2025

身心障礙及特殊需求者運動賽事參與友善服務流程手冊



身心障礙及特殊需求者
運動賽事參與
友善服務流程手冊

序 部長的話

在這個日新月異的時代，運動不僅是強健體魄、激發潛能的途徑，更是每一個人展示自我、突破界限的平台。做為運動部的一員，我們深知運動應該是所有人都能平等參與的事情，運動的權利應該屬於每一位國民。

隨著社會對身心障礙者運動權益的重視日益提升，以及臺灣逐步與《身心障礙者權利公約》（CRPD）接軌，前教育部體育署於 2025 年 2 月正式發布《身心障礙運動推廣指引－路跑、自行車與游泳賽事》。這份指引的推出，象徵我國在推動共融運動上跨出關鍵一步，為賽事主辦單位提供制度化的依循基礎，使身心障礙者與特殊需求族群在運動參與上有更安全、友善與尊重的支持環境。

然而，從政策與制度到現場實踐，仍存在落差。特別是面對第一線服務人員、志工或學生，他們往往缺乏明確的操作指引，面對不同需求的參與者時容易感到無所適從。為了彌補這項實務缺口，我們編纂了這本《身心障礙及特殊需求者運動賽事參與友善服務流程手冊》。

本手冊以教育訓練的實用視角出發，內容淺顯易懂，搭配圖像化流程與情境示例，協助賽事與活動服務人員快速掌握應對原則與實作步驟。除了針對路跑、自行車與游泳賽事進行說明之外，也適用於其他需要接納多元參與者的運動情境，如社區運動會、學校運動活動與高齡者運動推廣等。手冊亦整合進階學習資源，透過 QR code 連結，讓使用者持續深化專業知能。

這本手冊凝聚了跨領域專家學者、現場實務人員與身心障礙運動夥伴們的經驗與智慧，在此謹向所有付出心力的參與者表達誠摯的感謝。這不僅是一份手冊，更是一段推動運動平權的集體行動。

期許本手冊能成為更多賽事與運動組織啟動友善服務的第一步，讓「看見每一個人」不只是口號，而是我們在運動專業中的堅持與承諾。讓我們攜手前進，為打造真正共融的適應運動環境，持續努力。

運動部部長



編者序

隨著社會對運動平權的重視日益提升，以及身心障礙者權利公約（Convention on the Rights of Persons with Disabilities，簡稱CRPD）相關法規制度的逐步完善，教育部體育署（現已升格為運動部）於 2025 年 2 月正式發布《身心障礙運動推廣指引－路跑、自行車與游泳賽事》。此一指引的推出，為各類賽事主辦單位提供了明確依循，使身心障礙者及特殊需求族群能獲得更完整與友善的運動服務。

然而，該指引涵蓋專業面向，對於初次接觸運動賽事服務的第一線人員、志工或學生而言，理解與運用相對挑戰。為此，我們編纂運動部《身心障礙及特殊需求者運動賽事參與友善服務流程手冊》，專為運動賽事、活動、產業與教育相關領域的服務提供者設計。本手冊以淺顯易懂的說明與圖像化資訊，協助服務人員快速掌握身心障礙及特殊需求者在運動參與中的基礎知能，並提供有效、正確的應對方式。

除路跑、自行車與游泳賽事外，本手冊亦適用於其他涉及身心障礙或高齡者參與的運動活動。若需更進一步的專項資訊，可透過手冊最後附上的 QR Code 連結獲取。

最後，謹向所有參與本手冊編修的團隊、學者與身心障礙運動夥伴致上誠摯謝意。正因有各位的付出與努力，本手冊得以順利完成。期盼它能成為推動適應運動服務的一小步，並為建構運動平權的共融社會邁出更堅實的一大步。

計畫主持人
國立臺灣師範大學復健諮商與高齡福祉研究所教授



目　錄

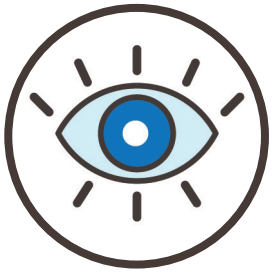
使用說明 p6
賽前身心障礙選手人數統計 p7
友善服務用詞與倡議 p8
處理跌倒情況須知 p10
聽覺障礙選手 p11
視覺障礙選手 p16
肢體障礙選手 p28
心智障礙選手 p34
高齡選手 p40

其他友善服務 - 轉換 / 終點區 p44
其他友善服務 - 輔具擺放區 p47
其他友善服務 - 無障礙觀眾席 p48
參考資料 / 資源連結 p52

使用說明

本手冊以最全面且易懂的方式呈現各賽事活動身心障礙者服務需求，協助活動志工及第一線工作者熟悉參與者友善服務流程或相關必要資訊，以進一步提供符合需求之服務，期待以人為本，讓每一位國民都有美好的運動參與體驗。






賽事資訊一覽

請各位志工務必與主辦方確認本次賽事身心障礙參與者類別及人數，以提供符合需求之服務！

本次賽會共有__位身心障礙選手參與，
包含以下類型：（可勾選）

□心智障礙 / 自閉症選手__位
□視覺障礙選手__位
□聽覺障礙選手__位
□肢體障礙選手__位
□多重障礙選手__位
□_____障礙選手__位
包含_____障礙（障礙自行填寫）。
是否有需要其他額外協助？
（如為是，請填寫可能需要的協助）

□是：_____
□否，會有陪同人員協助。

友善服務用詞與倡議

在服務與報導身心障礙選手時，請保持尊重、中性、專業，避免任何帶有歧視、憐憫、過度勵志或誇大的用詞

❶ 避免歧視用字

帶有負面或貶抑的字眼。
例：殘、瘸、啞、瞎、瘋、弱智、白癡等。

❷ 避免過度勵志化

不宜將參與運動的行為過度渲染
例：激勵人心、生命鬥士、奇蹟般的存在等。

❸ 避免憐憫或誇大

不宜以「可憐、不幸、悲慘」等字眼描述，亦不宜稱「超人、神人」等誇飾用語。

身心障礙運動報導及倡議作業建議

身心障礙運動媒體識讀懶人包

延伸閱讀：帕運不該是我們的「勵志 A 片」

手冊中 QR Code：可掃描，如使用電子版，
也可直接點擊就可以查看更多內容！

友善服務用詞與倡議

❹ 注重運動表現

應注重選手的運動表現成就，而非障礙狀況或個人過去的傷痛經歷。

❺ 避免勵志色情片 (Inspiration porn)

應避免勵志色情片 (Inspiration porn) 類型的 FB、IG、Threads 發文或 Reels 短影音描述。例如：「身障選手都能完賽了，我們憑什麼輕易說放棄？」這類的描述。

❻ 避免刻板印象或微歧視

服務時應避免刻板印象或偏見，並減少帶有「微歧視」的行為或交談方式。例如：「你的障礙是真的嗎？」、「你真帥，可惜你坐輪椅 ...」、「你這樣可以健身嗎？」

1 分鐘快速了解
身心障礙運動媒體素養

1 分鐘快速了解
什麼是共融？

1 分鐘快速了解
身心障礙者微歧視

處理跌倒情況須知

在活動現場若發現選手跌倒，請務必遵守以下原則，避免造成二次傷害：

1. 不要直接拉扯對方手臂或肩膀！
2. 詢問對方是否需要幫助，得到答覆後再進行協助，以避免產生誤會
3. 若對方無法清楚表達，觀察其反應及傷勢，並適時呼叫協助



聽覺障礙選手

日常様態

耳道型、耳內型、耳掛型助聽器



人工電子耳



聽覺障礙選手

比賽時樣態



聽覺障礙者在運動賽事中常因汗水或設備安全考量，會將助聽器暫時取下，因此在外觀上可能與一般選手無異。



聽覺障礙選手

可能會發生的事情

1. 聽不清楚
2. 說話不清楚
3. 配戴像耳機的助聽器

1 分鐘快速認識聽覺障礙

直接點擊 QR Code 就可以查看！

聽覺障礙選手

▼ 需要的服務

1. 用尊重平等的態度與其互動
2. 面對面口語溝通：嘴型自然明確，用簡短清晰的句子，協助判斷訊息
3. 視覺化訊息：如文字、圖像、燈號、旗幟
4. 專業溝通服務：手語翻譯服務、同步聽打服務



聽覺障礙選手

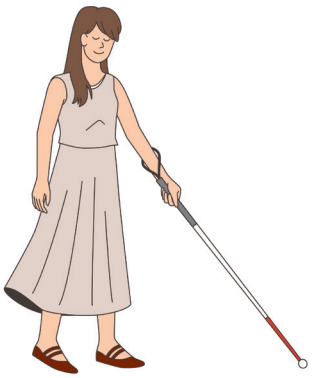
▼ 面對面說話與適當肢體語言輔助溝通

與聽覺障礙者溝通時，應面對其正面說話，能讓對方知道你正在跟他說話。避免遮住嘴型或戴口罩，並搭配適當的肢體語言，如手勢指引、表情輔助，以加強理解效果喔！



視覺障礙選手

日常樣態

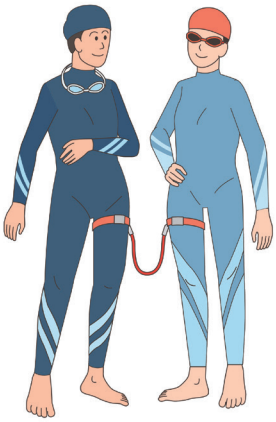


白手杖



導盲犬

游泳樣態



視障陪游員

跑步樣態



陪跑員、陪跑繩

單車樣態



協力車

視覺障礙選手

可能會發生的事情

1. 攜帶白手杖或導盲犬
2. 需要聲音訊息引導
3. 看不清楚方向牌、障礙物
4. 若通路未保持暢通，容易碰撞人或物品
5. 有視障陪賽員一起參賽
6. 弱視障礙者從外觀看和一般人無異，不易查覺



1 分鐘快速認識視覺障礙

視覺障礙選手

觀念釐清

1. 超過八成的視覺障礙者仍保有部分視覺能力
2. 視覺障礙者不一定會戴墨鏡



常見的視覺障礙者的視野

視覺障礙選手

▼ 人導法小口訣

問 詢問協助

拍 輕拍手背

引 引導行進

報 報導路況

1 分鐘快速了解
「人導法」



人導法：搭手肘



人導法：搭肩

視覺障礙選手

▼ 需要的服務

❶ 主動開口詢問是否需引導，讓對方手搭你手肘或肩膀。

❷ 記得切勿不經詢問直接觸碰視覺障礙者，以免造成誤會喔！



第一步：詢問意願



第二步：人導法

視覺障礙選手

▼ 需要的服務

❸ 口頭描述環境：「前方有彎道、左側有補給站等」。

❹ 因視覺障礙者不知道前方路況，需要先預報前方可能的狀況，提供視覺障礙者進行選擇或做決定。



視覺障礙選手

▼ 需要的服務

❺ 引導時勿用「那邊、這裡」→使用明確的指示（以方位、時鐘方向說明）。



視覺障礙選手

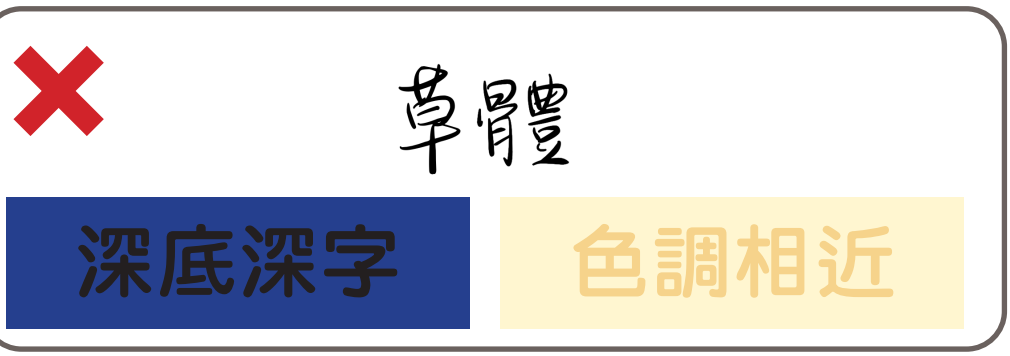
▼ 需要的服務

❶ 字體圓滑明確

❷ 配色需呈對比色

- 避免過細或過花俏的字體
- 配色建議深底白字或淺底黑字
- 避免背景與字體顏色或色調相近，影響閱讀





視覺障礙選手

▼ 需要的服務

賽事進行過程中，身心障礙選手的陪賽人員是選手的重要支持者，都應提供飲食補給，不得以任何理由婉拒。



陪賽員也是選手的一份子，
不應以任何理由拒絕提供補給。

視覺障礙選手

▼ 可能有導盲犬

不 餵食　不 干擾　不 拒絕

主動詢 問

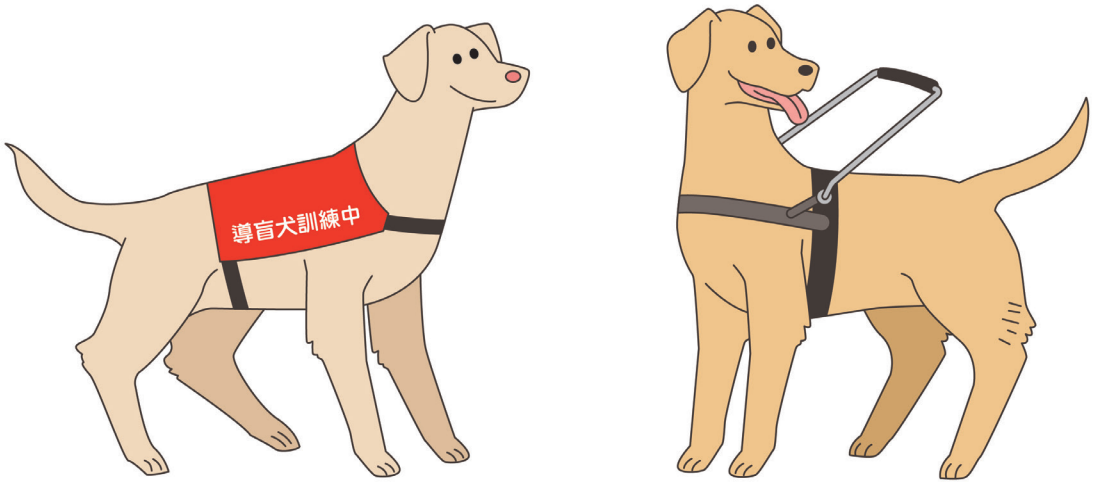


導盲犬三不一問詳細說明

視覺障礙選手

▼ 可能有導盲犬

怎麼分辨我？



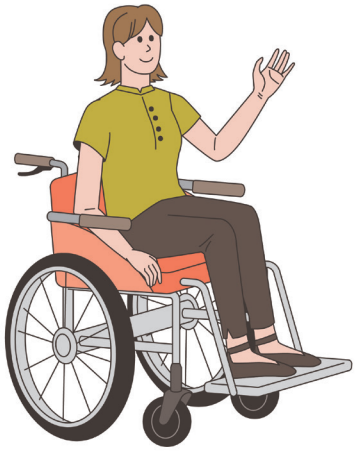
❶ 我身著紅色背心
（訓練中犬隻及幼犬）

❷ 我有配戴導盲鞍（工作中犬隻）

❸ 工作狀態的我就是主人的眼睛，不是寵物喔！

肢體障礙選手

日常樣態



輪椅



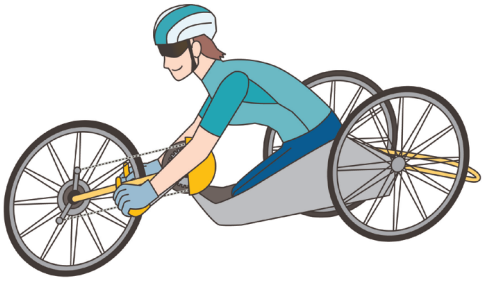
義肢

游泳樣態



上下岸需要協助

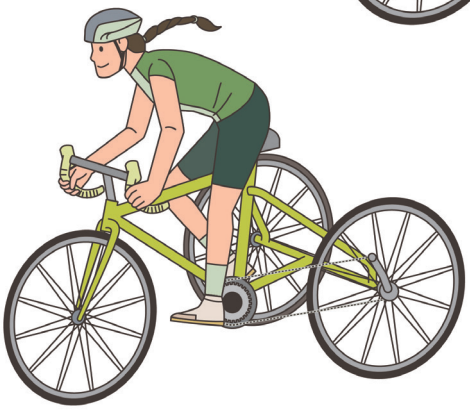
單車樣態



手搖車



自行車



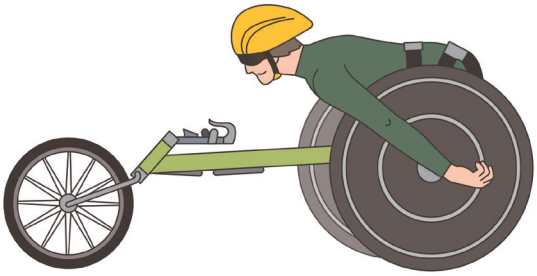
三輪車

肢體障礙選手

跑步樣態



刀鋒



競速輪椅



三輪跑步車



運動輪椅

肢體障礙選手

▼ 可能會發生的事情

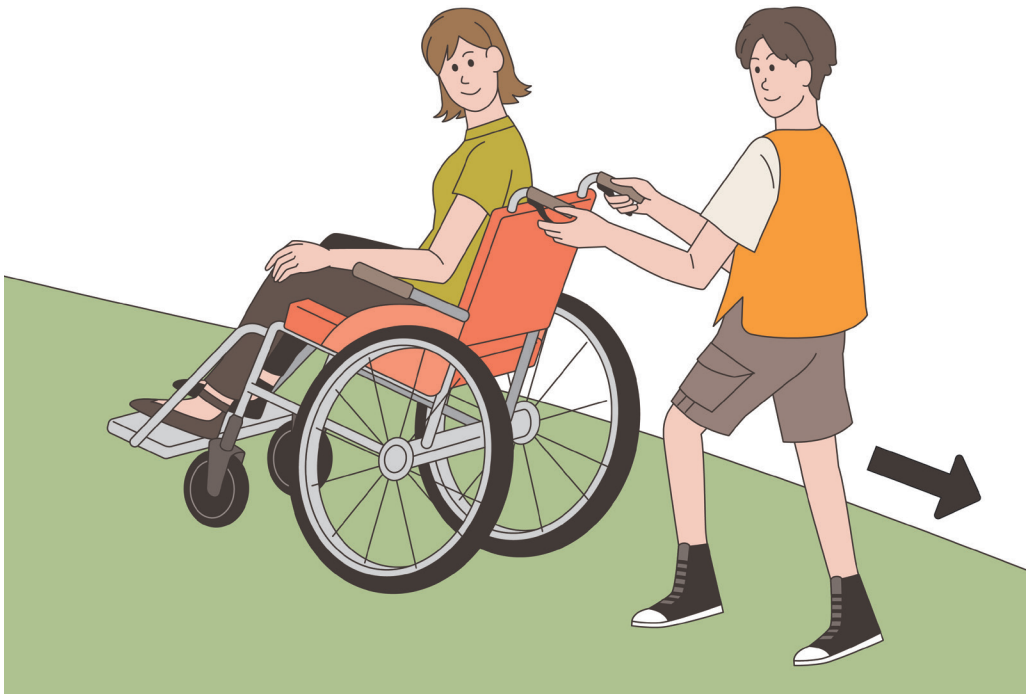
1. 使用輪椅或義肢
2. 輪椅使用者可以短暫站立或行走
3. 碰到高低差、坡道、階梯、濕滑地面、草地等行動較不便
4. 人多時行動易受限
5. 輔具需要擺放或短暫照看
6. 輪椅高度較低，取物可能受阻

1 分鐘快速認識肢體障礙

肢體障礙選手

▼ 需要的服務

1. 重點在於阻礙排除
2. 如有需要，可協助操作輔具
3. 不要隨意幫忙→ 先詢問輪椅使用者意見，如：有需要幫忙推輪椅嗎？
4. 協助推輪椅時，若斜坡過陡，建議以倒退方式下坡，避免輪椅使用者向前跌落。



肢體障礙選手

▼ 需要的服務

❺ 指引通道時確保動線寬敞、避免人潮干擾

❻ 特定服務台或補給站，可配合輪椅使用者高度調整，方便取物



肢體障礙選手

▼ 需要的服務

如您是在賽道上或補給站的工作人員、服務志工，請特別注意：

若選手目前為「比賽中」狀態，請確認賽事規範是否有「比賽中選手若接受他人協助推輪椅，則取消資格」等相關描述，若有則「不應」協助推輪椅。

但若輪椅選手跌倒、遭逢意外、剎車不及等狀況，還是以選手安全為優先考量，給予生命安全上的必要協助。

可掃描或點擊 QR code，參考台北馬拉松規定

心智障礙選手

▼ 心智障礙者參與活動時樣態：可視需求情形提供陪同者陪賽

心智障礙主要包含智能障礙和自閉症光譜障礙，以及其他可能影響社會適應能力的障礙，如認知、情緒、精神和多重障礙，以及注意力不集中等等。

多數心智障礙者在日常生活中皆能單獨行動，但參與活動時，心智障礙者通常都有陪同者同行。





心智障礙選手

▼ 可能會發生的事情

1. 外表多數與非身心障礙者無異
2. 理解流程較慢、容易緊張
3. 遇人多或聲音大可能會出現情緒反應
4. 通常有陪同者陪賽

1 分鐘快速認識心智障礙



心智障礙選手

▼ 需要的服務

用清晰的句子，並且重複溝通 + 動作示範協助報到與補給。錯誤問句範例：

✕ 姓名、組別、身分證、電話、選手號碼？

一句話問數個問題且過於簡短，會有理解上的困難，建議拆解問題並一一詢問，且清楚告知可能選項，例如：

○ 是來報到的對嗎？來，這個地方先幫我寫上姓名喔！

○ 你是報名什麼組別呢？是親子組、休閒組、挑戰組還是極限組呢？



心智障礙選手

▼ 需要的服務

避免高壓催促及嚴肅的表情，用平穩緩慢的語氣降低緊張。錯誤問句範例：

✗ 快一點寫，後面人很多！

✗ 我剛剛有講過，沒聽懂嗎？

上述問句帶有催促及責備語氣較為不妥。建議轉換溫和、引導式的問法，例如：

○ 沒關係不急慢慢來，我等你。

○ 需要我再說一次嗎？哪個部分比較不清楚呢？

心智障礙選手

▼ 需要的服務

發現選手徘徊或無人陪伴，且伴隨哭泣、焦慮不安、躁動等情形時，建議可先嘗試陪伴關心，並詢問對方是否有陪同者共同參與，嘗試與其聯絡協助安撫；必要時可尋求主辦單位工作人員協助，聯絡其緊急連絡人。



心智障礙選手

▼ 需要的服務

設立「視覺流程圖板」讓選手可以反覆確認步驟



視覺流程圖版參考說明

高齡者選手

▼ 可能會發生的事情

1. 理解流程較慢
2. 行動慢、怕跌倒
3. 不一定會使用科技產品
4. 不一定會說國語
5. 可能較容易疲勞
6. 對數位設備可能不熟悉，如手機操作、QR Code 掃描、電子支付
7. 聽力、視力退化，難以聽清或看懂規章、公告、說明牌

高齡者選手

▼ 需要的服務

簡單直覺的設施與流程

❶ 使用清晰、對比明顯的圖示說明

❷ 流程動線簡化，避免重複繞行與迷路

數位教學與輔助說明

❶ 若需掃描 QR Code、報名、掛號或電子支付，需協助教學

❷ 提供紙本或其他替代方案，降低因數位落差造成的參與障礙

高齡者選手

▼ 需要的服務

多語言服務

❶視賽事地區性，招募台語、客語或原住民語的志工或服務人員

❷發放多語版本的流程卡、標示指引，例如原住民語圖解式流程卡



排灣族語圖卡

高齡者選手

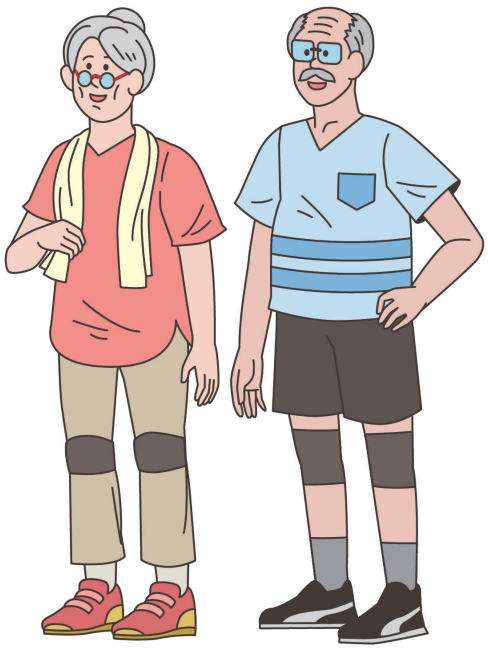
▼ 需要的服務

身體與心理支持

❶設置休息區、緊急聯絡卡、醫護協助點

❷工作人員與志工 「放慢說話語氣速度、放寬流程彈性」

❸遇高齡者失誤、不理解流程時，給予耐心與包容，避免責備語氣



轉換 / 終點區友善服務

▼ 注意事項

❶ 開放陪同者進入協助

允許經登記之陪同者進入轉換區，協助更衣、輔具操作與情緒支持

部分障礙者在轉換時，穿脫衣物可能有困難，需要協助；因此不宜限制陪同者進出，讓選手能更順利完成轉換流程

❷ 固定輔具協助及照看

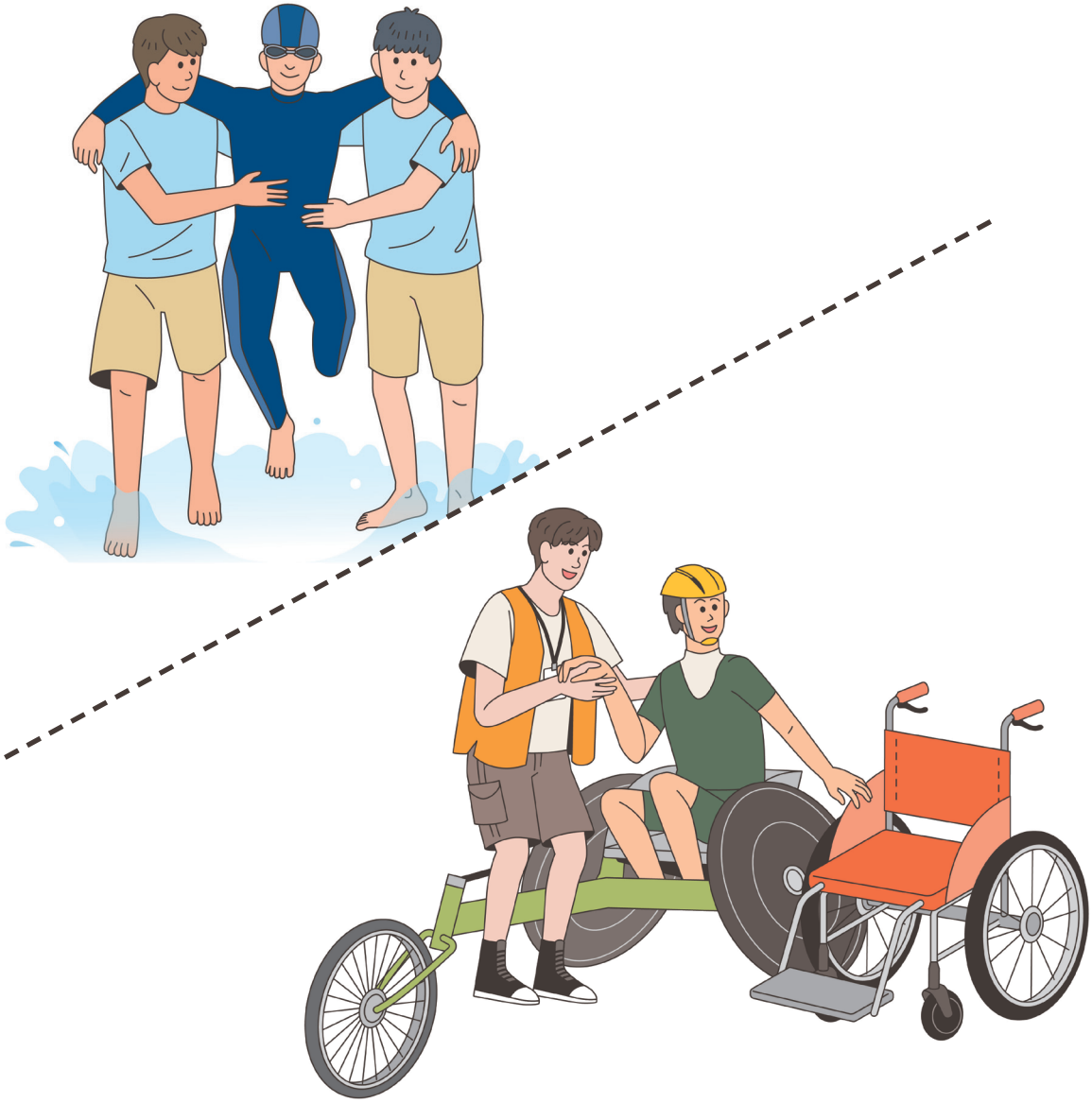
有些運動用輔具（如競速輪椅）沒有煞車裝置，可能需要協助固定。並需要集中管理看顧，避免因無人看管而遭到遺失或損壞。

轉換 / 終點區友善服務

▼ 注意事項

❸ 輪椅使用者人力轉換協助

提供現場人力，協助行動不便選手上下輔具等需求



轉換 / 終點區友善服務

▼ 注意事項

❹ 無障礙動線阻礙排除

清楚了解無障礙動線，並注意轉換、終點區動線保持通暢。特別是一般選手衝線時可能會原地喘息，需快速引導選手離開保持暢通



輔具擺放區

▼ 注意事項

❶ 確認輔具是否標示清楚

提醒選手於輔具上貼上姓名、編號等識別標示，避免混淆或拿錯

❷ 留意通道

輔具擺放區應避免堵塞主要通道，擺放方式建議一字排開或依序放置

❸ 提供簡易協助

看到選手在擺放或尋找輔具時主動詢問是否需要幫忙

無障礙觀眾席

▼ 需要的服務

輪椅觀眾視線不應受阻，並建議妥善安排行進動線。例如：

❶ 安排至加高區域，高度需為前方觀眾站立也不會造成視線受阻

❷ 設置於觀眾席最前排

❸ 在不影響選手及輪椅使用者的安全考量下，安排鄰近賽場位置

❹ 輪椅觀眾席旁應保留陪伴者座椅

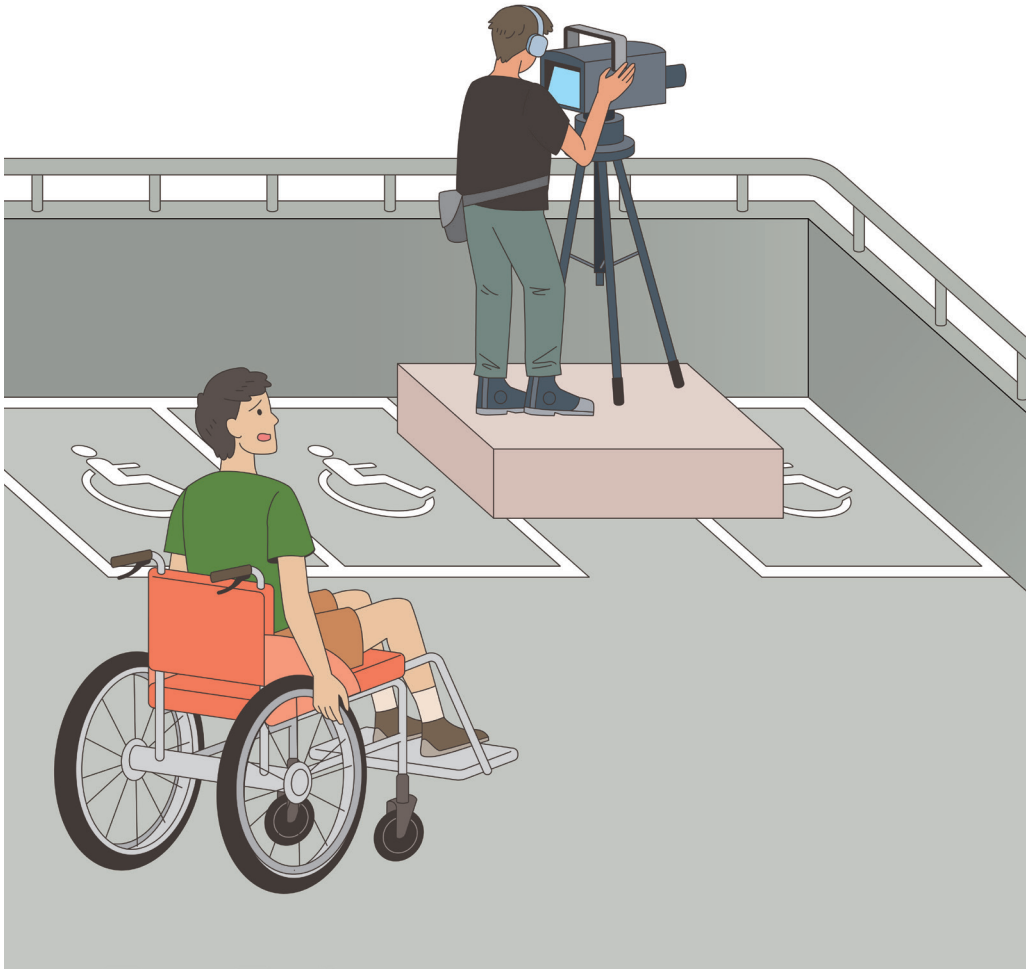
無障礙觀眾席

▼ 需要的服務

不得以任意理由占用，或不提供無障礙觀眾席，若違反將處以新臺幣六萬元以上三十萬元以下罰鍰。

可參考身心障礙者權益保障法第 57、88 條

無障礙觀眾席



無障礙觀眾席遭占用

無障礙觀眾席



無障礙觀眾席被布條掩蓋，
刻意隱瞞並作為其他用途

參考資料 / 資源連結

身心障礙運動推廣指引
（路跑、自行車與游泳賽事）

運動場館工作人員
引導身心障礙者之服務手冊

運動場館友善設施設置
及服務人員使用指引

無障礙運動設施規劃
資訊彙編（擴編版）

海洋無障礙制度推動指引

參考資料 / 資源連結

認識身心障礙者特質與需求

身心障礙者融合式會議及活動
參考指引

身心障礙運動知能手冊

政府宣導素材應注意之
可及性格式

愛運動動無礙：
身心障礙運動資源分享區
(FB 社團)

身心障礙及特殊需求者
運動賽事參與
友善服務流程手冊

發　行　人　李　洋

總　編　輯　姜義村

編輯委員　汪育儒、呂嘉儀、章金德、滕西華、鄭世奇（依姓氏筆畫排序）

責任編輯　徐一騰、鍾　懿（依姓氏筆畫排序）

文稿編輯　李一諺、范榮玉、葉翰霖、蔡沛霖（依姓氏筆畫排序）

諮詢單位　台灣適應身體活動學會

圖文設計　卓宜儒

排版製作　卓宜儒

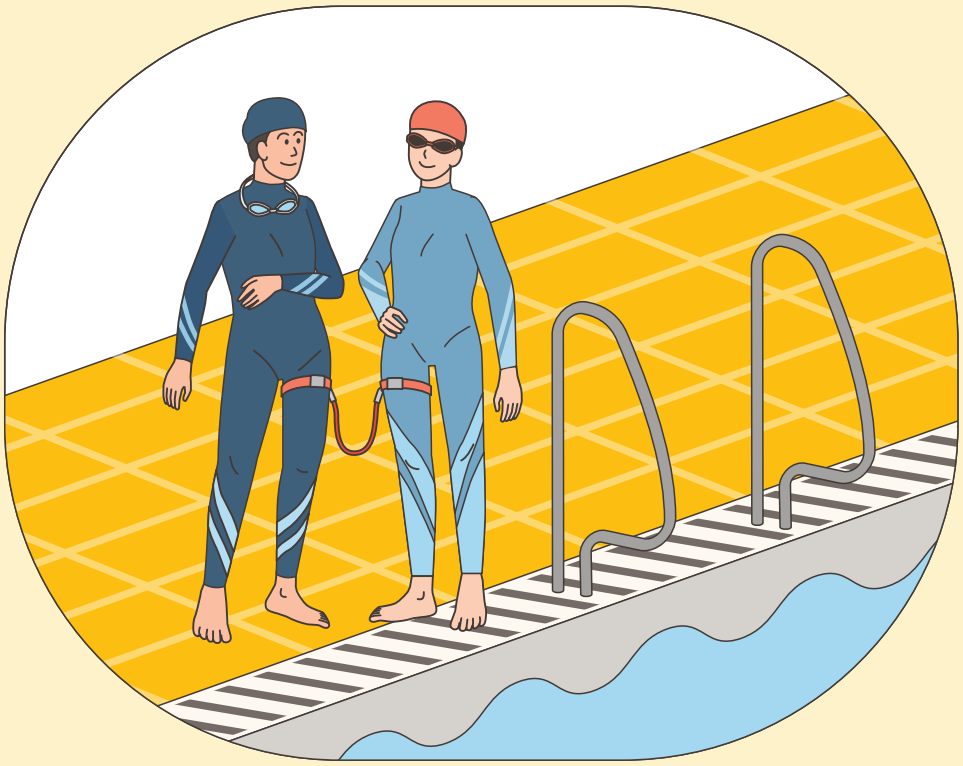
指導單位　運動部

執行單位　國立臺灣師範大學特殊教育中心、障礙者運動健康與適應體育研究室

編修日期　114 年 10 月 21 日

2025

身心障礙及特殊需求者運動賽事參與友善服務流程手冊



運動部
Ministry of Sports

愛運動 動無礙
TOGETHER MOVE

國立臺灣師範大學
NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY