VOL. 01 ISSUE. 01
2026 . 11

適界PLUS+ 月刊

第一卷 | 第一期
VOL. 01 ISSUE. 01

認識適應運動，從改變視角開始

從專業名詞到帕拉運動教育，
重新理解運動的多元可能

運動部 適應運動國際專業培力計畫 計畫執行團隊
國立臺灣師範大學 體育研究與發展中心

適應運動+ Adapted Sports+TW

適應體育和適應運動，是同一件事嗎？

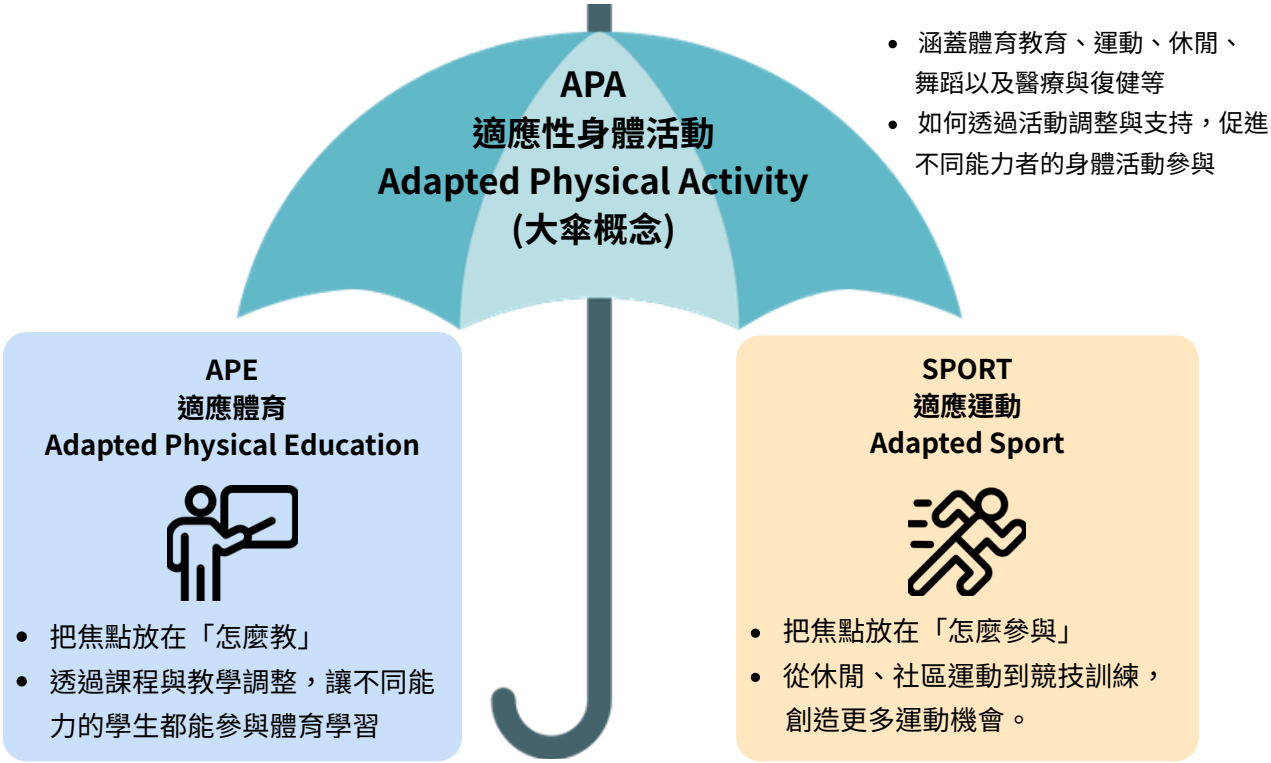
孩子在學校上適應體育課，下課後去打輪椅籃球，這算適應體育，還是適應運動？
輪椅籃球、地板滾球、視障跑步……這些運動你可能聽過，但你知道它們與「適應體育」或「適應運動」有什麼關係嗎？
同樣是讓不同能力者參與身體活動，為什麼有時稱「適應體育」，有時又叫「適應運動」？
國際上甚至還有「適應性身體活動」（Adapted Physical Activity）這個名詞。

這些名稱只是翻譯上的差異，還是代表不同的專業概念？

一個孩子，早上在學校體育課練習傳球，下午到課外俱樂部/社團參加輪椅籃球訓練。
同樣是打球，前者可能被稱為「適應體育」，後者卻常被歸類為「適應運動」。
難道只是換了個場地，運動的名稱就跟著改變了嗎？
其實，這些名稱背後，藏著的不只是文字上的差異，更反映不同的教育理念、服務體系，以及我們如何看待身心障礙者的運動參與。

同樣是運動，為什麼有三種名稱？

在國際專業領域中，經常出現這三個名詞：　**APA、APE & Adapted Sport**
不是三種完全不同的運動，也不是按照障礙程度來區分，而是**從不同角度**理解身體活動。



不過，這些概念並不是非此即彼。一堂適應體育課可以教輪椅籃球，社區運動俱樂部/社團也可能有系統地教導運動技能。

真正的差別，不只是在哪裡運動，而是看服務的目的：為什麼而運動、如何支持參與。

小知識+

同樣翻成「適應」，英文其實不太一樣？

英文中的 Adapted 和 Adaptive，雖然在臺灣都可能被翻譯成「適應」，但兩者的意涵其實有所不同。Adapted較強調活動或環境經過調整後的狀態；Adaptive 則偏向因應需求而持續調適的過程。

兩個系統：學校教育與運動參與，各有不同任務

認識了這些名詞後，可能會好奇：在實際生活中，適應體育與適應運動又有什麼不同？

以美國為例，《身心障礙者教育法》（Individuals with Disabilities Education Act, IDEA）將體育直接寫進「特殊教育」的定義，屬於直接教學服務，而非物理治療、交通接送等相關服務（related services）。學生若需要特別設計的體育教學，就要寫進個別化教育計畫 (IEP)，並由學校負責提供。

而在學校之外，社區運動俱樂部/社團、運動協會及帕拉運動組織，則提供另一種參與途徑。從休閒運動、技能培養到競技訓練，不同的運動組織讓身心障礙者能依照興趣與需求，選擇適合自己的運動方式。

學校教育系統

- 屬於特殊教育的一部份
- 透過課程與教學調整
- 發展動作與身體活動能力

運動參與系統

- 社區運動俱樂部/社團、運動協會
- 從休閒到競技訓練
- 依興趣與需求選擇運動方式

一座橋：學校教會了運動，然後呢？

想像一名學生，在學校的適應體育課中，第一次接觸地板滾球和匹克球，發現自己很喜歡這項運動，也逐漸掌握動作與戰術技巧。

但問題來了：**畢業以後，他還能在哪裡繼續打球？**

運動俱樂部/社團在哪？有沒有專業教練？家長知道如何報名嗎？交通與器材又該怎麼解決？

當運動從「學校課程」變成「個人的生活選擇」，需要的支持也跟著改變。

這個看似簡單的問題，正是國際研究關注的議題。



Affengruber 等人於2026年，評估參與奧地利「Sport for the Strong」計畫的314名特殊教育需求學生，透過俱樂部教練進入校園，讓學生接觸不同運動，並嘗試銜接社區運動俱樂部。

研究發現，計畫推動仍面臨多項挑戰，包括學校訓練課次不足、教練與家長及俱樂部之間溝通不易，以及實際投入俱樂部的教練人力有限。

值得注意的是，部分教練指出，學生往往到課程尾聲才逐漸對運動產生興趣，此時卻已缺乏足夠時間安排後續的俱樂部參與。此外，家長也反映難以取得後續活動資訊、部分教練缺乏特殊族群相關專業知能及課程時間、交通與參與條件等問題。

這些發現提醒我們：讓學生在學校接觸運動只是第一步，如何提供清楚的參與資訊、專業教練與持續支持，才是連結校園與社區運動的重要課題。

或許真正需要建立的，不只是更多體育課程，而是
一座連結學校、家庭與社區的橋，讓運動從初次接觸走向持續參與。

國際叫 APA，臺灣為什麼常說「適應運動」？

有趣的是，這些名詞到了臺灣，又有不同的使用脈絡。

2025年10月國家運動科學中心刊載的文章指出，我國近年以「適應運動」作為政策推動方向，強調從學校體育延伸至校外活動、休閒運動、競技運動、復健運動及社區推廣，**以全人生命週期的運動參與**為目標。
換句話說，臺灣政策脈絡中的「適應運動」，其涵蓋範圍可能比狹義的 Adapted Sport 更廣。

這不代表學校的適應體育變得不重要。適應體育是教育體系給學生的教學服務，適應運動範圍的擴大，是把學校之後的路接上去，不是取代體育課。

比起急著替每項活動貼上正確標籤，更重要的或許是：
這些服務能不能真正連結起來，讓不同能力者在每個生命階段，都有持續參與運動的機會？

如果運動不該只停留在體育課……

回到文章一開始的孩子。
早上，他在學校學習運動；下午，他在社區繼續打球。
對他而言，可能根本不在乎這究竟叫適應體育，還是適應運動。
他在乎的，是明天還能不能繼續打球。
而這，或許正是我們討論這些名詞時，最不該忽略的事情。



圖片來源：大專適應運動行動藍圖計畫（師大辦理）

體驗帕拉運動，就能改變對身心障礙者的態度嗎？

從 IPC「I'mPOSSIBLE」教育計畫，看見運動體驗背後的共融教育



當學生坐上輪椅，真的就能理解障礙嗎？

想像一堂特別的體育課：學生坐上運動輪椅，嘗試移動、傳球與投籃；或戴上眼罩，在同學的聲音引導下體驗視障運動。活動結束後，學生可能驚訝地說：「原來坐輪椅打球這麼難！」或「看不到真的很不方便！」

這些體驗或許能讓學生對障礙有不同的認識，但短短一堂課的運動體驗，真的足以改變我們對身心障礙者的態度嗎？學生記住的究竟是身心障礙者所面臨的困難，還是運動員展現的運動能力與專業技巧？

兩種不同的活動定位，可能引導學生產生截然不同的理解。

從運動出發，認識I'mPOSSIBLE 教育計畫

國際帕拉林匹克委員會（International Paralympic Committee, IPC）推動的 I'mPOSSIBLE，是一項以帕拉運動價值為核心的教育計畫，主要提供6至18歲學生使用的教育資源，期望促進年輕世代對身心障礙及社會共融的理解。

不同於單純的運動體驗，I'mPOSSIBLE 將帕拉運動知識、運動員故事、課堂討論及體育活動結合，讓學生從不同角度認識身心障礙者的運動參與。例如，學生不僅可以透過運動活動認識不同的運動方式，也能藉由帕拉運動員的經驗，了解運動表現背後的訓練、專業與支持系統。

這項計畫帶來的重要啟示是：運動體驗可以是理解障礙的起點，但不應是教育的終點。

圖片來源：大專適應運動行動藍圖計畫（師大辦理）



體驗之後，態度真的改變了嗎？

過去有關障礙模擬活動的研究指出，短暫的體驗不一定能帶來預期的態度改變。Ma 與 Mak（2022）透過統合分析發現，行動障礙模擬活動雖可能改善部分參與者對社會共融的認識，卻也可能增加恐懼與焦慮，顯示體驗不必然帶來正向的態度改變。

當活動僅強調坐輪椅或蒙眼所帶來的不便，參與者可能將注意力集中在「困難」與「限制」，而忽略身心障礙者本身的運動能力與專業表現。因此，比起讓學生短暫感受身體限制，更值得思考的是：**活動是否讓他們從運動的角度，看見不同能力者的技術、表現與參與可能？**

體驗活動可能增加對障礙的認識，也可能在缺乏適當引導時，強化原有的刻板印象。Leo 與 Goodwin（2016）針對一門大學必修課使用的障礙模擬活動，訪談7 位全時使用輪椅的成人。他們認為，模擬出來的經驗和真實的障礙生活是兩回事，也質疑這些活動從設計到帶領都沒有身心障礙者參與。至於課堂上的笑聲，他們擔心好玩雖然能讓學生投入，卻也可能讓學生停在好玩，沒有往下反思。

因此，比起學生是否曾經坐過輪椅、戴過眼罩，更重要的是活動後，他們如何理解這段經驗。

我們希望學生認識的是「身心障礙者做不到什麼」，
還是「不同能力的運動員如何參與運動」？
哪些限制來自環境、器材或規則，而不是個人的身體條件？

同樣的運動體驗，可以看見不同的事

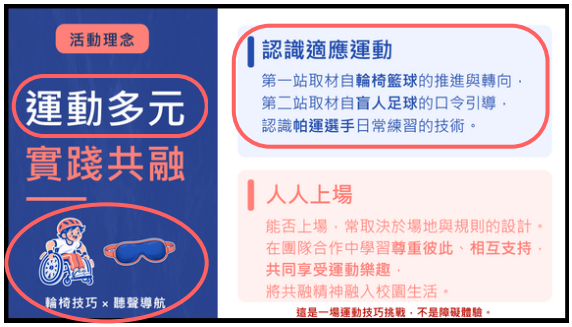
以一場運動體驗活動為例，原先安排「輪椅操作×蒙眼合作」，希望讓學生認識身心障礙者的需求。然而，這樣的說明容易讓活動聚焦於身體限制，而非運動本身。

如果換個角度，同樣的活動也可以是一場「運動多元」的探索。
把「輪椅操作×蒙眼合作」改為「輪椅技巧×聽聲導航」，
並介紹輪椅籃球的移動技巧與盲人足球的聲音引導方式，
同樣的活動便能從模擬困難，轉向認識運動技術與團隊合作。

能否參與運動，
不只取決於個人能力，
也與場地、器材、規則及支持方式有關。

聚焦在技巧而非困難、障礙需求





這些改變並不是否認身心障礙者可能面臨的參與困難，
而是避免將困難當成認識身心障礙者的唯一角度。
當活動開始聚焦運動技巧與參與條件，學生便有機會從「他們做這件事很辛苦」，
進一步思考**「這項運動需要哪些能力，以及如何讓不同的人都能參與」**。

以「障礙體驗」為焦點



- ✗ 強調身體限制與不便
- ✗ 可能強化刻板印象
- ✗ 學生容易停留在「好玩」而缺乏進一步反思

以「運動多元」為探索



- ✓ 從運動技巧與規則出發
- ✓ 認識運動員的專業與支持系統
- ✓ 看見不同能力者的運動表現與參與方式

從「看見限制」，走向「看見能力與參與」

I'mPOSSIBLE 值得借鏡之處，不只是將帕拉運動帶進校園，更透過運動知識、運動員故事與教育活動，引導學生從不同角度認識身心障礙者。

帕拉運動員不只是值得鼓勵的參與者，**更是具備專業技術與競技能力的運動員。**
他們的表現不應只被視為克服限制的故事，也值得從運動專業的角度欣賞。

因此，運動體驗不應只聚焦於身體限制或輔具使用，
更應看見運動技巧、環境支持與參與機會。

並非每位身心障礙者都以成為帕拉選手為目標，
能否依照自己的興趣持續參與運動，同樣重要。

真正的共融理解，不只是認識不同能力者面臨的困難，
更是看見他們參與、表現與享受運動的可能。



回到臺灣：我們如何介紹身心障礙者的運動？

臺灣校園與適應運動推廣活動中，也常見輪椅運動、視障運動等體驗形式。
這些活動可以是認識不同運動項目的起點，但在規劃與宣傳時，或許值得進一步思考：

我們呈現的是身心障礙者的限制，還是運動員的技術與能力？
強調的是他們需要多少協助，還是如何透過合適的規則、環境與支持，創造平等參與的機會？

體驗帕拉運動的價值，不是讓我們短暫成為某一種身心障礙者，
而是讓我們開始用運動的角度，看見不同能力者的專業、表現與參與可能。

從認識適應運動，
到成為推動運動參與的專業力量！

要讓不同能力者都能享有運動參與的機會，
除了友善的環境與適切的規則，更需要具備專業知能的運動指導人員！

特殊族群運動指導專業人才培育計畫｜即將開放報名！

本計畫將透過國際專業課程與認證，培育能在運動現場與特殊族群及身心障礙者共同工作的體適能與運動指導專業人員。

三大培育項目｜初期招募 20 名



- ACSM/NCHPAD 融合式體適能專家｜10 名
- ACSM 自閉症運動專家｜5 名
- NSCA-CSPS 特殊族群訓練專家｜5 名
  (將視計畫經費及辦理狀況決定是否增加名額)

指定培訓課程或首次認證考試費用全額補助！
📢 完整招生簡章即將公布，敬請關注「適應運動+」IG & FB社團最新消息！

讓更多人看見你的活動！

歡迎各單位投稿近期適應運動相關活動、課程、研習及競賽資訊。我們將協助整理與宣傳，讓更多人找到參與機會，一起擴大適應運動的影響力！
投稿方式｜寄信至 aswp.ntnu@gmail.com

掃描QR code
了解更多資訊

Instagram　Facebook

一起讓運動有無限可能！

參考文獻

1. 國家運動科學中心（2025年10月28日）。淺談我國適應「體育」到「運動」的轉型與期待。https://www.tiss.org.tw/research/3357
2. Affengruber, L., Grillich, L., Schultes, M.-T., & Sommer, I. (2026). Evaluation of “Sport for the Strong” – A project for the integration of children and adolescents with special educational needs into club sports. Evaluation and Program Planning, 114, Article 102700. https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2025.102700
3. Hutzler, Y., & Hellerstein, D. (2016). Adapted versus adaptive physical activity. Adapted Physical Activity Quarterly, 33(2), 109–112. https://doi.org/10.1123/APAQ.2016-0027
4. International Paralympic Committee. (n.d.). I'mPOSSIBLE. https://www.paralympic.org/im-possible
5. Leo, J., & Goodwin, D. L. (2016). Simulating others' realities: Insiders reflect on disability simulations. Adapted Physical Activity Quarterly, 33(2), 156–175. https://doi.org/10.1123/APAQ.2015-0031
6. Ma, G. Y. K., & Mak, W. W. S. (2022). Meta-analysis of studies on the impact of mobility disability simulation programs on attitudes toward people with disabilities and environmental in/accessibility. PLOS ONE, 17(6), Article e0269357. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0269357

發行單位	國立臺灣師範大學 體育研究與發展中心
	115年至116年運動部適應運動國際專業培力計畫
指導單位	運動部 適應運動司
計畫主持人	潘正宸助理教授 (國立臺灣師範大學體育與運動科學系)
計畫協同主持人	陳信亨助理教授 (國立臺灣師範大學師資培育學院)
專任助理	陳諾 (國立臺灣師範大學體育研究與發展中心)
	陳奕婷(國立臺灣師範大學體育研究與發展中心)
電話	(02)7749-3256
	(02)7749-6990
E-mail	aswp.ntnu@gmail.com
地址	臺北市大安區和平東路一段162號
創刊日期	2026年10月30日