

夏季特殊奧林匹克運動會特奧滾球項目之 融合夥伴經驗分享

程建鑫

國立彰化師範大學

壹、前言

特殊奧林匹克運動會創辦人尤妮絲·甘迺迪 (Eunice Kennedy Shriver) 曾在 1968 年第一屆特殊奧林匹克運動會宣示這段話：「Let me win. But if I cannot win, let me be brave in the attempt.」表示著「勇敢嘗試，爭取勝利」之精神，期盼每位參與的特奧運動員，都擁有著永不放棄之精神。隨著特殊奧林匹克運動會的誕生，再加上美國 IDEA 和 NCLB 法案都提倡「融合」運動。因此研究顯示，融合運動皆對於社會接納度為正向成長 (Townsend & Hassall, 2007)。

在台灣 2017 年修訂的《教育部體育運動政策白皮書》強調推廣身心障礙者運動，更在 2017 年以前已經辦理了 957 場的全國身心障礙運動會，而且參與人數已達到 16 萬多人共同參與此相關活動。由此可見，在台灣特殊運動項目發展的不遺餘力。然而在許多研究中提到藉由身心障礙者的運動項目可以提升身心障礙者的職業技能 (莊耀洲, 2003)，更可以促進同儕之間的社會技巧以及生活適應能力 (尚憶薇, 2010；楊欣諭、孫瑋翎、林信佑、黃志杰, 2013)。由於以上諸多益處，加上投入身心障礙運動的人口將會是穩定成長 (楊欣諭、孫瑋翎、林信佑、黃志杰, 2013)，能看出融合運動是逐漸被重視。

筆者以參加 2019 夏季特殊奧林匹克運動會特奧滾球－融合項目，藉著這次經驗，分享未來有機會擔任國手的融合夥伴、教練，以及未來從事體育教學的特教教師或是

有意願參與融合運動之相關人員作為參考。

貳、特奧滾球 (Bocce) 之重要項目

一、特奧滾球之休閒重要性

對筆者來說，特奧滾球重要之原因於符合 Westling 等人 (2015) 提到合適的休閒活安排之三 F (fitness、friendship、fun) 原則，更能增進身障者的社會參與以及自我決策，以下將以三點做說明。

(一) 身心健康

特奧滾球能讓參與者能夠健康，第一，特奧滾球一場的時間約為 5 分鐘，但是需要競賽時間約為 30 分鐘，在時間上來說，藉由走動以及專注的擲球，此運動量已經足夠。

(二) 促進友情

融合滾球強調身心障礙與一般學生進行合作。因此，他們往往需要彼此的默契，才有機會贏得比賽。然而在比賽中，有時候身障生的球往往是不拖泥帶水且精準，並讓融合夥伴刮目相看。

(三) 樂趣滿滿

在筆者曾經擔任滾球裁判的過程中，只要曾參加此活動的選手，都是喜愛且有想要一再嘗試的想法，這一點就可看出活動的有趣性且長遠性。

二、特奧滾球規則與融合之重要性

依據中華台北特奧會 (2018) 之規定並提出與融合相關內容進行闡述：

(一) 正式比賽

正式比賽分為 6 種，其中以融合運動 (Unified Sports®) 滾球雙人賽 (每隊二名運動員)、融合運動滾球團體賽 (每隊四名運動員) 兩種模式，皆強調融合過程。

(二) 選手球數

其中包含一隊二人、四人。

1. 一隊二人：每名選手可使用二顆球 (運動員、融合夥伴各兩顆)。

2. 一隊四人：每名選手可使用一顆球 (運動員、融合夥伴各一顆)。

由上述可知，其實不管是運動員或是融合夥伴，每一顆球都是相當重要，因此筆者認為很有身障平權之意味。

(三) 融合運動隊伍

1. 雙人融合運動隊伍須由一名運動員與一名融合夥伴組成。

2. 融合運動隊伍團體賽須由二名運動員與二名融合夥伴組成。

3. 負責送出目標球和第一顆球之人選不限 (運動員或融合夥伴皆可)，該順序於各局或各賽事皆可變動。

參、培訓過程及國際比賽分享

此分享將以培訓過程的時間軸與讀者進行闡述。

一、在臺灣期間

(一) 107.07.08 至 107.07.12

1. 地點：新北市立淡水商工

2. 訓練內容：

(1) 融合夥伴研習：由於是第一次接受培訓，因此需要研習來更加了解特奧活動。

(2) 體適能訓練：先由基本的暖身以及柔軟度訓練皆為兩兩一組。

(3) 準度及力道訓練：為了準確的控球，有不同訓練方式 (如圖 1)。



圖 1 藉由選擇摩擦力小的走廊來訓練準度

(二) 107.08.02 至 107.08.06

1. 地點：高雄市仁武特殊教育學校

2. 訓練內容：

(1) 生活技能強化：學會如何搭公車，先請學校教師教導並且最後使運動員獨力搭車到學校進行培訓 (如圖 2)。

(2) 技巧以及策略運用：運用示範 (modeling) 教學，教導運動員如何打邊板球。

(3) 用餐禮儀訓練：以運動員能維持餐桌整潔為目標。



圖 2 增加搭公車之生活技能

(三) 107.10.03 至 107.10.06

1. 地點：高雄市仁武特殊教育學校

2. 訓練內容：

(1) 生活技能訓練：筆者讓運動員獨立洗碗以及刷牙為目標，以養成個人衛生為目的。

(2) 技巧以及策略運用：著重目標為準

度，藉由將母球擺放 30 尺、40 尺、50 尺三種不同距離，增加準度。

(3)用餐禮儀訓練：細嚼慢嚥為目標並搭配增強原則，使運動員更有意願達成。



圖 3 進行組內對抗賽

(四)108.01.20 至 108.01.26

1.地點：國立興大附農

2.訓練內容：

(1)重量訓練：拱橋以及弓箭步負重加強。

(2)握球力道訓練：運用抓握法式滾球（軟），加上傳接此球，增加握力訓練。

(3)社會技巧能力：主要讓運動員主動說需求，並且練習報備。



圖 4 與他校進行友誼賽

(五)108.03.02 至 108.03.07

1.地點：新北市立淡水商工

2.訓練內容：

(1)重量訓練：核心運動，加強肌耐力。

(2)強化實戰能力：利用與淡水商工同

學進行時間練習，並且加入複雜的背景音樂，更加趨於真實比賽。

(3)加強餐桌禮儀：增加使用刀叉的經驗為目標。



圖 5 與淡水商工同學競賽

二、在阿拉伯聯合大公國期間

這部分將分為四階段進行描述：

(一)第一階段：城市接待 108.03.08 至 108.03.11

1.地點：杜拜（Dubai）

2.內容：

體驗了阿拉伯聯合大公國的風俗民情以及當地的食物。



圖 6 運動員體驗當地遊戲

(二)第二階段：開幕典禮與非運動項目活動 108.03.12 至 108.03.14

1.地點：阿布達比（Abu Dhabi）

2.內容：

世界特殊奧林匹克的盛大開幕以及對於非運動項目的重視，以及給予所有的運動員（包含融合夥伴）特奧健康運動員計畫 Healthy Athletes（HA）。



圖 7 開幕典禮與他國合照

(三)第三階段：比賽期間 108.03.15 至 108.03.20

1.地點：阿布達比（Abu Dhabi）

2.內容：

(1)比賽場地：室內有冷氣且是屬於地毯材質的比賽場地。

(2)注意事項：室內冷，因此需要穿外套。

(3)比賽技巧：摩擦力小，擲球力道放輕。



圖 8 國家滾球隊獎牌合照

(四)第四階段：閉幕典禮與歡樂歸國 108.03.21 至 108.03.23

1.地點：杜拜（Dubai）

2.內容：

(1)閉幕典禮：與其他國運動員進行衣服互換的活動，非常有趣。

(2)認識當地有名景點：杜拜塔及哈里發塔。



圖 9 國家滾球隊與杜拜塔

肆、融合夥伴經驗分享及成長

一、筆者的經驗分享與成長

在此部分將以下三方面進行經驗分享運動員的認識與培養默契、運動員生活及指導、特奧會活動後的成長。

首先描述兩位運動員的特徵，兩位皆是中度智能障礙。

小李：是筆者運動員夥伴，優勢分析來說他是位吃苦耐勞，而且喜歡的事物很單一，例如：水餃或是麵食，但是也有些問題行為產生，例如：因搥手而分心或因注意力不足而記不住複雜指令。

小潘：另一位的運動員，優勢分析來說他是相較於小李聰明。會識字，以及有基本口語能力以及社會技巧，因此容易獲得長輩緣，而需求卻是，身體過於肥胖，由於這一個原因，時常需要休息。

(一)運動員的認識與培養默契

初次見面時，我立刻找他們喜歡的話題，例如：他們在音樂課所學的老鼠愛大米或小蘋果舞蹈。藉此，這樣就可以拉近彼此的關係。

(二)運動員生活及指導

對於小李的生活指導方針，重點有二。其一工作分析：將每一個活動步驟化；第二：指令簡單化。而小李有時候可能發生不服從的狀況。因此，我經常使用選擇方式，給予他選擇題，假設無法選擇時，就交給他自我決策，說出「完成…就可以…。」

(三)特奧會活動後的成長

對我來說，大學主修特殊教育，經過這次活動讓我學到不單是教學，更是與身障生做朋友。雖然我常以教師口吻教導運動員，但是換個角度想，假設同儕教導是一個有效的教學策略，那麼未來身為教師的我，能否亦師亦友的教導身障學生呢？並成為他們終身的朋友，與他們一起分享喜悅或困擾，是我這次所學到的經驗。

二、其他融合夥伴的成長

結束國際賽事後，仍與許多融合夥伴和運動員有聯繫，就由網路方式，取得此次特奧滾球之融合夥伴心得。

(一)陳 O 呈融合夥伴：

在特奧滾球選拔賽上，我們很幸運能代表國家競賽。在集訓時，我們重於學生的生活自理及社會技巧。對於小潘的目標，就是能夠回應簡短的語句；而他經常出現休息情況，因此跑步時我必定在旁提醒他。

在世界賽上的規定是，夥伴不能指導運動員。因此，我只能用眼神溝通或打暗號，並給他是不斷地鼓勵，不管這一局丟得好不好，下一次再加油就好。對於特殊生，多給他們機會、耐心，他們的表現也會跟一般人一樣好。

(二)廖 O 恩融合夥伴：

令我最印象深刻的，無非是幸運地能以融合夥伴的身份參與 2019 夏季特奧盛會，藉著長時間認識他們，從“融合”拉近了我們彼此的距離，回想起參加特奧比賽中提倡「勇敢嘗試，爭取勝利」，不單單是特奧的座右銘，而是真正讓我看見他們的轉變。

假如每個人都能參與一次特奧運動會就好了，以任何一種身分都好，感受到世界上沒有任何標籤且帶著滿滿的熱情，並感受到友善、包容與愛的氛圍下，你將會和我一樣愛上特奧。這才發現彷彿找著了一把鑰匙開啟那扇門，原來站在不同角度看世界是多麼美好。

(三)林 O 潔融合夥伴：

參加世界特奧比賽，其中以運動員的相處最令我印象深刻，雖然他們種種行為會令我怒火中燒，換個角度想，其實那就是他們純真又可愛的表現。

在特奧活動中，每個人並非冷眼對待彼此，而是熱情向你打招呼，還不吝嗇給你個大大擁抱，這趟旅程帶給我全新的感受，即是每個人都如天使般溫暖。

總括來說，對於整項融合運動，對融合夥伴皆是難忘且強烈支持的。Special Olympics (2017)指出約有79%的夥伴皆對身障者有更進一步的認識，並且也顯示有68%的夥伴感覺自己蛻變了不少。

三、經驗傳承

曾參加特奧活動之夥伴，都願意再次參與相關融合運動。所幸筆者未來從事此融合運動機會仍有許多，但是對於非特殊教育學系的夥伴來說，雖然很少直接參與融合運動，但是也能間接提倡他們在融合運動所學到的特奧精神。藉由這次期刊撰寫，給予未來夥伴一個經驗傳承方向，並期待未來有更多人藉由不同形式推廣融合運動。

伍、未來融合夥伴之學習建議

在台灣，很少有融合夥伴是有特教專長，通常都會是同校或同班同學。藉此，期待未來融合夥伴可以更快與運動員達成友好關係，並且適應他們的生活習慣。以下將以生活管理、社會技巧進行建議。

一、生活管理

對於小潘以及小李家中皆屬於低收入戶家庭，因此在家中生活教育方面明顯不足，僅只有在學校教師會教導，在此方面，主要以兩點為建議。

(一)飲食習慣

在這一個部分又細分為運動員的身體健康以及餐桌禮儀兩方面。

1. 身體健康方面

由於運動員常常會有偏食而導致便秘情況，因此要常常注意他們的飲食習慣，除了均衡飲食外，飲水也是運動員很重要的一環，因為他們常常做高強度運動的同時，也要適度的喝水，補足水分才不會導致缺水。

2. 餐桌禮儀方面

運動員在家中的飲食習慣為湯匙，但是在國外需要使用刀叉。因此在國內時，要漸進使用刀叉，例如：嘗試用刀切肉或用叉子吃麵。以預防在國外時，都不會使用。另外，餐桌整潔以及細嚼慢嚥都是需要注意的地方。可以藉由老祖母原則搭配使用，例如：如果飯粒沒有撒出來，才可以用手機。

(二) 個人習慣建立

由於對於是團隊生活的關係，因此對於習慣建立是非常重要的。

1. 時間觀念

對於準時是非常重要的，尤其是在比賽期間絕對不能遲到。因此在時間控管這一方面，利用學生自己帶的手機，教導用手機如何定時，使他們的時間觀念上升。

2. 衛生習慣

衛生習慣，會影響團隊之形象。因此，需要時常練習，例如：提醒飯後要自己洗碗、刷牙；獨立摺衣服、洗衣服；在衣服儀容方面，要學會穿合適衣服、穿正確方向的鞋子。

二、社會技巧

社會技巧分別為表達需求以及報平安兩部分說明。

(一) 表達需求

在國外，最擔心的就是走失，因此訓練運動員經常得表達自己的需求有兩個好處，首先，我們可以清楚且快速的處理他們需求，第二，藉由報備情況，了解他們的行動。

(二) 報平安

通常，運動員不會有固定時間與家人打電話。因此，為了免除家長的擔心，夥伴需要時常提醒運動員要打電話回家，可藉由預告的方式來使運動員願意打電話回家，例

如：待會吃完飯後，我們打電話回家給媽媽說你剛吃飽。

藉由上述方式希望融合夥伴能夠減少與運動員的磨合期，並增加他們快樂相處時光，使其更加了解彼此，增進融合接納的態度。

陸、結語

對於參與融合活動的感受，是前所未見的。Special Olympics (2017) 提到融合運動對於家庭、融合夥伴或是運動員本身都有很大的成長。因此，藉著這一次的經驗分享提高融合運動之接納度以及主動參與融合之動機，也期望未來融合運動順利蓬勃發展。

參考文獻

- Special Olympics. (2017). Special Olympics Research Overview. Retrieved from <http://media.specialolympics.org/resources/research/Special-Olympics-Research-Overview.pdf>
- Townsend, M., & Hassall, J. (2007). Mainstream students' attitudes to possible inclusion in Unified Sports with students who have an intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 20(3), 265-273.
- Westling, D.L., Fox, L., & Carter, E.W. (2015). *Teaching students with severe disabilities*. (5th ed.) (p.366-367). Englewood Cliffs, NJ: Pearson Education.
- 中華台北特奧會 (2018)。107 年特奧滾球運動 c 級教練認證研習會手冊。台中市：作者。
- 尚憶薇 (2010)。以合作學習理論應用於適應體育課程。 *大專體育*, 106, 56-60。
- 教育部 (2017)。 *教育部體育運動政策白皮書*。臺北市：教育部。
- 莊耀洲 (2003)。 *特殊奧林匹克運動會訓練對智能障礙者體適能及職業能力的影響* (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學體育學系，台北市。
- 楊欣諭、孫瑋翎、林信佑、黃志杰 (2013)。特奧滾球與地板滾球比較之初探。 *嘉大體育健康休閒期刊*, 12(3), 293-301。