

健康與體育學習領域教學示例

初級游泳教學：捷泳與仰泳

設計者：景義國小 張嘉和

壹、設計理念

所謂的初級游泳教學，以教導學生基礎與簡單的水中動作為主，筆者透過水中步行、捷泳及仰泳等基礎動作來發展學生水性，進而發展自救動作，讓學生學會適應水、習慣水與使用水，奠定往後游泳動作基礎，並以達到教育部訂定之國中小學游泳與自救能力指標第二級為目標。現在我們要談的「游泳」，就和我們人一生下來，在陸地上走路一樣重要。一個人在陸地上學會走路，那麼他在水裡就要會有水性且學會游泳。在歐美及日本，國小的學生若還不會游泳，學校的老師會以為這個孩子有問題，因為他們認為游泳是一個很基本的能力。

在談「游泳教學」之前，我們要先談「游泳教學觀念」，游泳教學最重要的就是要拋開「速成」的觀念。美國有一位很有名的奧運游泳教練表示，訓練奧運選手和一般選手最大的差別在哪裡？最大的差別就是在「基礎的訓練」，也就是水性的培養。可是游泳的基礎訓練要打得紮實，卻又是很費時，且無法透過視覺判斷學習成果，也常常無法迎合家長的需求。學習游泳如果僅「速成」的學習游泳姿勢與達成距離，那麼這樣的學習並不完全，因為這樣的學習無法應付水域環境的變化以及自身面臨水中急難的狀況，如抽筋以及嗆水等困境。

筆者之前有提到「水性」，何謂水性？水性簡單的說是讓你從不習慣水到習慣水，進而喜歡水到能控制水與駕馭水，這個就是水性，而游泳所謂的「泳姿」，應該經由水性來奠基，也就是放在培養水性之後才做教學。不過，最基本的水性卻是初學者不願意花時間去學，也是眾多教學者不願意花時間去教，大部份的人都只想學習難以入門的游泳姿勢，也就是要看到最後速成的成果。很多學生單純只有泳姿而沒有水性，倘若面臨深不踏底的水域環境，學生極有可能會發生溺水事故，因此理想與完善的游泳教學必須充分的開發學生的水性，讓學生學會對水的運用以及對自身能力的充分瞭解。

近年來政府推動學生水域或海洋運動的政策與成效已有相當的進展，如教育部 90~93 年推動的「提升學生游泳能力中程計畫」、93~96 年推動的「學生水域活動推展方案」及體委會 91~96 年推動的「運動人口倍增計畫」等（李昱叡，2006）。然而政府辦了那麼多的活動以及宣導，仍然有遺珠之憾，導因於每當學生畢業典禮結束至暑假期間，新聞媒體仍然可聽聞學生溺水事件層出不窮。若用「樂極生悲」來形容，實非你我所願，更是導致許多家庭的破碎，我們理當思索與檢討在學生的求學過程中，是否缺少了某些正確且必須教學的環節，因為缺少了這些環節，才導致學生缺乏水域安全判斷能力，更導致學生缺乏水中自救與救人的能力，使得每年淪為「波臣」的學生比例高於日本及美國等國家（補充資料一、二），值得大家省思。

就個人的教學經驗，國小學童其實是非常喜歡游泳教學的，兒童享受水的冷熱溫度刺激、利用水具有可變形的特性來潑灑玩樂、使用水的浮力做出姿勢變化、挑戰水的阻力奮力前進、抵抗水的壓力潛入水中，游泳可以使學童表現陸地上無法達成的肢體動作，如倒立及翻滾，獲得肢體上的創造力。游泳讓學童自認為在空中飛翔，輕鬆自在，無拘無束。游泳更能讓學童展現肢體動作與協調於同儕之間，互相學習與成長。游泳的學習從「不會」到「會」具有立即性視覺上的回饋，進步與成長比起其他運動更顯而可辨，學童會對自己的成就與突破感到欣喜，而父母親則會對學童的成長感到榮譽與滿足。因此有效及好的游泳教學不僅是游泳教練的職責，更是政府部門及學校應該推廣與執行的終身運動。

游泳教學是專業且負責任的工作，游泳教師有責任讓兒童在學習的過程中是安全的，也有責任讓兒童在學習後能做出正確的游泳技能、安全判斷與自救運用。因此期望設計出一系列水中游泳教育教材，提供從事游泳教學的教師獲得正確且有效的教學方式與步驟。適當的教學流程與場地利用，可以讓游泳教練逐一檢視學生的學習狀況，且學生的秩序也能有效控制，更可以檢討教學者自己的教學效能，教學流程如圖 1、2。



圖 1. 學生排隊動作



圖 2. 學生等待動作

貳、教學分析

五、教材分析

游泳教學應該要由下列許多的元素組成，才能構成完整的游泳教學訓練，第一當然是「安全的教學過程」，第二則是「快樂的學習氣氛」、第三是「獲得學習與成長」、第四則是「游泳運動習慣的養成」、第五是「正確的游泳休閒態度與知識」。因此如何游的安全與學的安全，是家長的第一考量也是游泳教練所需要肩負的責任。筆者看過坊間的許多教練教導初學者時，通常會教大家一起打水、踢水、悶氣、漂浮等動作，事實上游泳對於初學者是很累的運動，光在水中走路或者上下岸，都需要付出許多的體力，因此團體一起做打水、水中步行或悶氣等動作，學生不僅缺少觀看與模仿的機會，更會使學生的體力快速的下降，因為過程中缺乏休息與觀摩的機會，且泡在水中過久反而會讓兒童感到失溫且寒冷。因此筆者在教學時，認為學生學游泳需要足夠的空間與時間，空間是用來安排動線與流程，時間是用來爭取與延長學生的練習機會。適當的空間可以安排多元的學習動線，更可以拉長學生的練習時間；而游泳是直線運動，孩子一開始從水中步行二十五公尺，進而步行悶氣吐氣二十五公尺，到漂浮打水等教學，時時習慣二十五公尺，並以此為目標，很貼切的讓學習者適應此距離與動向；而排隊等待更可以讓學生恢復體力與做視覺模仿與學習，更是一舉多得。學生在做直線的練習時，教學者可以在此過程中添加新進度，進度好的學生添加多一點動作，並安排在前頭當示範者，因為學生的學習能力是有差異化的，也因此游泳教學並不需要一起做動作，反而是要簡單的動作一直做且反覆的練習才有效果。

六、教學理論與模式

本初級游泳課程應用了三種教學理論，即布魯納的發現式學習、奧斯貝爾的有意義學習理論與班度拉的社會學習理論來強化學生的認知、情意、技能學習目標，教學理論應用如表 1；並運用了三種教學模式，即合作學習模式、直接教導模式、創意解決法來達成教學目標，教學模式應用如表 2；以下針對本課程之教學理論與模式做簡單說明。

(一)教學理論

任何的教學活動都應該以學生為主，因此初級游泳教學應用布魯納的發現學習理論，設計引導性學習課程，重視學生主動學習以及探索，讓學習者獲得自主學習成就；而初級游泳課程的設計在教學時應該以建構式的教學方式，讓學生瞭解為了學習下一個階段的動作，自己必須先把前一階段的動作學習好，因此本課程應用了奧斯貝爾的有意義學習理論，重視學習者之舊經驗及先備能力，如浮力物理原理或吐氣動作要領等，做為發展新的教學課程基礎，讓教學更有成效；本課程也應用了班度拉的社會學習理論重視學生的觀察能力，讓學生從觀察中學習到他人的優缺點，進行自我類化與比較。

表 1. 自救課程教學理論應用

自救課程教學理論		
布魯納的發現式學習	奧斯貝爾的有意義學習理論	班度拉的社會學習理論
1. 布魯納認為有意義的學習是學習者主動建構、主動發現找出原理。	有意義的學習是學習者能直覺到新的學習內容和大腦原有的舊	1. 重視人類經由觀察別人的行為而獲得的學習。 2. 學習是環境

2. 有引導性學習及自主式發現學習。	知識能有所關連。	(environment)、個人 (person)、行為 (behavior) 三者會交互影響。
--------------------	----------	--

資料來源：研究者自行整理

(二)教學模式

教學的各種模式和方法，視為達成某些特定的教學目標的必要手段，因此教學者必須在擁有明確的教學目標的情況下，選擇適當的教學模式來使用。(賴慧玲，2002)本課程設計融入了合作學習模式，將學生進行能力分組，能力好的學生排在隊伍最前方，擔任學習領航者以及示範者，用以發揮學生學習特性以及運用小組合作模式增進學生學習動機與成就；本課程設計採用直接教導模式，教導學生基本的技能、姿勢和知識，學生透過教師的動作示範以及技能指導，學習新的知識，進而學會初級游泳的水性技能。本課程在活動中適時的增加問題情境，引導學生創意解決問題的技巧與方法，讓學生在未來遇到突發或特殊困境時，能以自身所學的自救知識與能力，迎刃而解所有狀況。

表 2. 自救課程教學模式應用

初級游泳教學課程教學模式		
合作學習模式	直接教導模式	創意解決法
運用小組以增進學生的學習成就	教導基本的技能、事實和知識	發展創造性思考和問題解決能力

資料來源：研究者自行整理

三、學生分析

本教材適用對象為健體領域第二階段國小四至六年級學生，就身體素質與心理狀態兩方面來分析，筆者認為此階段的學生最適合學習游泳，該階段的學生在身高上，不僅已能步行於水深 110 公分的游泳池，相對安全性較高；在心智上也能了解自己的狀況與擁有較高的危機意識。游泳是不容許任何事故發生的運動，輕者會讓學生烙下難以釋懷的傷痛與記憶，害怕學習游泳，重者更會危及生命安全，因此第二階段的學生在服從教學指令以及操作學習上，已能產生較高且適當的學習效能。

四、教學方法分析

本課程為了達到教學時的順暢性以及目標性，主要之教學方法應用了精熟教學法、練習教學法、能力本位教學法三種教學方法，自救課程教學方法應用如表 3。

課程的教學方法應用與選定對於學生的學習與發展有著密不可分的關連，游泳教學為體育教學活動，學生的學習重視動作與技能的發展，因此本課程需要運用精熟教學法與練習教學法來使學生多動、多練習以及多應用與變化，讓身體能適應水的各種物理變化，學習克服恐懼水的不適應性，進而習慣水的物力特性，到達與水的親近與融合境界。解決問題是學生的生活技能，更是未來學習的能力本位，水中自救的應用就是教導學生學習如何解決水中困境，幫助自己，甚能協助他人與拯救生命，因此在游泳的課程中適時的加入自救教學項目，更可使課程更加活絡與加值，也可培養學生更多的技能與能力。

表 3. 自救課程教學方法應用

自救課程教學方法		
精熟教學法	練習教學法	能力本位教學法
運用小組以增進學生的學習成就	教導基本的技能、事實和知識	發展創造性思考和問題解決能力

資料來源：研究者自行整理

五、課程概念架構圖

本教案以團體教學出發，因此特別著重於學生學的安全，先期讓學生熟悉浴場環境，進而建立常規與讓學生瞭解學習動線與活動流程。每節課教學皆讓學生於水中做步行動作，讓學生適應

水溫與培養水性；依照學生之學習狀況，將能力較好的學生排在前頭，並依照學生學習進度適當的增加教學進度。初級游泳教學課程概念架構圖如圖 7。

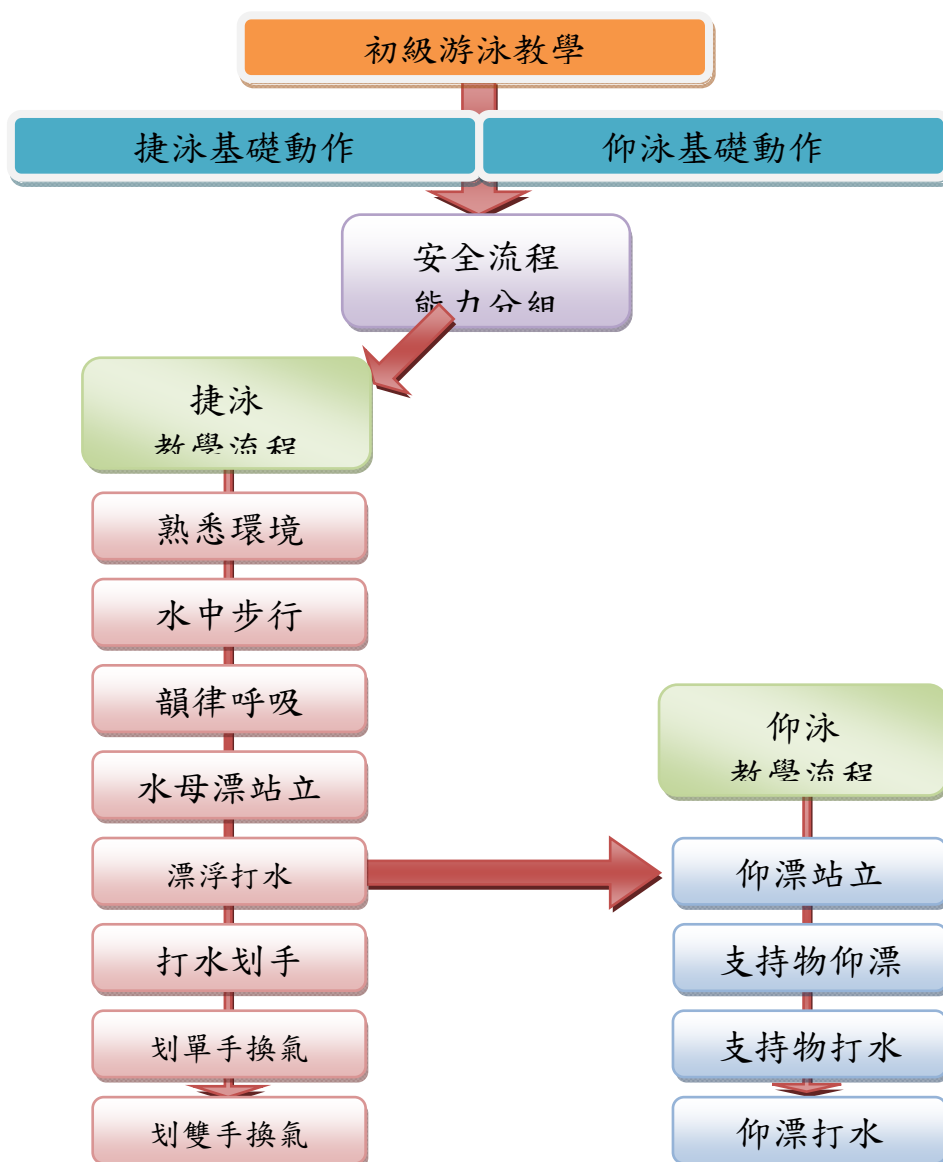


圖 3. 初級游泳教學課程概念架構圖

參、教學活動設計


單元名稱	初級游泳教學：捷泳與仰泳	適用年級	第二階段 國小 4~6 年級學生
課程名稱	快樂「水」活動	教學時間	20 小時(10 天，每天 2 小時)
指導教授	劉文溪校長	設計者	景義國小 張嘉和老師
教材版本	自編教材	教學準備	記分板、浮板、塑鋼椅
教學目標	1. 能了解浴場安全及正確使用浴場。 2. 能學會水中安全教育自救之韻律呼吸、水母漂及仰漂動作。 3. 能學會捷泳轉頭換氣 15 公尺，仰泳打水 15 公尺。		
	能力指標	具體目標	

運動技能	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性			
運動參與	4-2-1 了解體適能促進的活動，並積極參與。			
安全生活	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。			
融入議題與能力指標		十大基本能力		
議題	能力指標			
生命教育	4-2-1 辨識各種人為的危險情境，並演練自我保護的方法。 4-2-2 妥善運用空間，減低危險的發生。	一、了解自我與發展潛能 充分了解自己的身體、能力、情緒、需求與個性，愛護自我，養成自省、自律的習慣、樂觀進取的態度及良好的品德；並能表現個人特質，積極開發自己的潛能，形成正確的價值觀。		
能力指標	教學內容	時間	評量方式	具體目標
運動技能： 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性	第一天 ：時間 2 小時，先檢查學生裝備，接著介紹泳池環境與安全規則(不跑、不跳水、不去深水區、不做出危險動作)；實際操作圈數共 30 圈，路上步行 5 圈，水中步行 25 圈；隨時進行衛生與安全教育教學。 一、準備活動 1. 熟悉環境 講解浴場守則，禁止於浴場內跑步及跳水，並禁止小學生至深水區等危險地區。帶學生認識浴場的設施及安全的活動空間。告知學生想上廁所時，隨時跟教師報備，教師一定會讓學生前往上廁所，避免學生如廁在泳池內。 2. 暖身活動 教師帶學生路上步行游泳池 5 圈約 300 公尺達到足部與身體暖身效果，步行後才請學生沖水，以維護浴場的乾淨。	20 分鐘	口頭評量	能了解浴場安全規則及認識浴場環境
運動參與： 4-2-1 了解體適能促進的活動，並積極參與。 安全生活： 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。		10 分鐘	觀察評量	能完成步行游泳池暖身動作及沖水動作

	<p>二、發展活動</p> <p>1. 分組或排隊</p> <p>請學生固定坐在排好的椅子上，教師將游泳能力佳的學生排在前頭，依序將能力較不佳的學生排序而下，讓能力佳的學生示範動作，其他人可以觀摩，若無法了解學生游泳能力，將身高較高者排在前頭，身高較矮者排在後頭。</p>  <p>圖 4. 分組排隊動作</p> <p>2. 熟悉學習動線 5 圈</p> <p>請學生做出坐姿入水的動作，教師需要在水中輔助學生，避免學生跌倒受傷。教師讓學生水中步行 5 圈，身體習慣水的溫度與壓力，也瞭解學習動線的規劃，能更快適應游泳池的環境。</p> 	<p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>15 分鐘</p>	<p>操作評量</p> <p>觀察評量</p> <p>操作評量</p> <p>操作評量</p>	<p>能完成分組排隊動作</p> <p>能學會坐姿入水及在水中完成步行五圈動作</p> <p>能習慣臉部有水流過的感覺</p> <p>能習慣頭部有</p>
--	--	--	---	---

<p>圖 5. 水中步行熟悉動線</p>		量	水流過的感覺
<p>3. 臉部習慣水 5 圈 於水中行進間請學生適時地用手將水潑水至臉部讓臉部習慣水，並指導學生用手輕輕的將臉部的水抹掉。</p>	15 分鐘	操作評量	能做出捏口鼻悶氣 5~10 秒動作
<p>4. 頭部習慣水 5 圈 於水中行進間請學生適時地用手將水潑水至頭部讓頭部習慣水，並指導學生用手輕輕的將臉部的水抹掉。</p>	20 分鐘	操作評量	能做出身體蹲低讓頭浸水動作
<p>5. 捏口鼻悶氣 5~10 秒 5 圈 於水中行進間請學生適時地用手捏口鼻悶氣 5~10 秒 5 圈。</p>	5 分鐘	觀察評量	能聽從生活習慣指導，完成沖水與洗澡，並將身體與頭髮擦乾
<p>6. 身體蹲低讓頭全部浸水捏口鼻悶氣 5~10 秒 5 圈 於水中行進間請學生適時地身體蹲低讓頭全部浸水悶氣 5~10 秒 5 圈。</p>	小計 2 小時		
<p>三、綜合活動 (一) 教師講評並檢討得失。 (二) 生活習慣指導，請學生沖水與洗澡，並將身體與頭髮擦乾。 (三) 歡呼解散。 ~ 第一天，2 小時課程結束 ~</p>	10 分鐘	口頭評量	能了解浴場安全規則及認識浴場環境
<p><u>第二天</u>：時間 2 小時，先檢查學生裝備，接著進行安全規則講解；實際操作圈數共 30 圈，路上步行 5 圈，水中教學 25 圈；隨時進行衛生與安全教育教學。</p>	10 分鐘	觀察評量	能完成步行游泳池暖身動作及沖水動作
<p>一、準備活動</p>	5 分鐘	操作評	能完成分組排

	<p>1. 熟悉環境</p> <p>講解浴場守則，禁止於浴場內跑步及跳水，並禁止小學生至深水區等危險地區。帶學生認識浴場的設施及安全的活動空間。</p> <p>2. 暖身活動</p> <p>教師帶學生路上步行游泳池5圈約300公尺達到足部與身體暖身效果，步行後才請學生沖水，以維護浴場的乾淨。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 分組或排隊</p> <p>請學生固定坐在排好的椅子上，教師將游泳能力佳的學生排在前頭，依序將能力較不佳的學生排序而下，讓能力佳的學生示範動作，其他人可以觀摩，若無法了解學生游泳能力，將身高較高者排在前頭，身高較矮者排在後頭。</p> <p>2. 熟悉學習動線5圈</p> <p>請學生做出坐姿入水的動作，教師需要在水中輔助學生，避免學生跌倒受傷。教師讓學生水中步行5圈，身體習慣水的溫度與壓力，也瞭解學習動線的規劃，能更快適應游泳池的環境。</p> <p>3. 複習動作：身體蹲低讓頭全部浸水捏口鼻悶氣5~10秒5圈</p> <p>於水中行進間請學生適時地身體蹲低，用手捏住口鼻讓頭全部浸水悶氣5~10秒5圈。</p> <p>4. 身體蹲低讓頭全部浸水不捏口</p>	<p>量</p> <p>10 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	<p>觀察評</p> <p>量</p> <p>操作評</p> <p>量</p> <p>操作評</p> <p>量</p> <p>操作評</p> <p>量</p>	<p>隊動作</p> <p>能學會坐姿入水及在水中完成步行五圈動作</p> <p>能做出身體蹲低讓頭浸水動作</p> <p>能做出身體蹲低讓頭全部浸水不捏口鼻動作</p> <p>能做出指定動作</p> <p>能做出指定動作</p>
--	--	---	---	---

	<p>鼻悶氣 5~10 秒 5 圈</p> <p>於水中行進間請學生適時地身體蹲低，手不捏住口鼻讓頭全部浸水悶氣 5~10 秒 5 圈。</p>  <p>圖 6. 身體蹲低，頭浸水動作</p> <p>5. 雙手舉高身體蹲至水底，讓頭沉入水中吐氣 5~10 秒 5 圈</p> <p>6. 頭浸水，雙手摸膝蓋讓腳離開池底 5 秒後同時放下站立操作 5 圈(水中漂浮站立及水母漂準備動作)</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 教師講評並檢討得失。</p> <p>(二) 生活習慣指導，請學生沖水與洗澡，並將身體與頭髮擦乾。</p> <p>(三) 歡呼解散。</p> <p>~第二天，2 小時課程結束~</p> <p>第三天：時間 2 小時，先檢查學生裝備，接著進行安全規則講解；實際操作圈數共 30 圈，路上步行 5 圈，水中教學 25 圈；隨時進行衛生與安全教育教學。</p> <p>一、準備活動</p>	<p>5 分鐘</p> <p>小計 2 小時</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>量</p> <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>觀察評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察評量</p>	<p>作</p> <p>能聽從生活習慣指導，完成沖水與洗澡，並將身體與頭髮擦乾</p> <p>能了解浴場安全規則及認識浴場環境</p> <p>能完成步行游泳池暖身動作及沖水動作</p> <p>能完成分組排隊動作</p> <p>能學會坐姿入水及在水中完成步行五圈動作</p>
--	--	---	--	--

<p>1. 熟悉環境</p> <p>講解浴場守則，禁止於浴場內跑步及跳水，並禁止小學生至深水區等危險地區。</p> <p>2. 暖身活動</p> <p>教師帶學生路上步行游泳池5圈約300公尺達到足部與身體暖身效果，步行後才請學生沖水，以維護浴場的乾淨。</p>	<p>20分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>20分鐘</p>	<p>操作評量</p> <p>操作評量</p> <p>操作評量</p> <p>操作評量</p>	<p>能做出指定動作</p> <p>能做出指定動作</p> <p>能做出指定動作</p> <p>能做出指定動作</p>
<p>二、發展活動</p> <p>1. 分組或排隊</p> <p>將能力較好的學生依序由前往後排定操作順序。</p> <p>2. 熟悉學習動線5圈</p> <p>請學生做出坐姿入水的動作，教師需要在水中輔助學生，避免學生跌倒受傷。教師讓學生水中步行韻律呼吸吐氣5圈，身體習慣水的溫度與壓力，也瞭解學習動線的規劃，能更快適應游泳池的環境。</p>	<p>5分鐘</p>	<p>觀察評量</p>	<p>能聽從生活習慣指導，完成沖水與洗澡，並將身體與頭髮擦乾</p>
<p>3. 頭浸水，雙手摸膝蓋讓腳離開池底5秒後同時放下站立操作5圈(水中漂浮站立及水母漂準備動作)</p> <p>4. 水母漂5~10秒，水母漂安全站立操作5圈</p> <p>5. 持浮板蹬地漂浮3~5秒站立操作5圈，並請學生雙腳站穩在池底後頭才能抬起來。</p>	<p>小計2小時</p>		
<p>6. 持浮板蹬地漂浮打水超過3公尺後站立操作5圈。</p>	<p>10分鐘</p>	<p>口頭評量</p>	<p>能了解浴場安全規則及認識浴場環境</p>



圖 7. 持浮板打水動作

三、綜合活動

- (一) 教師講評並檢討得失。
- (二) 生活習慣指導，請學生沖水與洗澡，並將身體與頭髮擦乾。
- (三) 歡呼解散。

～第三天，2 小時課程結束～

第四天：時間 2 小時，先檢查學生裝備，接著進行安全規則講解；實際操作圈數共 25 圈，路上步行 5 圈，水中教學 20 圈；隨時進行衛生與安全教育教學。

一、準備活動

1. 熟悉環境

講解浴場守則，禁止於浴場內跑步及跳水，並禁止小學生至深水區等危險地區。


2. 暖身活動

教師帶學生路上步行游泳池 5 圈約 300 公尺達到足部與身體暖身效果，步行後才請學生沖水，以維護浴場的乾淨。

二、發展活動

1. 分組或排隊

10 分鐘	觀察評量	能完成步行游泳池暖身動作及沖水動作
5 分鐘	操作評量	能完成分組排隊動作
10 分鐘	觀察評量	能學會坐姿入水及在水中完成步行五圈動作
20 分鐘	操作評量	能做出指定動作
20 分鐘	操作評量	能做出指定動作
40 分鐘	操作評量	能做出指定動作
5 分鐘	觀察評量	能聽從生活習慣指導，完成沖水與洗澡，並將

<p>將能力較好的學生依序由前往後排定操作順序。</p>			<p>身體與頭髮擦乾</p>
<p>2. 熟悉學習動線 5 圈</p> <p>請學生做出坐姿入水的動作，教師需要在水中輔助學生，避免學生跌倒受傷。教師讓學生水中步行韻律呼吸吐氣 5 圈，身體習慣水的溫度與壓力，也瞭解學習動線的規劃，能更快適應游泳池的環境。</p>	<p>小計 2 小時</p>		
<p>3. 複習動作：持浮板蹬地漂浮 3~5 秒 站立操作 5 圈，並請學生雙腳站穩在池底後頭才能抬起來。</p>	<p>10 分鐘</p>	<p>口頭評量</p>	<p>能了解浴場安全規則及認識浴場環境</p>
 <p>圖 8. 持浮板等待動作</p>	<p>10 分鐘</p>	<p>觀察評量</p>	<p>能完成步行游泳池暖身動作及沖水動作</p>
<p>4. 複習動作：持浮板蹬地漂浮打水超過 3 公尺後站立操作 5 圈。</p>	<p>5 分鐘</p>	<p>操作評量</p>	<p>能完成分組排隊動作</p>
<p>5. 無支持物蹬地漂浮打水站立操作 10 圈，並請學生雙腳站穩在池底後頭才能抬起來。</p>	<p>10 分鐘</p>	<p>觀察評量</p>	<p>能學會坐姿入水及在水中完成步行五圈動作</p>
<p>三、綜合活動</p> <p>(一) 教師講評並檢討得失。</p> <p>(二) 生活習慣指導，請學生沖水與洗澡，並將身體與頭髮擦乾。</p> <p>(三) 歡呼解散。</p>	<p>20 分鐘</p>	<p>操作評量</p>	<p>能做出指定動作</p>
<p>~ 第四天，2 小時課程結束 ~</p>	<p>20 分鐘</p>	<p>操作評量</p>	<p>能做出指定動作</p>
<p>第五天：時間 2 小時，先檢查學生裝</p>			

	<p>備，接著進行安全規則講解；實際操作圈數共 30 圈，路上步行 5 圈，水中教學 25 圈；隨時進行衛生與安全教育教學。</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 熟悉環境</p> <p>講解浴場守則，禁止於浴場內跑步及跳水，並禁止小學生至深水區等危險地區。</p> <p>2. 暖身活動</p> <p>教師帶學生路上步行游泳池 5 圈約 300 公尺達到足部與身體暖身效果，步行後才請學生沖水，以維護浴場的乾淨。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 分組或排隊</p> <p>將能力較好的學生依序由前往後排定操作順序。</p> <p>2. 熟悉學習動線 5 圈</p> <p>請學生做出坐姿入水的動作，教師需要在水中輔助學生，避免學生跌倒受傷。教師讓學生水中步行韻律呼吸吐氣 5 圈，身體習慣水的溫度與壓力，也瞭解學習動線的規劃，能更快適應游泳池的環境。</p> <p>3. 複習動作：無支持物蹬地漂浮打水站立操作 5 圈。</p> <p>4. 有支持物漂浮打水抬頭換氣 3 次以上操作 5 圈。指導把氣吐完後才做抬頭換氣的動作，抬頭時頭也不需要抬太高，口鼻能吸到氣即可。</p>	<p>20 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>小計 2 小時</p>	<p>操作評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察評量</p>	<p>能做出指定動作</p> <p>能做出指定動作</p> <p>能聽從生活習慣指導，完成沖水與洗澡，並將身體與頭髮擦乾</p>
--	--	--	-------------------------------------	--



圖 9. 持浮板打水動作

5. 仰漂站立：教師輔助學生做出仰漂 10 秒動作，站立時請學生將頭往膝蓋的方向靠近，讓頭沉入水底後腳站穩在地上後頭才能抬起離開水面。

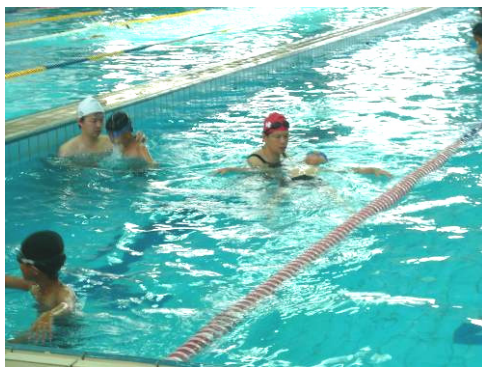


圖 10. 教師輔助仰漂站立

6. 水母漂換氣 20 秒：請學生做出水母漂動作，換氣時雙手置於身體前方，做出吐氣動作，吐出適當的氣體後壓水讓頭抬出水面做吸氣的動作，操作 5 圈。

三、綜合活動

- (一) 教師講評並檢討得失。
- (二) 生活習慣指導，請學生沖水與洗澡，並將身體與頭髮擦乾。
- (三) 歡呼解散。

～第五天，2 小時課程結束～

第六天：時間 2 小時，先檢查學生裝備，接著進行安全規則講解；實際操

10 分鐘 口頭評量 能了解浴場安全規則及認識浴場環境

10 分鐘 觀察評量 能完成步行游泳池暖身動作及沖水動作

5 分鐘 操作評量 能完成分組排隊動作

10 分鐘 觀察評量 能學會坐姿入水及在水中完成步行五圈動作

20 分鐘 操作評量 能做出指定動作

10 分鐘 操作評量 能做出指定動作

<p>作圈數共 30 圈，路上步行 5 圈，水中教學 25 圈；隨時進行衛生與安全教育教學。</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 熟悉環境</p> <p>講解浴場守則，禁止於浴場內跑步及跳水，並禁止小學生至深水區等危險地區。</p> <p>2. 暖身活動</p> <p>教師帶學生路上步行游泳池 5 圈約 300 公尺達到足部與身體暖身效果，步行後才請學生沖水，以維護浴場的乾淨。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 分組或排隊</p> <p>將能力較好的學生依序由前往後排定操作順序。</p> <p>2. 熟悉學習動線 5 圈</p> <p>請學生做出坐姿入水的動作，教師需要在水中輔助學生，避免學生跌倒受傷。教師讓學生水中步行韻律呼吸吐氣 5 圈，身體習慣水的溫度與壓力，也瞭解學習動線的規劃，能更快適應游泳池的環境。</p> <p>3. 複習動作：有支持物漂浮打水抬頭換氣 5 次以上操作 5 圈。指導把氣吐完後才做抬頭換氣的動作，抬頭時頭也不需要抬太高，口鼻能吸到氣即可。</p> <p>4. 捷泳步行單手划水動作：雙手手臂自然伸直至於前方，請學生划右手，划手時注意手指輕輕密合不可以張開，手臂打直慢慢轉一圈，手掌在水</p>	<p>10 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	<p>操作評量</p> <p>操作評量</p> <p>操作評量</p>	<p>能做出指定動作</p> <p>能做出指定動作</p> <p>能做出指定動作</p>
---	--	-------------------------------------	--

中的動作以推得到水為原則，右手划水完一圈後兩手平行等待兩秒，操作 2 圈。



圖 11. 捷泳步行單手划水動作

5. 捷泳打水單手划水動作：雙手手臂自然伸直至於前方，請學生划右手，划手時注意手指輕輕密合不可以張開，手臂打直慢慢轉一圈，手掌在水中的動作以推得到水為原則，右手划水完一圈後兩手平行等待兩秒，操作 3 圈。

6. 持支持物仰漂打水站立：教師輔助學生做出持支持物仰漂 20 秒動作，雙腳微開與微彎，雙腳輕輕踢水踢出水花，站立時手放開支持物，請學生將頭往膝蓋的方向靠近，讓頭沉入水底後腳站穩在地上後頭才能抬起離開水面，操作 5 圈。



圖 12. 持支持物仰漂打水

7. 複習動作：水母漂換氣 20 秒：請學生做出水母漂動作，換氣時雙手置於

5 分鐘

觀察評
量

能聽從生活習慣指導，完成沖水與洗澡，並將身體與頭髮擦乾

小計 2
小時

10 分鐘

口頭評
量

能了解浴場安全規則及認識浴場環境

10 分鐘


觀察評
量

能完成步行游泳池暖身動作及沖水動作

5 分鐘


操作評

能完成分組排


<p>身體前方，做出吐氣動作，吐出適當的氣體後壓水讓頭抬出水面做吸氣的動作，操作 5 圈。</p> 	10 分鐘	觀察評 量	隊動作 能學會坐姿入水及在水中完成步行五圈動作
<p>圖 13. 水母漂換氣動作</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 教師講評並檢討得失。</p> <p>(二) 生活習慣指導，請學生沖水與洗澡，並將身體與頭髮擦乾。</p>	20 分鐘	操作評 量	能做出指定動作
<p>(三) 歡呼解散。</p> <p>～第六天，2 小時課程結束～</p>	40 分鐘	操作評 量	能做出指定動作
<p>第七天：時間 2 小時，先檢查學生裝備，接著進行安全規則講解；實際操作圈數共 30 圈，路上步行 5 圈，水中教學 25 圈；隨時進行衛生與安全教育教學。</p>	20 分鐘	操作評 量	能做出指定動作
<p>一、準備活動</p> <p>1. 熟悉環境</p> <p>講解浴場守則，禁止於浴場內跑步及跳水，並禁止小學生至深水區等危險地區。</p>	5 分鐘	觀察評 量	能聽從生活習慣指導，完成沖水與洗澡，並將身體與頭髮擦乾
<p>2. 暖身活動</p> <p>教師帶學生路上步行游泳池 5 圈約 300 公尺達到足部與身體暖身效果，步行後才請學生沖水，以維護浴場的乾淨。</p>	小計 2 小時		
<p>二、發展活動</p>			

	<p>1. 分組或排隊 將能力較好的學生依序由前往後排定操作順序。</p> <p>2. 熟悉學習動線 5 圈 請學生做出坐姿入水的動作，教師需要在水中輔助學生，避免學生跌倒受傷。教師讓學生水中步行韻律呼吸吐氣 5 圈，身體習慣水的溫度與壓力，也瞭解學習動線的規劃，能更快適應游泳池的環境。</p> <p>3. 複習動作：有支持物漂浮打水抬頭換氣 5 次以上操作 5 圈。指導把氣吐完後才做抬頭換氣的動作，抬頭時頭也不需要抬太高，口鼻能吸到氣即可。</p> <p>4. 複習動作：捷泳打水單手划水動作：雙手手臂自然伸直至於前方，請學生划右手，划手時注意手指輕輕密合不可以張開，手臂打直慢慢轉一圈，手掌在水中的動作以推得到水為原則，右手划水完一圈後兩手平行等待兩秒，操作 10 圈。</p> <p>5. 複習動作：持支持物仰漂打水站立：教師輔助學生做出持支持物仰漂 20 秒動作，雙腳微開與微彎，雙腳輕輕踢水踢出水花，站立時手放開支持物，請學生將頭往膝蓋的方向靠近，讓頭沉入水底後腳站穩在地上後頭才能抬起離開水面，操作 5 圈。</p> <p>三、綜合活動 (一) 教師講評並檢討得失。 (二) 生活習慣指導，請學生沖水與洗澡，並將身體與頭髮擦乾。 (三) 歡呼解散。</p>	<p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	<p>口頭評量</p> <p>觀察評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察評量</p> <p>操作評量</p> <p>操作評量</p>	<p>能了解浴場安全規則及認識浴場環境</p> <p>能完成步行游泳池暖身動作及沖水動作</p> <p>能完成分組排隊動作</p> <p>能學會坐姿入水及在水中完成步行五圈動作</p> <p>能做出指定動作</p> <p>能做出指定動作</p>
--	--	--	---	--

~第七天，2小時課程結束~				
<p>第八天：時間 2 小時，先檢查學生裝備，接著進行安全規則講解；實際操作圈數共 30 圈，路上步行 5 圈，水中教學 25 圈；隨時進行衛生與安全教育教學。</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 熟悉環境</p> <p style="padding-left: 2em;">講解浴場守則，禁止於浴場內跑步及跳水，並禁止小學生至深水區等危險地區。</p> <p>2. 暖身活動</p> <p style="padding-left: 2em;">教師帶學生路上步行游泳池 5 圈約 300 公尺達到足部與身體暖身效果，步行後才請學生沖水，以維護浴場的乾淨。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 分組或排隊</p> <p style="padding-left: 2em;">將能力較好的學生依序由前往後排定操作順序。</p> <p>2. 熟悉學習動線 5 圈</p> <p style="padding-left: 2em;">請學生做出坐姿入水的動作，教師需要在水中輔助學生，避免學生跌倒受傷。教師讓學生水中步行韻律呼吸吐氣 5 圈，身體習慣水的溫度與壓力，也瞭解學習動線的規劃，能更快適應游泳池的環境。</p> <p>3. 複習動作：有支持物漂浮打水抬頭換氣 5 次以上操作 5 圈。指導把氣吐完後才做抬頭換氣的動作，抬頭時頭也不需要抬太高，口鼻能吸到氣即可。</p>	20 分鐘	操作評量	能做出指定動作	
	20 分鐘	操作評量	能做出指定動作	
	5 分鐘	觀察評量	能聽從生活習慣指導，完成沖水與洗澡，並將身體與頭髮擦乾	
小計 2 小時				

<p>4. 複習動作：捷泳打水單手划水動作：雙手手臂自然伸直至於前方，請學生划右手，划手時注意手指輕輕密合不可以張開，手臂打直慢慢轉一圈，手掌在水中的動作以推得到水為原則，右手划水完一圈後兩手平行等待兩秒，操作 5 圈。</p>	10 分鐘	口頭評量	能了解浴場安全規則及認識浴場環境
<p>5. 複習動作：仰漂打水站立：教師輔助學生做出仰漂 15 秒動作，15 秒後做仰漂打水動作，雙腳微開與微彎，雙腳輕輕踢水踢出水花，站立時手放開支持物，請學生將頭往膝蓋的方向靠近，讓頭沉入水底後腳站穩在地上後頭才能抬起離開水面，操作 5 圈。</p>	10 分鐘	觀察評量	能完成步行游泳池暖身動作及沖水動作
	5 分鐘	操作評量	能完成分組排隊動作
<p>圖 14. 仰漂 15 秒動作</p>	10 分鐘	觀察評量	能學會坐姿入水及在水中完成步行五圈動作
<p>6. 水中步行划單手轉頭換氣動作：請學生雙手置於前方，將氣吐完，接著做轉頭用口吸氣動作，強調頭要貼於水面，不可以抬太高，轉頭時眼睛以看到天花板為原則，看到天花板時手才做划水的動作，吸氣時腳步打水加快，吸到水時直接吐出來即可，操作 5 圈。</p>	20 分鐘	操作評量	能做出指定動作
<p>三、綜合活動</p> <p>(一) 教師講評並檢討得失。</p> <p>(二) 生活習慣指導，請學生沖水與洗澡，並將身體與頭髮擦乾。</p>	20 分鐘	操作評量	能做出指定動作

	<p>(三) 歡呼解散。 ~第八天, 2 小時課程結束~</p> <p>第九天: 時間 2 小時, 先檢查學生裝備, 接著進行安全規則講解; 實際操作圈數共 30 圈, 路上步行 5 圈, 水中教學 25 圈; 隨時進行衛生與安全教育教學。</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 熟悉環境</p> <p>講解浴場守則, 禁止於浴場內跑步及跳水, 並禁止小學生至深水區等危險地區。</p> <p>2. 暖身活動</p> <p>教師帶學生路上步行游泳池 5 圈約 300 公尺達到足部與身體暖身效果, 步行後才請學生沖水, 以維護浴場的乾淨。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 分組或排隊</p> <p>將能力較好的學生依序由前往後排定操作順序。</p> <p>2. 熟悉學習動線 5 圈</p> <p>請學生做出坐姿入水的動作, 教師需要在水中輔助學生, 避免學生跌倒受傷。教師讓學生水中步行韻律呼吸吐氣 5 圈, 身體習慣水的溫度與壓力, 也瞭解學習動線的規劃, 能更快適應游泳池的環境。</p> <p>3. 複習動作: 有支持物漂浮打水抬頭換氣 5 次以上操作 5 圈。指導把氣吐完後才做抬頭換氣的動作, 抬頭時頭</p>	<p>20 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>小計 2 小時</p>	<p>操作評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察評量</p>	<p>能做出指定動作</p> <p>能做出指定動作</p> <p>能聽從生活習慣指導, 完成沖水與洗澡, 並將身體與頭髮擦乾</p>
--	--	--	-------------------------------------	--

<p>也不需要抬太高，口鼻能吸到氣即可。</p> <p>4. 複習動作：捷泳打水單手划水動作：雙手手臂自然伸直至於前方，請學生划右手，划手時注意手指輕輕密合不可以張開，手臂打直慢慢轉一圈，手掌在水中的動作以推得到水為原則，右手划水完一圈後兩手平行等待兩秒，操作 5 圈。</p> <p>5. 複習動作：仰漂打水站立：教師輔助學生做出仰漂 15 秒動作，15 秒後做仰漂打水動作，雙腳微開與微彎，雙腳輕輕踢水踢出水花，站立時手放開支持物，請學生將頭往膝蓋的方向靠近，讓頭沉入水底後腳站穩在地上後頭才能抬起離開水面，操作 5 圈。</p> <p>6. 打水划單手轉頭換氣動作：請學生雙手置於前方，將氣吐完，接著做轉頭用口吸氣動作，強調頭要貼於水面，不可以抬太高，轉頭時眼睛以看到天花板為原則，看到天花板時手才做划水的動作，吸氣時腳步打水加快，吸到水時直接吐出來即可，換氣三次約 10 公尺，操作 5 圈。</p>	<p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>口頭評量</p> <p>觀察評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察評量</p>	<p>能了解浴場安全規則及認識浴場環境</p> <p>能完成步行游泳池暖身動作及沖水動作</p> <p>能完成分組排隊動作</p> <p>能學會坐姿入水及在水中完成步行五圈動作</p>
	<p>20 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	<p>操作評量</p> <p>操作評量</p>	<p>能做出指定動作</p> <p>能做出指定動作</p>
<p>圖 15. 划單手轉頭換氣動作</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 教師講評並檢討得失。</p> <p>(二) 生活習慣指導，請學生沖水與洗澡，並將身體與頭髮擦乾。</p>			

<p>(三) 歡呼解散。 ～第九天，2 小時課程結束～</p>	20 分鐘	操作評 量	能做出指定動 作
<p>第 10 天：時間 2 小時，先檢查學生裝備，接著進行安全規則講解；實際操作圈數共 30 圈，路上步行 5 圈，水中教學 25 圈；隨時進行衛生與安全教育教學。</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 熟悉環境</p> <p>講解浴場守則，禁止於浴場內跑步及跳水，並禁止小學生至深水區等危險地區。</p> <p>2. 暖身活動</p> <p>教師帶學生路上步行游泳池 5 圈約 300 公尺達到足部與身體暖身效果，步行後才請學生沖水，以維護浴場的乾淨。</p> <p>二、發展活動</p>	20 分鐘	操作評 量	能做出指定動 作
<p>1. 分組或排隊</p> <p>將能力較好的學生依序由前往後排定操作順序。</p> <p>2. 熟悉學習動線 5 圈</p> <p>請學生做出坐姿入水的動作，教師需要在水中輔助學生，避免學生跌倒受傷。教師讓學生水中步行韻律呼吸吐氣 5 圈，身體習慣水的溫度與壓力，也瞭解學習動線的規劃，能更快適應游泳池的環境。</p> <p>3. 複習動作：有支持物漂浮打水抬頭換氣 5 次以上操作 5 圈。指導把氣吐完後才做抬頭換氣的動作，抬頭時頭</p>	5 分鐘 小計 2 小時	觀察評 量	能聽從生活習 慣指導，完成沖 水與洗澡，並將 身體與頭髮擦 乾

也不需要抬太高，口鼻能吸到氣即可。

4. 捷泳打水雙手划水動作：雙手手臂自然伸直至於前方，請學生划右手，划手時注意手指輕輕密合不可以張開，手臂打直慢慢轉一圈，手掌在水中的動作以推得到水為原則，右手划水完一圈後兩手平行等待兩秒接著在划左手，操作 5 圈。

5. 複習動作：仰漂打水站立：教師輔助學生做出仰漂 15 秒動作，15 秒後做仰漂打水 15 公尺動作操作 5 圈。

6. 打水划手轉頭換氣動作：請學生雙手置於前方，將氣吐完，接著做轉頭用口吸氣動作，強調頭要貼於水面，不可以抬太高，轉頭時眼睛以看到天花板為原則，看到天花板時手才做划水的動作，吸氣時腳步打水加快，吸到水時直接吐出來即可，先划左手，划右手時換氣，換氣 3 次以上約 15 公尺，操作 5 圈。



圖 16. 划手轉頭換氣動作

三、綜合活動

- (一) 教師講評並檢討得失。
- (二) 生活習慣指導，請學生沖水與洗澡，並將身體與頭髮擦乾。
- (三) 歡呼解散。

～第 10 天，2 小時課程結束～

肆、教學評量

具體目標	評量方式	備註
認識泳池環境	口頭評量	
了解泳池安全規則	口頭評量	
準備好游泳裝備	觀察評量	
能了解暖身的重要性	口頭評量	
能做到下水前先完成沖水的動作	觀察評量	
能熟悉泳池學習動線	口頭評量	
能學會岸邊下水動作	操作評量	
能在水中做步行的動作	操作評量	
能學會悶氣動作	操作評量	
能學會水母漂動作	操作評量	
能學會水中站立動作	操作評量	
能學會捷泳漂浮動作	操作評量	
能學會韻律呼吸吐氣 20 次動作	操作評量	
能學會水母漂換氣 20 秒動作	操作評量	
能學會捷泳打水動作	操作評量	
能學會捷泳划手動作	操作評量	
能學會捷泳轉頭換氣 15 公尺動作	操作評量	
能學會仰泳仰漂站立動作	操作評量	
能學會仰泳持支持物仰漂 60 秒動作	操作評量	
能學會仰泳仰漂 15 秒動作	操作評量	
能學會仰泳仰漂打水 15 公尺動作	操作評量	

伍、教學說明（含特色）與注意事項

游泳教師除了要熟練姿勢技能，做為教學示範外，更要有一套詳細且流暢之教學流程，且這套教學流程能隨著學生的能力、人數、以及場地的限制等做適時的調整，能做到最完善的調整以及讓學生有最大練習量的教師，是所以教師共同追逐的目標以及理想。

以本校高雄市景義國小及溝坪國小為例，本校無游泳池，且鄰近地區也無游泳池，因此學生需要坐車前往游泳池，在坐車的過程中，教師就可以指導學生浴場的安全規定與須知，如不可以在游泳池做出跑與跳的動作，因為這些動作會讓身體受傷，也規定學生不可以到深水區或遊戲場所，盡可能以保護學生為出發，因為一般的游泳池之遊戲場所會有滑水道設施，此項設施較無法掌握學生的安全性，也常會讓學生發生碰撞意外。在進場前，學校教師需先告知學生換裝後指定的集合地點，避免學生換裝後急於戲水，造成落水意外，學校教師可責請游泳池的教練先介紹游泳池的環境讓學生瞭解游泳池的設施，如深水區、廁所、SPA 設施、三溫暖設施等，讓學生熟悉環境。而本校也會要求帶隊教師必須進場掌握學生的安全，無法下水之學生也必須進場做操與體能練習，完畢後陪同下水的學生在旁聆聽與觀摩，期望能增進學生的參與感。

當環境熟悉後，教師需要將學生依身高或學習能力進行編組或排序，身高高的或游泳能力佳的排在前面，讓能力較不佳的學生能有觀摩較佳者的機會；接著教師需要將教材以及動線規劃好，讓學生瞭解學習動線的方向與距離。教學場地通常固定且變化性不高，以游泳池為例，游泳池通常會有水道線，做為減波或分隔用，學生學習時應該以直線方式前進較為適合，學生在固定的教學動線上前進或練習，能瞭解自己所應該做的動作或扮演的角色，教學者必須清楚的交代學習動線。當學生瞭解教學動線後，教師便可在學生的練習動線上添加學習進度，指導學生各項游泳動

作的動作要領，並指導學生於動線上做出適當的練習量，如此有秩序的排隊以及學習觀摩，學生的學習自然會進步，教師也較能發覺學生的學習難處，適時給予協助。以下是游泳自救技能教學流程，如圖 17：

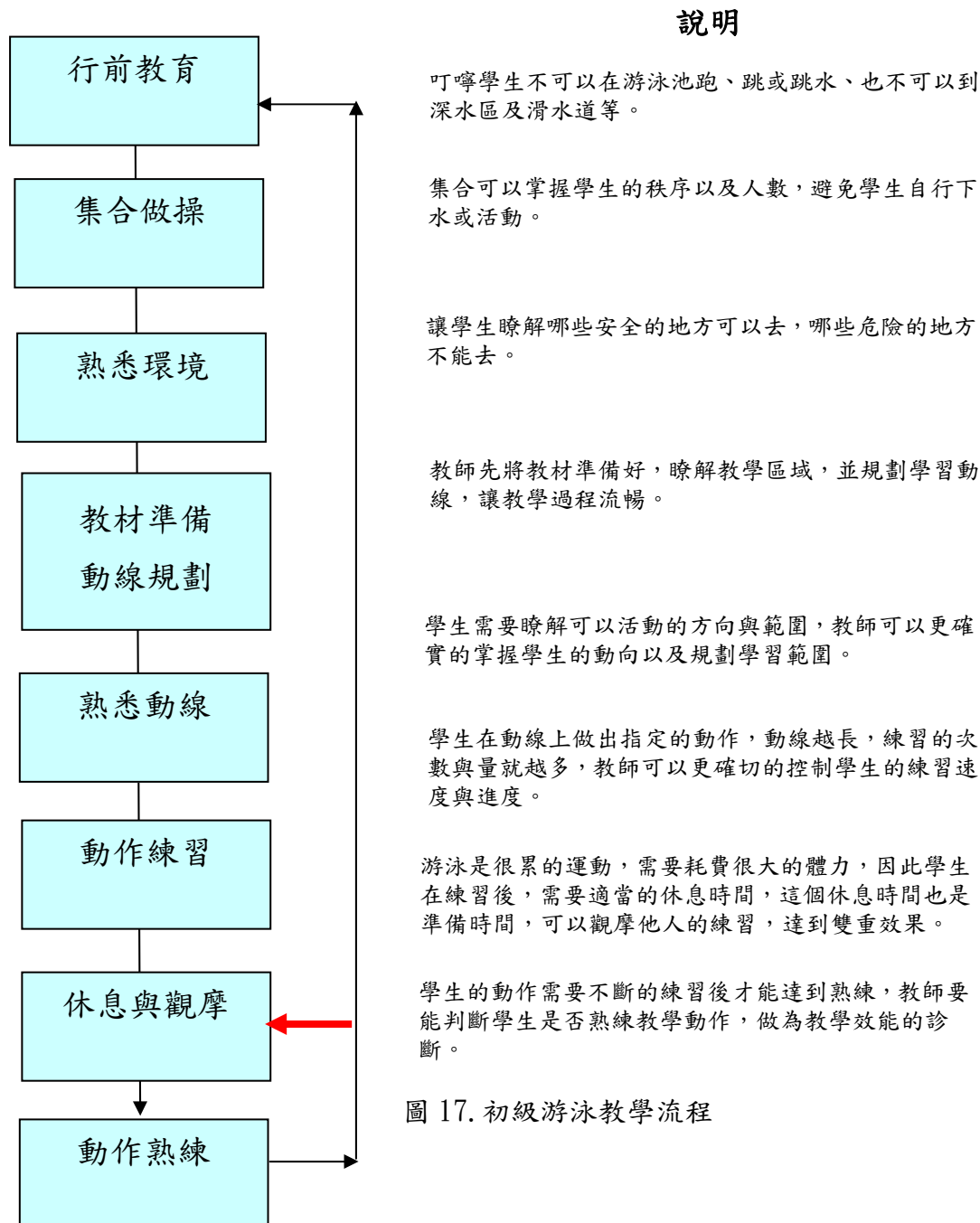


圖 17. 初級游泳教學流程

游泳場地的運用關係著學生學習的安全性以及學習效能，教師需要將安全性擺第一，也就是要隨時觀看到學生的動向以及動作，避免發生溺水事件，因此提供以下三種場地運動方式，做為游泳教師教學參考。

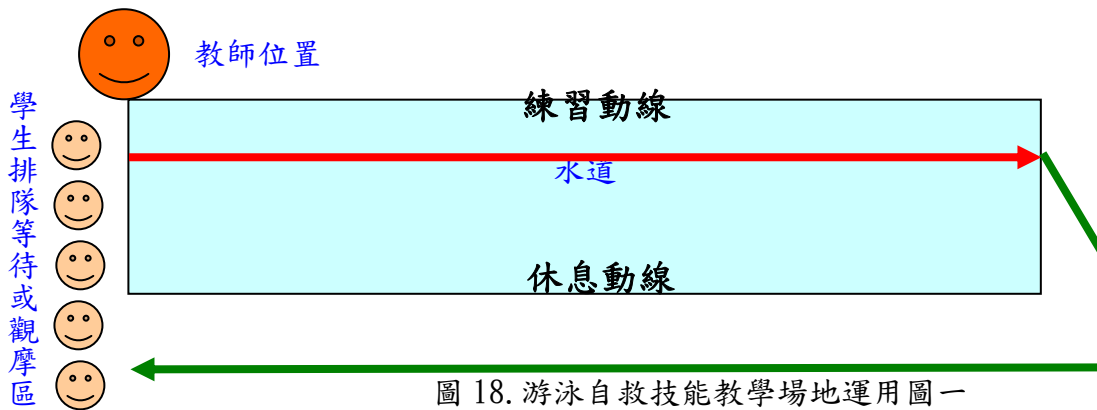


圖 18. 游泳自救技能教學場地運用圖一

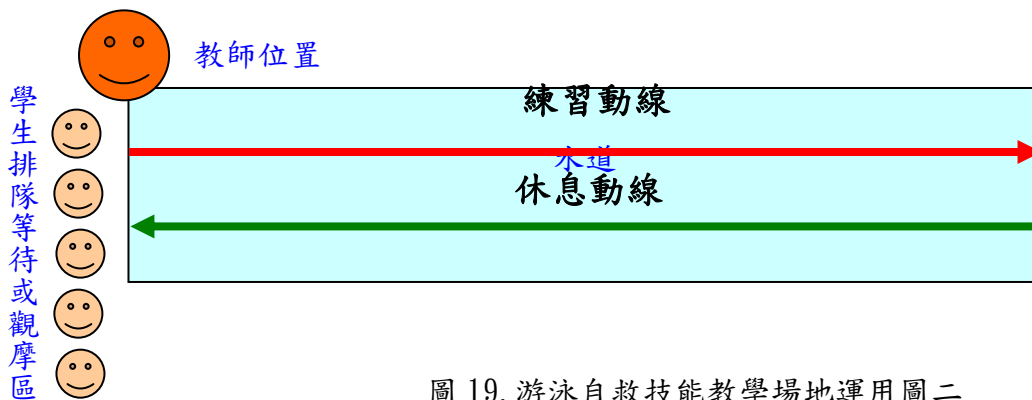


圖 19. 游泳自救技能教學場地運用圖二

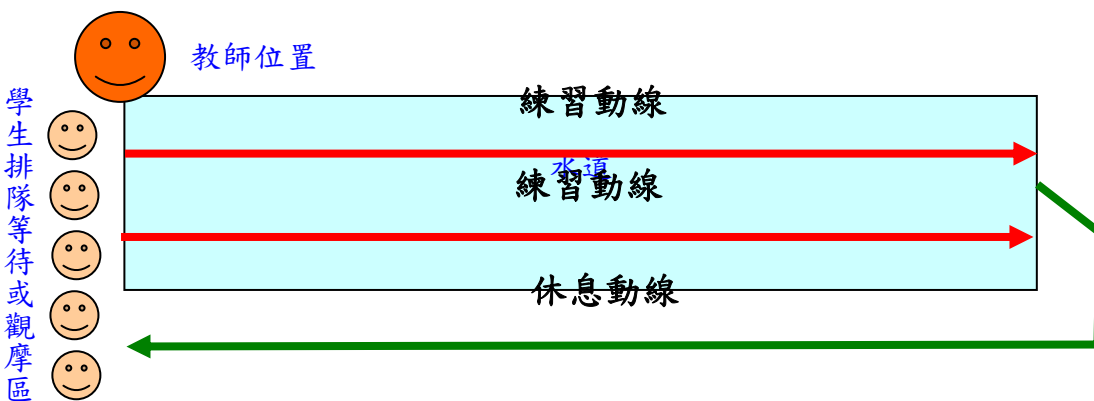


圖 20. 游泳自救技能教學場地運用圖三

陸、補充資料

一、游泳的重要及好處

筆者從事游泳教學已十多個年頭，訓練過上百個學生，瞭解學生及家長們對學會游泳後的評價以及感受，絕大部分都是持以肯定的態度與想法，以下就學游泳的重要及好處做簡單的歸納。

(一) 自救與救人

學會游泳，每個人就可以保護自己的生命，而且進一步還可以救人，不過不鼓勵沒有受過救生員訓練之人員從事救生的工作，因為水上救生是很專業的工作，非一般會游泳的人可以勝任。

游泳以自身安全為出發，維護整體水中安全為依歸。因此會游泳的人也盡量不要做出危險動作，避免他人仿效，增加溺水事件發生。

(二)增加個人自信心

游泳在台灣可以說是貴族運動，因為學游泳需要付費，且費用龐大，台灣大部分的學校並沒有游泳課程，而有游泳課程的學校比例並不高，就算有游泳課程，學生也要自行付費，費用包括門票費以及教練費，所以會游泳的人數比例自然就比其他先進國家低了許多。加上台灣許多家庭家長的觀念就是，學游泳暑假學就好，會游二十五公尺就可以了，這樣的作法與觀念也讓我們的小孩一直都在學游泳與不會游泳的狀態中，因為游泳就像在陸地上走路一樣，常常要到水裡面活動一下，才不會忘記游泳的技巧與水性。因此在台灣如果你會游泳，到了有水的環境，如泳池或海邊，自然能表現出與水親近且輕鬆自得的狀態，別人不會而你會的話，個人的自信心自然會增加，因此許多游泳隊的家長帶其子女外出旅遊住有游泳池的飯店返回後，皆會說明他的小孩在游泳池表現的讓他們感到驕傲，因為他們的小孩做了很多其他小孩不敢做的動作，而這些動作就是平常訓練的成果。游泳隊或會游泳的孩子們從國小畢業後，到了國中、高中甚至大學，游泳就變成個人表現的最佳運動，因為大部分的人都不會，只有我會，這樣的心態當然能增加個人的自信心。

(三)心肺功能的增強

游泳可以增加心肺功能的說法是無庸置疑的，因為在游泳的過程中，換氣頻率的控制顯得格外重要，換氣的頻率與身體游泳時的動作快慢呈現正相關，長泳時，手腳動作頻率慢，換氣頻率固定且緩慢；短泳時，換氣的頻率快且急促，甚至五十公尺以內的比賽游泳選手從頭到尾都沒有換氣，與短跑選手相似。水中活動如游泳與潛水，吐氣時間與吸氣的時間比以4:1最為理想，也就是吐氣的時間長，換氣的時間短，這樣的換氣節奏可以使肢體動作達到協調，也可以控制肢體動作的頻率，更簡單的說法是讓自己在水中的動作因為呼吸的頻率變慢，而動作也變慢。因此陸地上呼吸與吐氣的時間相等，水中吐氣的時間增長，且頻率降地，吸氣的肺活量顯得格外重要，透過游泳心肺呼吸的節奏改變，肺活動增大且呼吸頻率降低，心肺功能自然逐漸增強。

(四)游泳是全身運動

我們常說游泳是全身運動，其實這樣的說法一點都不為過，因為游泳需要內在的感官知覺與心肺功能以及外在的肢體協調與身體適能相互配合，才能達到預定的動作調和。游泳換氣時，會動到肩頸與嘴部肌群，肺部與口鼻吸吐氣的運作讓心肺功能增強；游泳划手、打水或踢水時，需要動用到全身的肌群，尤其身體的平衡與動作的協調顯得格外重要，因為游泳需要抵抗水的阻力，製造身體的浮力以及前進的動力，更要掌握推水與踢水時的流暢度以及減少身體的水阻力，為了製作有效的前進漂浮動力，身體必須要盡可能的向前延伸成針狀以減少水的阻力，因此游泳需要全身上下個部位的配合與協調，說游泳為全身運動最適合也不為過了。

(五)游泳與環境適應及身體抵抗力

水的溫度往往比空氣的溫度低且改變不大，一般人適應了空氣的溫度後，下了水就會覺得水比較冰冷，長期游泳的人習慣了這樣的變化，對環境的耐受能力自然能提升。而水的溫度也會隨著節而有所變化，游泳者必須習慣冬冷夏涼的水溫變化，而從空氣到水裡再回到空氣裡，體表溫度的適應自然而然會比一般人更為強化，筆者指導過的許多學生不僅夏天漸漸的喜歡洗冷水澡，冬天的穿衣習慣也改變許多，穿的衣服逐漸減少，家長也分享學生在冬天時感冒的比例降低，身體的抵抗力變好，這都要歸功於水對身體皮膚所產生刺激所帶來正面的影響。

(六)游泳沒有運動傷害

水是柔軟的物質，游泳者漂浮或潛入水中，當然不會發生碰撞或扭傷的意外事件，游泳者只要選定適當的場所，不做出危險動作，如在泳池路上跑跳等，運動傷害的發生自然減低；下水前的軟身運動充足的話，抽筋等突發事件也會減低。

捌、相關網站

一、台中市政府防溺宣導網 (2011)

網址：<http://sport.tc.edu.tw/swim/index.php>

1. 防溺十招

防溺十招

生命無價！教育部再次呼籲並提醒家長，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！

教育部 關心您

<p>第一招</p> <p>戲水地點需合法，要有救生設備與人員</p>	<p>第二招</p> <p>避免做出危險行為，不要跳水</p>	<p>第五招</p> <p>下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水</p>	<p>第六招</p> <p>不可在水中嬉鬧惡作劇</p>
<p>第三招</p> <p>湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心</p>	<p>第四招</p> <p>不要落單，隨時注意同伴狀況位置</p>	<p>第七招</p> <p>身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳</p>	<p>第八招</p> <p>不要長時間浸泡在水中，小心失溫</p>
<p>第九招</p> <p>注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水</p>	<p>第十招</p> <p>加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆</p>		

2. 救溺五步

校園水域安全宣導

各位親愛的家長：

隨著天氣日漸炎熱，從事水域活動的機會增多，但也很遺憾常發生溺水死亡事件，發生主要在於「非上課時間及週末、假日下午時段」、「自行結伴出遊」及「溪河流戲水」頻率最高，暑假期間請家長和學校共同關心學生水域安全：

- 選擇合法地點
- 應有家長陪同
- 留意天氣變化
- 避免危險行為
- 學會水中自救
- 不穿吸水衣褲

緊急聯絡電話：

1. 救災防護報警專線：119	2. 海巡服務專線：118
3. 報案專線：110	4. 行動電話急難救助專線：112

相關資訊網站：

- 教育部「游泳121網站」
網址：<http://www.sports.url.tw/>
- 內政部消防署防災知識網→登山防溺篇
網址：http://www.nfa.gov.tw/nfa_k/
- 行政院災害防救委員會防災救災數位學習網→水上活動注意事項
網址：<http://124.199.65.72/elearning/>

救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保

叫

>>

大聲呼救

叫

>>

呼叫 119、118
110、112

伸

>>

利用延伸物
(竹竿、樹枝等)

拋

>>

拋送漂浮物
(球、繩、瓶等)

划

>>

利用大型浮具划過去
(船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等)

61

2. 溺水緊急處理方法

溺水

緊急處理方法

- 

1. 對於救溺水者的救援，儘量以間接方法來施救，不可冒然下水救人。
- 

2. 救出水面，打開呼吸道，若無呼吸、脈搏開始心肺復甦術。
- 

3. 打電話119求助。
- 

4. 除去濕衣服，擦乾身體給予保暖，緊急送醫。



臺中市政府消防局緊急救護課

4. 水上活動安全手則

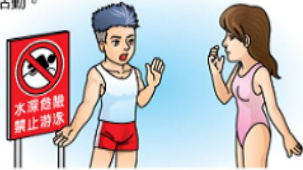
水上活動安全守則

一、慎選水上活動地點

- 1 戲水時應選擇設有救生人員值勤的水域，並聽從救生人員指導。



- 2 在設有「禁止戲水(游泳)」或「水深危險」等標誌的區域，切勿戲水或從事任何水上活動。



- 3 不在深潭、野塘、水塘等場所戲水，以避免戲水時因水質不佳、深度不明、水底雜物多而受傷，或陷入泥沼而喪命。



二、準備從事水上活動前，應注意事項

- 1 下水前應先做伸展暖身操，以避免下水後肌肉抽筋。



- 2 應穿著游泳衣、褲或救生衣等服裝，不可穿牛仔褲入水。



- 4 許多溪流水面看來平穩，水底下卻暗藏惡流，一旦被捲入，就無法抽身；以下為常見危險水流之樣態：

翻滾流

水流遇瞬間落差之地形時(如：低水壩、攔砂壩等)，會形成翻滾現象，將人員或物體吸住翻滾，造成受困與傷亡；一般來說，較淺之溪流容易察覺翻滾流現象，較深之溪流則難以辨識。



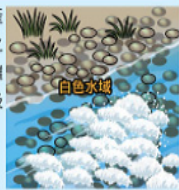
漩渦流

當水流繞著岸邊轉彎處，或遇到障礙物時即會形成漩渦，讓人員或物體捲入其中，十分危險。



白色水域

水流與障礙物碰撞後，產生大量白色氣泡與浪花之水域，此處多不規則淺灘，人員易因河床之藻類及水流沖擊而滑倒受傷。



- 3 活動前應瞭解自身健康狀況，如果身體不適、飢餓、過飽、醉意、心情欠佳或感覺水溫過低時，都不宜下水。

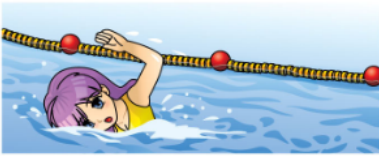


- 4 活動前應留意天氣狀況，如天候不佳甚至打雷下雨時，便不可從事任何水上活動。



三、從事水上活動時，應注意事項

- 1 於海水浴場等海邊從事水上活動時，千萬不可超越警戒範圍，並應於從事活動前確實瞭解該地漲退潮時間。



- 2 磯釣時，應確實穿戴救生衣、釘鞋與安全帽，隨時掌握海邊風浪等級及漲、退潮時間；另外如果見到海上忽然有大浪接近，亦應立即退避。



- 3 於溪河中戲水時，若發現山區烏雲密布、上游傳來隆隆聲、溪水變色或水面忽然上昇等現象，係屬山洪爆發前兆，應立即撤離並往高處逃生。



- 4 如果發現有人溺水，請遵循下列原則：
 - a. 切勿自行冒然下水施救。
 - b. 大聲呼叫請求支援。
 - c. 打118或119向海巡或消防單位求援。
 - d. 察看是否有救生繩、圈或具有浮力之物品，於岸上實施救援。

119



二、內政部消防署防災知識網（2011）

網址：http://www.nfa.gov.tw/nfa_k/Show.aspx?MID=375&UID=376&PID=372

一般在水中所發生之意外事件，通常由於兩個原因：

- 一、驚恐慌張：人於身歷險境時，會因緊張而導致肌肉收縮、身體僵硬，而致活動力降低。
- 二、體力耗竭：不斷之掙扎，將體力耗盡，減少生存的機會。

發生溺水事件時，必須鎮定冷靜，了解自己所處環境，並利用本身浮力或身邊物來自救求生。

水中自救之基本原則為『保持體力；以最少體力，而在水中維持最長時間』為達此要求，必須緩和呼吸頻率，放鬆肌肉，並減慢動作。

水中求生之基本原則為『利用身上或身旁任何可增加浮力的物體，使身體浮在水上，以待救援。』

● 水母漂

深吸氣之後，臉向下埋在水中，雙足與雙手向下自然伸直，與水面略成垂直，有如藍水母狀之漂浮。當換氣時，雙手向下壓水，雙足前後夾水，再抬頭，利用瞬間吸氣繼續成漂浮狀態；如此在水中便可以持續很長的時間。練習水母漂浮時，身體應盡量放鬆，使身體表面積與水之接觸面加大，以增加浮力；同時，應將雙眼張開，以消除恐懼。另外，頭在水中時，應自然緩慢吐氣，不可故意憋氣，以節省體力，而在水中維持較長時間。

● 抽筋自解

肌肉抽筋的原因

抽筋又稱痙攣。當肌肉受到神經組織的刺激致引起肌肉收縮或血管受到刺激而逐漸關閉，使血液循環不良，造成抽筋的現象。

由於血管收縮影響局部肌肉的物質與氣體之交換，故而引起肌肉痙攣，常在賽跑或游泳時發生。當很強烈的導熱作用在皮膚中發散時，一方面因皮膚受到刺激，致反射性的引起中樞神經系統過度興奮，甚至失常，因而使交感神經興奮亢進，血管收縮；另一方面還能直接引起皮下血管收縮。血管收縮時，便影響肌肉中物質和氣體的交換，而使代謝產物在已經疲勞的肌肉裡堆積起來，改變了肌肉的內部環境，因而提高肌肉的興奮性，以致引起痙攣發生抽筋的部位，原有功能失去，且疼痛不已，使泳者因緊張、恐懼而導致溺水事件。

依據分析，抽筋的原因有下列幾種：

- 經過長時間的運動而引起肌肉疲勞，未予休息而繼續運動時。
- 驟增運動的負荷強度，或突然改變運動的方式而引起肌肉急劇收縮時。
- 運動姿勢不正確時。
- 水溫太低時。
- 準備運動不足時。
- 情緒過度緊張時。

* 肌肉抽筋常發生部位

肌肉痙攣常發生的部位以小腿之排腸肌與比目魚肌為最多，其次為足跟、足底、手指、大腿、上臂、腹部等。調查顯示，肌痙攣的部位為小腿、足趾、足底、大腿等。

* 肌肉抽筋的持續時間

一般而言，肌痙攣的時間不長，在 1 分鐘以內者佔 45%，5 分鐘以內佔 39.1%，5 分鐘以上者則不多見。因為肌痙攣時，均是疼痛難當，發作後均經人的處理，如拉長的肌肉與按摩等，其持時間使可因而縮短。

* 肌肉抽筋的季節

肌肉痙攣的季節以夏季為最多；其次為春季、冬季、秋季。春夏雨季通常是比賽季節的初期，且運動時間較長，因此其比例亦較高。

* 肌肉抽筋的時刻

肌肉痙攣的發生時刻，亦與運動的時刻有密切的關係，通常是以下午為多，在睡眠中發生率亦高；由此可知，劇烈的身體活動，不一定是發生肌痙攣的唯一原因。

* 抽筋的處理方法

1. 手指抽筋：先用力握拳，然後迅速用力張開，並向後壓；如此反覆動作至復元為止。

2. 手掌抽筋：兩掌相合手指交叉，反轉掌心向外，用力伸張，或是用另一手貼置於抽筋的手掌上，用力壓，或是握住四指用力後彎，直至復原為止。

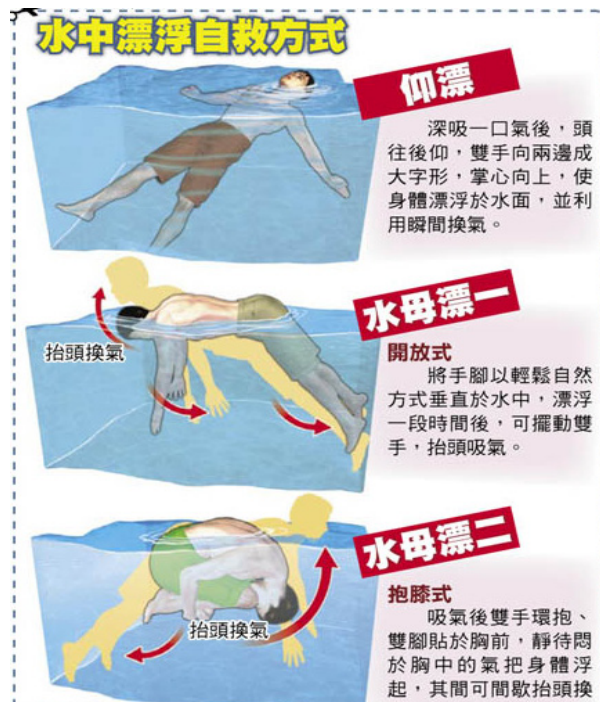
3. 行政院災害防救委員會防救災數位學習網-水上活動注意事項(2011)

網址：<http://124.199.65.72/elearning/class/12/LRNViewer.htm>

4. 學生游泳能力 121 網站 (2011)

網址：<http://www.sports.url.tw/>

5. 水中漂浮自救方式



資料來源：水中運動協會

網址：<http://cmas.tw/dz/thread-25-1-1.html>

6. 國中小游泳能力五級標準

國中小游泳能力五級標準		
級數	標準	自救救生能力
第一級	<ul style="list-style-type: none"> 水中拾物2次 蹬牆漂浮3公尺後站立 	<ul style="list-style-type: none"> 韻律呼吸20次 水母漂10秒
第二級	<ul style="list-style-type: none"> 蹬牆漂浮前進5公尺 藉物打水前進15公尺(換氣3次以上) 	<ul style="list-style-type: none"> 藉物漂浮60秒 水母漂30秒 仰漂15秒
第三級	<ul style="list-style-type: none"> 藉物打水前進25公尺(換氣5次以上) 換氣游泳前進15公尺(換氣3次以上) 	<ul style="list-style-type: none"> 水母漂10秒3次 仰漂30秒
第四級	<ul style="list-style-type: none"> 換氣游泳前進50公尺 蛙式、自由式各游50公尺 	<ul style="list-style-type: none"> 踩水保持頭部在水面上超過30秒 仰漂60秒
第五級	<ul style="list-style-type: none"> 蛙式、自由式各游100公尺 	<ul style="list-style-type: none"> 踩水保持頭部在水面上超過60秒

資料來源／教育部 製表／薛荷玉 聯合報

資料來源：聯合報網站

全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標（五級）

圖騰	級數	游泳能力	自救能力	備註
	第一級	<ul style="list-style-type: none"> ★ 在水中拾物2次 ★ 蹬牆漂浮3公尺後站立 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 站立韻律呼吸20次 ★ 水母漂10秒 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 撿拾之物品約略十元硬幣大小 ★ 韻律呼吸須連續完成 ★ 韻律呼吸單、雙腳著地皆可 ★ 水母漂10秒不可換氣
	第二級	<ul style="list-style-type: none"> ★ 打水前進10公尺 ★ 游泳前進15公尺（換氣3次以上） 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 浮具漂浮60秒 ★ 水母漂20秒（可換氣） ★ 仰漂15秒 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 浮具意指浮板、浮球、浮線等 ★ 仰漂可助划
	第三級	<ul style="list-style-type: none"> ★ 游泳前進25公尺（換氣5次以上） 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 水母漂30秒，每10秒換氣一次 ★ 仰漂30秒 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 仰漂可助划
	第四級	<ul style="list-style-type: none"> ★ 仰、蛙、蝶、捷任選一式完成50公尺 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 立泳30秒 ★ 仰漂60秒 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 以不著地持續完成50公尺 ★ 未達50公尺泳池需包含轉身 ★ 仰漂可助划
	第五級	<ul style="list-style-type: none"> ★ 持續游泳100公尺 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 立泳60秒 ★ 仰漂120秒 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 不限泳姿，不著地持續完成100公尺 ★ 未達50公尺泳池需包含轉身 ★ 仰漂可助划

教育部印製

資料來源：教育部網站

玖、參考資料

1. 李昱叡（2006）。**海洋運動概論**。台北市：品度。
2. 賴慧玲（2002）。**教學模式**。台北市：五南。
3. 台灣慧行水上志工救生協會（2011）。2011年7月13日，網址：
http://www.twalsa.org.tw/aquatic_self_rescue--skills.htm
4. 內政部消防署（2011）。2011年7月13日，網址：
<http://www.khfb.gov.tw/CmsTransfer.aspx?Parm=133>