

## 突破休閒對肢體障礙者能力提升之探討

劉燕惠

### 摘要

突破休閒 (Adventure Based Recreation, 簡稱 AR) 是將戶外休閒活動引進室內, 活動課程內容不僅多樣化及活潑化, 更精心設計各種教學教材多達二百多種的組合設計, 在整個活動過程中皆以鼓勵 (encourage), 分析 (analysis) 和溝通 (communication) 以獲得新的學習及體驗。肢體障礙者本身因其先天或後天的因素影響, 致使其在行為能力方面受到限制, 加上心理因素使然, 使其在自我能力、人際關係及社會適應上產生隔閡。藉由 AR 「經驗學習法」(Experiential Learning Approach) 的理論基礎, 來讓肢體障礙者學習個人的經歷這將有助於個人行為發展, 加上與群體、同輩間的互動交流、討論、分享, 更可增加個人學習經驗, 同時透過成功的經驗, 來增強個人的自信心, 肯定自我的能力並豐富自我體驗。

**關鍵詞：**突破休閒、AR、Adventure Recreation、肢體障礙

## 壹、前言

根據世界健康組織(W.H.O. 1980)一個人因先天或後天身心傷殘障礙而造成能力失去(簡稱失能)的定義是「一個人的功能性能力或功能性的活動降低或喪失」(引自卓俊伶、陳新燕,民85)。

目前特殊教育的理念趨勢為「回歸主流」,讓輕中度身心障礙的學生溶入正常教學環境。肢體障礙的學生因對於身體動作無法隨意操控,致使其在生理、心理方面產生困擾,誠如自卑、焦慮、自我封閉、缺乏自信與安全感等,進而造成其「自我概念」(self-concept)及「成就動機」(achievement motivation)低落。AR是一種促進自我成長的教學活動,它異於一般刻板教育,不為參與者提供絕對的答案,讓參與者在團體活動經驗中相互學習,藉由一系列遊戲活動設計,彼此達到信任、合作、溝通、分享並解決問題。在活動過程每個人的意見都會受到尊重,以提升其自我價值及社會適應之能力。

## 貳、文獻探討

### 一、突破休閒(Adventure Based Recreation)(李芳芝,民87)

#### (一)突破休閒的意義

突破休閒(AR)是一種結合了輔導與遊戲的活動,藉由活動過程中練習人際溝通技巧、面對問題的挑戰、受挫的因應、體會團隊互助合作的重要性及對他人的信任,並於活動後分享彼此的體驗與感受。

#### (二)突破休閒課程的結構

突破休閒課程包含了一系列創新的活動過程,從暖身(warm-up)、建立信任活動(trust-building)、問題分析與秘訣探討(initiate problem)、到初級及高級繩索課程,事實上,它的基本目標有二:1.視學生為一個團隊,他們必須學習更有創造性及有效地解決問題;2.個人和團體是一體,必須共同突破層層障礙,以達成一致認同的目標。這個課程運作的方式受到許多不同的科目所延用,教師們認為透過團隊合作的策略,不但可以培養學生的合作精神,更可以不斷創造學生學習上的高峰經驗(peak experience),讓學生很快掌握到學習的目標,並可達下列之效果:

1. 改善自我概念、自信心和在參與者之間的勝任感。
2. 增進心理動力的技巧，尤其是在平衡和合作方面。
3. 破除學生間的被動、冷漠及不參與之心態。

(三) 突破休閒活動種類 (李芳芝, 民 88)

1. 解凍遊戲／熟悉遊戲 (Ice Breaker/Acquaintance Activities) : 目的在於替團體成員製造認識彼此、熟悉的機會。藉由活動，讓團員能夠自在的相處，開始的介紹和遊戲著重活動的趣味性、沒有威脅性，而是根基於團體。
2. 低阻礙遊戲／熱身遊戲 (De-Inhibitizer Activities) : 目的在提供參與者冒險的環境，來改善彼此關係及讓團員有意願在其他人的面前顯現個人的不自在。
3. 信任遊戲 (Trust and Empathy Activities) : 目的在讓參與者經歷生理或情緒危機，提供參與機會讓他們相信生理和情緒是處於安全的情境。
4. 溝通遊戲 (Communication Activities) : 目的在於替團員提供機會增加彼此的溝通思想、感覺和行爲的能力和技巧。藉由傾聽、言辭和生理技巧的活動，來使參與者表現的更好。
5. 做決定／解決問題遊戲 : 目的在提供團體成員機會做有效溝通及合作，藉由一連串的解決問題活動，促進彼此間的協調，從簡單到複雜，循序漸進。
6. 社會責任遊戲 (Social Responsibility Activities) : 目的在於依著之前的熟悉、信任、溝通、做決定等遊戲的收獲，提供參與者發展評估與解決個人能力及缺點的機會。
7. 個人責任遊戲 (Personal Responsibilities) : 目的在提供比較個人性的活動，來挑戰參與者，發展對抗挫折的因應能力，以達成既定目標。

(四) Ewert (1989) 突破休閒對學習者之益處

心 理	社 會	教 育	生 理
自 信	歸 屬 感	問 題 所 在	體 適 能
自 我 接 受	同 情	戶 外 活 動	技 能
自 我 效 能	尊 重	教 育	體 力
個 人 考 驗	溝 通	自 然 意 識	協 調
感 受 探 索	行 為 回 饋	保 護 教 育	運 動
安 寧	友 誼	學 術 促 進	平 衡
		價 值 澄 清	

(轉引自 Nadler, R.S. & Lucker, J. L.(1992) )

## 二、肢體障礙

Nuffield (1988) 認為在早期社會，並不能接納肢體障礙兒童，尤其在宗教社會，肢體障礙兒童被遺棄是很平常的事。但不一樣的社會，對肢體障礙兒童有不一樣的態度與對待方式。就整個特殊教育歷史而言，肢體障礙兒童和其他障礙兒童一樣，經過被摒棄、被忽視、被憐憫、被保護、被接納、被教育等階段。社會對肢體障礙兒童態度的轉變一直很緩慢，一直到 19 世紀，大家才注意到任何障礙兒童的出生是母親產前、產中或產後之因素所形成，不是兒童本身或怪力亂神所致，才開始注意如何來養育這些障礙兒童。其後醫學的進步，使人們更了解肢體障礙發生的原因，因應的辦法以防止肢體障礙兒童的出現，進而接納與養育肢體障礙兒童（王文科主編，民 88）。

### (一) 肢體障礙者的定義

Kirt & Gallagher (1989) 及 Taylor & Sternberg (1989) 定義肢體障礙者因肌肉、骨骼或神經系統發生病變，導致個體缺肢、大腦或中樞經受損，而難以自如地控制自己的身體，在行動上產生困難；身體病弱者則因受疾病困擾，影響身體組織，導致體能虛弱而影響學習與行動，需要長期療養。兩者皆因其肢體上的缺陷或健康上的問題，影響其行動與社會互動而使生活或接受教育發生某種程度的困難（轉引自王文科主編，民 88）。

(二) 肢體障礙的類別 (王文科, 民 88)

1. 以發生障礙的時間為依據
  - (1) 先天缺損
  - (2) 後天缺損
2. 以腦神經受損與否為依據
  - (1) 腦神經受損：如腦性麻痺兒童。
  - (2) 非腦神經受損：如小兒麻痺兒童，肌肉萎縮、軀體畸型。
3. 以生理部位缺損為依據
  - (1) 神經系統缺損
  - (2) 骨骼肌肉異常
4. 以疾病為依據
  - (1) 麻痺性疾病 (神經性疾病)
  - (2) 結核性骨關節疾病
  - (3) 外傷性疾病
  - (4) 骨病
  - (5) 關節疾病
  - (6) 形態異常
  - (7) 不明原因
5. 以導致肢體障礙原因為依據
6. 以治療所需時間長短為依據
7. 以學習的觀點為依據
  - (1) 輕度肢體障礙
  - (2) 中度肢體障礙
  - (3) 重度肢體障礙
8. 以障礙程度影響自立生活的觀點為依據
  - (1) 上肢缺損
  - (2) 下肢缺損
  - (3) 軀幹缺損程度

(三) 肢體障礙者的人格類型 (郭為藩, 民 87)

面對肢體障礙所導致的適應困難，其大致表現如下述之人格傾向：

1. 退隱型：爲了減少挫折，肢體障礙者極畏懼出現在公開場合。
2. 侵略型：肢體障礙者深感不公平，性情較不穩定，容易引發衝突。
3. 防禦型：擔心自我受到貶值，乃掩飾殘廢之事實，妨礙社會適應。
4. 補償型：爲減輕缺陷及恢復正常，而犧牲其他生活的目標。
5. 現實型：承認其障礙，對前途充滿信心，對克服困難具有勇氣。

綜合上述，我們了解到肢體障者其因先天或後天的障礙而導致其行動之不便，但並不代表其能力較低或身心方面有缺陷，因此只要針對其個別差異之特性，因材施教，並施予適合其特殊之教育，使其能發揮自我之潛能並提升社會適應之能力。

## 參、突破休閒在肢體障礙之應用

### 一、前言

本次活動爲行政院體育委員會委託國立台灣體育學院休閒系辦理之AR 體驗營－特殊休閒活動系列，是以仁愛實驗中學爲本次活動之對象，希望藉由活動的舉辦能增進肢體障礙學生參與休閒活動之興趣。

### 二、活動內容

本次活動的方式是以各小組自行設計活動與流程，隨著參與成員的不同，活動內容的設計、活動方式與活動器材亦要隨之做適度調整，種種的學習、挑戰、改變與創新，可讓所有參與活動的成員及指導員們體驗出各種活動的意義與目的。

- (一) 4月22日：認識活動→驚聲尖叫→滾動地球大賽→終擊密碼戰  
(下午) (數字傳達)→四方位拔河→分享
- (二) 4月22日：抓鬼特攻隊→大象追逐→保齡球比賽→國際標準舞教學  
(整天)→團體自由創作與表演→四方位拔河→ENDING

### 三、活動特質

在活動的過程中，由於每位成員的特質不一(8歲-21歲)，在經過AR

指導員耐心的帶領之下，其態度從陌生、不信任、害怕、羞澀到融入團體活動。由於外在肢體的限制，每位成員對活動的接受程度亦有所不同，因為其鮮少參與此種類型的活動及在家人以外的人面前表現自己，因此要跨出這一步是需要時間的，加上父母過度的保護之餘，其往往不會主動的去表現自我的感受及融入團體生活。藉由指導員耐心的帶領之下，活動由安靜慢慢的轉向熱絡與高潮迭起。

外在肢體的限制，讓成員有時無法盡情的展現自己的熱情，例如：說話與傳球動作，對一般人來說，這是一件很容易的事，然而對中重度肢體障礙的學生來說，這是需要付出多少的努力與學習才能學會的動作。在活動進行中，每見到成員們使力的做著安排的動作時，指導員總會不自覺的參與協助其完成動作，不過這種行為後來被老師阻止了，因為在現實環境中，我們總會不自覺的播奪他們學習的機會，慢慢地，便會讓他們失去學習的興趣，那麼為何不多給他們一點時間與鼓勵，來幫助他們健全的成長與適應社會的環境，而非一昧的給予保護與退縮。

看著所有學員及其家長在四方位拔河努力的過程中揮灑汗水在為自己的團隊努之餘，絲毫沒有退讓的那股氣勢（搖旗吶喊聲、加油聲及終場時的笑聲），他們似乎遺忘了自己外在肢體的限制，而盡情的融入在這場對抗的比賽之中，您能想像這樣的畫面嗎？

#### 四、心得感想

遊戲的本質是快樂，貝登保說：「遊戲是訓練的手段，真正目的是讓青少年完成一人格訓練」，而遊戲式的學習方式最容易達成教學目的（劉燕惠、陳怡如、李明榮、李芳芝，民 89）。肢體障礙者除了行為能力較受限制外，其與一般正常人是一樣的，多一分關心、多一分愛，給予其所需要之特殊教育，讓他們在適性的環境中成長，相信他們亦能快樂的成長與茁壯。

#### 肆、結論與建議

依據聯合國教育科學社會文化組織（UNESCO，1978）的國際運動憲章（International Charter of Physical Education and Sport）第一條第二款所

示，體育是所有人的權益，尤其對殘障者而言，體育更是促進其健全人格的教育方式（闕月清，民85）。

## 一、結論

經由AR體驗營活動的觀察和回饋的評估，了解到突破休閒對身心障礙或缺陷者，有其正面之效益，當我們透過實際的教學活動中發現仁愛實驗中學的學生相當活潑與熱情並融入此次的活動，由此發現肢體障礙的學生可參與不同類型的活動，只要在活動器材，課程內容設計、教學方法方面做適度之調整即可。Auxter, Ryfer & Huetting (1993)；Jansma & French (1994)談到過去特殊體育無法落實的原因諸多，如：家長及教師本身存有似是而非觀念，認為身心障礙者不宜運動，促使許多肢體障礙學生不參加體育活動，事實上這是缺乏研究根據而不正確想法與作為，依據特殊體育方面的研究報告顯示：身體活動對肢體障礙學生的健康體適能、動作技能與情意方面的發展都有其正面的效益，亦能夠提昇生活的品質（闕月清，民85）。

AR遊戲活動的設計與安排僅是一種達成目標的方式，最主要的是在活動過程中參與者與到了什麼？沒有一定範圍的標準答案，讓參與者在團體活動中可以盡情的發揮、受重視並充份學習到了相互合作、分享與解決問題的能力。不同的學習方式，亦可讓不同參與者達到學習的目標。

依據目前特殊教育的理念趨勢為「回歸主流」，即促進輕中度殘障學生之相關服務與安置措施方面能趨向正常化（normalization），使身心障礙的學生能在最少限制的環境（the least restrictive environment）中有正常的教育與生活，並增進其社會適應與自我能力之提升。

## 二、建議

特殊教育可在未來適時的採用突破休閒之相關理念、活動方式與多樣化的課程內容及教材設計來結合與應用，讓特殊教育參與者，能藉由遊戲式活動的參與而增進人際關係間的互動、挫折的因應、問題的解決及分享，並在活動過程中快樂的學習與成長。

## 參考文獻

- 卓俊伶、陳新燕(民85)。動作失能者的心理特質與體育教學的因應策略。國民體育季刊，第二十五卷第二期，PP.34-37。
- 游添燈(民85)。肢障生體育教學之我見。國民體育季刊，第二十五卷第二期，PP.26-33。
- 梁輝權、陳富德、江耀華(民85)。如合結合野外歷險及經驗學習運用於小組訓練。踏入新紀元—青少年服務的挑戰、蛻變與發展。PP.383-397。
- 劉麗雲(民85)。如何輔導殘障生參與體育活動。國民體育季刊，第二十五卷第二期，PP.4-7。
- 闕月清(民85)。特殊體育專業師資培育與在職進修。國民體育季刊，第二十五卷第二期，P.38-42。
- 黃月嬋(民86)。智能障礙學生之體育教學策略。特殊教育季刊，第62期。PP.6-9。
- 潘裕豐(民86)。殘障者適應體育運動的演進及發展趨勢。特殊教育季刊，第62期。PP1-5。
- 李芳芝(民87)。突破休閒—冒險性運動。休閒運動，創刊號，PP.63-73。
- 林寶山(民87)。特殊教育導論。台北：五南圖書出版有限公司。(二版三刷)。
- 郭為藩(民87)。特殊兒童心理與教育。台北：文景書局有限公司。(再版)。
- Kathleen Teague Holowach 著，李淑貞譯(民87)。中、重度障礙者有效教學法—個別化重要技能模式(ICSMS)。台北：心理出版社有限公司。
- 王文科主編、徐享良等著(民88)。特殊教育導論。台北：心理出版社股份有限公司。
- 李芳芝(民88)。突破休閒—冒險性運動。休閒運動，第二期，PP.32-69。
- 劉燕惠、陳怡如、李明榮、李芳芝(民89)。突破休閒(Adventure Based Recreation)與傳統體育學之探討。八十八學年度學校體育改革策略研討會。
- Nadler, R.S. & Luckner, J.L. (1992). *Processing the Adventure Experience: Theory and Practice*. IA: Kendall/Hunt Publishing company。