

# 游泳教學初步

## 水中遊戲

蘇 金 德

游泳教學時，可穿插水中遊戲，以增加學生學習情趣，藉以消除學生畏懼怕水的心理。因為在遊戲活動時，學生於愉快的嘖叫，可以忘却自己，使其在不知不覺中，養成不怕水，由懼水而變成愛玩水的愉快心情。讓他們在這種情況下，實際體驗到水的性能，自然認識它，進而了解它以後，對於學習游泳定會發生興趣，因此而建立自信心。

水中遊戲的方式很多，可任意選配，也可就地取材或由學生自己組織遊戲。惟在選配教材實施活動時，必須注意與配合學生的年齡、游泳的技能、性別、人數、氣候、場地、設備等及其所要達成客觀的目的，這樣才會得到預期的效果，茲舉下列數種遊戲方法以供參考：

### 一、潑水遊戲：

1. 目的：培養初學者熟悉水性。
2. 人數：不限制，可將全班學生平均分為兩隊。
3. 準備：兩隊各成橫隊排列，面相對站立。以一人對潑一人。
4. 方法：教師發開始口令，各人站立原地面對面以手相潑水。惟頭部不准轉向或身體前進、後退、手抹擦臉、潛離水中等動作，否則為犯規。犯規即作失敗，失敗後立即停止繼續潑水。在規定時間內，計算雙方各隊失敗人數之多少而判定勝負。

### 二、追逐遊戲：

1. 目的：培養學生適應水壓和水阻力作用。
2. 人數：以游泳場（所）之大小容量而定，儘量使所有參加者能展

開活動為原則。

3. 準備：將全部學生以抽籤方式決定一人為追觸者，其餘學生被為追逐者，全部自由分散在規定範圍內。

4. 方法：教師發開始口令後，追觸者在規定範圍內追逐參加者，追觸者祇要以身體任何一部份觸及被追逐者即算追到，被追到者在原地從一數至十之後，立變為追觸者。如此繼續循環，如某一位學生在規定時間內未能追逐到他人，以表演方式再決定一人為追觸者，繼續遊戲。在追逐中雙方可以潑水、潛水、游泳，惟不准超越指定範圍，否則判作被追到。

### 三、擲擊遊戲：

1. 目的：提高學生在水中耐久力。
2. 人數：每隊以七人組成之。

3. 準備：兩隊各自站立在游泳池之兩端或兩邊，距池壁約二公尺，在池邊（端）中間各固定置放相同之救生圈一個，另置球一個在游泳池中間。同時兩隊隊員分別戴上不同顏色之泳帽，以便教師識別。

4. 方法：首先規定任何人不得觸及救生圈，然後由教師開始口令，雙方由兩邊游泳或行走至池中搶球，進攻對方，將球投擲於救生圈內，即得一分，然後由對方擲球進攻。在接球、推球、傳球或搶球祇准單手行之，否則為犯規論，球由對方在犯規處控制。對於球和人的規定，可由教師視其學生水中適應程度訂定之。如此繼續，在規定時間內規其得分多寡判定勝負。

### 四、鯨魚捕食：

1. 目的：培養學生水中情趣。
2. 人數：不限制。以能使參加者展開活動為原則。
3. 準備：將全部參加者以抽籤方式決定一人為鯨魚，其餘學生為小魚，小魚互推選一人為領袖，領袖面對鯨魚，兩臂張開，以便阻止鯨魚捕食，其餘小魚成隊排列在領袖後面，手搭

前面隊友肩部。

- 4 方法：在指定區域範圍內，鯨魚隨機衝擊小魚，領袖面對防止侵襲，小魚在後躲避，如小魚被鯨魚觸及者，相互對調，重新開始。小魚在躲避過程中成隊形排列，手扶前方隊友不可中斷，否則為失敗論，由中斷處之學生與擔任鯨魚學生互調之。

#### 五、水中尋寶：

- 1 目的：培養學生兩眼在水中睜開及潛水能力。
- 2 人數：不限制。
- 3 準備：將參加遊戲學生在池邊排成一列橫隊，背向池邊，閉起眼睛，然後教師再將「寶物」擲進水中。
- 4 方法：每人只可獲「寶物」一件。全體參加者在聽到教師發信號後，始可下水尋找。尋到後就立即上岸休息，教師可按其尋獲次序排列優勝名次。寶物可用硬幣或塑膠物及其他無傷害之沉澱物代替。

#### 六、跨背遊戲：

- 1 目的：培養學生水中情趣。
- 2 人數：視其活動距離，將全班學生平均區分若干小隊。
- 3 準備：每小隊成單行縱隊，取適當距離排列，每隊排頭第一人，離隊約二公尺處開立，體前彎，兩手扶膝。
- 4 方法：教師發開始口令，每隊第二人走至第一人處，用雙手按於背部分腿而騰越，然後再向前移動至規定距離，依第一人姿勢開立體前彎兩手扶膝，第三人同法作，惟須騰越兩人，第四人騰越三人，以下類推，以全部騰越完畢最快者為優勝。

#### 七、隧道遊戲：

- 1 目的：培養學生潛水耐力。
- 2 人數：不限制。可將學生平均分作若干小組。
- 3 準備：各小組排成一列縱隊，排頭第一人離隊約二公尺處兩腿開立。

4 方法：由教師發口令後，各組第二人潛過第一人兩腿開立所成之

- 4 方法：由教師發口令後，各組第二人潛過第一人兩腿開立所成之隧道，然後站在前端相同距離處，依第一人方式雙腿開立，第三人同法作，惟須潛過二人，第四人潛過三人，以下類推，以全部先潛過完畢者優勝。惟必須注意隧道固定，不得移動及不准隊友扶助穿越，否則為失敗。

#### 八、騎馬遊戲：

- 1 目的：培養學生在水中情趣。
- 2 人數：將學生平均區分兩隊，每隊若干組，每組由二人組成。
- 3 準備：雙方分別在游泳池兩邊，每組中以一人騎在另一人肩上，兩腿繞頸而置於胸前，被騎者抱其兩腿，握扶於胸前而站立。
- 4 方法：由教師發口令後，雙方行走至池中，兩隊騎者相互接觸，以拉推其對方落水為目的。被騎者以保持騎者為本職，不得有幫助或妨礙對方之動作。在規定時間內停止後退；視其雙方完整者多少判定勝負。在判定各組之下騎或落水程度，由教師訂定之。惟必須限制活動範圍，並與池壁保持適當距離，以策安全。

#### 九、負重接力：

- 1 目的：培養學生在水中耐力。
- 2 人數：可將參加學生平分若干隊，每隊若干組，每組由二人組成。
- 3 準備：各隊在岸邊成一路縱隊排列，二人為一組，其中一人背負另外一人。
- 4 方法：由教師發出口令後，各組在水中行走前進，背著可以划手幫助前進及控制平衡，被背者祇可以打腿幫助前進，到達對岸，然後兩人交換背負位置，再走回來，如此更換接力，先完成全程的隊伍，即為勝隊。

#### 十、蜈蚣接力比快：

- 1 目的：培養學生在水中發揮團隊精神。
- 2 人數：每隊以四人至六人組成為原則。惟各隊人數必須相同。

3 準備：每隊成一行縱隊排列在游泳池中預備線後，除第一人外，其餘隊友將手扶前面一位同學之腰部或肩背部。

4 方法：由教師發口令後，全體漂浮，第一位學生可以用手臂動作划推前進，其餘同學以雙手扶助前面同學腰部或肩背部，祇准用腿部蹬夾踢動作向前推進，隊形不可中斷，否則失敗，以先完成全程的隊伍為勝隊。

### 二、水中脫衣接力遊戲：

1 目的：培養學生練習游泳技能。

2 人數：二十至三十人為原則。

3 準備：汗衫兩件，並將參加學生分成相等人數的甲乙兩隊，立於游泳池一端起點線後成一路縱隊，各隊排頭第一人身穿汗衫。

4 方法：聞教師動令後，即游泳前進，到目標時，即刻向起點回游，並將汗衫脫下，抵達起點時，將汗衫交給第二人，第二人穿好汗衫，再向日標游去，在回途中再將汗衫脫下，游抵終點，將汗衫交給第三人，如此類推繼續進行，以最先游畢全程者為優勝。在規則方面，教師對酌規定。例如：游泳姿勢、脫去汗衫的時間、地點等。

### 三、追隨領袖遊戲：

1 目的：訓練各種游泳技能與服從精神。

2 人數：以三十至四十人為宜。須配合場地容量。

3 準備：先將參加學生圍成面向內的圓圈，立於游泳池中另選領袖一人，立圓圈中央。

4 方法：領袖可以做各種動作，全體跟著模仿，如拍打水面、蛙泳、仰泳、浮水等動作，每一動作的更換，其餘同學都要跟隨領袖。做了適當時間以後，領袖可以離開圓圈，去游游泳池的一端，游向游泳池另一端上岸坐下，其餘學生跟隨後面模仿。

### 五、跳水接力遊戲：

1 目的：訓練游泳、跳水技能。

2 人數：以三十至四十人為宜。

3 準備：先將參加學生，分為人數相等的甲乙兩隊，立於游泳池深水一端的岸上，各排成一路縱隊。

4 方法：教師動令下達後，各隊排頭第一人，即以跳水姿勢，躍入水中，並繼續向前游至規定地點後，回游或登岸跑回，觸第二人之手，第二人仿前者動作，第二人亦以同法動作，除此類推繼續進行，以最先完畢的一隊為優勝。

### 六、投球報名遊戲：

1 目的：培養學生熟悉水性。

2 人數：不限制。

3 準備：先將參加學生圍成面向內的圓圈，站立於淺水中，另推選一人，將球一個置於圓圈中央。

4 方法：聞教師動令，持球者高呼一位同學姓名，被呼到者，噙立即跑或游至中央取球，並將球向四周投擲，倘投中某人，這人即繼續拾球投擲。直至有人投擲不中時，告一階段。遊戲如前重新開始。至於規則方面，由教師對酌訂之。

### 七、拋投救生圈比賽：

1 目的：培養水中救生技能。

2 人數：以三十至四十人為宜。

3 準備：繩索二條（長十公尺），救生圈二個。然後將參加學生分成人數相等的甲乙兩隊，排成一路縱隊站立於游泳池淺水一端的岸上，預備時，每隊第一人手持救生圈的繩索，另選一人，立於池中規定地點，作浮沉狀。

4 方法：聞教師動令後，各隊排頭第一人即將救生圈用力向溺者投擲，溺者趁機抱住救生圈，由岸上第一人立刻拉之回岸。第一人拉於溺者，立即跳入水中的規定地點，代替溺者，第二人依前法將之救上岸，如此繼續進行，以最先完畢者為優勝。有關細則規定由教師另訂之。

除此以外，尚有水中拔河遊戲，水中跑步接力及涉水採球等各種水中遊戲。