

悠游立人-泳出自我、展現成果

國立臺灣體育運動大學 呂佳莉

國立臺灣體育運動大學 許光熙

摘要

往年學生溺水高峰期在暑假期間，無論是到海邊或溪流戲水，意外的風險性會不斷增加。教育部為全面提升中小學學生游泳能力及運動習慣，教育部補助國民中小學興建教學游泳池實施計畫，立人高中配合教育部政策在 90 年推動參與校外游泳教學，增加學生的新鮮度，提升學生游泳能力，本文將分析立人高中配合教育部實施游泳教學課程及自救課程最後驗收學生游泳的成果，經資料分析整理文獻之後，所得結論如下：一、立人高中體育課程以鼓勵學生多參與運動，培養學生運動習慣為教育理念，活動內容以游泳、體適能、跑步、國術、籃球及排球等為主。二、校外游泳課程實施計畫方案，最初採國高中一、二年級自由參加，實施一學期後，修訂為國高中一、二年級必須全部參與游泳課程。三、自由式游泳課程設計能力採 4 級分組教學。四、實施游泳教學以提升立人學生游泳能力檢測合格率，完成 25 公尺，計有國一達到 59%、國二達到 57%、高一達到 67%、高二達到 72%。因此，本校游泳能力指標在奠定學習游泳技術的基礎，強化水域活動安全認知及自救能力，提供學生帶著走的游泳能力。

關鍵字：游泳、自救課程、教學成果

壹、前言

教育部近幾年積極重視宣導水域運動安全，建置學生游泳能力 121 計畫，98 年開始推行，內容包括學校游泳池及相關宣導資料提供學校老師、學生、家長作為參考，行政院體委會也建置游泳 GO 健康網站，內容包含各種游泳安全注意事項、水上救生、海灘安全要點、孩童游泳安全須知、游泳池安全要點、水中自救辦法、水上活動安全、游泳常識、安全求生等藉由宣導來減輕溺水事件。

臺灣是一個處於亞熱帶島嶼區，又四面環海，游泳運動是屬於全身性的運動，並且運動傷害最少，也是運動復健及訓練的好方法，游泳教學培養自救、救人技能，中小學游泳課程是目前教育部推動學生游泳計畫方案，提升各級學校體育課程重要活動之一，本校更是按教育部所推展「提升學生游泳能力計畫」，配合教育部規劃的「游泳能力分級標準」來教學，將這配套標準落實，立人高中在 90 學年度將游泳課程納入學校體育本位課程，雖然本校沒有游泳場地，我們卻克服場地的問題，利用體育課之配合安排校外游泳教學，來檢核學生游泳能力指標，分析學生游泳能力，以 99 學年度第二學期立人高中國高中一、二年級學生為施測對象，共 2261 人參加檢測，評估多少學生可達到自由式 25 公尺成績。除了游泳教學外，每學年必須實施一堂水中自救課程及安全教育講解，讓學生深入瞭解，游泳與自救能力，強化水域活動安全。

貳、學校簡介

立人高中位於臺中市郊大里區中興路及益民路口，創辦人林柏榕先生為響應政府私人興學，於民國 60 年號召教育界人士，捐資創辦立人高級中學。至現任校長劉瑞鐘先生上任後，承繼「學生第一、教學為先」之辦學主軸，推動「全人教育、菁英教育、雙語教育及品格教育」為治校目標，使學生擁有快樂成長學習環境、充實學習歷程、明確的奮鬥目標及正確人生價值觀，使本校未來成為一所培育菁英的搖籃、教育的桃花源、全人教育的殿堂。目前體育設施包括一座兩百公尺的 PU 跑道、四個籃球場、兩個排球場、爬竿四支、高低單槓兩座、一間有氧教室、一座六樓的小禮堂，所有體育課程皆在學校操場上課，只有游泳課程實施校

外教學，游泳課程成為立人學生必須參與的課程。

參、立人高中體育課程及活動內容

我國教育的目標是發展德、智、體、群、美五育並重，本校體育目標為一人一運動、健康活力、快樂的自我。從課本綱要核心能力及教學內容當中，讓學生學習認知、技能、情意為目的，提供學生多元的學習方位及帶得走的技能學習，達到身心健康、運動能力發展、運動精神、認知發展。本校鼓勵學生多參與運動，培養人人愛運動，藉以提昇體能，激發潛能，體驗活力，享受健康，落實體育教學專業化，體育活動教育化，運動訓練全人化。除了體育教學外推展體適能運動，實施教游泳教學，定期舉辦各項運動競賽如下：

- (一)體育教學以國高中課程為綱要。
- (二)校外教學以游泳為發展課程。
- (三)全校學生體適能檢測、推廣學生的體適能。
- (四)實施跑出健康運動，鼓勵學生多跑步，並進而蔚成慢跑運動風氣。
- (五)推展國術運動列為本校推展體育重點項目以及對外表演項目。
- (六)為增進學生對環保的概念，舉辦『環保杯』籃排球錦標賽，促進學生身心發展。
- (七)比賽提高學生運動興趣，培養團體合作精神舉行班際大隊接力並增進團隊精神。
- (八)提倡學生正當休閒活動，舉辦籃球三分球大賽，養成運動風氣。



圖 1 上課集合狀況

肆、校外游泳課程實施計畫方案

由於本校缺乏游泳池，如為貫徹教育部推展「提升學生游泳能力計畫」，落實學校實施游泳教學，建立學生水上求生能力，減少學生水上意外事故，校內的運動空間與設備明顯不足。體育組乃向校方提出了「校外游泳課程實施計畫方案」，進而尋得校外場地的資源，解決校內場地不足的問題，順利將游泳教學將納入學校正式體育課程中。民國 90 學年 8 月由本校行政會議經蔡瑞榮校長裁示通過 10 月開始實施國高一、二年級游泳課程，採取自由參加，能力分組方式進行教學，未參加游泳的學生則留在校內接受其他的體育活動教學。實施一學期後，發現因自由參加，導致課程實施不一致，遂於隔年 91 學年起，修訂為國高中一、二年級必須全部參與游泳教學課程，自此，游泳就成為本校學生必然的經歷、學習的運動技能。游泳教學使原有籃球、排球、羽球、田徑、運動常識、運動規則上教學的體育課程更為豐富，讓學生有多元的學習，更能體驗運動的樂趣，且增益帶得走的能力，所以學接受度極高。



圖 2 上課做操狀況

立人高中游泳課程實施一覽表

教學目標	讓學生能夠了解水性 培養游泳能力 學生能有多元的學習 愉快的安全環境下參與學習
實施對象	99 學年度第二學期國高中一、二年級全體學生
參與人數	參加 2261 人
實施節數	一個學期十節課，實施 5 週，一堂連兩節體育課，中間不下課
實施時間	高國一、二上下學期(高一上實施八堂)
教學方式	以能力分級成 4 級，上課班級為 4 班分 8 組
泳池使用狀況	水道 20 公尺(一組 20~22 個學生一個教練)
上課狀況	因天氣炎熱學生參與非常熱衷，未下水學生在看台實施觀摩教學
教學場地	台中市微風廣場東峰游泳池
交通問題	委外仁有公司遊覽車接送
收費標準	五堂課程 500 元八堂課程 800 元包含車資
繳費方式	學生代辦費用，學期初連同註冊單一同繳費
師資陣容	游泳池游泳教練(領有游泳專業教練證)
檢測游泳能力	實施五堂課程教學，第五堂課為游泳自由式檢測 25 公尺
阻礙因素	本校因無游泳池，所以來回路程交通浪費一點時間，游泳池是營業場所，需與其他學校配合，本校與泳池業者協調上課錯開時段，未免太多學校教學上衝突

伍、游泳課程設計能力分組

教育部於 98 年修正學生游泳能力分級標準為「全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標」，共分為 5 級，兼重游泳與自救能力的提升。99 學年游泳能力鑑定標準：國小畢業前能游 15 公尺，國中 25 公尺，高中(職)50 公尺。須會換氣與水中自救知能(水母漂、仰漂等)。

本校的自由式游泳課程能力分組共分 4 級來教學：

A 級：自由式會游 25 公尺以上者。(自由式競技轉身)

B 級：只會游自由式 8-12 公尺，動作不正確者。

C 級：只會漂浮還不會自由式者。

D 級：只會悶氣，不會漂浮者。

第一堂	A 級	1.介紹環境 2.教練自我介紹 3.分組教學 4.教練示範捷泳動作、講解、說明、操作 5.持浮板體能訓練 6.捷泳聯合動作訓練 7.自救法之水母漂
	B 級	1.介紹環境 2.教練自我介紹 3.分組教學 4.教練示範捷泳動作、講解、說明、操作 5.持浮板划手(換氣練習)6.徒手操作蹬、漂、打、划、站 7.自救法之水母漂
	C 級	1.介紹環境 2.教練自我介紹 3.分組教學 4.教練示範捷泳動作、講解、說明、操作 5.水母漂、蹬牆漂、打、站 6.捷泳概念 7.自救法之水母漂
	D 級	1.介紹環境 2.教練自我介紹 3.分組教學 4.教練示範捷泳動作、講解、說明、操作 5.坐姿、趴姿、扶壁打水 6.悶氣、水母漂水中站立 7.自救法之水母漂介紹
第二堂	A 級	1.持浮板捷腳打水練習 2.以自由式訓練體耐力 3.仰式進階教導 4.自由式轉身 5.仰式轉身 6.速度提升、跳水指導 7.自救法仰漂
	B 級	持浮板捷腳打水練習 2.複習韻律呼吸水母漂、仰漂 3.捷泳划手練習 4.持浮板捷泳換氣練習 5.自由式聯合動作悶氣 10m 訓練 6.仰式基礎教法 7.自救法仰漂

	C級	1.持浮板捷腳打水練習 2.複習韻律呼吸 3.複習水母漂 4.蹬漂打水中站立 5.持浮板捷打加蛙式換氣 6.捷泳划手練習 7.自救法仰漂
	D級	1.扶壁打水練習 2.悶氣 10 秒 3.水母漂 15 秒 4.蹬牆漂浮 5.蹬牆漂浮打水 6.水中站立 7.持浮板捷腳打水練習 8.自救法仰漂介紹
第三堂	A級	1.浮板 300m 體能訓練 2.捷泳體能訓練及修正 3.仰式踢水、划手、訓練 4.蝶腰潛水 5.捷打潛水 6.自救法、仰漂、水母漂加強韻律呼吸 7.蝶腰蛙手換氣
	B級	1.浮板 200m 體能訓練 2.韻律呼吸加強 3.捷泳缺氧訓練法划手 4 次、6 次 4.捷泳單手訓練左右雙邊換氣 5.仰式基本跳水踢水前進 6.自由式轉身 7.仰式轉身 8.捷打蝶腰潛水
	C級	1.浮板 150m 體操訓練 2.複習前次課程 3.自由式手腳換氣配合 4.加強體能訓練 5.仰式基礎教法 6.仰漂與水中站立練習 7.自救法、韻律呼吸介紹
	D級	1.浮板 100m 體能訓練 2.複習前次課程 3.扶壁、蹬牆、持浮板打水 4.持浮板抬頭換氣 5.徒手操作自由式 6.自救法、韻律呼吸、水母漂加強
第四堂	A級	1.浮板 300M 體能訓練 2.捷、仰聯合操作訓練 3.蝶腰訓練 4.蝶腰加蛙式換氣 5.蝶腰自由手 6.自救法、抽筋自解
	B級	1.浮板 200m 體能訓練 2.捷泳體能訓練 3.捷泳單手左右雙邊換氣訓練 4.仰式聯合動作 5.蝶腰蛙手換氣 6.潛水(捷、蝶腰)7.自救法、抽筋自解
	C級	1.浮板 10m*15 體能訓練 A 抬頭 B 換氣 C 划手 2.捷泳划手 6 次、4 次缺氧訓練 3.捷泳聯合動作複習 4.仰式踢水訓練 5.潛水(捷式)6.自救法、抽筋自解
	D級	1.浮板 10m*10 體能訓練 A 抬頭 B 換氣 C 划手 2.蹬、漂、打、水中站立 3.蹬.漂.打.划 4 下、2 次悶氣 4.捷泳聯合動作 5~8m5.自救法、抽筋自解介紹
第五堂	A級	1.複習前基本課程 2.游泳檢測
	B級	1.複習前基本課程 2.游泳檢測
	C級	1.複習前基本課程 2.游泳檢測
	D級	1.複習前基本課程 2.游泳檢測

教學進度如下：

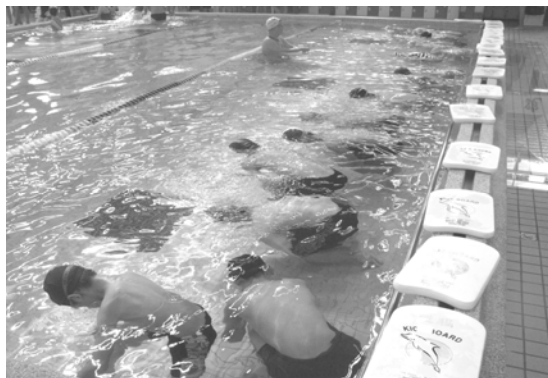


圖 3 上課教練教學狀況



圖 4 上課教練教學狀況



圖 5 上課教練教學狀況



圖 6 自救課程教學狀況



圖 7 自救課程教學狀況



圖 8 自救課程教學狀況

陸、實施游泳教學成果分析

因應國家海洋政策推展，學生游泳能力的提升及水域運動的推動，水域活動參與首重的是安全問題，進而如何以良好的教學方法提升游泳能力，及降低溺水事件的發生，立人高中游泳課程實施至 99 年已有 11 年，游泳課程教學在實施過程當中，學生接受度很高，下水率也蠻高，以本校 99 學年度第二學期為例，參加檢測共有 2261 人，通過 25 公尺檢測共 1475 人，比率在 65%。從表中可分析出各班的學習成果，高中部的檢測成績比國中部還要好，然而國中部直升高中部的班級，游達 25 公尺人數，比一般外考的班級檢測成果較好。原因在於本校國中部直升高中部的學生，就讀國中時已安排游泳課程學習，從課程當中接觸游泳教學課堂數，比外考進來學生於國中時所上游泳課堂數還多。游泳課程讓學生培養自救、救人的技能，可以展現自我的表現，肯定自我的成就，游泳目的是讓學生能有多元的學習，體驗運動的樂趣，來達到教學的目標。下表分析游泳成績成果：

表 1 國中一班級

國中班級	101	102	103	104	105	106	107	108
受測人數	50	37	42	52	53	53	54	54
達 25m 人數	27	17	33	28	41	30	30	28
百分比	54%	46%	79%	54%	77%	57%	56%	52%

表 2 國中二班級

國中班級	201	202	203	204	205	206	207	208	209	總計
受測人數	33	51	47	53	52	54	54	56	49	488
達 25m 人數	8	31	29	33	24	36	34	33	21	255
百分比	24%	61%	62%	62%	46%	67%	63%	59%	43%	52%

表 3 高一從表中反灰部分是國中直升高中的班級

高一班級	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	總計
受測人數	54	52	51	57	55	52	48	48	52	49	50	49	49	46	52	764
達 25m 人數	42	45	35	41	35	37	33	29	36	35	29	17	21	32	46	513
百分比	78%	87%	69%	72%	64%	71%	69%	60%	69%	71%	58%	35%	43%	70%	88%	67%

表 4 高二從表中反灰部分是國中直升高中的班級

高二班級	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	總計
受測人數	49	49	48	48	40	47	46	54	55	55	55	52	56	654
達 25m 人數	41	37	39	37	34	29	38	45	36	37	39	30	31	473
百分比	84%	76%	81%	77%	85%	62%	83%	83%	65%	67%	71%	58%	55%	72%

表 5 各年級總成績

各年級	國一	國二	高一	高二	總計
受測人數	395	448	764	654	2261
達 25m 人數	234	255	513	473	1475
百分比	59%	57%	67%	72%	65%

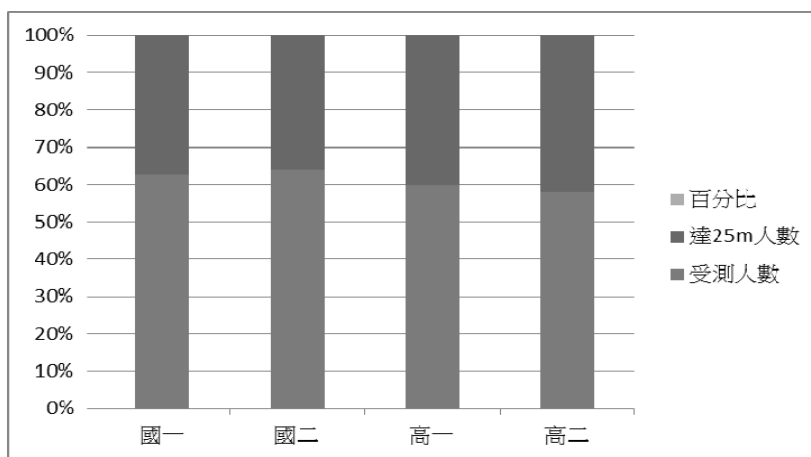


圖 9 各年級檢測成績百分比長條圖

柒、結語

學生游泳能力 121 計畫中所設定的相關指標，藉由落實游泳與水域安全知識教育，將可避免因認知不足輕忽水域危險性所造成的意外，教育部 98 游泳能力十級分級標準修訂，由原先的十級修改成五級，除了培養學生游泳能力，也特別強調加強水中安全認知及自救能力課程，國內有九成的國高中學校並沒有泳池的設施，本校克服了沒有泳池卻實施校外游泳課程及自救課程教學，本校學生下水參與游泳教學非常的熱烈也很積極學習，立人高中學會游泳的學生人數逐年成長當中，本校參與檢測學生共有 2261 人，達到自由式 25 公尺學生共 1475 人已超過半數。這樣成績已經相當滿意，教育部推動游泳教學所規定是國小畢業前至少要達 15 公尺國中畢業生 25 公尺、高中(職)學生要達 50 公尺能力，現階段在教學當中可以了解學生游泳能力以及個別的差異性，讓學生在游泳的教學及學習過程中，激發學生自我挑戰與潛能，希望藉由學校積極推動來提升學生能力，並藉由自救課程提升水中自我的保護，讓學生能安全又快樂學習，有效抑制溺水事件，造福更多的莘莘學子，「泳」起來，「泳」保安康，悠游立人-泳出自我展現成果。

參考文獻

- 洪琇惠 (2010) 。另類體育課勺尤勺尤保齡球 strike spare GOGO 僑泰。學校體育，114(19)，47-49。
- 楊明堂 (2012) 。學校參與海洋及水域運動安全之資訊宣導與運用。學校體育，129(22)，64-68。
- 莊淑婷 (2012) 。生命無價-守護學生水域安全之概念與策略。學校體育，129(22)，46-49。
- 張祥宜 (2012) 。國中階段無泳池學校實施游泳教學經驗分享。學校體育，128(22)，109-113。
- 微風廣場東峰游泳池 (2010) 。99 學年度第二學期游泳成果報告書。臺中市:未出版。
- 立人高中 (2010) 。嶄新立人。2013 年 6 月 2 日，取自 <http://www.lzsh.tc.edu.tw/the-brand-new-lizen/the-brand-new-lizen-01.Asp>。