

高等学校教材

A d a p t e d
P h y s i c a l
A c t i v i t y

适应 体育 概论

吴雪萍 主 编

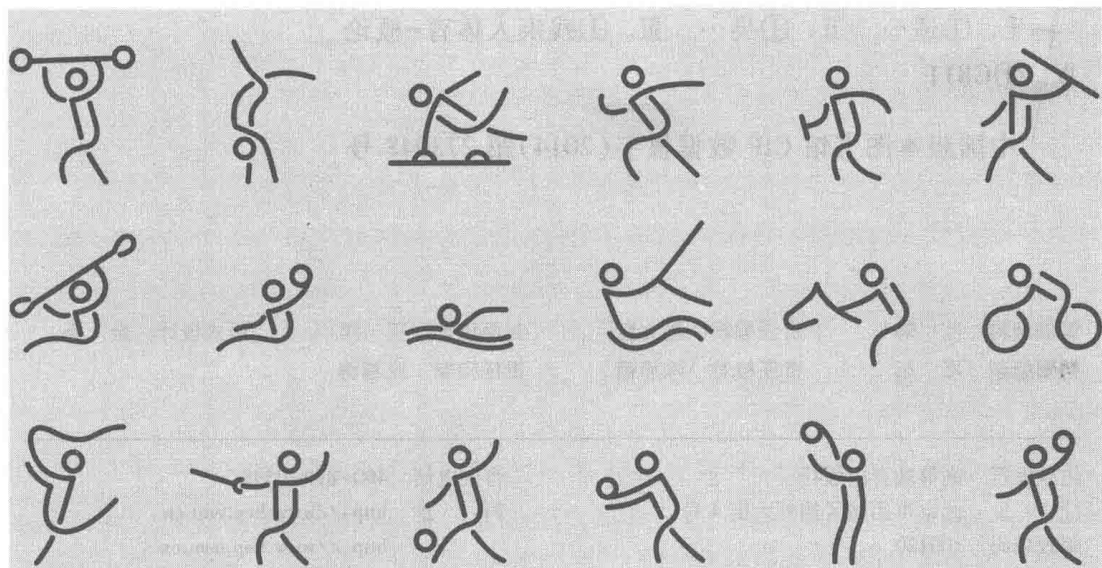
育出版社

高等学校教材

适应体育概论

Shiying Tiyu Gailun

吴雪萍 主编



高等教育出版社·北京

内容提要

本书介绍了适应体育的相关理论和实践。全书以适应体育的基本概念、发展历程和学科体系为开端,系统深入地讲解了适应体育教育的概念、发展前景、相关法规和教学实施策略,重点阐述了适应竞技体育和适应休闲体育的概念、发展过程和训练指导方法,突出介绍了智力障碍者、听觉障碍者等六类特殊群体的心理特点、诊断和评估、治疗方法、特殊需求、教学策略及体育活动指导等内容。

本教材适用于特殊学校体育教师、普通学校体育教师、特殊教育(体育)专业学生、体育教育专业学生及有志从事适应体育工作的相关人员。

图书在版编目(CIP)数据

适应体育概论 / 吴雪萍主编. -- 北京: 高等教育出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-04-041569-8

I. ①适… II. ①吴… III. ①残疾人体育-概论
IV. ①G811

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 273048 号

策划编辑 范 峰
插图绘制 邓 超

责任编辑 赵文良
责任校对 陈旭颖

封面设计 王 洋
责任印制 张福涛

版式设计 余 杨

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 北京七色印务有限公司
开 本 787 mm×960 mm 1/16
印 张 15.5
字 数 280 千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷
定 价 25.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 41569-00

编 委 会

主 编 吴雪萍（上海体育学院，教授）

参编人员（以姓氏笔画为序）

杨德洪（上海应用技术学院，教授）

吴丽芳（福建师范大学，讲师）

吴燕丹（福建师范大学，教授）

侯晓晖（广州体育学院，教授）

前言

适应体育是指有特殊适应需要的人为了达到个体与环境的最佳适应状态而进行的身体活动。适应体育概念的形成与残疾人体育、矫正治疗、运动康复等有着深厚渊源，并随着实践和理论研究的深入而不断丰富和发展。

国际适应体育历史悠久，理论体系日趋成熟。我国适应体育研究虽尚处于初级阶段，然而社会各界对其重要性的认识加深，关注度不断提高，围绕特殊群体开展的适应体育实践活动不断拓宽，有力促进了特殊群体的身心健康和融合进程。不过，在长期的教学和科研实践中发现，由于特殊群体的复杂性多样性，广大特殊教育工作者和学生在开展融合教育实践时，常面临概念界定、教学实施等诸多难题。他们急需一本系统介绍适应体育的教材，这正是笔者编写此书的目的之一。

本教材共十章，介绍了适应体育的相关理论和实践活动。第一章“适应体育概述”简明阐述了适应体育的基本概念、发展历程和学科体系；第二章“适应体育教育”介绍了适应体育教育的概念、发展前景、相关法规和教学实施策略；第三章、第四章重点介绍了适应竞技体育和适应休闲体育的概念、发展过程和训练指导方法；第五章至第十章分别介绍智力障碍者、听觉障碍者等六类特殊群体的概念、分类、产生根源、心理特点、诊评方法、治疗方法、特殊需求、教学策略及体育活动指导等。

本教材篇章结构和内容筛选均经过反复推敲和调整，具有以下特点：① 涵盖面广，充分考虑到适应体育这门新兴交叉学科的特点，阐述了适应体育发展的历史和趋势，并分别对适应体育教育、适应竞技体育、适应休闲体育进行分析；② 重点突出，详细讲解了常见的六类特殊人群的概念、适应体育教

育原理及教学策略等内容；③ 理论密切联系实际，着力关注教育教学的实践环节，采用了大量生动详实的案例，以期对读者有所启发；④ 引导思考归纳，通过每章小结和提问，加深读者印象、促进读者思考和归纳。

本教材撰写过程中，由上海体育学院吴雪萍教授负责组织策划、拟定提纲和统稿；参与该书编写的人员包括福建师范大学吴燕丹教授、广州体育学院侯晓晖教授、福建师范大学吴丽芳老师，以及上海体育学院适应体育方向研究生南丁丁、张晓霞、陈辰、姚暄、王丹丹、冯硕和李植；福建师范大学适应体育方向研究生徐敏、王靖周；广州体育学院适应体育方向研究生代伟、孔芳。同时，杭州师范大学的刘洋副教授、上海体育学院的杨中伟老师为本教材提出了很好的修改意见；教材编写工作得到了高等教育出版社的大力支持，在此表示衷心的感谢！

本教材撰写过程中参考了大量著作、报刊、网站的研究成果，为便于读者深入阅读，并向文献作者表示感谢，笔者尽量做到规范引用，然而疏漏在所难免，敬请未被列入注释和参考文献的作者谅解。文中若有纰漏，尚请同仁不吝赐教。希望这本教材能为特殊学校体育教师、普通学校体育教师、特殊教育（体育）专业学生、体育教育专业学生及有志从事适应体育工作的人员有所助益，发挥体育特有的功能，帮助特殊群体更好更快地融入社会、实现人生价值。

吴雪萍

2014年10月

目 录

第一章 适应体育概述

- 第一节 适应体育的基本范畴/3
- 第二节 适应体育的发展历程/7
- 第三节 适应体育的任务与基本理念/11
- 第四节 适应体育的知识支撑/17
- 本章小结/25
- 思考与讨论/25

第二章 适应体育教育

- 第一节 适应体育教育概述/29
- 第二节 适应体育教育相关的法规与政策/30
- 第三节 适应体育教育的教学实施策略/31
- 本章小结/46
- 思考与讨论/46

第三章 适应竞技体育

- 第一节 世界大型残障人运动会/49
- 第二节 残障运动员的训练/64
- 第三节 残障人活动的组织与开展/69
- 本章小结/72
- 思考与讨论/73

第四章 适应休闲体育

- 第一节 适应休闲体育概述/77
- 第二节 适应休闲体育的实践指导/82

本章小结/94
思考与讨论/94

第五章 智力障碍者的适应体育

第一节 智力障碍概述/97
第二节 智力障碍者的适应体育安排/102
本章小结/111
思考与讨论/112

第六章 听觉障碍者的适应体育

第一节 听觉障碍概述/115
第二节 听觉障碍者的适应体育/120
本章小结/129
思考与讨论/129

第七章 视觉障碍者的适应体育

第一节 视觉障碍概论/133
第二节 视觉障碍的适应体育/138
本章小结/151
思考与讨论/152

第八章 肢体障碍者的适应体育

第一节 肢体障碍概述/155
第二节 肢体障碍者的适应体育/162
本章小结/176
思考与讨论/177

第九章 自闭症者的适应体育

第一节 自闭症概述/181
第二节 自闭症者的适应体育/188
本章小结/198
思考与讨论/198



第十章 病弱者的适应体育

第一节 病弱概述/201

第二节 病弱者的适应体育/204

本章小结/220

思考与讨论/220

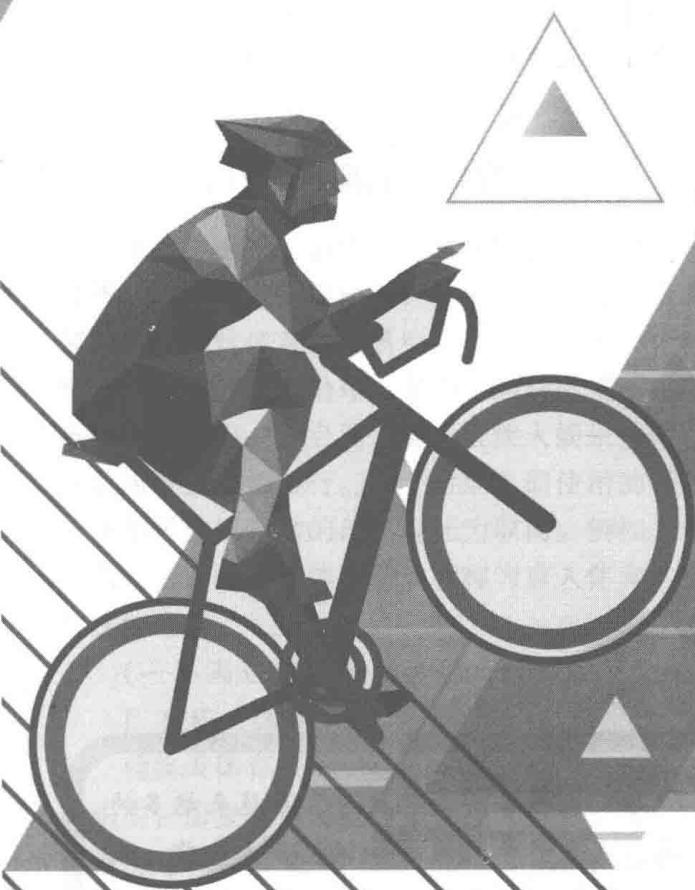
附录 1 中国适应体育法律政策发展

附录 2 美国学校适应体育课程的相关法规政策

参考文献

1

第一章 适应体育概述



本章导学

适应体育在中国经过近 20 年的发展，得到了社会各界越来越多的关注。适应体育涉及范围广泛，需要多学科间的知识整合，目前，我国适应体育科学研究尚处于初期阶段，需进一步完善我国适应体育的理论体系，探索我国适应体育学科的未来发展方向。

本章对适应体育学科的研究对象、研究范畴、基本任务和学科定位等基本理论问题进行了梳理，以期促进我国适应体育理论研究的规范和深入。



第一节 适应体育的基本范畴

适应体育 (adapted physical activity) 的概念在过去 100 多年,特别是近 40 年发生了显著的变化。从“残疾人体育”、“残障体育”到“特殊体育”再到“适应体育”的变化植根于社会、政治、文化的历史背景之中,反映了特定社会历史时期人们对待残疾人的态度。

适应体育概念的形成与残疾人体育、矫正治疗、运动康复等有着深厚渊源,并随着实践和理论研究的深入而不断丰富和发展。长期以来,中国适应体育实践领域的相关概念使用混乱且缺乏科学性,与其他概念相比,适应体育这一表述是相对科学和准确的,能更准确和全面地反映出该体育现象的特征,具有较强的概括性。

一、适应体育概念的演变

从历史上看,适应体育概念是从矫正治疗、运动康复、残疾人体育、适应身体活动等概念演绎而来,也可以说是这些概念的替换词。一个世纪之前,康复医学、现代体育的发展给医生们创造了一个机会,就是将运动康复治疗手段纳入到患者的整体治疗方案中。运动康复不仅在康复医学领域得到发展,也带给体育学者们一个启发,随后残疾人娱乐性体育活动和残疾人竞技性体育活动开始出现并很快盛行。这一时期人们使用的概念是呈多样性的,共性的特征是概念的名称以事物的外在表征为取向。例如,使用轮椅进行的活动就称为轮椅运动,盲人参加的体育活动就称为盲人体育,身体活动运用于康复治疗就称为康复体育等。

(一) 与适应体育相关的几种提法

1. 残疾人体育

残疾人体育 (disability sport) 这个术语经常出现在残疾人体育竞赛活动的组织中,历史上也曾经使用伤残人体育。在中国台湾使用残障人体育,其涵义泛指残疾人的竞技体育活动。学术界认为“Sport for Individuals with Disabilities”是较正确的表达,但残疾人体育组织却更倾向使用“Disability Sport”这个术语。

2. 残障人体育

残障人体育是指各种残障人士所进行的体育活动的统称。卢元镇在《中国社会学》中这样定义残障人体育:“残障人体育,是当今世界大众体育潮流中不可忽视的一条支脉。它指在视力、听力、言语、智力、精神、肢体等方面



有缺损者，通过身体练习，以增强体质，促进健康，帮助康复，培养意志品质和生活自理能力为目的进行的体育活动。”

3. 特殊体育

特殊体育 (special physical education) 也有人称之为特殊人体育、特殊体育教育，是随着特殊教育的发展而出现的一个概念。在教育界，尤其是特殊教育领域使用这个术语的频率较高，其涵义泛指特殊教育学校的体育现象。

(二) 适应体育的代表性定义与概念的解析

经医学阶段、运动医学阶段、矫正体育阶段再到适应体育阶段，与适应体育领域有关的专门实践活动自从出现至今已经有了 100 多年的历史。随着国内外实践活动的丰富和认识的发展，人们逐步采用“适应体育”这一术语表述，并试图对适应体育的概念进行解释和完善。在对适应体育概念界定的演进过程中，出现了几个有代表性的定义。

(1) 1952 年，美国第一次采用适应体育 (adapted physical activity) 这一术语表述，并将适应体育定义为：针对无法安全或成功参与普通体育教育课程的学生们的兴趣、能力和局限而设计改编的多样化计划。其内容是非限制性的、发展性的游戏、运动和韵律活动。这个定义是基于教育的视角，是特殊教育改革回归主流教育思潮的兴起所致。随后，发生在世界各地的残疾人维权运动推动了残疾人融入体育的发展进程，在北美、欧洲等地，适应体育被一大批学者所关注。

(2) 国际适应体育联合会前主席、美国著名的适应体育专家 Claudine Sherrill 将适应体育定义为：改善心理动作问题以达成个人成就目标与自我实现，并建立积极、主动、健康的生活状态。

(3) 《体育科学指南》将适应体育解释为：适应体育是一个应用广泛的、包括跨学科领域的专门知识和技术术语，它涵盖体育教育、休闲娱乐、舞蹈、运动以及受损个体的适应和修复。

(4) 我国学者卢雁将适应体育定义为：适应体育是基于促进个体与生态环境的互动，以改善生活质量为目的，以身体、心理、智力发生障碍的人为主体。包括在特定时间内不能分享普通体育活动的社会成员所从事的高度个性化的体育活动和跨学科的知识体系，其实践领域涉及适应体育教育、适应休闲娱乐、适应运动竞赛和适应运动康复。

(三) 适应体育的新概念与内涵解析

通过分析上述有关适应体育的定义，结合国内外体育活动和适应体育活动的实践，本书认为：适应体育是指有特殊需要的人为了达到个体与环境的最佳适应状态而进行的身体活动。现将这一概念的内涵、外延和主要特征进行如下



解析:

(1) 适应体育是体育实践活动领域的一个分支。

(2) 以从事体育活动的对象为分类标准,可分为从事体育活动的普通人群和从事体育活动的有特殊需要的人群两大类。其中,有特殊需要的人群从事的体育活动为适应体育。另外,由于从事适应体育人群的特殊性和复杂性,可按照身心障碍的不同属性进一步分为残疾、病弱、阶段性障碍等多个子类。

(3) 以往按照人们从事体育活动的不同形态,可将体育分为竞技体育、学校体育和群众体育三种形态。同理,有特殊需要的人群进行的身体活动也可分为适应竞技体育、适应学校体育和适应群众体育三种形态。

(4) 适应体育所涉及的范畴相比残疾人体育、特殊体育更为广泛,不仅包括三种形态的身体活动,还强调了涵盖人的整个生命周期。

(5) 适应体育强调个体与环境的互动,其最主要目的是改善心理动作以达成个人成就目标和自我实现。个体的适应过程就是个体与环境互动以达到自我实现的过程,因此可以将适应体育的目的理解为:为达到最佳的适应状态。

按照上述对适应体育内涵和外延的解析,我们就可厘清目前残疾人体育、特殊体育教育、适应体育、特奥运动、聋奥运动、残奥运动等适应体育理论与实践存在的概念混淆的问题,并可明确地认识适应体育的主体、目的及其所涵盖的范畴。

二、适应体育的对象

适应体育的对象是指有特殊需要的人士,其中出现频率最高的三类人群分别是残疾群体、病弱群体和障碍群体。

(一) 残疾群体

《中华人民共和国残疾人保障法》对“什么是残疾人”这样定义:残疾人是指在心理、生理、人体结构上,某种组织、功能丧失或者不正常,全部或者部分丧失以正常方式从事某种活动能力的人。残疾人包括视力残疾、听力残疾、言语残疾、肢体残疾、智力残疾、精神残疾、多重残疾和其他残疾的人。这一定义与联合国、世界卫生组织和其他国家是一致的,现在我国普遍用这个标准来鉴定是否残疾。2010年中国残疾人联合会统计推算,全国各类残疾人总数为8502万人,残疾人占全国总人口的比例为6.34%。与1987年第一次全国残疾人抽样调查比较,我国残疾人口总量增加,残疾人比例上升,残疾类别结构变动。影响这一变化的因素有:两次调查间人口增长与结构变动、社会与环境变化、残疾标准修订等,更深入的分析有待于在详细数据汇总和更全面的资料收集后进行。



（二）病弱群体

要界定“病弱群体”这一概念，首先要区分“病”和“弱”是两种状态。“病”应该解释为“生理上或心理上出现的不健康、不正常状态”。而“弱”常指身体上的虚弱状态。对于病弱的界定大致有学术上和法律上的两种界定方法。

学术界以柯克和雪瑞尔为代表人物。柯克认为身体病弱指需长期医疗的疾病，如气喘、心脏病、癌症、糖尿病、血友病等，这些疾病不会影响儿童参与正常的教室活动，也不需课堂上的调适，但却需药物治疗或特别医疗，是在身体活动或饮食上受限制的人。雪瑞尔在《适应体育》一书中把气喘、糖尿病、肥胖症、癌症、心脏血管疾病及其他类似问题统称为身体病弱（other health-impaired, OHL）。

从法律上看，我国台湾地区的有关规定认为，身体病弱指患有慢性疾病，体能虚弱，需要长期疗养，以致影响学习者，其鉴定由医师诊断后认定。美国著名的“94-142 公法”将身体病弱界定为因慢性或急性疾患如心脏病、肺结核、气喘、血友病、癫痫、糖尿病、白细胞过多症、肾脏炎、风湿热和铅中毒等，所产生的缺少活力并对个人的教育成就有不良影响的情况。美国的联邦法案对身体病弱的定义是：因罹患急性、慢性疾病或其他健康问题，导致儿童的精力及活动力降低，从而影响其学习表现。所谓急性是指发病快、病症严重且持续时间短，而慢性则是指持续时间较长。

病弱学生常表现为以下特征：

- （1）因长期多病而经常缺课或长期连续缺席。
- （2）异常肥胖、瘦弱、发育不良或肢体活动障碍。
- （3）身体经常显得虚弱无力，运动量大时容易晕倒。
- （4）轻微运动就心跳加速、呼吸困难、甚至面色发紫。

身体病弱学生常表现为学习动机较差，缺乏独立意愿，且家长和教师对其过分保护或管教，所以因疾病造成的心理不适应常比疾病本身更严重。

综上所述，病弱群体指患有慢性或急性疾病、需要接受长期治疗的群体。

（三）障碍群体

世界卫生组织对障碍的定义为：障碍（handicap）指社会或环境引起的阻碍。在许多场合，“障碍”与“缺陷”是混合使用的，但学界对此一直存在争议。“缺陷”（disability）一词含义较为复杂，因为拉丁文字首“dis”有分离、低下、弃置或离去的意思，表示负面缺乏或没有价值。世界卫生组织根据卫生工作的经验，对缺陷定义为：指心理上、生理上或人体结构上，某种组织或功能的任何异常或丧失。但在美国 1990 年发布的《身心障碍儿童教育法修正



案》中，即使用了“缺陷”一词，同时又对各类身心障碍下了定义。障碍的有无及程度是由人类与其生活环境之间的关系决定的。当人遭受到文化、物质或社会方面的阻碍，不能利用其他人可以利用的各种社会系统时，就产生了障碍。因此，障碍是指一个人由于缺陷或残疾而处于某种不利地位平等参加社会生活的机会的丧失或是这种机会而受到限制。

由此我们可以看出，与残疾和病弱的界定主要指向生理方面的问题不同，障碍的涵盖面较为宽泛。我们在追求目标、满足需欲和施展抱负时，可能会出现心理或身体的障碍。当一个人想在某一领域出类拔萃，偏偏自己在那一方面才智平庸时，就是一种障碍。无论是使用“缺陷”还是“障碍”，我们应持的正确态度是：换位思考，相同的情况是否也会出现在我们身上。

美国的特殊儿童早期融合教育是把身体障碍和健康问题放在同一类中进行训练的。美国对身体障碍所下的定义是：“身体障碍是指任何妨碍骨骼、关节和肌肉活动正常机能的术语。”这些问题通常是先天的，也可能在出生时发现。身体障碍的类型包括脑瘫、脊髓损伤、肌营养不良症、臀部发育异常和青少年风湿性关节炎等；而对健康问题的定义即慢性疾病，包括哮喘、胆囊纤维化、血友病、白血病、镰刀型红细胞贫血病、心脏问题、幼年糖尿病、抽搐性痉挛、肥胖症和营养不良等。这种分法为我们界定研究对象开启了思路，体征明显的肢体残疾毫无疑问应该归入我们的研究范畴，而其他的研究对象，都应该在身体障碍和健康问题中可以找到对应的位置。

第二节 适应体育的发展历程

适应体育源自于残疾人体育。在“适应体育”一词出现之前，曾出现过残疾人体育、特殊体育等表述，现在发展成为适应体育。

一、适应体育的发展历程

（一）萌芽期

残疾人体育的起源可追溯到 1888 年在德国柏林创立的听觉残障人体育俱乐部。1888 年至 1924 年，在比利时、南斯拉夫、法国、英国、荷兰及波兰陆续成立了听觉残障人体育协会。在这几个国家的听觉残障人体育协会的共同努力下，于 1924 年 8 月 10 日至同年 8 月 24 日，在法国召开了历史上第一次国际聋人体育大会，并于同年诞生了服务残障人士体育活动的第一个国际性体育组织——国际聋人体育协会。



(二) 起步期

第二次世界大战以后,对残障人的社会偏见有一定改善,人们开始关心残障人康复的问题。1944年,英国政府在英国伦敦附近的斯托克·曼德维尔城建立了斯托克·曼德维尔康复中心,并设立了康复脊髓损伤残障人研究中心。著名的神经病学专家洛特维希·古德曼博士首先提出了以运动方式作为脊髓损伤的治疗方案,并在康复中心导入了体育活动。

1952年,古德曼博士召开了首届轮椅运动会,轮椅运动得到了快速的发展,运动项目中很快就增加了保龄球、乒乓球、铅球和标枪等。到了1960年,又新增加了轮椅篮球、击剑、游泳、台球和举重等项目。1960年,国际斯托克曼德维尔轮椅体育协会成立,并成功举办了国际脊髓残障人体育运动会。

(三) 发展期

1964年,国际残疾人体育协会在巴黎正式成立,给视觉残障者、肢体残障者和其他运动技能障碍者提供了参与体育运动会的机会。1986年,国际聋人体育协会和国际智力障碍人体育协会加入了国际残疾人体育机构国际协调委员会。从此,各种类型的残障人体育活动都在国际残疾人体育机构国际协调委员会的统一调整下开展起来。

(四) 加速期

1989年9月21日,国际残疾人奥林匹克委员会成立,在残疾人体育史上具有重要的意义。初期的工作一方面是有效地运作该组织,主管国际体育运动会;另一方面是积极协调与国际奥林匹克委员会的关系。

1992年,在巴塞罗那召开的残障人奥林匹克运动会上,国际残疾人奥林匹克委员会成为面向全世界残障人的唯一的国际体育组织。

(五) 转型期

进入21世纪后,对残障人体育的关注点从各种运动会转向大众体育和运动康复等层面,更为注重残障者的健康发展。

二、国际适应体育的研究历程

国际适应体育已逐渐步入了规范发展的时期,成为了一门成熟的体育学科。美国等发达国家已经成立了本国的适应体育联合会,培养了适应体育领域的专门人才,出台了适应体育从业的国家标准,创办了适应体育学术刊物,并积极开展各级各类的适应体育学术交流。目前,国际适应体育联合会已经在世界各地建立了适应体育联合会分会,并举办了一系列学术会议。其中,每两年举办一次的国际最高级别的适应体育学术会议已经举办了近20届。另外,发展中国家适应体育理论与实践活动也在积极开展,伊斯坦布尔于2013年举办