特殊教育季刊　民101年6月　第123期　第28-35頁

我也想上體育課—融合式體育課程的規劃與實施

鄭慧珠
臺北市辛亥國小教師

摘　要

本文旨在描述幫助一位普通班多重障礙學童參與體育課程的歷程。本教學活動藉由和體育教師的合作，不斷反思、討論以及調整課程，陸續發展的體育課程內容包含拔河、足壘、樂樂棒球、擲遠、墊上運動、跳繩、多人多腳等項目，在實施過程中得到以下結論：第一，課程愈符合障礙學生的能力，融合效果愈好。第二，課程除了著重障礙學生的「參與」程度，更應讓學生從中獲得「成就感」及「自信心」，進而提升自己的價值。第三，競賽活動若喪失刺激感，會影響同儕對障礙學生的接受度。

關鍵詞：多重障礙、融合式體育

I Want to Take Physical Education Course too! – The Plan and Implementation of Inclusive Physical Education Program

Hui-Chu Cheng
Teacher, Xin-Hai Elementary School, Taipei City

Abstract

The purpose of this study was to describe the process of teaching a student with multiple disabilities to participate in physical classes. Collaborating with a physical education teacher, the author developed a series of adaptive class activities to teach the student. Taped Video clips and photographs were analyzed to understand the student's learning progress. The results showed that the effective inclusion was based on the appropriate curriculum and instruction for the student with disabilities. Class participation, self-fulfillment and confidence should be focused in the instruction for the students. In addition, the adaptive class activities should be interesting for all students in the class.

Keywords: multiple disabilities, inclusive physical education

壹、孤獨的體育課

溫暖的陽光下，操場上的小朋友正激烈的進行籃球比賽，安安獨自坐在操場旁的樹蔭下觀看活動的進行，她看得興致盎然，還不時的幫小朋友加油。安安智力正常，但因為骨骼異常、肌肉無力，所以四肢的靈活度不似一般人。她旁邊隨時都有保姆照顧她，要到教室外活動時（例如：升旗、到圖書館、科任教室等），保姆會將她放在嬰兒推車上，然後推她到定點後，再抱到座位上。因此，安安的活動量明顯比同儕少，體型也稍胖。

安安到資源班從事動作練習後，動作雖有進步，但當她看著同儕在操場上做各類活動時，總是充滿羨慕的眼神，她希望有機會能上體育課。資源班教師設計的動作訓練課程是以訓練四肢的肌力、肌耐力為主，另外輔以手指靈活度；縱使課程設計活潑實用，師生關係融洽，她還是會問：「我什麼時候可以去操場上體育課？」，為了能讓她專心上課，老師只好回答：「你的動作要有進步，我們才有機會和其他小朋友一起上體育啊！要不然你動作跟不上，我們要怎麼上？」。這樣哄孩子讓老師覺得心虛，畢竟，與生俱來的缺陷，再怎麼要求，她也不可能達到一般小朋友的能力水準啊！為難身心障礙學童，讓人覺得不妥，身為資源班教師應該正視問題並解決問題而非閃躲它。

一對一教學可以針對安安本身的需求加以設計課程，她可藉此獲得她所應具備的生活能力；另一方面，普通班的體育課也會因大家的體能水準一致，上課內容更多元化，但這是最適合的方式嗎？這種方式對安安好嗎？抑或是對同儕適合嗎？

Fragala-Pinkham等（2005）對一群5-9歲的身心障礙孩童進行運動處方的介入，實驗期間包含14週團體活動及12週的居家運動課程。每週2次，每次60-70分鐘的訓練，結果顯示這些兒童在團體活動的改善效果及參與度均大於居家的運動訓練。王惟俊（2006）對腦性麻痹兒童實施融合式體育，學生參與活動的情形及動作能力均有所提升。研究顯示團體活動（融合式體育）對身心障礙兒童的影響是有相當助益的。鄭麗媛等（2002）提出融合式體育(inclusive physical education)強調的是讓身心障礙兒童與一般兒童共同參與體育課程的學習，目的在於讓身心障礙兒童與一般兒童同樣都享有體育受教權與身體活動權。

由以上研究得知融合式體育課程符合身心障礙學童的需求，學童在異質性的分組活動中，所獲得的學習效果也最好(Briggs, 1975)；另一方面，一般學生不會因為身障學童的參與而受影響。其實，每一個人都念過小學，上過體育課，在記憶裡，哪一項活動不是因為有同儕的參與而顯得熱鬧有趣。

融合式體育在實施時，應當儘量安排能和同儕一起進行相同的活動（陳志佳，2006）。為了促使多重障礙學生能以有意義的方式持續參與班級活動，我們須針對學生的個別需求與障礙、特定的活動和場所來做變動，務使重度障礙學生與其同儕之間的差異達到最小的程度（Auxter, Pyfer, & Huettig, 1997）。以下就課程調度的方法進行介紹（闕月清、游添燈，1998）：

一、教學方式的調整

教師教學時，應視學生情形進行教學方法的調整，可依據以下面向思考：1.教學目標；2.學生能力；3.活動場地與空間；4.活動的設備、器材，且教師應透過省思來提升教學成效，在教學中配合語言提示、實際操作示範、身體協助與保護動作、觸摸，提升教學效果(Lieberman & Cowart, 1996)。

二、規則調整

主要是讓參與者獲得成功的機會，例如得分方式改變、固定球的位置、降低網子高度、增加組員、球可反彈兩次等，都是好的規則調整方式(Lieberman, 1999)。

三、環境調整

應符合最少限制環境的原則來進行教學，其調整如縮短距離、減少環境干擾因子、增加安全維護、建立斜坡道等。

四、器材調整

依學生的能力進行器材調整，例如：棒子加長、用較軟的球、用較輕的球、籃框加大等。器材稍加修正，可增加學生參與機會及成就感。

五、調整動作形態

不同的動作替代，如：以走代替跑；以輪椅代替跑；以滾翻或爬代替跑跳；以滾球代替投球等。

融合式體育為了讓身障學童儘量參與一般學童的體育課程，所以應在依據學生狀況做以上調整，如此可增加身心障礙學童融入班級體育課的機會（闕月清、游添燈，1998）。

貳、個案描述

一、障礙程度

根據障礙手冊上的資料為重度多重障礙，起因為基因異常、導致骨骼異常、脊髓損傷，所以無法站立、坐穩、轉頭；手部骨骼異常，導致雙手無法抬高，手指不靈活。但在視、聽、觸覺等感官功能均正常。

二、動作能力

（一）移動：以助行器行走，但行動極為緩慢，無法跟上班級同儕的速度。

（二）粗大動作：因骨骼異常、上下肢各關節角度受限，所以無法抬腳、上下樓梯、丟接球等。

（三）精細動作：無法和常人一般用正確標準的姿勢拿湯匙、剪刀操作，而是發展出一套屬於自己的操作模式，會用剪刀，但無法剪構造太複雜的圖形，能寫字、畫圖、做勞作，但速度緩慢。

（四）動作協調能力：坐在不平穩的平面（例：大龍球）上不易保持平衡，平衡所需的反應時間較長，無法自行上廁所。

（五）生活自理能力：

1.可自行進食，但速度慢，手腕翻轉角度小，舀起的量也少。

2.能自行收拾桌面和餐具，但無法撿起掉落地面的小物品。

3.某些穿脫衣服的動作可以自己執行，有些不行（例如：無法自行抬腳穿褲管，但可自行拉起或脫褲子；需要人幫忙套頭，但可自己穿袖子）。

參、教學流程

一、準備階段

在每週的體育課之前，資源班教師與體育教師先討論融入體育課程的方法及所需的各項資源（如：小球、軟球、無靠背椅子、旋轉椅等）；每次課程結束後，就錄影內容分析討論上課情形，再調整課程內容。

在討論修正課程的過程中，儘量發揮身障學童的優勢能力。由於每天使用助行器，學童的手臂肌力和肌耐力較其他能力為佳，然因下肢能力受限，故走位、跑步等需要移位的活動都須進一步修正與調整。

二、執行階段

為了提升安安與一般學生進行融合式上課的可能性，在課程上儘量採取簡化課程內容及改變遊戲規則的方式以便讓安安參與，陸續修正的課程內容如下：

（一）課程名稱：熱身活動

1.課程目標：能跟上班級同儕節奏，一起做熱身活動，並記得事先修改的動作。

2.上課情形：資源班教師上課前先提醒安安該配合的動作，例如：手部動作要和同儕一起做，腳步動作改為雙腳交叉跳躍，若不知道怎麼做，可以觀察資源班教師的動作。

(1)體育教師帶熱身操時，安安有很多動

作無法做到，例如：側低壓腿（一腳全蹲，另一腳向體側伸出）、體前彎及腳踝關節轉動(Video)。

(2)安安忘記改成什麼動作的時候，會問資源班教師要怎麼做(Video)。

(3)安安到達操場定位時，常不知道怎麼開始做熱身操(Video)。

3.反思後修正：

(1)將熱身活動固定化，方便安安記憶，練習久了就會記得修改部份，資源班教師也可以事先修改動作，在安安上課前先教她，讓她熟練動作。

(2)所有手臂動作同於一般小朋友，腳的動作改為雙手用力撐助行器，雙腳離地，以訓練肌力。

(3)小朋友依照座號順序輪流出來帶熱身操。

4.檢討回饋：

(1)雙手撐助行器雙腳離地的動作可節奏性的配合班上同學的開合跳；如此全體動作頗為一致。

(2)熱身活動固定化並改為三大部分：動態伸展、靜態伸展及體能活動。將熱身活動從頭到腳的順序固定後，安安容易記得修改的部份，資源班教師也不用隨時注意安安的動作配合狀況而隨時修改。

(3)安安可以出來帶熱身操，這對安安有激勵及鼓舞的作用。

（二）課程名稱：傳接棒、握棒練習、接力賽

1.課程目標：能定點做傳接棒、握棒練習。

2.上課情形：全校正如火如荼地準備體育表演會，各班都在練習大隊接力。

(1)老師將學生兩兩配對進行傳接棒練習，安安並未配對到。安安跑到隊伍前面，她似乎想要練習，但王老師告知她無法參與，所以她就往隊伍後方排隊(Video)。

(2)體育教師無暇管到安安，請她到旁邊當啦啦隊，幫小朋友加油(Video)。

3.省思後修正：課程結束後，研究者和兩位體育教師就上課的錄影內容討論改進方式。其結果決定修改方式為：

(1)安安和保姆練習傳接棒。

(2)自行操控助行器前進替代跑步。

(3)縮短起點與終點的距離。

(4)安安參與的組別減少人數。

(5)安安棒次調整為第1棒。

4.檢討回饋：

(1)融合式體育目的是增加同儕互動，所以應避免安安和保姆一組。

(2)分組方式不拘泥於兩人一組，可採三人或多人一組。

(3)因手握助行器，無法練習傳接棒；若場地改為地板教室，小朋友以四肢爬行練習傳接棒接，安安即可參與。

(4)也可讓安安坐輪椅來練習傳接棒。

（三）課程名稱：傳接球練習

1.課程目標：能在縮短距離的情況下，和同儕一起做傳接球練習。

2.上課情形：老師將學生分組兩兩配對傳接球，李圓圓和安安一組，安安因為動作能力欠佳，李圓圓覺得無趣，並未好好和安安練習。後來，體育教師和安安一組練習，練習一段時間後，再由保姆和安安同一組練習(Video)。

3.省思後修正：

(1)縮短安安和小朋友的距離。

(2)請保姆幫忙撿球。

4.檢討回饋：

(1)因為安安的球丟不遠丟不高，大家不喜歡和她一組。

(2)活動方式採三人或多人一組方式，鼓勵同儕和她一組。

(3)需要適時地特教宣導，鼓勵同儕接納特殊學生。

（四）課程名稱：地板運動

1.課程目標：能在縮短距離、簡化遊戲規則、調整動作形態的情況下參與地板活動。

2.上課情形：

(1)分組比賽嬰兒爬行、匍匐前進、側滾翻前進時已縮短安安比賽的距離(Video)。

(2)仰臥起坐時，只要求肩胛骨離地及腹部用力來取代傳統的手必須觸及膝蓋(Video)。

3.省思後修正：和安安同組的小朋友不是很願意和她一組。故隨時鼓勵小朋友接納她是必要的。

4.檢討回饋：因為安安手功能比腳功能好，所以在地板教室做四肢活動，其效果比在操場用助行器好。例如：此活動包含3或4人一組，兩兩腳尖碰腳尖、屈膝，手牽起來，身體往左邊倒。這些活動不須修改或幫忙，她就可以做。

（五）課程名稱：多人多腳

1.課程目標：能在短距離、減少人數情況下參與活動。

2.上課情形：

(1)一般學童和旁邊的學童是用伸縮帶綁腳；安安是用伸縮帶和隔壁的學童綁手。

(2)安安在練習該活動時是站在中央位置，用助行器來競走，和她同組的學生必須注意安安的速度，否則易跌倒。

(3)小朋友在前進時，配合「黑、白、黑、白」口令，喊「黑」時，踏綁黑色伸縮帶的腳，喊「白」時，踏綁白色伸縮帶的腳(Video)。

(4)安安兩腳也各綁上黑白伸縮帶，配合學生的「黑、白」口令，一齊到達終點(Video)。

3.省思後修正：

(1)縮短距離：此競賽活動較為刺激，大家為求快速達到終點，都不喜歡和安安一組；為了避免大家反彈，宜縮短練習的距離。

(2)教師支持：若體育老師適時的鼓勵小朋友接納安安，強調大家一起活動的樂趣，可讓同儕願意慢一點以配合安安的速度。

(3)將班上學生分成五組練習，每一組學生輪流和安安練習多人多腳，所以全班小朋友都有和安安一起練習的機會。

4.檢討回饋：此活動屬於較為激烈，體育教師及資源班教師需時時注意學生的反應及安安的安全，心裡壓力頗大。

優點：分組後，讓每一組小朋友都有機會和安安同組別。每個小朋友除了能盡情練習以外，亦有機會放慢腳步體會身障生的不便。

缺點：安安的加入會讓活動變得不刺激，也讓其他小朋友覺得不好玩。

另類思考：雖然安安參與任何活動的意願都很高，但是還是要讓她了解自己身體能力的極限，不是所有活動她都適合參與。講求速度、刺激的競賽活動可以讓她當裁判。如此，她不僅可參與活動，也不會造成同儕及教師的困擾。

（六）課程名稱：樂樂棒球

1.課程目標：可以坐著揮棒或靠著助行器揮棒。

2.上課情形：今天是代課老師上課，因為以前玩過這個遊戲，所以這次體育股長照著以前模式將安安排在第一個揮棒，而且只要球棒碰到球，就算好球，另外，也會找學生代跑壘。

3.省思後修正：之前上樂樂棒球時，曾試著搬椅子讓安安坐著揮棒，但發現安安一坐在椅子上，就被侷限在座位中，反而不容易移動自己的身體，用最佳姿勢去揮棒；所以，還是決定讓她站著揮棒，助行器在旁，讓她站不穩時可以倚靠。

4.檢討回饋：設計過的課程只要跑過一遍，就算教師不在，同儕也會幫助安安進行體育課程。

（七）課程名稱：跳繩

1.課程目標：能抓對節拍和同儕一起甩動繩子，讓小朋友跳躍。

2.上課情形：兩人一組拉繩，讓同儕跳過繩子。安安做手部的拉繩、甩繩動作。安安不太會甩，一方面手臂肌肉無力，一方面拍子抓不準(Video)。

3.省思後修正：

(1)體育老師拉著安安的手讓她感覺甩繩的節奏。

(2)安安的手臂無力無法用力甩繩，所以過程中嘗試換較高的椅子，以彌補手臂力氣的不足。

4.檢討回饋：

(1)甩動繩子的雙方須有默契，才能讓小朋友跳躍。這活動對她來說需要長時間練習才做得好。

(2)安安力氣不夠，雖然曾嘗試讓她坐在較高的椅子上甩動繩子，但活動還是進行得不順利。

(3)若讓大人（保姆）和安安一組甩繩，利用大人的力氣甩繩子，則小朋友跳過去的機會較大，效果較佳。

（八）課程名稱：足壘球

1.課程目標：安安能在更換較軟、輕、小的球或縮短距離的情況下，碰到對方踢過來的球。

2.上課情形：一開始嘗試較軟的球，讓小朋友丟給安安踢；或者縮短安安和發球者的距離，但是安安的腳無力，還是踢不到學童滾過來的球。恰巧一位體育老師經過，看到學生們手足無措，就建議直接將球放在安安的腳邊讓她踢，踢出去就算好球(Video)。

實施後，發現安安及同儕都玩得很盡興；只要多點創意及心思，每個人都能幫助障礙學童完成一堂有意義的課程。

3.省思後修正：

(1)安安排在第一位踢球。

(2)球直接放在安安前面的固定點，讓她踢球。

(3)因為無法跑壘包，所以找學生代跑。

4.檢討回饋：

(1)雖然安安踢球只能算是碰到球並非真正踢球。但是，至少她能參與活動，用腳尖讓球滾動。

(2)有一次問她，上了這麼多體育課程她最喜歡什麼活動？她回答：「足壘球」。可以幫隊伍得分讓她覺得光榮；所以教師在設計活動時，除了強調「參與」外，若能讓學生「享受成就」，這樣的融合課程會更具意義。

（九）課程名稱：跑道競走

1.課程目標：能以調整動作形態及縮短距離的方式和同儕競賽。

2.上課情形：體育教師利用跑道及角標，讓小朋友分組競賽。競賽方式如下：

(1)學生有鴨子走、倒退爬、袋鼠跳等各方式，從角標的一端爬到另一個角標，安安是用助行器行走，並不做任何動作變化(Video)。

(2)學生分組競賽，安安排第一位，因她動作慢，老師等她走到一半距離，就要第二位開始(Video)。

3.省思後修正：本次活動安安及同儕均適應良好，所以並不須做任何的變更修改。

4.檢討回饋：安安和小朋友同組進行競賽，老師計算時間讓安安尚未到達定點，就叫第二位小朋友開始，以免安安的組別落後其他組。

（十）課程名稱：球擊九宮格

1.課程目標：在適合的距離下，能成功擊倒九宮格板。

2.上課情形：學生在樂活教室玩球丟九宮格的活動。方式如下：

(1)學生在一定距離後丟球，安安走到九宮格前面丟球（因為缺乏臂力，距離不應太遠）(Video)。

(2)因為怕其他同學的球丟到安安，所以安安自成一組，有專用的九宮格板，體育教師會在旁規定她丟幾號的板子，並且計算她走到九宮格的速度是否有進步。

3.省思後修正：這活動上了幾次，其中並沒做活動規則的修正，只是讓安安自己去找適合她的距離及角度丟九宮格的各數字。

4.檢討回饋：(1)讓安安走一段距離再丟球，而非定點丟球，除了活動有變化以外，也可訓練其心肺適能。

(2)這是個訓練肌力、肌耐力的活動，若多練習，手臂會更靈活。

（十一）課程名稱：籃球機

1.課程目標：能找到適當的距離、高度

玩籃球機。

2.上課情形：學校的投籃機跟市面上遊樂場的投籃機一樣，適合大人使用。依安安的狀況，若有小型較為低矮的籃球機，就能讓她真正有機會投籃框。此大型籃球機的活動實施方式如下：

(1)坐在桌子上投籃，只要練習丟球碰到籃球機內較低的架子即可（因為缺乏臂力，球無法丟到籃框）。

(2)其次保姆抱著安安投球，但是安安太重，保姆無法持續太久。

3.省思後修正：剛做這活動時，教師手忙腳亂地到處找適合的桌椅讓她坐，希望能發現適合的高度讓她有機會投籃；但是投籃機對她來說還是過於高大。

4.檢討回饋：曾經試著桌子上再放椅子，讓安安坐著投籃，但是，她被架得太高時，會害怕。既然活動難度高就不須過於勉強。

（十二）課程名稱：拔河

1.課程目標：做好裁判工作。

2.上課情形：上課前體育教師就告知安安要當裁判，並告知裁判的義務責任。教導安安裁判的指令如下：

(1)準備（當裁判兩手伸直平舉表示學生舉繩）(Video)。

(2)比賽開始（兩手放下並吹哨子）。

3.省思後修正：因為是四年級班際比賽，所以這活動進行一個月之久。安安在不斷練習下，吹哨子的聲音從原本的中氣不足變得漸漸大聲，也很勝任裁判的任務。

4.檢討回饋：學生在比賽時必須看裁判動作，因此安安很驕傲地執行裁判工作。

肆、融合式體育課程成果檢視

一、融合效果佳的活動

（一）地板活動

因為手功能較佳，可彌補腳功能的缺陷，故實施上頗順利，體育教師不需刻意做課程的修正。

（二）拔河

教學活動一開始，體育教師就教導她如何擔任「裁判」工作，這工作讓她頗為光榮。

體育老師：「老師來介紹裁判，安安同學，請大家鼓勵！鼓勵！」

安安頭低低的，不好意思的笑一笑(Video)。

（三）體育課上課情形

拔河課程期間，每次體育課都會看到安安脖子上掛著哨子，準時到操場的裁判位子等老師；不像以前都要催促她動作快點，不要遲到(Video)。

（四）其他的活動

樂樂棒球、足壘球，這些活動是個別進行，班上同儕不需要為了安安而改變活動形態，這樣的活動大家比較會接納她。

二、融合效果待加強的活動

（一）多人多腳

此活動過於刺激危險，和她同組的小朋友知道和安安一組必須遷就安安的速度，無法跑快，所以大家不願意和她一組。後來修正為短距離的競賽以及讓安安輪流和各組小朋友體驗活動，但這個活動對她而言還是困難度太高。

（二）跳繩活動

安安無法跳躍，所以請她拉繩子，但是力氣又不夠，因而請保姆和安安一起甩繩，藉由大人的力氣甩動繩子，讓其他小朋友跳躍。為了讓活動進行順利，更換過不同的材質的繩子以及為了安安坐位的高度，更換不同的椅子。

（三）傳接球活動

安安的球丟不遠又丟不好，小朋友還要幫她撿球。後來除了請保姆幫忙撿球外，也改成多人一組傳接球，才較為順利。

伍、結論

課程愈符合多重障礙學生的能力，融合

效果愈好。拔河、地板運動及樂樂棒球等這幾項活動內容並未做太多的修正，一般學童及身障學童都熟悉活動的進行方式，實行上較為順利，另外因為擔任裁判、地板爬行等活動符合她的起點能力，所以實施上也頗為順利。

課程除了著重多重障礙學生的「參與」程度，更應讓多重障礙學生從中獲得「成就感」及「自信心」，進而提升自己的價值。若競賽活動喪失刺激感，會影響同儕對多重障礙學生的接受度。

參考文獻

王惟俊（2006）：**融合式適應體育教學對國小腦性痲痹兒童動作能力暨同儕互動之成效研究**。國立臺北教育大學特殊教育學系碩士論文，未出版。臺北。

陳志佳（2006）：學校融合體育的理念與做法之應用。**國民教育**，99-104。

鄭麗媛、謝錦城、吳淑美（2002）：融合式體育教學對健康體能之影響。**體育學報**，**32**，125-132。

闕月清、游添燈（1998）：**適應體育導論**。臺北：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心。

Auxter, D., Pyfer, J., & Huettig, C. (1997). *Principles and methods of adapted physical education* (8th ed.). St. Louis: Mosby.

Briggs, D. (1975). Across the ages. *Times Educational Supplement* 15:9.

Fragala-Pinkham, M. A., Haley, S. M., Rabin, J., & Kharasch, V. S. (2005). A fitness program for children with disabilities. *Physical Therapy*, *85*, 1182-1200.

Lieberman, L. J., & Cowart, J. F. (1996). *Games for people with sensory impairments*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Lieberman, L. J. (1999). Physical fitness and adapted physical education for children who are deaf-blind. *In Deaf-blind training manual*. Logan, UT: SKI-HI Institute.

來稿日期：2010.03.01
接受日期：2010.09.01

更正說明

本季刊第122期（101年3月）之第3篇稿件「自我監控策略在身心障礙學生學業與行為問題之運用」，因投稿系統問題，漏列第二位作者，其資料如下：

簡瑞良
國立嘉義大學特殊教育學系副教授
Jui-Liang Chien
Associate Professor,
Department of Special Education,
National Chiayi University

僅此更正。

國立臺灣師範大學
特殊暨資優教育季刊編輯小組

訊息公告

【2012 年特殊教育學會年會暨學術研討會】訂於 2012 年 12 月 7 日～9 日(星期五～日)於國立臺南大學舉辦，本次年會暨學術研討會主題為：『展望十二年國教中的特殊教育』，敬請特教伙伴踴躍參加，並歡迎投稿《2012 年特教年刊》及《2012 學術研討會論文發表》。詳細徵文訊息及相關下載檔案請參考 http://searoc.aide.gov.tw/。