢磨的鑽石就是說，好，你過來了，你去參加視障，你去參加聽障，你去參加智障，你去參加……，把它散開來了，這是未琢磨的鑽石。那什麼叫做良好的鑽石，就是說設計的活動，你來了，我依照你個人的運動能力，個人的需要，獨特的需要，我來設計活動課程來融入你的活動，這個才是良好的鑽石。以前我在東海大學教學的時候，那時候是智障的比較

多，也有坐輪椅的、也有拿兩支拐杖、也有拿一支拐杖，我們打壘球，打得很好。我把那個海棉墊，體操的海綿墊很大一個，拿來當作壘包，這是拿兩支拐杖的壘包；拿一支的就是半個體操墊的壘包；志工要來就是正常的壘包，就這樣打。那行動方便的人你就在外野，行動不方便的人他手內野，那個壘包那麼大，一壘跟二壘的距離就很小，噠噠噠用走的就可以上壘。那拿兩支拐杖的打了以後就代跑，死球他才上壘去，就這樣，他們都打得很高興。那我也設計了很多這種活動，他們都可以融入，這個應該是這樣。如果可以的話，他當然可以比如說我們打桌球，我坐輪椅不方便，我跟你打，我打整個桌子，你打過來只打一半，這個也可以互動，看你怎麼去修正，所以這個是一個很重要（的事）。所以我覺得這個運動技能一定要去加強，因為我們在特殊教育裡面有一個相關的服務，所謂的相關服務就是一些的資助，比如說復健師或治療師，這些都是相關的服務，你不能把這些相關服務拿來當課程用，那個是你要需要的時候要去詢問，比如說玻璃娃娃，你就要去諮詢這些醫生，然後來協助你來上這個體育正課，這樣才對。所以你要怎麼去做這件事，所以我們這個觀念好像，我覺得有些學校好像本末倒置，所以這一點。第二個，你要講這個運動員也可以，我覺得可以開始塑造優秀的運動典範。比如說老虎伍茲，因為一般的人，你要把運動帶出來，像出了一個老虎伍茲，現在高爾夫要進去看門票都很貴，而且都客滿。那如果說，我們有優秀的，比如像江志忠，我們那個跆拳道就把他捧得很那個，江志忠好像只有新聞一發佈就沒有了，這個也是一樣，你也可以鼓勵一些運動選手出來。然後是編定補助的運動先後次序，我接著要去排那個運動次序。有些比如說你這個大餅，事實上伊甸他們辦的事，我覺得很有意義。因為你說游泳運動有多少人，雖然很少，但是推展這個運動，要讓他能夠去休閒的時候，我們要看這個性質。那有一些我剛才講的，學校的一些運動，比如說運動會也好，怎麼樣也好，也要考慮身心障礙學生的參與。那世界上，國際上有一個趨勢，你有沒有發現那個世界運動會，連輪椅都在裡面。以前我參加柏林那個 IPC 的會議的時候，他就有一陣子討論到說，要把身心障礙運動放到一般的 Olympic Game 裡面，但是後來那個討論沒有成功。為什麼呢？他說，怕說把這些活動放在裡面，身心障礙 IPC 那個運動會就會被取消了。但是我覺得那是未來的趨向，一定會往那邊走，所以這一點。這大概幾項的建議；所以，我們要把這個休閒活動或怎麼樣，我覺得第一個一定要先有一個組織，你要先有一個組織出來，然後這個組織再配合這經費各方面，然後與一個活動設計各方面再來做。那我們國家可能跟美國不太一樣，我們說不定可以

從學校的場地來開始去要求，比如說教育部你要補助這個學校的時候，你有沒有無障礙設施，如果沒有無障礙設施我就補助你少一點，或者我根本不補助你。如果你沒有運動無障礙設施，甚至我可以把你減少，像我們的體育班一樣，體育班越來越少，不是嗎？因為你沒有那個，我就不給你成立體育班，是不是這樣？所以我覺得這應該要要求，然後你到學校的時候，像你要找來辦這個身心障礙（的活動），無障礙設施學校都有，我覺得這個可以考慮到，因為美國開始是這樣做。以上是我的建議。

### 台北啟聰學校余主任：

以國際賽會來講，以聽障奧運會部分來講，事實上我們已經爭取到 2009 年世界聽障運動會的主辦權，過程中如果沒有記錯的話，應該是跟雅典來競爭，台北代表的團體是由我們中華民國聽障協會的會長跟秘書長去爭取，爭取的過程全部使用手語來溝通，相對的，另外的一個國家，就像國內的教育部長去爭取的，過程都是使用英文交談，在國際來看待的時候，我記得好像是六十幾票對二十幾票來贏得這一次的主辦權，所以在國際來講，聽障人士相當注重的是尊重，我想這是跟其他障別比較不同的地方，在我們學校來講，聽障跟其他運動、休閒來說，在各大運動賽會，聽障者都可參加，所以聽障者在運動來說是相當普遍的。所以剛剛在各位專家學者的談論中，全運身心障礙運動會的辦理過程當中，我自己本身也參加過很多次，像很多的運動賽會，都是我們幾個學校在籌備當中，但受到的矚目性來說，可能要請體委會來做協助，因為我們在看奧林匹克國際賽會當中，一辦完，隔幾天就馬上辦理特殊奧林匹克運動會，相對於我們國內好像是兩年才辦一次，當然各位可能會覺得台北市的獎金非常多，但在組隊的過程當中，都是經由學校的學生，還有村里幹事共襄盛舉把它辦起來的，其實在行銷的手法上，應該趁著全國在辦運動會的這個氣勢，接著就馬上辦全國身心障礙運動會，即使是一個賽會性嘉年華會，一個即興式的，一個風潮、一個熱潮，讓一個運動的注意焦點延續性，所以我個人覺得是不是在地方政府方面，可以訂定一個運動月，在下半年再舉辦一個全國性的運動賽會，才能夠去落實一個全面性的運動，去尊重我們的孩子，其實在前面我們的學者專家已經談到很多了，坦白講，我們應該了解到，無障礙設施今天不是我要用，這跟年齡性別成正比的，小孩子小的時候，他不方便他也要用，老了我們也該用，可能明天我們騎摩托車不小心多了一隻腳，要使用它，但我們現在國人注重的觀點還沒有有辦法達成一個尊重、鼓

勵，我想這些再設計上都可以做一些改變，以上是我的見解，謝解。

### **吳昇光老師：**

那我們聽障類的限制較小，但會手語的人不多，所以 2009 年聽障奧運會，體委會可能要花不少時間來教育民眾。

### **陳弘烈教授：**

我們這個身心障礙的運動，本來是外行變內行，包括國際上也是這樣，CISS 本來是聽障，好像是世界聾人運動會，那現在好像也改了。所以你說我們台灣 2020 年好像要爭取什麼奧林匹克運動會在這邊辦，如果無障礙運動設施沒有用好，我看很難，因為你辦了一般的運動會，接著就要辦，兩個禮拜就接著要辦，所以這一點要注意。

### **吳昇光老師：**

目前那個只能叫口號，因為沒有無障礙設施不行，是連提都不能提的；建新的場館，不過看起來，台北市要找那麼大的地方建新的場館，可能不太容易。

### **陳明音小姐：**

其實我是在新加坡體委會工作了一段時間，那之後我有在新加坡羽毛球總會擔任競技運動的負責人，之後我再轉到體操隊也負責了一段時間，這跟身障運動可能沒有任何關係，但是我想有幾點可以跟大家分享一下，也可以從那一方面去思考一下，我來台灣是來幫助伊甸發展身心障礙運動這一個環節，在很多方面都發生了困難，不單單是文化上，但最主要在資料上，我是很難得抓到這資料，可能是台灣已經分到縣市去，身心障礙體育的數據非常非常的缺乏，在白皮書起來的時候，你去跟廠商要錢也好、去跟政府要錢也好，這個數據是一定需要的，那我最近抓到的是參加身心障礙的人口數 2,000 多人，那如果你跟一個贊助商說這個運動的人口數只有 2 千多人，根本沒有人要贊助你，那我另外有看到體委會有一個數字是運動人口的數字，但是很訝異，結果我看到的是，其實只有參加多少個活動而已，那全國身心障礙活動只有 219 場，其中有 109 是從彰化出來的，怎麼會有 109 場，那其他最多的是台北 20 多場，那我想問那個數字是怎麼來的，原來它只是充數，那是一般的活動，身心障礙的朋友可以去參加，那是不是不正

確，那我需要知道人口是多少人次，那個數字是沒辦法得到，我覺得數字是一個困難，那另一個是體育協會的成立，我們有殘總，但是其他有什麼總會我不知道，那其他像每一縣市都有一些總會，像是台中縣身心障礙體育總會這我也知道，但其他的並沒有很多，他其他的是存在縣市政府裡面，在殘總也抓不到完整的資料供身心障礙朋友知道，而且譬如說我知道一個總會像是肢障撞球，我就不會再去創造一塊出來，因為那會是資源問題的考量，不需要另外一個團體搶同一塊資源，所以我想資源上面的資料需要有，那另外一方面，專業度，像是主導單位，像是行政院、內政部，又有點像殘總，我想身心障礙是不是應該站出來，可能是體委會下面一個真的是身心障礙體育委員會，還是直接殘總，我們需要一個執行單位，負責單位，真正在做事的，需要去到基層的，可能是到學校裡面，但是學校部分，但是學校只能做到學校的年齡，但是出了社會，那個基層的俱樂部，美國現在有，好像台灣現在沒有，所以那會不會是以後發展的那一塊。他們起來發展的時候也很困難，因為很多是身心障礙朋友起來辦那個協會，他需要很多的專業、訓練，他可能不能到師大、國立體院去念那個課程，那是不是可以像 IOC 辦一些課程，他可以上一個比較實際型的一個課程，來去學習。那另外一個也是專業度，殘障運動他追求的專業度比平常的更多，運動傷害是一塊很大的一塊，他需要的運動心理學方面，不只是平常的心理學，他也要加運動心理學，這是另外一個專業度需要去研發的。體育輔具，他跑的輔具到現在都還沒有研究，可能是輪椅、可能是保齡球扶的那個桿，這需要一個部門、一個協會、怎麼樣的單位去研發這些輔具。行銷學方面，身障體育其實不只有體育的元素，體育的元素本身就很好做一個產品，但是，他不只是一個 SPORT MARK 還是一個社會福利的一塊，所以要打上市場，是包括社會福利跟體育，但可以雙方向的，我想這是沒有這個專業的，那另外就是教練的水平，也要相對提高。那這個可能還是需要，一個新的經費之類的東西，第三個是經費的東西，我看到但是我還是抓不準，我看到了三個報告，體委去年有三個不同經費的預算，我不知道哪一個是對的，有一個是五億多、一個是七億多、一個是八億多，我想推的是說全國有 94 萬個身心障礙人口，大概全台灣百分之四的人口是身心障礙，領手冊的是百分之四，那是不是體育的經費是不是應該把百分之四的經費獻給身心障礙朋友？因為剛剛有一位專家說每個人有兩百多塊的運動經費，所以身心障礙朋友的兩百多塊去哪裡了？是全國兩百多塊，有些縣市當然是五千多塊，我從體委會那邊看到的數據，去年整年他只拿到了兩個百分比，所以真的有 4% 的身心障礙朋友是有領手冊

的，那我們是不是應該朝那個方向，包括他放到縣市政府的體育經費，都可以調到 4% 的；另外可能是放到學校的適應體育。最後一點是，我們有聽到就是 09 年有聽障奧運，明年有輪椅運動會，那剛剛導演也說有城市盃，我覺得那個都很好，但是台灣要舉辦一個聽障奧運之後帶來的一個商機，好像雪梨奧運一樣，他事前開始事後繼續，而且它辦的很成功，那之後成功的教材也賣到國外，所以之後我們是不是也可以發展那一塊，就是拿那個來做一個指標，就是之前之後，我們對國際上有一些的交流，不然真的就把運動會浪費掉了，因為那個運動會最主要就是外國人去到台灣、台灣去到世界，這個去到世界我們身障體育是不是已經預備好了？我覺得這四點，一個是資料、一個是專業度、一個是經費，還有一個是國際觀。

### 吳昇光老師：

其實經費這個問題，很多人不斷在談，我比較有機會參與世界各國，也了解到我們國內的制度，給選手獎金，其實這一塊佔掉了我們身心障礙運動的發展，佔非常非常多，不是說選手不應該獎金，可是你給了他獎金，舉個例子，譬如說台北你給了選手獎金 7,000 萬，他原來身心運動經費 5,000 萬，他今年只有 5,000 萬他要發 7,000 萬他發不出來，他只好動用明年的 2,000 萬，那如果下一屆台北市又獲得那麼多獎牌，兩百多面獎牌，以這樣的模式經營下去，這個領域是不是會垮掉？因為它只把錢給了少數人，而這少數人的成績跟國際比起來並不是很強、很好的成績。那剛好陳小姐從新加坡來，那外國人來點本國人的問題其實是最清楚的，因為她了解這個文化好像不太合理，就好像人口上百分之四經費拿百分之四好像很公平正義的事，可是我們只看分到百分之二，那另外的百分之二怎麼辦，那拿到百分之二，百分之五十以上的經費又發給選手當獎金了，換句話說，就是給很少數的人拿到這些錢，所以剩下的錢就有很大的問題了，不過非常感謝新加坡陳小姐，我個人共紀錄下來一共有九點，那其中有幾點是非常有遠見的，那以國際化方面，白皮書我們不敢寫太多，因為像台灣是不是自己都要封鎖起來？要怎麼走出國際？

### 陳弘烈教授：

像輔具的研發，以國外來講他有的是以障礙類別來成立運動協會，我們中華們國殘障總會底下有很多協會，事實上都是中華民國體育總會在弄的，沒有說分



開來自己去做，如果說很落實的話，應該可以做很好，但是像你有單項的運動，他們以障礙類別來分，那我們以運動類別來分也不錯，因為如果這些人我們來舉辦輪椅籃球比賽，人少沒辦法比，另外一點就是說，以後的來源可能會也有問題，譬如說現在身障的學生都跑到普通學校去，這方面又不落實的話那就完了，我們去參加輪椅籃球比賽的時候，人家是一百多隊去徵選出來的，而我們這次國手選拔一隊，一隊跟人家一百多隊選出來根本沒有辦法比，所以以前我在彰化師大，帶隊出去校長都問我帶隊出去會不會贏，我都跟他說不會贏，我們學校學生才3千多個人，跟逢甲2萬多人去比，這以後可能也要去思考運動員的來源，像歐洲來講，他們從縣、俱樂部上來，新加坡我記得也是一樣，這樣一層一層上來的，我們底下那一層沒有，只有上面這一層，雖然縣市政府有，但是沒有在運作，不管是誰當頭都一樣，既然中華民國殘障總會有底下的協會，各個單項協會去研發再來做研究。

### 官德財老師：

我有幸在台中縣參與這一塊身心障礙的領域，因為我一直認為台中縣發展身心障礙運動僅次於台北市，現在我們台中縣有兩個運動身心障礙的團體、委員會是合格的，正在推展中，我擔任他們的顧問工作觀察了兩年，我覺得他們推動的很好，我也做了一份研究報告給大家參考一下，但是這份報告看不到身心障礙者的運動，不過我想界定一下殘障運動跟休閒運動不同的地方，今天我們講得休閒運動是比較大眾化，才叫休閒，不是殘障運動，殘障運動是競技運動，金三角裡面的最頂端才是殘障運動，休閒運動是復健跟體育之間的，所以這種普遍是非常大的，搞不好是健走就可以當作是依各休閒運動，這麼簡單的事情，但是在我的研究報告裡面，有百分之七十三沒有辦法參與，只有百分之二十七可以參與這種休閒運動，我界定的休閒運動只是要求他一個禮拜參與一次就好，一次大概一小時，但是就有百分之七十三沒有辦法參與，你看這種嚴重性已經嚴重到這個樣子，我在研究裡面，我在研究這百分之二十七的人參與休閒活動時，遇到哪些困難，前兩名居然是身體的關係跟經濟的因素，佔最大部分，剛剛經濟有講到，那身體的部分，去年我在台中縣我講了二十幾場的演講，我發現也針對了一些特殊學校演講，我發現這身體的因素很重要，復健的過程轉型到休閒運動，他的關鍵性在哪邊，當注意到學校的體育，但是學校體育課學生可能會因為，學校要上體育課我就乖乖的去上體育課，他會去做身體的運動，但在畢業之後，是一個很大

的問號，在這個研究報告裡面我特別做了問卷調查，結果我發現前三名是 1. 教練 2. 物理治療師 3. 醫師，其實很多同仁都講到無障礙空間很重要，可是是否注意到心靈的障礙比環境的障礙更重要？無障礙設的再好有沒有用？他不願意走出來啊，但是他身體的關係由誰來輔導？醫師很重要還有他的家人，復健的過程當中你可以告訴他，他會很信任這個醫師，所做的忠告，你告訴你要多運動，他就會聽你的話，去從事這個運動，我做了這個數據給大家參考一下，但我覺得休閒運動是最基本的，你沒有金三角的底層你如何達到金三角的頂端，這幾點供大家參考謝謝。

### 吳昇光老師：

每個人的看法都有一些差異，但集合在一起的時候，你會聽到一些不同見解，這些不同的見解可以讓我們台灣在未來的這一塊怎麼去突顯它的重要性，因為這是先進國家，我們台灣不能讓別人看做是不先進的國家，我所認同的是我們台灣還有機會進入已開發國家，但比起歐美先進國家，說實在的我們台灣還未進入真正的已開發國家；要達先進國家是有一定的指標的，有關身心障礙這一塊是我們大概可以集合在座各位的力量來作一點事，那其他部分就像國民所得什麼時候達到兩萬美金，這不是我們今天努力的來的。可是身心障礙這一塊，怎麼讓我們的政府來覺醒說，我們可以多花一點點的力量、一點點的經費去做一些改善，這一定會比五年前好，那等五年後我們再來檢視說，過去這五年哪些事還沒有做好，我們再來比較，總比說什麼都沒有，然後說這一塊很重要。至少今天有提出一些方向和見解，謝謝今天大家的共襄盛舉，未來有機會我們會藉由大家的力量、經驗、見解來幫助我們。

## 附錄八 老人運動權焦點座談會逐字稿

時間：95年7月4日下午2點到4點

主席：黃富順 教授

### 黃富順教授：

對於弱勢族群的運動群的運動，運動權，目前現況及需求以及改進的意見，大概是我門鎖定的重點。今天是第一場重點是老人，下面還有兒童、殘障、老人一共有三場類似的活動，本場次針對弱勢族群的老人運動的部分，提綱都已給各位。還未開始前請吳處長指導。

### 吳龍山處長：

我是被奉派來這邊學習不是來勉勵的，承辦處室為綜合處。

原本不克參加座談會，但同仁希望我前往參加，因為老人為未來運動人口將來的主流，主戰場，要我一定要去學習才知道其走向。這可能與吳昇光教授要我來指導政策走向剛好相反。我想我是來聽聽各位寶貴的意見。

黃校長：我們有一個簡單的簡報，先讓各位來了解，完了之後我們請各位來給我們指導！

### 林麗慧老師：

背景：弱勢族群的權益其實是先進國家的重要指標，而在這各研究的弱勢族群包括身心障礙、幼兒以及老年人、身心障礙部分又包括：肢障、聽障、智障以及視障。弱勢族群的運動包括參與上的困難，其重要的議題，本研究的目的以多方的觀點，希望能夠了解我國在幼兒、老年人這些族群在運動參與的現況所遭遇困難以及相關運動改進的政策。以進一步針對困難給予改善希望進步提出更系統性的改善，並進一步提出建議制定更系統性的弱勢族群的運動策略，而我們本場次的焦點完全在老年人部分。那到底身體活動對於健康的正面影響有哪些。

那了解這些國際上的重視情形再來了解國內老年人參與休閒運動的情形。事實上，在65歲以上的老年人口中，未參與運動的人口高達三成，從事的休閒運動中大部分以簡單的消遣型和緩型為主，各位不難從統計圖看到有63.5%的高齡者從事，慢跑、快走、散步，另外有16.18%的高齡者，從事的是登山、健行，其次的是5.78%的高齡者，從事的是武術、氣功跟瑜珈，那麼從這樣的統計數字裡頭我

們可以發現老年人口參與劇有增進健康效果的休閒運動，以整各統計圖來看，有七成的人有在運動，中間有 47 人為每週七次，(60 歲以上)。

### 體委會古博文專員：

處長及各位師長這一次很高興能參加這個專家座談，這一次的全案的體育白皮書，撰書計畫，由我們綜合計畫處負責，這次專題研究總共 16 個，其中有關弱勢族群運動研究，剛才黃校長報告，由本研究團隊負責，在做簡報時，有我們體委會做的統計資料，我個人提出對數據有疑問的原因，是因為，自 2000 年開始體委會已經陸陸續續作這樣的全國調查，2000 年國民運動參與調查為第一次，2001 年國民運動第二次調查，2001 另一個單位國家衛生研究院，行政院衛生署國民健康局合作的第一次國民健康訪問調查，裡面也有調查國民運動行為的部分。之後 2005、2006 年及最近一次的調查，連續作三年，這些由不同機關不同時間用不同得抽樣方法，有全國性代表性，包括電訪。就一般的 15 歲以上或 20 歲以上的成年人口大概有 13~15%是符合 333 的 complication，也就是我們真正定義的規律運動習慣，有達到合理運動量的。所以剛剛說 60 歲以上高有 17%達到每週運動 7 次，如果再加上運動時間跟運動強度是否有到達對於他的健康產生 benefit 的程度，那(結果)可能又會大幅下降。所以剛剛那各(老年人口運動比例)數據看起來很高，實際上並沒有那麼高。另外就這幾次的調查，我們自己有一個內部分析，除了達到運動建議量的有相當接近的一個數據，有某種程度的可靠性；另外就是說，它所呈現出來的 pattern 是 consistent 的。唯一值得注意的是，剛剛處長也有提出報告說，最不運動的是上班族，也就是 24 歲到 44 歲。另外的特性就是說，(這些人)他是有支薪的，且教育程度較低的，這是最不運動的。但是，整個 pattern 看起來是呈現一個像馬鞍型的；也就是說，他還沒離開學校的時候，可能是因為體育課的關係，每個禮拜可能都有幾次運動的習慣，另外他可能有同學的關係，會邀請他來從事運動行為。另外(有較高運動習慣的)就是在中老年的部分，這兩端都是比在中間的青中年部分，有較高的運動行為。不單單是台灣這樣，鄰近的亞洲國家，包括中國大陸、香港與新加坡，所呈現的結果都是一致的。但是這個部分如果複製到西方社會去看的話，完全是不一樣的 pattern。(西方國家)他們是年紀越大的越不運動，主要的原因在哪?就是說，在亞洲這些國家性的全國調查，所測量的是大概我們所謂的運動，或者是在休閒時間的身體活動；但是在英美國家測量的是所謂的 lifestyle of physical activity，

是生活型態的身體活動行為，與我們定義的一般休閒運動稍微不同。那他們可能包括了一些居家活動，像園藝或從事家事，那離開家去上班這段的 commute 的 physical activity 也包括在裡面。在上班的時候，不同工作類型，如果他有搬運或是推等等的工作職場上面的身體活動也算在內。所以他們所調查的範圍，是比我們範疇定義的廣，所以調查出來的結果類型會（與台灣）有所差異，這是可以預期的。但是這也給我們意見，就是說，如果我們運動調查想要跟國際做比較的話，跟國際接軌的話，要我們的全國調查的定義是有值得商榷的地方。第二個就是說，在老人年的部分，亞洲國家老年人反而比中青年人可能去運動，是不是有一些可能的原因？但是目前還沒有這樣的 evidence 去探討是什麼樣的原因會造成這樣的現象。但是有人已經提出幾項猜測，在華人聚集的地區，像台灣、香港與大陸，有一些西方社會比較少見的運動型態，就是一些 group style 的運動，有人把它稱為 morning exercise，當然不一定是在早上才運動。另外也有人將它稱為 mouth exercise，實際他們在早上運動是在做社交的成分居多，這個是老年人來講相當重要的一個功能。這可以提供他們一個很強的 social support，然後對於凝聚社區共識和提高 social capital 也很重要。所以說，這其實是蠻值得我們體委會做參考的。其實我們最近幾年，從「陽光健身計畫」，跟最近幾年處長領導的全民運動處做的「運動人口倍增」，這些運動項目都是放在重點的，這其實對我們來講有很大的幫助。另外就是 group style exercise 的好處就是說，他參加這個 group 後就不容易離開，我們經常很傷腦筋就是說，我們對於社區或對於 group 做 intervention 之後，短期的效果能夠改變他的行為，但是就是不能持久，三個月之後他就回歸到正常生活，變不運動了。但是這種規律性在早上或是在傍晚的在居家附近的，由朋友鄰居共同組成的，這是不容易離開的，因為他離開之後他不單單是不運動，他還喪失和朋友見面的機會。所以是一種相當好的運動型態，這也是人家猜測跟西方社會沒有這樣的運動型態多少有這樣的關係。另外最後一點補充在最近幾年其他國家對於老化運動的政策綱領上，包括從 1996 的世界衛生組織曾經提出老人運動的 strategy，但是針對 50 歲以上。同樣可以看到 2001 年，美國的「老人運動全國推展藍圖」它也是著重在 50 歲以上。這也是幾個共通點，為什麼先進國家最近在推動老人運動上不是著重在傳統定義 60 歲或是 65 歲以上，而是放在 50 歲。我猜想他們是著眼在預防醫學上，希望把防治的領域提前到 50 歲，所以這個可以讓我們這個專題在未來作建議的時候，是不是也能考量以後政府推動老人運動政策的時候，不應該只是把焦點放在所謂的 65 歲以上。

當然 65 歲以上的差異性也很大，我們一般來說有少老、中老和老老那如果說現在再往前推的話當一個差異性越大我們推動的必須要很注意。以上見解。謝謝！

### 技職司司長：

很多人開玩笑說年輕時是被迫運動，因為要考體育、游泳，所以要運動不運動不行；老了是怕死而運動，因為怕身體立刻衰老而退化運動，怕死而運動，如何持續運動這與習慣的養成很重要，所以我在想說學校正在推一人一運動、一校一團隊是非常重要的。學校普遍要求一定要運動，體育課要上但是似乎沒有找到真正是培養一個人的興趣、個人的強項在哪裡，要是能找到個人的興趣、強項其實他會變成一輩子的運動，這樣對個人而言會有一種持續好的推力；確實老年人在我們社會人口越來越多，教育系統非常重視，所謂老人這個區塊，尤其是退休的老人時間特別多；相對的時間多就是做學習其他的時間就是做運動，但是很多報告指出台灣的高齡者休閒已看電視、散步、慢跑、逛街或者參加宗教活動居多。在統計的數據比例高，可能與運動的見解不同有關，有些人可能認為甩甩手、扭扭腰，就是運動，但真正的數據由其他的報告老年人運動還是以靜態為主。當然，會造成這個原因與身體機能衰退、缺乏運動能力、興趣、友伴不多。譬如像高爾夫球。因為人口多所以動機強，所以有伴是相當重要的。當然台灣有關老人的運動設施不足。相關的交通經費也有限制，有些時候，社會對老人也有些刻板印象，也會造成老人運動人口的減少。因為很多時候，一般社會人士或是年輕人，看到老人家稍微動一點都會提醒不要太激烈、不要受傷。所以刻板印象也會影響到老人，所以到了老年連走路都漸漸慢下來，所以將來如何破除這些條件的限制，讓老人從事戶外活動或運動，是很重要的一件事情。主持人黃教授曾經提出成功老化的六大要訣，透過其六個方式，可以讓老年人成功老化。其實，老人要成功老化健康老化是相當重要的標的，我個人不曉得體委會提出這個專案，有沒有要邁向成功老化邁進。因為只有這樣子，老人家才有愉快的晚年。否則，經常病痛在身老年人要健康愉快永遠是不可能的一件事情，也唯有老人健康，我們社會在會減少一些社福負擔，否則看看現在。社福負擔是很重的。將來要是這個區塊做的更有績效的話，醫療機關的支出會減少，我想前提上應該是這樣。那整個老人運動的推動或擬定，我個人長時間有幾個感想 1. 老人運動必須結合，教育部在推老人學習運動體委會在推老人運動，但我個人認為，這兩件事情不能分開處理，一定要結合在一起，運動的時候有很多的精神結合在一起。在我們從事學習活動的

時候，可以把運動的項目加進去，這兩個在一起，才會對老人提高其參與度才會有效果。否則單獨為運動而運動也是相當辛苦的一件事；2. 整個設計必須與社區結合，因為老人的特性沒有辦法離開家太遠、沒辦法走遠。如果我們的運動都需要走到很遠需要搭很久的車子才能運動，這樣對老人來說誘因是非常薄弱的。只有在很方便的一個機會這樣的一個方式，我想會對老人有比較大的吸引力，所以我一直認為將來中小學怎樣來開放場地，適當的增設一些設施，讓老人來運動，這是相當好的一個方向。因為中小學是因為社區而設立的，老人運動要與社區結合目前最好的地點就是公園，再來就是中小學，將來，如何結合是一個很重要的一個方向，第三部分就是政府推動老人運動，如何減少政府的想法也是蠻重要的。教予高齡者運動，需要運動者來做些主導，或者怎麼樣跟民間的資源結合。這我在推動多年看來，是值得我們開發的方向，因為真的政府的力量永遠是有限的，民間的力量是無窮的，我們像很多社區大學、長青大學、老人大學、婦女大學，這些民間組織如果我們給他一些適當的方向導引或許少許經費的支援。我想推動起來都會非常的活潑而有成效，比起政府的主導效果是截然不同的，所以我想這部分與民間的結合是很重要的課題，當然老人的特質，與一般人是不同的，所以在擬定政策時怎樣考慮到身心的特性。符合高齡者身心的發展，譬如照明需要特別的明亮，場地要比較寬敞沒有障礙物。如何發展設施是重要的區塊，所以我們現在會看到老年人參與的活動都是舞蹈、社交舞、有氧、氣功這都與場地的關係也是有密切的影響。所以這部分將來也是需要探討的，最後，我談一下將來在做這類的運動休閒活動設計或是安排，我們可能要給老人家一些事實的正向的回饋，有了表現給正向回饋，但千萬不要把這個回饋當做很重要的目的去看待。對一個老年人運動來看本身就是一個目的，不需要設定很高的目的、要求，那反而會是一種負擔，我想給老人家更輕鬆的環境更沒有壓力的情況下，從事運動，對老年人來說會是最大的享受。

### 師大卓俊伶老師：

首先談到對象是老年人時，現今醫學科技的發展，其生活品質都在提高當中，所以在這種情況下把老年人看作是弱勢族群也不見得好或是不好，看成特殊族群。老年中有一群是失能的老年人是更重要成功老化，可能是住在養老院或是特殊機構，更需要有充足的運動量。所以一般老年人，從身體活動來看不需要看的特殊化，可從正常觀點來看，我們可以從運動行為來看到底什麼因素影響到這

些老年人健身運動的習慣。所以我們要避免老年人特殊的看待，第二個觀點，老年人常做的運動方式，剛從簡報可以看出來我從分類的觀點，自我配速的運動方式，也就是說快慢長度的長遠自己可以控制的；不像籃、排、足、棒，那是外在配速；自我配速是老年人共通的運動方式，所以我們應該朝這方向，老年人也可參與籃、排、足、棒，但那是少數。問題是老年人從事自我配速的運動時，他們是什麼時候學會的？是因為退休後有閒又有錢、培養的，但剛剛簡報的數據我也懷疑，探討老年人運動的阻礙因素最大的原因，是沒有時間，我覺得這資料可能有一點問題。全世界沒有時間運動的年齡層是在 35~50 歲之間，所以我對簡報的數據懷疑。老年人是如何學會目前從事的運動？是剛提到的有錢有閒退休之後呢？還是更早之前？或是在工作的時候付錢去學？但這方面在我們的社會並不流行，所以最基本的就是學校的體育課，到目前大學還有一年的體育課必修。從國小、國中、高中、大學，我們有體育課的必修。照理來說，可學到很多，可讓老年人學到一種運動可讓老年人來從事運動的基礎，但問題是，1996 年的文獻，在第五章、第六章，有個很重要的發現，提出，老年人的運動，可是美國的體育課都是教競技，譬如：籃、排、足、棒為取向。幾乎很少自我配速的，所以針對這一點我強烈的建議要提升老年人的健身運動是從學校的體育課程內容落實，而且要注意到體育課的自我配速與外在配速。

### 卓俊伶老師：

針對剛剛的學者專家所提出的建議，我有幾點精要看法。第一：曾經講過「老狗變不了新把戲」。所以到了老了時候才要去學，他的動機與信心，可能比較沒有辦法，所以承如卓老師說的學校體育，那是那時候學的，但是 50~60 歲時這是要銜接 60 歲後的時間，所以 50~60 歲間，所以，我根據以前看的報導指出，台灣的超時工作是全世界排名第一，這是我們必須要正視的一個問題。所以要從立法上訂定，強迫不用上班的族群一個禮拜要兩天譬如說，星期三、五各 2 個小時，要強迫他們從事運動或休閒活動。當然，運動也有一般的健身運動、競技運動及休閒運動，運動也分很多情況，譬如說插花也可以考慮，所以這點我會想到 50~60 歲時，是不是有可能以培養此技能與習慣，到退休時就不用再學習。第二點，人、事、地，地點也是相當重要的，剛剛處長有講地點，像是學校，高中、國中、國小、河濱公園、早上起床可以學習跳舞、打太極拳，到小學做運動，所以剛剛有講到要從社區，以社區為單位以幾個里、政府跟民間做組合，民間像是，老師、



學校、里長、政府官員來做結合來做社區中心，我想這樣會是很好的。因為以社區的聯誼中心，服務對象，不限老人、弱勢、孩童、殘障。像我服務單位的一位老師，他就在推動社區休閒，包括小孩學校下課之後，把小孩要送到社區休閒中心，去從事一些休閒活動，當然也包括教育性質，當然老年人也到社區去活動。像我們的休閒研究所，也想到說老年人來到社區中心可以稍微做一下體能的檢測。檢測後會給一個處方或是告知身體情況，甚至一些簡單的休閒運動指導，這樣的話，我想有人給他們處方指導。他們的動力會增強，另外一點就是他們的目的，可能運動時跟你的朋友、鄰居…等這個過程中你會有與人的互動、社會行為這對心理上的健康也是非常好的。所以從這些方面來著手，我想對於促進老年人的運動是很有幫助的。總之想法就是以社區的里為單位、社區的學校老師提供這些人員來促進。

### 成大陳清惠老師：

我想在座只有我是從醫療出來的，所以我從不同的觀點（來探討）。因為65歲以上老人有百分之七十的老年人，都會有一種慢性病他們都會有機會進醫院，但是醫院很糟糕都是專科化，所以都是些成很多部分的。最新，最近的國外報導提出，要求把體適能變成最基本的檢查項目之一；反正不管看哪一科都必須要測試其體適能，然後由運動來做一個整體性的治療，而不是進醫院只是拿藥而已，而是從 health promotion 的角度，所以我覺得這是台灣醫療界值得反省的。對於所有進來醫院的老年人，我都能告訴他要怎麼運動，那這就是癥結的所在，身為護理人員我們會要老人家運動，但是要如何運動，在我研究所有的健康行為裡頭，我自己對老人運動有四不原則。「不懂」：根本不知道運動對於疾病的預防及生命安危的重要，這個需要我們去教去了解；「不會」：你告訴他動，他根本不知道怎麼動，到底要從哪裡動起，現在大家都在動，我到底要選哪一個對我是最安全的；「不能」：就像是 self-efficacy，我也知道要動，可是我就是不行，病患本身就覺得我不可能或是沒有興趣；最後一個比較嚴重的，就是根本「不想」，因為在談健康促進的時候我們常常會提到，要動就會健康，可是很多老人就會說我為什麼要那麼健康呢？我兒女都不在身邊了我活那麼久幹嘛呢？他根本就不覺得運動有什麼意義，他的生活就沒有意義了，為什麼要維持健康？所以我覺得這個是很難不想的部分，怎麼提高生活的意義，讓他覺得活得是很有意義的。所以當我們推動老人運動休閒的時候，可能不是從運動本身，可能層次還需

要向上拉，整個在晚年生活方面意義在哪裡。我本身帶了一個太極活動，帶到第四年，我覺得老狗絕對學的了新把戲，有一些老太太已經 70 幾歲了，基本上如何將這些活動變得有安全、方便、經濟、有效又有趣，如何設計計畫，帶領的人很重要，帶領的人需要概念。但站在醫療人員的立場，我覺得醫療人員需要接受再教育，要讓全民健保不垮台的最好方式就是，讓老人離開醫院時手中都握有運動處方。

### 師大卓俊伶老師：

曾經針對 400 位老年人抽樣方式，探討健康促進模式為基礎的運動行為影響因素，主要發現的是自我效能或是自信心不足，以及社會支持不足，兩個是直接影響的，另外身體活動量也不足。還有那些老人會高身體活動量是因為他們知道運動對他們有什麼好處，而且運動帶來的阻礙因素他們能夠充分地克服。那老人年去運動，是誰影響他們？除了自發動機之外，北美的研究發現高身體活動量或規律健康運動老人中，影響老年人第一名的是醫生、第二名是護理相關人員、第三名是家人或親朋好友，第四名是體育相關人員，以北美的研究，我想試問在台灣，醫生七年的教育或是醫療護理人員教育中，有無運動健身處方或是體適能的觀念，應該是沒有，所以，我個人建議在醫生的學習過程中需要有健身運動處方的專業課程。

### 中正大學黃錦山老師：

在我們的教育領域中，我們通常把一個人的生命分成四個歷程：第一年齡、第二年齡、第三年齡、第四年齡。第一年齡，在學校教育的階段；第二年齡職場工作、成家立業的階段；第三年齡 5、60 歲這些階段很健康的情況下，第四年齡機構化，需要有人照顧的年齡。我們對於第三年齡的老人本身都會去運動但也是需要家人引導他，所以需要社區的經營辦一些老人的活動，除了醫生，家人也是很大的動力，所以要如何教育家人；第四年齡很多人都請外傭來照顧，外籍菲傭語言不通，這年齡層的老年人認知已在退化了，如不能刺激其體能，這樣體能衰退會更快。除了家人以外，照顧者也需要教育，如何教育其健康，有一些機構有些課程，卻能讓原本在家讓外傭照顧的老年人更能走路，雖然主題主要探討第三年齡，但我們更需要去關注第四年齡的運動部分。老人社區化的部分，在我們教育常談到的，帶間方案，也就是當地的幼稚園或是中小學孩子與當地的老人有互

動的存在，在這過程中，也可以包含休閒的課程，例如老人的傳統技藝；像是編織，如這些記憶可以教導小孩，如能用帶間的方案，小孩就不會沉溺於網路遊戲、老人也可以將他小時候娛樂的方式教給小孩子，在這過程中，小孩子也可以學到一些古老的東西，這過程中小孩子有新鮮感、老人也會有成就感。所以，我想這是一個可以推動的。在社區化可以用帶間方案來帶動，前陣子聽到一個專家提到要建立一個老人狄斯奈樂園，我想這是一個相當好的點子。通常像是劍湖山、六福村，都是給小孩子遊玩的，而老人狄斯奈樂園裡頭可以唱日語歌、國語歌什麼都有。古色古香，這可能可以全國化來設立一個老人主題樂園；以國外來說，美國有老人技術所，他是與大學結合辦立很多活動、到國外；火車之旅或是冒險之旅。譬如到阿里山，介紹神木講很多與日本時代相關的事情，所以這過程中結合休閒、旅遊、運動(爬山)結合在一起，國外已嘗試在做這一部分，其實我們國內也可以努力嘗試看看。

### **老人福利委員會秘書長：**

以社會福利的角度來看，我們老人家從事休閒運動的資源還是來自內政部。所以我想老人政策這方面，老人是屬於社會福利，體育還是健康保健，我想政府應該有一個政策、一個導向。在老人家在從事這類活動時有更明確的諮詢、依據。當然這也牽扯到老人家的政策，我們國家能不能訂定一個明確的政策，把資源揮發出來這非常的重要。除了剛剛提到的社區化、多元化也是一個面向。讓老人家有多重選擇去從事運動、主題化。老人家在家永遠不知道外面發生的事情，可能會因為個人的關係、城鄉差距的關係、有些政策可以落實在長久呆在家裡面，或是沒有社會參與的老人能有機會參與、非營利化，以社福的觀點看，希望不要落入一些財團的手上。我們還是以政府來輔導、規劃，當然結合民間資源是很重要的，這樣老人家才能受到一些運動上的利益、運動安全。目前有很多運動休閒學系，這些人才希望畢業後能來服務高齡者的運動，我想政府應該來坐一些規劃。老人家從事運動時，有時常常會提出一些看法，像是竹山那邊的老人，會設計用竹子編織成的運動，我想推行在地化的特色推廣本土的運動是可以思考的方向。

### **體委會吳龍山處長：**

推行體育目前都是由政府及民間，但民間目前都是鬆散的民間組織或運動團體，這些鬆散的民間組織是很難活化的，它有補助就做，沒有得到補助就不做。

大家剛才有提到 sport clubs，如果能夠（老人）能夠進入這個 club，那他就不會不運動了，不管哪一個年齡層都一樣。德國大約有 11 萬個運動俱樂部，有單一也有綜合性的、單一的，單一的譬如像：帆船、自由車、足球，很多人下班後就會到俱樂部去運動，綜合性的就像我們的體育場，提供很多元的運動機會給民眾且接受指導。如果營業超過多少就要繳稅，可是通常都不會超過，因為超過就聘請教好的指導員把錢花掉了，所以整個社會就變的很活絡。所以剛剛大家提的（建議）都很棒，尤其由很多不同的角度來思考。目前台灣的運動推動模式是由上而下，我們要陽光健身計畫、人口倍增計畫，事實上，都是由政府來主導，這樣的模式會喪失地方推動體育的政策，希望未來體育白皮書老人這個區塊可以給我們更多的建議作為政策的參考。最後一點是我們在推動國民體質提升以及全民運動的發展時，會牽扯到教育、宣導、活動、檢測。但本研究談到了教育與宣導未提到檢測部分，對於第三第四年齡我們是不是應該建立一些檢測的指標，並定期檢測來瞭解我們老年人口體能的變化。這樣一來，此白皮書呈現出來會更加的完整。

#### **師大卓俊伶教授：**

生活動態身體活動量的提高，很重要的一點是要提供一個支持的環境。美國聖地牙哥 Sallis 學者指出，運動環境有兩種，一種是身體環境也就是硬體的環境，其實我一直在強調社會性的影響因素一定會影響到社會行為、檢測部分。長期以來中華民國體育學會以及教育部體育司在做學生體適能，長久以來很多人對這個有很多的誤解，包括體育學會都有很大的修正空間，當談體適能還有健康他是一種產品，我們要如何使這些產品層次提高，必須透過過程、健康的生活型態、動態的生活型態，身體活動、要讓健保降低提高老人運動量我們必須要去的是過程、檢測過程中必須去看身體活動量改變多少，不是人及次數的問題。很多專家學者都不談次數而是討論身體活動量，不是說次數不重要而是次數需要涉及到強度問題、評估的第一層是身體活動量的問題；第二層是教育、宣導、評估，很多國家以中央政府經費來實施。

#### **黃富順教授：**

謝謝各位學者專家，從不同的角度、領域來提出看法，各位相當好的寶貴意見，有些確實我們都沒有想到的。因為不同領域不同方向，讓我們在研究上更周全、更多的激發，將來在我們體育白皮書的建議部分有很大的幫助。

## 附錄九 兒童運動權焦點座談會逐字稿

時間：95年7月4日下午4點到6點

主席：吳昇光 教授

### 提綱討論方向：

- 一、有關兒童休閒與運動之相關法令政策？
- 二、有關兒童休閒與運動之現況施行與困難？
- 三、有關兒童休閒與運動之相關資源配合（含經費人力、場館設施）？
- 四、有關兒童休閒與運動之多方領域配合（含醫藥衛生、教育等）？
- 五、有關兒童休閒與運動之改善策略及建議？
- 六、不同國家對兒童休閒與運動之推廣？

### 孫世恆老師：

兒童是先進國家的重要指標之一，這個研究當中所指的弱勢族群包括身心障礙者，幼兒，老年人。今天座談會主要針對在兒童運動權益的促進，身心障礙者包含：視障、聽障、智障和肢障，為什麼要探討這些？因為弱勢族群的運動權，尤其對運動的參與及社會對此族群運動權益的促進，皆是文明國家的重要指標之一。所以今天要探討弱勢族群有無均等運動參與的機會，如何滿足個別差異的需求，有無政策可促進其運動參與，那些因素是阻礙了運動參與的意願，這是此次焦點訪談的重點。運動對弱勢族群有相當多的益處，包括：運動可當作一種復健的方式；運動亦是教育重要的一環；運動是一種重要的休閒型態；運動也可以當作競技。從這四個層面來看，運動是先進國家重要的指標之一。研究證實，運動對身心障礙者的生理、心理和社會參與均有正面的影響。以下是所列的八項討論提綱，接著請各位學者專家、長官給我們在各方面包括實務面給予指導。

### 張永郎校長：

運動參與是天賦人權，但是從兒童少年福利法、國民體育法和國民教育法中對於促進其休閒和運動的能力規劃的太少。在兒童少年福利法提到應廣設設施以滿足需求，但國民體育法無提到相關事項，國民教育法亦無特別談到，所以此次應是創舉，是否從政策面和實務面來探討並界定方向。事實上，我國「兒童福利法」與「國民教育法」已將2~12歲兒童運動權納入考量，而且「兒童福利法」

在 92 年 5 月 28 日已將對象擴及“少年”族群，合併稱之為「兒童及少年福利法」；而「國民教育法」並未特別提及兒童休閒與運動權，只有涉及競技運動部分。基本上，運動參與是兒童的基本人權，對於兒童的發展與成長很重要，它可以分為休閒與競技，不過，一定要有政策面要支持才能夠有效推動。

我們舊莊國小在前幾年發現學校兒童的近視率上升，而且體適能成績有下降的趨勢，我便開始倡導校園空間釋放及運動推展，並實施小鐵人措施，課餘時間要求學生必須跳繩 100 下，一年下來，學生的近視率和體適能成績都有明顯改善的趨勢。此外，我也要求學校老師在體育教學型態做很大的改變，善用社區游泳池，讓學生進行分組游泳教學(分級)，學期末發現全校學生有 78.3%的游泳通過率。還有一件事是國小低年級唱遊課程的取消，也可能是造成國內兒童體能普遍下降的原因之一，目前唱遊涵蓋在七大領域中仍定位未明。此外，應規定學校生活作息時間中，每天要有戶外運動或活動的時間至少一小時。幼稚園的兒童也應增加幼兒運動時間，增加活動性，強迫性增加運動時間。

在運動設施方面，我一直認為國小的運動器材未能考慮兒童體型的需求，舉例來說，小一與小六兒童身高有很大不同，但他們卻使用校園裡相同的遊戲與運動器材，我想運動設施與器材應考量兒童的生長因素，並設置不同專區來調整或改變教學型態與用具。

在國小體育師資上，我發現教體健課的級任老師很多運動能力不足，無法上體育課，幼教老師的養成教育中也缺乏體育教學的課程，造成幼教老師就業後無法教授幼兒體能課程。這是幼稚園和國小體育一直無法有效推展的原因之一。

### **教育部洪嘉文科長：**

我今天發言主要有二個面向，其一是教育部裡針對幼兒體育運動所做的一些措施和大家分享；第二部分則包括國教司針對幼兒教育政策的書面資料供大家參考。根據我的專長，我可以對於第一、二、五、七項提綱和大家討論。首先，在法令上如同校長所提，在國民體育法對於幼兒權是沒有提及，各位師長也了解，未來教育部和體委會會整併成教育及運動部。事實上，我們在去年已擬定學校教育法，開宗明義就明定運動是學生的權益，而未來如果政府能重視體育，將體育政策藉由立法的方式來保障兒童的運動權利，我想應把體育政策涵蓋教學(包含課程與師資)與活動(包含場地)雙主軸上。另外在聯合國教科文組織明文規定運動是人類基本的權益，而在歐洲全民運動憲章，第一條就規定運動是人民的權

益。在去年聯合國的年會，就把它定位為體育運動年。由此可知世界各國對運動的重視。就像部長今天來電告知我，台灣要在 7/10 和全球同步，在巨蛋舉辦萬人的世足賽觀賞會，我們正在積極籌備，讓大家感受到運動價值的核心。未來在國民體育法修法乃至於部裡相關的法令，會將之納入，這是討論提綱的一部分。

第二個是關於幼兒健康政策的目標，教育部體育司的業務是負責兒童與幼兒體育的推展，在幼兒體能方面，我則要感謝國體的黃永寬老師在這方面的努力與用心，事實上我們也知道幼兒和兒童運動的重要性。我在民國 93 年時就獨排眾議和國教司建議，也獲得部裡的支持，訂定一個推動幼兒運動遊戲的方案，各位師長可以發現，今年我們開始推幼兒足球、幼兒體操和幼兒健身操。在座在幼教服務的老師應該很清楚現在兒童都在跳健身操。不過，幼兒運動推展最缺乏的部分仍在師資、教學內容與教學設施三大部分。

重要的是，我國國小學童運動的參與機會完全倚賴校長及相關行政人員對體育的重視程度。此外，我也認為我國運動設施不足，需要大幅增加。事實上，這幾年教育部努力推廣規律運動 333 的計畫，已有不錯的績效，我國已有 46.2% 學生能符合標準，在亞洲國家僅輸日本與大陸，在世界各國排名中亦有不錯的成績，這種成績已讓我國兒童的體適能成績有明顯改善的跡象。

### 國立體育學院黃永寬教授：

我這幾年在專院校努力推展的重點都是在幼兒體能方面，所以我就先針對國內幼兒體能課程的實施現況做一個報告，並提出個人覺得應該如何改善的淺見。我發現我國太注重學科成就，導致學校單位及家長並不重視體育課程，這也造成我國兒童的活動量明顯不足，事實上，我的研究發現幼兒體能課是幼稚園兒童最喜歡的課程。此外，國內體育太注重競技運動部分，事實上，對幼稚園兒童來說，他們應該注重遊戲部分，由遊戲中學習並藉此提高其身體適能。而且我發現一般公立幼稚園和私立幼兒園的遊戲設施過於現代化，而且缺少攀爬、懸吊、爬竿…等訓練上肢運動能力與沙坑等的設施，只有提供小孩有能力完成的遊戲器材，才能提高他們參與運動的動機，對幼兒來說，幼兒體能設施應多樣化，讓幼兒有多重選擇，遊戲與運動才是提升幼兒的人際關係與動作發展的重要媒介。就人才及師資培訓方面，我想各個幼稚園及幼兒園應善用專院校的體育專項人才，讓大學生多參與幼兒的體能提升計畫。可惜的是，國內專院校培育幼兒體能指導的師資嚴重不足，僅國立體育學院體育推廣學系有 6 學分和輔仁大學有提

供 4 學分的課程，這是國內師資培育單位應該要注意的地方。我想兒童小時候如果養成不運動的習慣，這種惡習將會延伸至成人階段。

### **實踐大學張素貞教授：**

我也贊成黃永寬教授所言，唯有小時養成運動的良好習慣，才能培養出成年後規律運動的生活方式，而且幼稚園兒童最喜歡有關身體活動的課程，例如：遊戲、體育、運動。不過，近期政府將實施的幼托整合專案，讓我不免擔心幼兒體能課程制定及師資養成的問題，我認為所有的教育大學應將「健康與體育教材教法」列為必修科目，不管學生在該校的什麼系所，畢竟我國幼稚園和國小師資培育出來的人才，一旦有任教機會，在我國國小的包班制度下，任何系所畢業的教育大學生學生都非常有可能教到體育課程，如果沒有學過「健康與體育教材教法」的話，未來任教時一定會有很大的問題。事實上，運動、藝術、邏輯與語言是兒童最需培養的四大能力，體育就佔了一個很重要的因子。另外，制定體育政策來保障兒童的運動權利，應該也是不容忽視的，然而，推展兒童運動政策，認知層面容易落實，但價值及情感層面難以建構。我建議未來都市計畫用地應立法規定綠地面積數、運動設施的設置與親子活動館的規劃，並將兒童體適能成績應列為未來考試的評分重點之一，如此一來，才能讓兒童真正享受到運動的樂趣。

### **國民健康局羅科員：**

首先我先針對兒童遊戲及運動設施來提出我的看法。我國已於 92 年 4 月 9 日制定各行業須附設兒童遊戲設施管理辦法，我認為不論是學校或一般民間單位，未來兒童遊戲設施標準、安全規範均應符合 CIS 的標準。可惜的是，我國現有的運動設施僅達國民所得 4,000 元的水準，這和現有 14,000 元的水準有很大的落差，然而，這也造成我國學前兒童的活動空間較為不足。此外，兒童在學校所上的體育課可能是他整天唯一能有做適當身體活動的機會，因此，學校的體育課程對兒童來講是非常重要的，體育課是養成兒童終身運動習慣的一個重要媒介，不過，我國兒童體育課授課時數嚴重不足，例如：北歐的芬蘭小學每天均有一節體育課，而我國雖強調運動 333 的口號，事實上，給予學生的運動機會的體育課程明顯無法符合所提倡的口號。此外，兒童遊戲或運動指導者的不足也是推廣兒童運動習慣養成的隱憂之一。我國的文化傳統造成家長過於保護兒童，造成體育推展不易，然而父母對運動的觀念卻是決定兒童未來的生活型態的重要關



鍵。另外，鼓勵兒童運動也有賴於適當體育政策的制定，我國基層實務工作者常與高層政策之間有嚴重的斷層問題，這都是政策上需要檢討的地方，是否在兒童體育政策過於強調競技運動，而忽略一般兒童的運動習慣養成，這都是未來政策制定時需要思考的方向。此外，購置符合兒童身材與身體發展的體育教學教具，也才能讓兒童真正享受到運動所給予的樂趣。

### **師大黃淑貞教授：**

我國的文化及國情和西方國家有很大的不同，兒童的學科成績是家長及學校單位最為重視的，不過，研究發現運動能力高低和學科成績是有關聯性的，其實會運動的兒童都是聰明的，有鑑於此，唯有培養出會運動功課又好的學生，才能讓家長重視運動的地位。另外，我國兒童健康權逐漸在下降當中，是因為兒童運動權的未落實所致。對兒童的健康促進而言，學校單位是非常重要的決定因子之一，因為，兒童每週的活動時間中，學校佔絕大部分，不過，學校校長對運動的支持與否更是一個重要的因素。另外，優良的運動環境取決於遊戲設施與運動設備的充足與否，兒童遊戲場週遭環境的不安全感、運動的風險，均是家長與教師對兒童運動推廣的阻礙因素。對台北市的兒童而言，台北市綠地遠比外縣市多，因此，兒童有較多休閒活動的機會，如何消弭城鄉差距是未來政策的重點之一，政府單位未來應立法規定各縣市綠地面積、大廈建蔽率與遊戲設施的比例問題，才能讓我國兒童有足夠的身體活動空間，也才能保障足夠的運動場館與器材設立。

### **王淑樺老師：**

我是一個位於基層的幼兒體能實施工作者，根據我擔任幼兒體能工作多年的經驗發現：我國在學校的師長以及兒童的父母對藝能文化的重視程度依序為音樂、美術、運動與遊戲，可見運動仍處於弱勢地位，而且我發現，兒童的父母或師長對運動支持的觀念，將對兒童產生最大的影響。另外，幼兒體能的師資應有再進修與再調整的必要性，而且和現實所需的師資數仍有很大的落差，這可能和我國政策錯誤所致，造成了幼兒與兒童體育推廣的實務工作者與實際產業這兩者的所需與觀念，均和教育部政策之間有嚴重的落差。

**陽明大學李淑貞老師：**

我想現在兒童的動作能力與體適能均比以前更差，這將造成未來國家健保的負擔，兒童的健康體能是有賴教育部與國民健康局相關政策的制定與實施，「健康體能」應該是兒童運動的最終目標，兒童運動能力越差越是未來健保的重擔。這些問題應可從多方面來著手改善，舉例來說：體育課程應滿足教育部制定的「333」基本原則，我們可發現兒童的體育課程是我國兒童每週運動量的最大指標。另外，在體育行政上，國小體育課程的落實也有賴學校行政首長的支持度、適當課程的規劃、充足的空間與安全的器材設備。不過，這些要素都須政府制定相關政策來規範學校單位的落實，此外，體育政策的規劃也應注意兒童運動傷害的課題，因此，安全教育的教學更應納入課程內容。值得一提的是，如何修正家長對運動的錯誤觀念，將是我們所需思考的，因為家長對運動的不支持，也將讓體育政策無法做有效的推動，我想這不僅是推展體育政策的政府行政部門需要努力的地方，事實上，如果沒有其它各部會共同支持運動及健康的觀念，是無法改變兒童父母或師長舊有的錯誤思考模式，進而影響有效體育政策的執行。再次呼籲：體育課永遠是兒童在國小所有課程中的最愛。



## 參考文獻

- Bisschop, C. D., Guenard, H., Desnot, P., & Vergert, J. (1999). Regulation of exercise-induced asthma in children by short, repeated warm ups. *British Journal of Sports Medicine*, 33, 100-104.
- Blondis, T. A. (1999). Developmental coordination disorder. In P. J. Accardo (Ed.), *Attention deficit and hyperactivity in children and adults: Diagnosis, treatment, management*. New York: Dekker, 265-288.
- Booth, M. L., Bauman, A., & Owen, N. (2002). Perceived barriers to physical activity among older Australians. *Journals of Aging and Physical Activity*, 10, 271-280.
- Carmeli, E., Zinger-Vaknin, T., Morad, M. & Merrick, J. (2005). *Can physical training have an effect on well-being in adults with mild intellectual disability? Mechanisms of Ageing and Development*, 126, 299-304.
- Cohen-Mansfield, J., Marx, M. S. & Guralnik, J. M.(2003). Motivators and barriers to exercise in an older community-dwelling population. *Journal of Aging and Physical Activity*, 11, 242-253.
- Craven, P. L. (1990). The development from a medical classification to a player classification in wheelchair basketball. In D. Doll-Tepper, D. Dahms, B. Doll, & H. Selzam (Eds.), *Adapted physical activity: An interdisciplinary approach* (pp. 81-86). Berlin: Springer-Verlag.
- DePauw, K. P., & Gavron, S. J. (1995). *Disability and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Disabella, V. (1998). Exercise for asthma patients: Little risk, big rewards. *The Physical and Sports Medicine*, 26(6), 75-78.
- Department of Finance Canada (2003). *Budget 2003*. Retrieved September 14, 2003 from department of finance Canada .  
Website:<http://www.fin.gc.ca/access/budinfoe.html>.
- Eddy, K. A., & Mellalieu, S. D. (2003). Mental imagery in athletes with visual impairments. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 20, 347-368.
- Emerson, E. (2005). Underweight, obesity and exercise among adults with intellectual disabilities in supported accommodation in Northern England. *Journal of*

- Intellectual Disability Research*, 49, 134-143.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (6th ed.). New York: McGraw- Hill.
- Grouios, G., Sakadami, N., Poderi, A. & Alevriadou, A. (1999). Excess of non-right handedness among individuals with intellectual disability: experimental evidence and possible explanations. *Journal of Intellectual Disability Research*, 43, 306-313.
- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2001). *Life span motor development* (3rd ed.) USA : Human Kinetics.
- Hopkins, W. G., Gaeta, H., Thoams, A. C., & Hill, P. M. (1987). Physical fitness of blind and sighted children. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 56, 69-73.
- International Paralympic Committee. (2006).  
[http://www.paralympic.org/release/Main\\_Sections\\_Menu/Development/Development\\_Grants/Targets/index.html](http://www.paralympic.org/release/Main_Sections_Menu/Development/Development_Grants/Targets/index.html)
- International Paralympic Committee. (2006).  
[http://www.paralympic.org/release/Main\\_Sections\\_Menu/Development/Development\\_Programmes/](http://www.paralympic.org/release/Main_Sections_Menu/Development/Development_Programmes/)
- Kelly, J. R. (1972). Work and leisure: A simplified paradigm. *Journal of Leisure Research*, 4, 50-62.
- Kleiber, D., Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (1986). The experience of leisure in adolescence. *Journal of Leisure Research*, 18(3), 169-176.
- Kolt, G. S., Driver, R. P. & Giles, L. C.(2004). Why older Australians participate in exercise and sport. *Journal of Aging and Physical Activity*, 11, 185-198.
- Lancioni, G.E. & O'Reilly, M.F. (1998). A review of research on physical exercise with people with severe and profound developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 19, 477-492.
- Liberman, L. J., Houston-Wilson, C., & Kozub, F. M. (2002). Perceived barriers to including students with visual impairments in general physical education. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19, 364-377.
- Longmuir, P. E., & Bar-Or, O. (2000). Factors influencing the physical activity levels

- of youths with physical and sensory disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 17, 40-53.
- Morton, A. R., & Fitch, K. D. (1993). Comparison of maximum voluntary ventilation through the mouth and nose. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 25(2), 40-42.
- Neulinger, J. (1981). *The Psychology of Leisure* (2nd ed.). Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Ninot, G., Bilard, J. & Delignieres, D. (2005). Effects of integrated or segregated sport participation on the physical self for adolescents with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49, 682-689.
- Peters, M. & Downs, P. (2006). *Creating classifier pathways: An Australian model* (abstract). VISTA 2006 Conference, Bonn, Germany.
- Phillip, D., & Ellis, N.R. (1984). Effects of exercise on the physical fitness, intelligence, and adaptive behavior of institutionalized mentally retarded adults. *Applied Research in Mental Retardation*, 5, 329-337.
- Pi-Sunyer, F. X. (1991). Health implications of obesity. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 53, 1595-1606.
- Resnick, B., & Nigg, C.(2003). Testing a theoretical model of exercise behavior for older adults. *Nursing Research*, 52(2), 80-89.
- Serdula, M. K., Ivery, D., Coates, R. J., Freedman, D. S., Williamson, M. S., Byers, T. (1993). Do obese children become obese adult? A review of literature. *Preventive Medicine*, 22, 167-177.
- Serdula, M. K., Ivery, D., Coates, R. J., Freedman, D. S., Williamson, M. S., Byers, T. (1993). Do obese children become obese adult? A review of literature. *Preventive Medicine*, 22, 167-177.
- Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation, and sport: Cross-disciplinary and lifespan* (6th ed.). New York: McGraw- Hill.
- Sherrill, C., & Williams, T. (1996). Disability and sport: Psychological perspectives on inclusion, integration, and participation. *Sport Science Review*, 5, 42-64.
- Siedentop, D.(1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. (3rd ed.). Palo Alto, CA: Mayfield.

- Silverman, M., & Anderson, S. D. (1972). Standardisation of exercise test in asthmatic children. *Archives of Disease in Childhood*, 47,882-889.
- Skaggs, S., & Hopper, C. (1996). Individuals with visual impairment: A review of psychomotor behavior. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 13, 16-26.
- Strohkendl, H. (1996). *The 50th anniversary of wheelchair basketball*. Munster, Germany : Waxmann.
- Tannehill, D., & Zakrajsek, D. (1993). Student attitudes towards physical education: A multicultural study. *Journal of Teaching in Physical Education*, 13, 78-84.
- UNESCO(1979)。國際體育運動憲章大會記錄第二十屆會議。2006年6月24，取自 <http://unesdoc.unesco.org/images/0011/001140/114032cb.pdf#page=33>
- United Nations(2005). *International year of sport and physical education*. Geneva, Switzerland : Author.
- Whitt-Glover, M.C., O'Neill, K. L., & Stettler, N. (2006). Physical activity patterns in children with and without Down syndrome. *Pediatric Rehabilitation*, 9, 1.
- World Health Organization(1998a). *Growing older-Staying well: Aging and physical activity in everyday life*.  
[http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO\\_HPR\\_AHE\\_98.1.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO_HPR_AHE_98.1.pdf)
- World Health Organization (1998b). *Ageing and physical activity*. Retrieved July 18, 2006, from  
<http://www.who.int/docstore/world-health-day/en/documents1999/physical.html>
- World Health Organization (1999). *Action towards active ageing*. Retrieved July 18, 2006, from  
[http://www.who.int/docstore/world-health-day/en/pages1999/whd99\\_8.html](http://www.who.int/docstore/world-health-day/en/pages1999/whd99_8.html)
- World Health Organization (2003a). *Health and development: through physical activity and sport*. Retrieved June 24, 2006, from  
<http://www.who.int/moveforhealth/publications/en/>
- World Health Organization (2003b)。全球年度運動有益運動行動：概念文件。2006年6月24，取自  
[http://whqlibdoc.who.int/hq/2003/WHO\\_NMH\\_NPH\\_PAH\\_03.1\\_chi.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2003/WHO_NMH_NPH_PAH_03.1_chi.pdf)
- World Health Organization (2005). *International plan of action on ageing: Report on implementation*. Retrieved June 25, 2006, from

- <http://www.who.int/topics/ageing/en/>
- World Health Organization (2006). <http://www.who.int/>
- Wright, H. C., & Sugden, D. A. (1996). A two-step procedure for the identification of children with developmental coordination disorder in Singapore. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 38, 1099-1105.
- Wu, S. K. (1999). *Development of a classification model in disability sport*. Unpublished PhD thesis, Loughborough University, UK.
- Wu, S. K., Williams, T., & Sherrill, C. (2000). Classifiers as agents of social control in disability swimming. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 17, 421-436.
- Wu, S. K., & Williams, T. (2001). Factors influencing sport participation and athletes with spinal cord injury. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 16, 177-182.
- Yoesting, D. R., & Burkhead, D. L. (1973). Significance of Childhood Recreation Experience on Adult Leisure Behavior: An Exploratory Analysis. JXQ38220-IOWA: Agricultural and Home Economics Experiment Station, Ames.
- Zhu, Y. C., Li, Y. C., Tsai, C. L., Wu, S. K. (2006). *Subtypes of Children with Developmental Coordination Disorder Based Upon Motor Characteristics*. 7th International Conference on Children with DCD, Melbourne, Australia.
- 文建會 (2000)。各國文化政策趨勢。台北市：文化行政組織與政策委託研究報告。
- 中時電子報 (2000)。先天心臟病童 五分之一未被發現。取自中時新聞資料庫，網址 [http://www.tol.com.tw/CT\\_NS/ctsearch.aspx](http://www.tol.com.tw/CT_NS/ctsearch.aspx)
- 中時電子報 (2006)。世足賽大拜拜又來了。取自中時新聞資料庫，網址 <http://blog.chinatimes.com/dannytu/archive/2006/07/14/78960.html>
- 中時電子報 (2006)。一人教千餘名學生 國小合格游泳教師 嚴重不足。取自中時新聞資料庫，網址 <http://news.chinatimes.com/Chinatimes/newslist/newslist-content/0,3546,11050601+112006081100237,00.html>
- 中國湖南日報電子報 (2006)。外國孩子假期怎麼玩。2006年10月12日，網址 <http://wencui.hnol.net/ArticleContent/20069/20069308193845936579.html>



內政部 (2006)。內政部統計年報。2006年7月13日，取自內政部戶籍人口統計年報，網址 <http://www.moi.gov.tw/stat/>

內政部兒童局 (2006)。兒童權利公約。2006年7月13日，取自兒童人權公約，網址 <http://www.cbi.gov.tw/welcome.jsp>

內政部 (2005)。人口政策白皮書。台北：作者。

內政部 (2006)。台閩地區現住人口數年齡分配。2006年8月4日，取自 <http://www.moi.gov.tw/stat/y02-01.xls>

內政部 (2006)。台閩地區身心障礙者人數按年齡與障礙等級。2006年8月4日，取自 <http://www.moi.gov.tw/stat/y04-18.xls>

內政部 (2006)。台閩地區身心障礙者人數按致殘成因。2006年8月4日，取自 <http://www.moi.gov.tw/stat/y04-19.xls>

內政部 (2006)。近年我國老年人口數一覽表。2006年7月25日，取自 <http://sowf.moi.gov.tw/04/07/95老人人口數一覽表.xls>

台灣學校網 (2006)。兒童權利宣言。2006年7月13日，取自兒童的權利宣言，網址 <http://tymp.taiwanschoolnet.org/ijc/mc3-3.htm>

行政院主計處 (2004)。社會發展趨勢調查，2006年7月5日，取自 [http://www129.tpg.gov.tw/mbas/society/time-93/02-lib\\_02.htm](http://www129.tpg.gov.tw/mbas/society/time-93/02-lib_02.htm)

行政院主計處 (2005)。國情統計通報。2006年7月25日，取自 <http://www.dgbas.gov.tw/public/Data/5381643771.pdf>

吳昇光(2000)。身心障礙運動分級：理論與實務應用。台北市：合記圖書出版社。

吳昇光(2002)。我國發展協調障礙兒童之體適能及動作能力研究。教育部專題研究計畫。

吳昇光(2002)。殘障游泳分級、運動表現與肢障特性之分析研究。中國醫藥科學雜誌，3，221-232。

吳昇光(2002)。九十一年度全國身心障礙國民運動會參賽選手滿意度調查。行政院體育委員會專題研究計畫。

吳昇光 (2002)。我國發展協調障礙兒童之體適能及動作能力研究。中國醫藥大學。教育部委託研究計畫期末報告書。

吳昇光(2003)。殘障奧運、遠南運動會與台灣身心障礙運動會之游泳選手肢體障礙類別比較分析。中台灣醫學雜誌，8，S49-56。

吳昇光(2003)。國際身心障礙體育運動賽會發展調查。行政院體育委員會專題研

- 究計畫。
- 吳昇光(2003)。台灣脊髓損傷者運動參與及困難之研究。行政院國科會專題研究計畫。
- 吳昇光(2004)。視障國民運動參與及限制因素分析研究-以台中縣市地區為例。行政院體育委員會專題研究計畫。
- 吳英華(2004)。國中智能障礙學生體適能與適應體育教學現況研究。國立台灣師範大學碩士論文。
- 吳慧嫻(1996)。台北縣國中肥胖盛行率調查、體重控制相關研究。未出版之碩士論文，陽明大學社區護理研究所，台北市。
- 李文姬(2005)。休閒運動取向之老人健康促進推展策略。國立台灣體育學院學報，16，45-66。
- 李清松(2002)。高齡者休閒參與之研究。中華家政學刊，31，21-38。
- 李碧姿(2003)。八週水中有氧運動對輕度智能障礙平衡與敏捷能力之影響。國立體育學院碩士論文。
- 卓俊伶(2005a)。美國政府對身體活動促進的觀點與作法。國民體育季刊，144，76-81。
- 卓俊伶(2005b)。聯合國國際運動與體育年。國民體育季刊，146，72-77。
- 行政院(1961-2003)。中央政府預算書。台北市：行政院。
- 林仁政(2004)。慢跑訓練方案對高職智能障礙學生體適能及人際關係影響之研究。國立花蓮師範學院碩士論文。
- 林佳蓉(2002)。台灣地區老人休閒參與和休閒阻礙之研究。國立體育學院論叢，12(2)，59-76。
- 林佳燕(2004)。自我管理教學方案對智能障礙學生休閒活動之介入成效研究。國立高雄師範大學碩士論文。
- 林永華(2004)。肢體殘障者休閒阻礙因素之研究。中國文化大學碩士論文。
- 林昭宏(2005)。體能活動對於老年人認知功能的影響。物理治療，30(6)，325-331。
- 林曼蕙(1999)。打造二十一世紀身心障礙體育運動願景。行政院體育委員會專題研究計畫。
- 林殿傑(1995)。國民中小學兒童教育權利之研究。未出版碩士論文，國立台北師範學院初等教育研究所，台北市。

- 林貴福(1993)。《國小體育實務》。台北：心理。
- 周宏室(1993)。加拿大曼尼托巴省(MANITOBA)體育課程之探討。《國立體育學院論叢》，3(2)，20-24。
- 周適偉(2001)。兒童運動不足容易罹患慢性病，宜在青春期前後加強耐力運動。2001年2月13日，取自明日報，網址  
<http://www.wedar.com/library4/ttimes/ttimes010214a.htm>
- 施博仁(2006)。比賽缺經費 飛毛腿難展長才。2006年9月9日，取自中時電子報，網址  
<http://tipp.apc.gov.tw/Formosan/jsp/site/news.action?target=viewNews&obj.ID=20060910000833&pageNo=1>
- 洪永杰(2001)。以智能障礙為主之多重障礙者運動機能訓練科技輔具之研發—以國立桃園特殊學校為研究對象。元智大學碩士論文。
- 洪振滄(2002)。模糊理論應用於智障者復健划船器之研發。元智大學碩士論文。
- 洪嘉文(2003)。運動場地設施管理在學校體育之策略應用。《中華體育》，17(2)，9-19。
- 邱文馨(2002)。特奧輪鞋溜冰運動技能訓練計畫對輕度智能障礙兒童社會能力影響之個案研究。台北市立體育學院碩士論文。
- 許義雄(1999)。我國體育政策發展與展望(初稿)。台北市：行政院體委會。
- 徐欽祥(2005)。談休閒教育如何融入九年一貫健康與體育課程。《屏師體育》，9，95-104。
- 教育部(1993)。《國民小學課程標準》。台北：台捷。
- 教育部(2003)。《國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育學習領域》。臺北：教育部。
- 教育部體育司(2001)。《改善各級學校運動場地中程計畫》。台北：教育部體育司。
- 教育部體育司(2003)。《增進適應體育發展方案》。教育部。
- 許靜純(2004)。智能障礙學生體能教學成效之研究。國立彰化師範大學碩士論文。
- 高雄市政府主計處(2006)。民國93年各縣市每萬人公園、綠地、兒童遊樂場、體育場所及廣場面積數調查報告。取自各縣市重要統計指標查詢，網址  
<http://win.dgbas.gov.tw/dgbas03/bs8/city/default.htm>
- 高美丁、黃惠瑛、曾明淑、李寧遠、謝明哲(1991)。民國七十五年至七十七年台灣地區國民營養狀況調查一體位測量(II)三頭肌、皮脂厚度、上臂圍、上

- 臂肌圍。中華營養誌，16，87-99。
- 香港特區政府（2001）。2001-02 政府財政預算案。2003 年 9 月 12 日，取自香港特區政府網址，<http://WWW.budget.gov.hk/2001/draftfc.html>。
- 陳偉德（1992）。小兒肥胖與居家治療。台北：台北市立忠孝醫院半月俱樂部。
- 陳李綢（2001）。台灣地區身心障礙者運動參與之研究。行政院體育委員會專題研究計畫。
- 陳文祥（2006）。智能障礙學生參與融合式體育發展模式課程之學習成效研究。國立台東大學碩士論文。
- 陳冠米（2004）。台北市視覺障礙大學生休閒生活質性研究。國立台灣師範大學碩士論文。
- 陳蒂勻（2003）。知覺動作訓練課程對 ADHD 兒童動作能力影響之個案研究。國立屏東師範學院碩士論文。
- 陳淑如、張文英、潘美容、鄭綺（2002）。氣喘兒童身體活動狀態、自我效能及生活品質。醫護科技學刊，4(1)，1-14。
- 陳全壽、劉宗翰、張振崗（2004）。我國體適能政策指標之建議。運動生理暨體能學報，1，1-11。
- 陳清惠（1998）。老年人與運動。榮總護理，16（1），7-11。
- 陳漢志（2002）。台灣中部地方老年人休閒參與阻礙與休閒教育需求之調查研究。國立體育學院論叢，12（2），77-90。
- 莊惠玲（2001）。中部地區國民中學聽覺障礙學生休閒活動之調查研究。國立花蓮師範學院碩士論文。
- 黃富順（1995）。老化與健康。台北市：師大書苑。
- 黃富順（2005）。高齡社會與高齡學習。成人及終身教育，5，2-12。
- 黃明霞（2005）。啟智學校「適應體育」教學實施現況之調查研究。國立台灣師範大學碩士論文。
- 黃國庭（2004）。國小智能障礙學生健康體適能及其相關因素之研究。國立彰化師範大學碩士論文。
- 黃伯超、游素玲、李淑美、高美丁、李寧遠、洪清霖、吳宗賢、楊志良（1983）。民國六十九~七十年台灣地區膳食營養狀況調查。中華營養誌，8，1-20。
- 郝佳華（2004）。高雄市三所特殊學校高職部智能障礙學生體適能現況之研究。國立高雄師範大學碩士論文。

- 國立編譯館 (1984)。體育科教學研究。台北：正中。
- 國家衛生研究院 (2006)。台灣地區幼兒及兒童靜態活動初探—2005 年國民健康訪問暨藥物濫用調查結果。2006 年 7 月 20 日，取自國家衛生研究院電子報第 159 期，網址 <http://www.nhri.org.tw/nhri6/enews.php>
- 張兆煒 (2001)。台北縣國民小學體育教學現況調查研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 張建中譯(2005)。童年之死——在電子媒體時代成長的兒童。台北：華夏出版社。
- 張家綺(2004)。聽障者休閒參與對其心理及行為之影響。世新大學碩士論文。
- 張偉雄(2001)。智能障礙青少年學生休閒教育之研究--以高雄楠梓特殊學校為例。南華大學碩士論文。
- 張逸萱(2005)。高中職視覺障礙學生休閒活動之研究。國立台灣師範大學碩士論文。
- 張耀中 (2001)。台中市銀髮族退休教師參與休閒運動之研究。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 運動神網(2006a)。英國體育課程改革的特色。2006 年 10 月 12 日，取自運動神網，網址 [http://www.sportsnt.com.tw/sample/spo\\_sample/Sample\\_03.asp?struct\\_id=7733](http://www.sportsnt.com.tw/sample/spo_sample/Sample_03.asp?struct_id=7733)
- 運動神網(2006b)。法國學校體育教育的簡況。2006 年 10 月 12 日，取運動神網，網址 [http://www.sportsnt.com.tw/sample/spo\\_sample/Sample\\_03.asp?struct\\_id=7098](http://www.sportsnt.com.tw/sample/spo_sample/Sample_03.asp?struct_id=7098)
- 趙麗雲 (2005)。人口老化危急中，台灣的休閒運動發展。2006 年 7 月 25 日，取自 <http://www.npf.org.tw/PUBLICATION/EC/094/EC-R-094-008.htm>
- 傅惠珍(1991)。視覺障礙學生休閒生活現況之研究。國立台灣師範大學碩士論文。
- 葉宏達(2006)。國民小學普通班實施適應體育之研究-以中部五縣市為例。國立台中教育大學碩士論文。
- 曹菁菱 (2002)。台北市成年視障者休閒運動現況之研究。國立台灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文，台北。
- 楊昭瑾、楊惠芳(2006)。五人制足球 風行北市校園。2006 年 10 月 25 日，取自國語日報電子報 [http://www.mdnkids.com/info/news/adv\\_listdetail.asp?serial=47288](http://www.mdnkids.com/info/news/adv_listdetail.asp?serial=47288)
- 體委會 (2006)。運動城市排行榜調查。2006 年 7 月 25 日，取自

<http://www.ncpfs.gov.tw/news/news3-1.aspx?No=110>

- 廖建盛 (2003)。兒童運動權之法源探究。《學校體育》，13(3)，86-93。
- 鄭心嫻、謝麗華、陳金發、謝明哲 (1995)。台北高雄兩市國小高年級學童飲食與體位調查。《中華營誌》，20，93-104。
- 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。國立台灣師範大學碩士論文。
- 謝曉雲 (2003)。為什麼我們的孩子愈來愈胖？《康健雜誌》，51，1-3。
- 蔡育佑 (2004)。聽覺障礙學生休閒運動阻礙因素之分析。《台灣適應體育運動學刊》，1，15-24。
- 蔡佳良，李曜全，陳威穎，吳昇光。(2006)。發展協調障礙兒童之體適能特性分析。《健康促進科學學刊》，1(1)，25-37。
- 蔡志權 (2002)。影響體育教師指導身心障礙學生態度因素研究。國立台灣體育學院碩士論文。
- 蔡素琴 (1993)。國小學童休閒活動狀況之調查研究。《學童學術論文年賽優勝作品專輯》(頁 185-231)。屏東縣：國立屏東師範學院。
- 鍾書得 (1997)。台北市高職聽障學生休閒活動及其影響因素之研究。國立台灣師範大學碩士論文。
- 賴香如、曾秀蘭 (2005)。家長對氣喘兒童運動的態度及其相關因素。《衛生教育學報》，23，69-86。
- 賴秋進 (2006)。適應體育教學對智能障礙學生健康體適能影響之研究。國立台北教育大學碩士論文。
- 潘麗芬 (2004)。固定時間延宕教學策略對輕度智能障礙者動作技能學習成效的影響。國立台灣師範大學碩士論文。
- 劉明增 (2004)。中部地區國小高年級輕度智能障礙學生健康體適能之調查研究。國立彰化師範大學碩士論文。
- 劉照金 (2004)。從中華民國歷年中央政府體育預算分析體育政策之變遷。《體育學報》，37，203-214。
- 羅映清、劉紹曾、曲宗湖、萬得光、孫耀鵬 (1990)。《學校體育》。北京：體育。
- 藍青 (2000)。氣喘兒童的運動須知。《健康世界》，179，19-23。