

我們常常說：人要活就要動。所以任何人都需要有對應其年齡、生活環境、體能狀態、生理特性的運動，但是在體適能的推廣中，特殊兒童的體適能訓練常常是最被忽略。特殊兒童通常指有動作發展遲緩、或肢體障礙、情緒或認知障礙等等的兒童。這些兒童由於種種先天或後天的限制，使得他們往往缺乏動態的活動，這些特殊兒童的體適能能力自然也比一般兒童來的差。

促進兒童體適能的好處很多，除了大家顯而易見的增加心肺耐力及肌肉力量，還有透過各種肢體活動，整合感覺輸入與運動表現，進而刺激大腦的發展及感覺運動的統合。

體適能的義涵原本指的是身體適應環境的能力，所以體適能活動中最好涵蓋肢體柔軟度、肌力、心肺耐力這些面向，若從動作技巧來觀察，可以就動作的敏捷度、爆發力和協調性、平衡表現去觀察。特殊兒童的個體間變異相當大，所以在體適能活動設計時，須將其個體的障礙考慮進去，若是和其他一般兒童一起活動時，可事先與其他孩子溝通規則，取得其他孩子理解，可以讓團體活動進行時更融洽與順利。當然，活動的設計若特殊兒童有特別需求也必須做個別化的考量與設計，例如坐輪椅的孩子如果上肢功能不錯，可以藉由運動型輪椅的協助，便能參予相當多種類的運動。當然適當彈性的修改規則也是必要的，最重要的是如何激起孩子的動機及興趣，就算是乏味的體能訓練，如果加入競賽成分也會變的有趣，有時甚至只是跟自身比較，幫孩子詳實紀錄運動訓練中每日的進展變化，讓孩子知道自己動作越來越進步、體能越來越強，孩子就會有動機去練習。幫孩子設定稍具難度的目標並在達成目標時適時給予獎勵，更能為孩子帶來衝勁。

最後，還是要提醒大家特殊兒童體適能運動的原則，其實與一般運動並無太大不同，避免偶一為之的劇烈運動，最好能設定固定的時段，循序漸進養成規律運動習慣，只是特殊兒童的運動訓練更需注意安全防護，避免跌倒、碰撞等意外，對於一些孩子生理疾病需先釐清及了解，如代謝問題、心臟病、氣喘、習慣性脫臼等等，都需有足夠的理解與準備以避免意外發生。

參考資料:

1. <https://www.parenting.com.tw/article/5070753-什麼是兒童體適能？適合兒童的運動項目有哪些>

2. 特殊族群運動訓練 NSCA's Essential of Training Special Populations，禾楓書局，2018。