

臺北市第 20 屆中小學及幼兒園教育專業創新與行動研究
參加類別：行動研究論文發表類

無游泳池學校推動提升學生游泳能力與策略之行動研究

臺北市中正區東門國民小學

鄭宗晏、李達鈞、蔡重光、許佳怡、胡石倡海、余晉旻

108 年 5 月

摘要

本次行動研究是想了解無游泳池學校在實施游泳教學時所遇到的問題為何？學校如何克服環境及各種不利因素來進行游泳教學，本次研究對象為東門國小 107 學年度 5、6 年級的學生，本校屬於無游泳池學校如何利用各種教學策略來提升學生的游泳能力及達到游泳檢測標準，是本研究最主要的研究目的。

關鍵詞：無游泳池學校、游泳教學、游泳教學策略

第一章 緒論

依據研究題日本章共分四節，第一節研究動機與研究目的；第二節研究問題；第三節研究範圍與限制；第四節名詞釋義，現分述如下。

第一節 研究動機與研究目的

一、研究動機

據 2017-05-14 中華日報報載「炎炎夏日溺水頻傳 水上安全不可輕忽」每到炎夏來臨的季節，就是溺水事件發生的高峰期。根據消防署統計各消防機關執行救溺勤務數據顯示，最容易發生溺水事故的地點是在溪流及海邊，以 2016 年為例，在溪流溺水人數共三百一十五人，占全年溺水人數百分之四十二點六，在海邊溺水人數一百六十一人，占百分之二十一點八。令人驚訝的是，台灣不分年齡層的溺水人數高居世界第三，僅次於巴哈馬及俄羅斯。台灣國中小游泳教育實施多年，但因經費有限，很多學校必須共用游泳池，或接送學生到民間游泳池上課，相關設備與師資也不足，以致績效不彰。

教育部體育署107年頒佈「校園水域安全宣導實施計畫」其中宣導：自救及救生知能、操作與技巧(含簡易浮具製作與岸上救援演練、救生器材操作、環境評估及警告標誌等相關水域安全知能)，且須納入水中自救4招、救溺5步及防溺10招之概念，並結合學校地處位置融入附近水域環境安全注意事項。藉由辦理校園水域安全宣導，深化教育人員及學生防溺觀念，提升自救及救生知能，並學習簡易浮具之製作等水域安全之救溺知能，進而減少學生溺水事故發生率，降低溺水死亡人數。

教育部體育署2017修訂「體育運動政策白皮書」中提到學生游泳與自救能力尚待提升：學生學會游泳比率雖已逐年提升，但受限於游泳池數量、學校課程規劃及教師游泳教學知能、學校地理環境等因素影響，仍有學生從未接觸過游泳體驗及教學，全面實施游泳教學政策推動遇到瓶頸。

我國平均每10萬名學生才擁有9.6座學校游泳池，遠低於日本188座、英國40座。學校與其他公私立社區泳池共888座，如不計算社區民眾使用，約5,000名學生共用1座，且分布不均。台北市學校游泳池比率為43%、卻有多達15縣市低於10%，另全國有146個鄉鎮無泳池(中南部占61%)，影響學生學習游泳的權利與機會。以全國首善之區台北市為例，直到目前台北市市立小學140所中只有57所有泳池，有游泳池校數比率只有42.86%，其中其中更只有35所達到標準泳池尺寸(25*15M)。

2015教育部體育署頒佈「各直轄市、縣(市)政府及各級學校推動學生水域安全注意事項」第二項提到游泳與自救能力教學：1.應建立學校推動水域活動安全教育檢核表，並確實執行。2.游泳教學，應於安全且具有合格救生員水域進行。3.於游泳課程內容應落實自救能力教學（如水母漂、仰漂等），並教授遇人溺水時的正確救溺方向(救溺五步、防溺十招)及簡易陸上救援演練。4.學生游泳能力檢測，應落實游泳與自救能力基本指標五級的規範。5.於假日及暑假期間，建議設有游泳池學校，開設游泳體驗活動，不僅讓學生有安全游泳與戲水的地點，也能增加游泳池使用率。

教育部於2001年1月起開始推動「提升學生游泳能力中程計畫」，要求每一位國小學生畢業時能游完15公尺、國中生畢業時有游完25公尺的游泳能力。而成為教育部從2005年起至今的教育施政主軸。因此，教育部提出新整建學校游泳池、提升游泳池使用績效、鼓勵民間提供學生游泳資源、培訓游泳教學指導人才、檢測學生游泳能力、成立指導委員會及輔導小組等六大策略來推廣學生游泳人口。

以本校實際情形來說，本校自九十二學度開始至今，便結合民間游泳池與借用有游泳池學校實施游泳課，以五、六年級學童為對象實施游泳教學；從一百學年度開始四年級學生開始實施游泳課程，並列入正式課程中，約計有1萬多位學童接受游泳教學，經檢測後，其中可游15公尺以上者約佔七成一。然而台北市政府教育局在「加強各級學校游泳教學提昇學生游泳能力計畫」，規定各校於每一學年度自行擇定一定期間辦理游泳檢測工作，有泳池學校其畢業生之游泳檢測通過率達85%；無游泳池學校其畢業生之游泳檢測通過率達75%為預期目標。

本校在台北市立國小當中是屬於無游泳池的學校，在早期學生上游泳課是到隔壁的東門室外游泳池進行游泳教學，東門游泳池爾後改建為中正運動中心期間，學生上游泳課必須走路約10分鐘到弘道國中進行游泳教學，來回路程花費約20分鐘，在九年一貫課程健康與體育領域教學的時數安排上，體育課程每週僅有兩節，兩節課80分鐘扣掉20分鐘路程，學生還要更換游泳衣、褲和沖水時間，實際授課時間少之又少，本校這幾年在無游泳池學校其畢業生之游泳檢測通過率達都未能達到75%的目標（105學年度游泳檢測率70%、106學年度游泳檢測率72%），因此要如何克服教學環境因素及教學時間限制，實施游泳教學策略進而推動提升學生的游泳能力乃是本研究動機。

二、研究目的

游泳是一項具有節奏規律及富有韻律感的全身性運動之一，在所有運動種類中，它的運動強度高，可鍛鍊全身的肌肉而不受傷害，而且是一項大眾化的休閒活動，適合各年齡層參與，從幼童至中老年人都可以從事游泳運動，享受運動的樂趣；且具有強身、健美、休閒、社交、醫療、競技、自救、救人....等功能，極富實用價值。但游泳本身存在著潛在的危險性，稍有疏失大意，常會發生危險，甚至喪失生命，因之，如何指導學生游泳技巧，提升游泳能力，培養學生正確水上安全觀念，則游泳將成為大多數人終身運動伴侶。

然而，在無游泳池學校體育課排有游泳課程的並不多，因此如何充分利用現有學校資源並結合鄰近的國中小游泳池及社區民間游泳池之軟、硬體設施，讓無游泳池學校確實實施兒童、青少年游泳教學及水上教育，期滿足孩童喜好戲水的天性，促進健身效果，並減少學生溺斃之人數，在談到提升學生游泳能力之前，須先瞭解學生游泳能力的現況為何？學校在實施水中蛟龍教學策略後，學生的游泳能力是否提升？本校游泳檢測通過率是否有提升？便可提供無游泳池學校推動游泳教學及提升學生游泳能力的重要參考，乃是本研究的主要目的。

第二節 研究問題

根據本研究之目的，提出以下的問題：

- 一、東國小學生游泳能力的現況為何？
- 二、東門國小實施水中蛟龍游泳教學策略對學生游泳能力是否提升？
- 三、東門國小實施水中蛟龍游泳教學策略對游泳檢測通過率是否提升？

第三節 研究範圍與限制

- 一、本研究是以台北市中正區東門國民小學107學年度學校體育人員、國小學童為研究對象。
- 二、提升游泳能力計畫係107學年度實施，本研究以107學年度實施游泳教學及檢測結果和實施現況為主要探討範圍，其他則不在研究範圍之內。

第四節 名詞釋義

一、國小學生

本研究所指之國小學生，係指107學年度東門國小五、六年級學生。

二、游泳能力

(一) 游泳能力

教育部於2001年公佈之提升游泳能力計畫中，其目標鑑定標準為國小畢業前能游

15公尺，需會換氣教育部。

（二）游泳能力分級認證

針對游泳學習者（含初學者）依限定的泳姿在限定時間游完限定的距離、用以檢測游泳學習者其游泳能力。經游泳能力分級制度檢測員檢測完畢後送檢測組織審核後，游泳能力分級單位核發游泳能力分級檢定證書。

（三）游泳能力檢定標準

水中蛟龍游泳能力檢定原則分為五級，第一、二級是不會游泳者，第三、四、五級會游泳者：第一級（螃蟹級）：只能在游泳池玩水而已，其他游泳技巧都不會。第二級（水母級）：能在水中睜開眼睛，並能在水中閉氣、吐氣、做漂 浮動作。第三級（小蝌蚪級）：能做出任何一種游泳方式，並以換氣方式游15公尺。第四級（小海豚級）：能做出任何一種游泳方式，並以換氣方式游25公尺。第五級（小鯨魚級）：能做出任何一種游泳方式，並以換氣方式游 50公尺以上。

三、學校體育人員

本研究所指「學校體育人員」，係指學校辦理游泳教學之承辦人或擔任游泳教學者、如：體育組長、體育教師、游泳教練。

四、體育教學

主要內涵可包括下列三大目標領域：（一）認知：對動作技能原理、原則、運動規則、戰術戰略、運動安全相關觀念、學習方法策略等知識的了解；（二）情意：努力、團結、合作、互助、公平競爭、遵守規範、負責等良好社會行為表現；（三）技能：體適能促進技能及運動技能。評量時機可分為形成性評量和總結性評量，形成性評量提供師生連續性的回饋資料，幫助教師了解教學過程中學生學習情形，可供學習過程中課程調整之用；總結性評量是在教學告一段落時評估學生達成目標的程度。依評量結果的解釋則包括（一）常模參照：將測驗結果與同儕比較，分析學生之間的優劣，常以百分等級或標準分數表示，如體適能測驗的百分等級或技能測驗的高低分數；（二）標準參照：教師事先設定一絕對標準，考驗學生是否已達要求程度，如游泳能完成15公尺，每天運動30分鐘等。評量資料蒐集可透過技巧測驗、觀察、學生日誌、歷程檔案、紙筆測驗、訪談、家庭作業、紙筆測驗、報告等各種正式或非正式方式進行。評分標準常用的準則有學生的表現情形、進步情形、努力情形、學習態度和行為表現等面向。

五、游泳教學

本研究所指「游泳教學」，係指台北市公私立國小、國中及高中職學生在學

生「健康與體育學習領域」中，體育課所安排的正式課程之游泳教學。台北市教育局要求學生自國小五年級起，開始接受學校每學期六小時正式課程之游泳教學。並揭示課程目標—提升學生游泳能力，達成台北市游泳指標—國小畢業生具備能換氣15公尺、國中25公尺、高中職50公尺之基本能力。游泳教學採用合班（2班以上）能力分組協同教學方式進行教學。此外台北市公立國小、國中及高中職等各級學校學生，「游泳能力檢測計畫」，每年排定5月為「游泳檢測月」，實施游泳能力檢測，各中小學畢業生及國小5年級學生，通過游泳檢測者，由教育局發給檢測通過證書。

台北市公立無游泳池學校學生，自國小5年級起，依「游泳資源分享計畫」於學期中至有游泳池學校或運動中心接受每學期六小時的游泳教學正式課程，依（台北市政府教育局推動各級學校游泳池資源分享交通費補助要點），由教育局補助無游泳池學校學生至有游泳池學校接受游泳教學所需的交通費。學期中因交通距離因素致未參加游泳池群組資源共享之國小四年級以上學生，尚可依（常年游泳計畫）及（台北市無游泳池學校試辦周休二日游泳訓練營實施計畫），於2019年1月至2020年12月底止試辦游泳訓練營，以落實無游泳池學校自主管理，推動校園游泳教學。

六、水中蛟龍游泳教學策略

（一）岸上教學學習單

未下水上游泳課的學生，會給他一張「水中蛟龍游泳學習單」，當天未下水的同學的功課是：到各組紀錄當天老師所上課的內容及省思。

（二）分級制度

依學生的游泳能力分成五級進行教學，並實施獎章制度給予獎勵。

（三）水中攝影（拍攝學生在水中游泳的動作，分析檢討游泳動作已改正游泳姿勢）

（四）辦理游泳比賽

每學期的6月底辦理東門盃游泳比賽，鼓勵學生參與游泳運動提升本校的游泳風氣，增加學生的比賽經驗。比賽項目分為：個人組分七項包含學生家長教師均可參加、團體組除接力賽外更有親子比賽。

（五）成立游泳校隊

成立游泳校隊—結合社區資源成功中學泳池及教練提供學生更進一步精進練習。除了一週二小時之教學課程，利用課餘時間、星期假日、寒、暑假期間，鼓勵學生參加游泳代表隊，增加學生學習游泳的機會。

（六）辦理游泳社團

中正運動中心開設東門國小游泳專班—結合運動中心資源及師資，辦理游泳社團成立提供學生學習游泳的課程，增加游泳運動人口。

（七）推廣暑期泳訓

落實教育局政策，無游泳池學校5年級升6年級學生，優先暑期至鄰近有游泳池的學校免費2週的游泳課程學習。

第二章 文獻探討

本章共分為四節：第一節是體育教學研究的主流--有效教學的研究，第二節是體育教學過程之重要性，第三節是游泳教學策略 第四節 無游泳池學校實施游泳教學策略

第一節 體育教學研究的主流--有效教學的研究

Silverman (1991)對於體育教學之研究，認為有三大方向，分別是「有效性」(Effectiveness)之研究，「教室生態學」(Classroom Ecology)之研究與「認知與決定」(Cognition and Decision Making)之研究，其中又以「有效性」之研究為最多的一項，它包含了「描進」(Descriptions)、「過程與結果」(Process-product)、「時間/傳達過程與結果」(Time/Mediating Process-product)以及「比較」(Comparisons)之研究。

Goldberger (1992)引述 Brophy & Good (1986)：Medley (1979)；Rosenshine (1977)等之文獻，對於有效體育教學有如下之看法：

- 一、當教師強調且清楚的說明，學生學習本身的責任和角色時，其學習效果將是最大的。
- 二、在一個時敘當中，一個有進展的學習情境的設定(如教材內容，老師、學生扮演的角色)，
- 三、將能幫助老師達到預期的教學目標，及減少非教學的行為。有效的上課管理主要指標包含：好的準備;在最初程序與規則之安置;堅定的責任程序;圓滑、簡要、有順序的決定轉換。
- 四、學生必須參與適合他們能力的活動，以確保成功的高比率。
- 五、一般說明的步調應是活潑的。活動介紹時間不要太長，讓學生有較多練習的機會。
- 六、教師愈主動參與教學工作，學生的成就就愈多。
- 七、教師的說明是否清楚會影響到學生學習的成就
- 八、教師的熱心與學生的成就有關，尤其是情緒的反應。
- 九、教師提供足夠的時間來允許學生思考與反應，如反應不對，應予正確的糾正，但不得有個人的批評。
- 十、學生的背景是低社經水準時，則需要更多的練習與教育。
- 十一、教學目標的不同，其教學策略也將不同。

吳萬福(1992)認為學生隨著年齡的增大，討厭體育課的比例亦隨之增加。為此不能不重視合理有效的體育教學法。其次，在體育教學時若不考慮學生身心發展所引起的變化而給予適當的指導，絕對無法期望學生從事自發自主的學習活動。再者，教師應考慮學生能力的差異，以及在教學時應注意如何才能提升學生興趣或期望等問題。因此，他認為教學方式的有效影響了學生的學習興趣，且仍要注意學生的身心發展(年齡)與個別的差異。

Silverman (1991) 認為有效或有經驗運動技巧的教師特性有十點：

- 一、能擬定上課管理與學習者學習的計畫。
- 二、能擬定預料與偶發事件之計畫。
- 三、能了解學習者技巧的差異，以及利用資訊來規劃與督導學習。
- 四、需要很多資訊來計畫其他方案。
- 五、能了解各種教學形式的時敘，以及知道何時使用它們。
- 六、提供「正確」的訊息和強調「示範與說明」。
- 七、提供適當的時間給學習者練習。
- 八、強化適當的活動給學習者練習或參與。
- 九、減少不適合學習者練習或參與的活動。
- 十、減少學習者等待的時間。

Cusimano Darst & van der Mars (1993)認為，有效教學的教師應具備以下八點：

- 一、提高主要內容的高百分比時間，讓學習者學習。
- 二、常與學習者溝通、講究實際、並對學習者有合理的期望。
- 三、建立常規與組織架構，營造一個正面、積極的教室管理氣
- 四、提供有意義，有挑戰性的工作或活動，使學習者有成就感。
- 五、引導所有學習者走上正確、明確的方向。
- 六、清楚的溝通內容，使學習者負起完成工作或活動的責任。
- 七、仔細地評估學習者技巧的進步，且能改變各種學習的方向以符合學習者的需求。
- 八、積極地與學習者溝通，並能表示出熱忱。

林寶山(1990)引述 Borich (1988)的文獻指出，有效教學的五大因素：

- 一、清楚、明白(clarity)。
- 二、多樣、多變(variety)。
- 三、任務取向(task-orientation)。

四、學習過程的參與(engagement in the learning process)

五、成功率(success rate) 。

Schempp (1992) 認為，為了做一個有效教學的教師，需要我們去發現有效教學教師的行為，以及找尋新的方法來增加體育課學生學習的機會。

綜上國內外學者專家對於「有效體育教學」的界定，不難發現其包含三大範疇：教學形式的了解與運用;有效教學時間的管理;適當的教學內容，應透過何種研究方法來做深入的瞭解呢？使用一實用觀察工具來探討，不失為有效體育教學研究的理想方式。

第二節 體育教學過程之重要性

莊美鈴、許義雄(1993)指出，人生而好動，學生之所以厭惡體育或運動，常非先天性的排斥體育或運動，而是在其成長或學習過程中，受到外來因素之影響產生意識性規避。

歐陽教(1989)引用 Bruner (1960)的話：任何科目都可藉某種方式教給任何兒童。教學有如買賣。教育即生長、教師如園丁。教學是多樣態的歷程，因教材教法之知識或信念領域之繁雜，更加使其歷程多樣化，要求在形成中提供多樣化的學習。

莊美鈴(1992)認為有效教學的教學過程是：

- 一、高比率的參與主教材學習時間。
- 二、高比率的活動時間。
- 三、適合學生能力的教學內容。
- 四、創造和睦、肯定的教學氣氛。
- 五、創造能提供高比率的活動時間，但不妨礙創造和睦與肯定教學氣氛的教學結構。

如此，更能具體達到趣味化、有效化、活潑化之功能 Cruiskshank (1986)引述 Mitzel (1960)在教育研究的百科全書(Encyclopedia of Educational Research)中所提教學有效性的標準應根據結果(product)、過程(process)、預知(presage)來加以分類，而結果指的是學生行為的改變;過程指的是師生兩者的行為，如師生二者的關係、教師清楚的說明、學生的注意力;預知是做為一位教師特色之考慮，如 IQ、勤奮、適應力、大學成績、實習教學的成功。

蔡貞雄(民 79)認為歷程(process)變項是教學的核心、教學研究的焦點，歷程變項以外之相關研究，因其忽略教學歷程的影響，對於教學方法的革新，並無直接的

助益。而歷程變項之研究，係就教學活動中的老師行為與學生行為加以介析，以了解兩者間是否有關聯或影響。

Placek (1983) 認為成功的教學有三大因素：一是能使參與者忙碌，一是能使參與者享受到樂趣，一是教師有好的指導。

綜上所述，均充份的說明了體育教學中，過程的重要性，而且在過程中主要關鍵在於教學的形式、教學時間以及教學內容等。

第三節 游泳教學策略

朱明全(2007) 自訂教學設計架構、自編教學活動設計，教學前透過「初學者游泳能力檢測」對本校二年級學生進行調查，藉以了解其起點行為；並在實作課程後，再對該班進行「適應水性檢測」、「游泳能力檢測」、「捷泳能力檢測」、「蛙泳能力檢測」等檢測，以分析比較實施效果。同時結合教學日誌、學生學習單、觀察紀錄、訪談紀錄、反省札記、協同專家的討論對話等多元資料，持續分析、交叉驗證，以比較游泳教學策略運用實施前後，學生各方面的轉變情形。

研究結果歸納如下：

一、游泳教學策略實施對國小學生游泳能力提昇之成效：

- (一) 學生適應水性能力大幅增加。
- (二) 學生游泳能力提高。
- (三) 增進學生捷泳與蛙泳的理解。
- (四) 學生體適能提昇。
- (五) 學生透過理解「口語教學」提昇學習效果。
- (六) 學生透過「策略運用」教學，增進學生的信心，激勵學生的學習興趣提昇學習效果。

二、教師在游泳教學策略實施中，在發展性功能層面上，教師扮演研究者、鼓勵者、觀察者的角色；在矯正性功能層面上，教師扮演設計者、示範者、訓練者的角色；補救性功能層面上，教師扮演評鑑者、行動反省的反省者角色。

三、學生在游泳教學策略實施歷程中，對教學者、教學內容均持正向態度，並且對自我的要求是嚴苛的；對游泳親和度增加，同時慢慢建立起休閒習慣。

四、實際教學情境中游泳教學策略實施的限制與因應：

- (一) 課程時間不足，採課程外方式、培養學生自行獨立練習以因應。
- (二) 教師專業能力不足，採進修充實、建立協同教學機制以因應。
- (三) 傳統評量方式未能激發學生學習動機，故採因材評量、自我檢測評量、學

習單方式，引導學生自我監控及後設認知學習以因應。

(四)游泳池設備不足問題，採製作媒體教學、透過認證活動、獎勵措施以因應。最後，研究者依據上述結論，對教學課程設計、教學時間安排、教學方法運用方面、經費資源運用方面、師資來源培訓方面等提出建議，提供對游泳教學有興趣者之參考。

孫趙君 (2018) 本研究有效的游泳策略教學包含以下要點；在游泳課程中採**漸進式教學法**、**分段教學法**及**綜合教學法**，應視學習者本身能力與其他客觀因素而靈活運用，其時間、份量之分配，也應依人數、內容予以適當調整，以達統一講解、各別練習。有效教學是規範性、明確性、多樣性，才能提升學習成功的比率，並透過教師與學生互動的動態過程，以達到預期的教學效果。如能適當運用趣味化教學並加上同儕間的互助學習，更能提升課程中學習的成效。

李佳盈 (2010) 教學策略 (一) **從適應水性、漂浮打水至聯合動作並依學生程度循序實施**，本學期教學重點著重於游泳自救方面，讓學生能學習到更多的游泳知識。(二)此全年課程依照各學期進度**循序漸進、有系統**的安排學生學習；並於課堂中融入水上安全及自救輔助課程。依學生能力將分為三組(初級、中級、高級)學生進行教學，就捷泳仰泳蛙泳三種姿勢為主要教學內容，其中包含自救課程設計，讓學生不只學會游泳技能，更能學會水中自救，以減少溺斃意外事件發生。

湯子葳 林靜萍(2013) 在「臺灣游泳教學之文獻分析」一文中指出：一、研究年代自 2000 年以來，每年都有增加之趨勢；二、研究地區以北部占 54.55%最高，其次依序為中部 23.38%、南部 19.48%，東部僅有 2.60%；三、研究主題以教學現況與阻礙因素 (33.77%)，學習動機、滿意度與成效 (32.47%) 兩者所占的比例較高；四、對象以學生 (68.83%) 最多，教師 (16.88%) 次之；五、研究方法以問卷調查法為主 (79.22%)，教學實驗法 (10.39%) 次之。結論是：游泳教學從 2000 年以來，相關研究 有蓬勃發展的跡象；其發展以北部及中部地區為主，顯現出在游泳教學方面仍有城鄉差異存在；主要的阻礙因素為經費、專業師資以及場地設備不足；研究對象以學生為主；研究方法則以問卷調查法比例最高，顯示臺灣地區游泳教學之相關研究以現況了解及推論為主，較少針對特定議題進行深度的探討。

干仁賢 王全生 郭瑛忠 翁宗裕 張維華(2007)研究指出：除了一週二小時之教學課程，可利用課餘時間、星期假日、寒、暑假期間，鼓勵學生參加游泳訓練

班、游泳社團及游泳代表隊，增加學生學習游泳的機會，提升學生之游泳能力。游泳教學必須結合師資、課程、設備，三者缺一不可，如果我們想要強調海洋立國，就必須跨出基本的這一步，也希望學生能夠切確的學得游泳的技巧。未實施游泳教學學校之教學困境，以「無游泳池」最多（共 16 所、70%）、其餘為無專長老師（14 所、61%）、到鄰校交通問題（13 所、57%）、無溫水設備（3 所、13%）、其他因素（2 所、9%）。「其他」項之教學困境，分別為：1、步行來回游泳池及實際教學時間共約需 3 小時，排課上有困難。2、學生家長無法負擔費用。

第四節 無游泳池學校實施游泳教學策略

呂明瑾(2007)歸納無游泳池國小推動游泳教學成功因素如下表：

表 2-1 無游泳池學校推動游泳教學關鍵成功因素

成功因素	因素內容
場地方面	學校所處地理位置及學區內能提供的場地（含師資）各項資源：校方尋覓學校附近適合設計水上安全教育或游泳相關課程的場地。
人力資源方面	導師、任課教師、義工媽媽在課程進行中協助各項學生管理、安全維護及事務的宣導。
行政配合方面	能與各處室充分溝通、協調並取得共識，互相支援配合：各處室及參與人員能協調傳達校方訊息給學生、家長、社區居民...等，使課程能順利進行。
課程設計及規劃	規劃及設計課程內容、安排進度與學生分組、分級學習，最後設計學習評量方式或全校性水上活動。準備課程所需之相關教材或設備。
天候因素	天候與季節的挑選
經費方面	向市政府教育局或教育部申請無力繳交相關費用學生的經費補助：或以校內仁愛基金給予補助：或向外界募款、籌備相關用品、經費等方式予以補助。
單位主管及主管機	校內領導階層的推動意願：縣、市政府教育局的推動意願：教育部的各項推動方案是否持續支持。

關的推動意願

表 2-2 學生參與游泳課程動機表

誘因	內容
內在	1.學生玩水的動機很強 2.學生學會技能後的成就感及滿足感 3.完成後的自我實現感 4.被師長肯定的感覺
外在	1.師長給於學生口頭鼓勵 2.同學之間互相學習互動 3.發給檢調證書及記嘉獎或給績優狀、給獎品 4.學校設計更有趣的課程及舉辦水上運動會 5.另外教育部未來將推動採計運動加分

張逸婷 (2008) 研究無游泳池國民中學推動游泳教學的現況及其排除阻礙的方式。以正在推動游泳教學的國民中學為研究對象，以訪談方式、SWOT 分析、文件分析，進一步了解個案學校推動游泳教學的現況及排除阻礙的方式。結果發現個案國中在推動游泳教學時**排除阻礙的方式**有：一、教學場地：與鄰近的民間游泳池合作。二、課程編排：請教務處配合排課。三、師資缺乏：商請游泳池業者聘請合格教練支援。四、家長態度：持續的與家長溝通。五、收費問題：與業者協調合理的費用。最後並建議還未推動游泳教學的無游泳池學校三點：一、先由社團開始推動游泳教學。二、寒、暑假辦理游泳育樂營。三、鼓勵學生參與泳訓班學習游泳技能。

游錫霖(2007) 學校結合校外泳池實施游泳教學— 以桃園縣仁善國民小學為例，文中介紹了基本的教學目標、實施、收費方式等，另提供教學活動設計範例做參考，檢定對象為四、五、六年級接受游泳教學的學生，共 426 人。結果指出，達到海豹級六級標準，全校四、五、六年級平均合格率為 59%。整體顯示出仁善國小結合校外泳池實施游泳教學頗有成效，達到教育部六級海豹級 50%以上的目標，使得學生願意「親水」，不會「懼水」，也能在課餘時間從事游泳活動，達到教育部「導入並利用社區游泳資源」推廣學生游泳人口的目標；並提出建議，希望能增進水上救生的技巧，達到「人人會游泳，個個能自救」的

願景。「體驗過游泳教學的大部份學生都覺得游泳課很好玩！」學生間也會互相比較自己達到的級數標準而提高動機及興趣，假日甚至相約池畔切磋學習，畢業生對「仁善盃」游泳趣味競賽感到相當興奮，玩得也十分盡興。整體看來，本校游泳教學實施頗有成效，學生對「親水」的意願相當高，不會懼怕水，也能在課餘時間利用社區泳池從事游泳活動，達到教育部「導入並利用社區游泳資源」推廣學生游泳人口的目標，同時提高業者經營成效及知名度。期能以本校實際例子供其他沒有游泳池的學校欲實施游泳教學做參考。本校雖在游泳技能的教學上付出許多的時間與精力，但對於水上安全的宣導顯然較為不足，除了在健體課時配合課本內容教授有關游泳及水上安全的知識，沒有實際在水上操作有關救生的技巧。筆者認為，應積極利用泳池進行有關水上救生的技巧，例如藉物救援、水中抽筋自解、浮具製作等這些國小學生可以進行的項目，如此更能配合游泳技能而讓學生對於水上安全有全盤的了解與體驗，達到「人人會游泳，個個能自救」的願景。

所謂「工欲善其事，必先利其器」，推動游泳教學最重要的就是解決環境的需要，除了教學師資以外，游泳池也是很重要的資源，想要提升學生游泳能力並減少青少年水域溺斃事件要從學校教育開始，教育部泳起來政策在解決無游泳池學校進行游泳教學的困境，也興建游泳池給偏遠地的學生有學習的機會，更給泳池業者提供與學校合作的機會有效利用。

學校體育行政人員與體育教師、游泳教練在學校游泳教學上扮演著重要的角色，其專業知能具備與否，更影響體育教學的成敗。所以，足夠及良好的師資有助於學生的學習成就及教學策略的執行。以下為國內各研究者對於國內師資所提出的觀點：

一、有良好的游泳教學師資，才能建立學生正確的游泳技能與觀念。在國民小學體育教學課程中，編排游泳教學課程，指導學生學習水上遊戲、水上運動、游泳基本動作等，指導學生學習游泳及其他水上運動教學，使學生更加了解水上運動的常識及游泳技能（陳武聰，2008）。

二、教師在教學時除了必須具備基本的教學熱情與熱忱外，更必須注重教學品質的提昇，尤其若能在教師有計畫的教學內容中，加入生動、活潑的樂趣化遊戲，必能收事半功倍之效（洪建智，2008）。

三、研究結果指出，游泳教師是游泳教學計畫之執行的靈魂人物，其專業知能具備與否，更影響游泳教學之成敗，因此，要有良好的游泳教學師資，才能建立學

生正確的游泳技能與觀念，（陳秀華，2010）。

本研究認為在提升學生游泳能力的過程當中，學校的體育師資扮演者重要的角色，體育教師的素質、游泳專業知能及學校行政的游泳計畫執行都影響著學校游泳教學發展。因此，在提高游泳教學師資的人數上應鼓勵學校體育教師參加游泳師資訓培訓，並將游泳、救生、急救等專業能力成為體育教師的基本配備。

體育教學者必須瞭解此時學童的發展特性，使教學設計、教材反映、教學資源等的運用能配合其最適切的需求。教師在教學應該有效的掌握各種影響教學的因素，強化有利教學方法，發揮專業知能，並時時思考教學方法，不斷的在職進修，充分利用各種教學媒體及設施，才能創造新的有效教學方法，以下為國內各研究者對於游泳教學、設備所提出的觀點：

一、教育部於2009年提出：

（一）強化水域安全－建置水域安全網、進行溺水事件分析、召開水域安全會報、製作安全教學影片、校園宣導及辦理水域安全救生說明會。

（二）增進游泳及自救能力計畫－進行97 年度學校推動學生游泳能力調查及分析、游泳能力分級標準及教材教法修訂、游泳教師培訓計畫、游泳納入升學採計規劃。

（三）提昇游泳教學比例計畫－引進公私立游泳資源規劃、辦理游泳教學觀摩及研討、辦理引進公私立游泳資源說明會。

二、洪嘉文（2009）在「國立高級中等學校游泳池營運政策評估分析」中提到：根據教育部體育司針對「全國各級學校運動場地設施調查」結果顯示：學校運動場地設置自大專院校、高中（職）、國中至國小有「逐漸下降」之趨勢，且運動場地設施普遍不足，場地未符合標準的情形，亦以中、小學最高。室外運動場地（田徑場、籃球場、排球場及棒壘球場）之設置率高於室內之游泳池、體育館及韻律房。其中，室內外游泳池之設置率尚不及各級學校總數十分之一。

三、教育部（2010）推動游泳，希望在國中小學齡期適合學習游泳積極推動學生游泳並透過游泳專案的持續推動以達到逐年降低學生溺水死亡率、縮短游泳教育資源城鄉差距、保障弱勢學生學習游泳權益、善用民間游泳資源、嚴格審查縣市政府提出申請興建游泳池及配套措施、保障學生學習游泳機會之目標。

四、台北市政府教育局（2010）在「台北市政府教育局落實學校游泳教學及水上安全教育報告書」中，對台北市立國民小學游泳池設施分析提到，在138所國民小學中僅有40 所學校擁有游泳池設施佔有率為29%，平均每3.45 所學校才擁有

一座游泳池；其中溫水游泳池只有6座，因此大部分學校整個冬季無法授以游泳教學課程，無怪乎我國的游泳教育很難向下紮根。

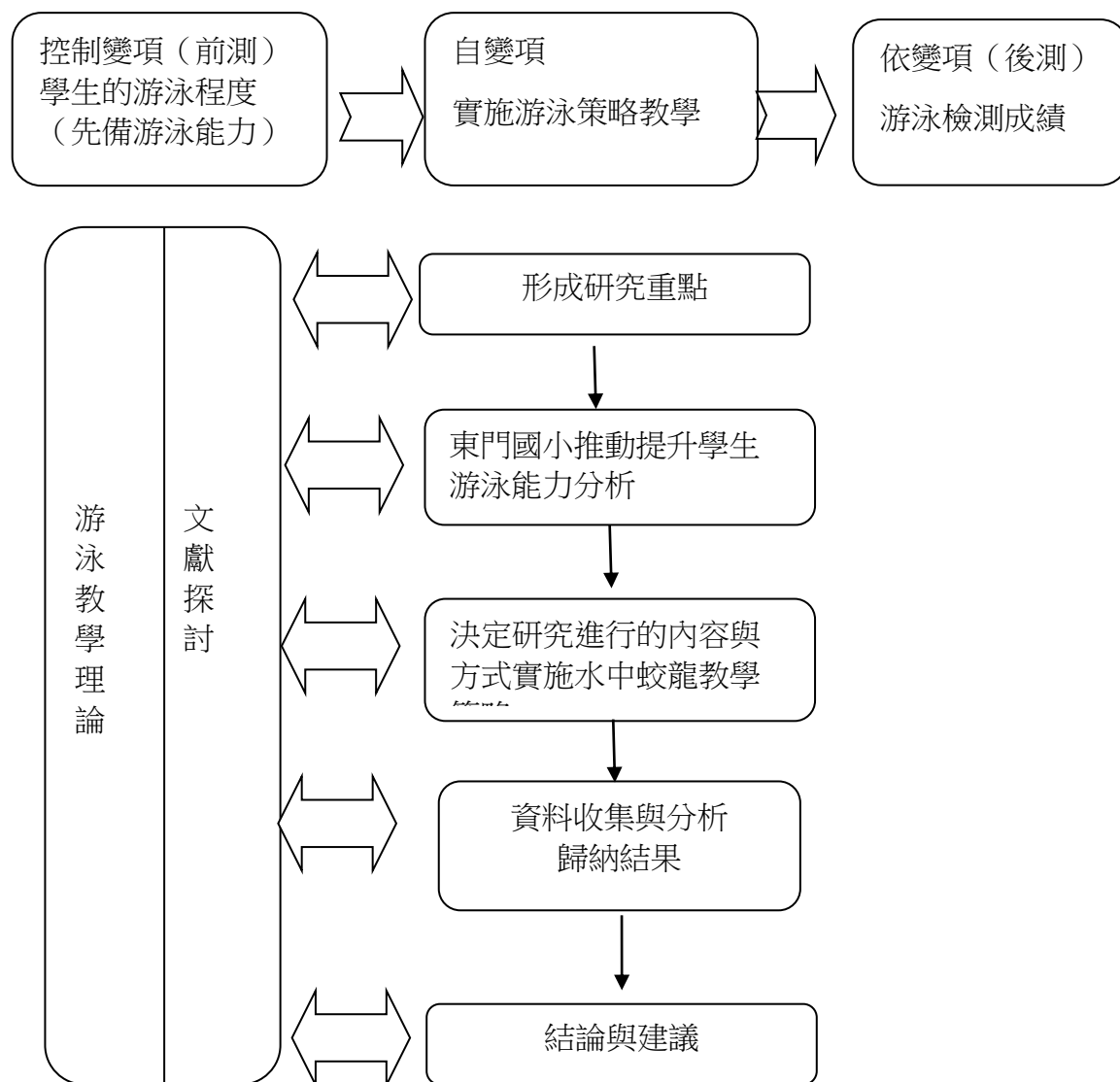
五、全國目前約 452 座學校游泳池，其中小學設置率僅 4.81%（莊淑婷、葉公鼎，2010），這個數據顯示國中小學擁有游泳池設備比率過低，這是實施游泳教學最大的問題；也因游泳池設備不足導致無泳池學校學生必須向外尋求他校或民間游泳業者合作，這又衍生了學生在上課的交通路程、排課問題以及交通費、學生需額外付門票費等問題，使得游泳教學推展不易。本研究認為完善的游泳教學計畫及游泳設施影響著學校推動游泳教學的重要因素之一，尤其是無游泳池的學校要如何利用現有的資源及結合民間業者資源體系的建立與投入，學校、民間業者（運動中心）、家長、學生四者之間協調配合達到相輔相成的功用進而提升學生的游泳能力為最終目標。

第三章 研究方法

本研究是以「水中蛟龍游泳教學策略」為游泳教學方式，探討東門國小學生游泳能力現況及提升學生的游泳能力，以下敘述研究之架構、研究流程、研究對象、研究工具，分節敘述如下：

第一節 研究架構

本研究以參與游泳教學課程學生為研究對象，探討各種不同的游泳教學策略，對於學生游泳能力是否提升，本研究之架構如圖3-1所示：



3-1 研究架構圖

第二節 研究流程

行動研究的歷程應為：計畫、行動、觀察、反省，此四個循環歷程反覆循環實施，因而建構成一個連續不斷的歷程。據此，本研究的流程如下：

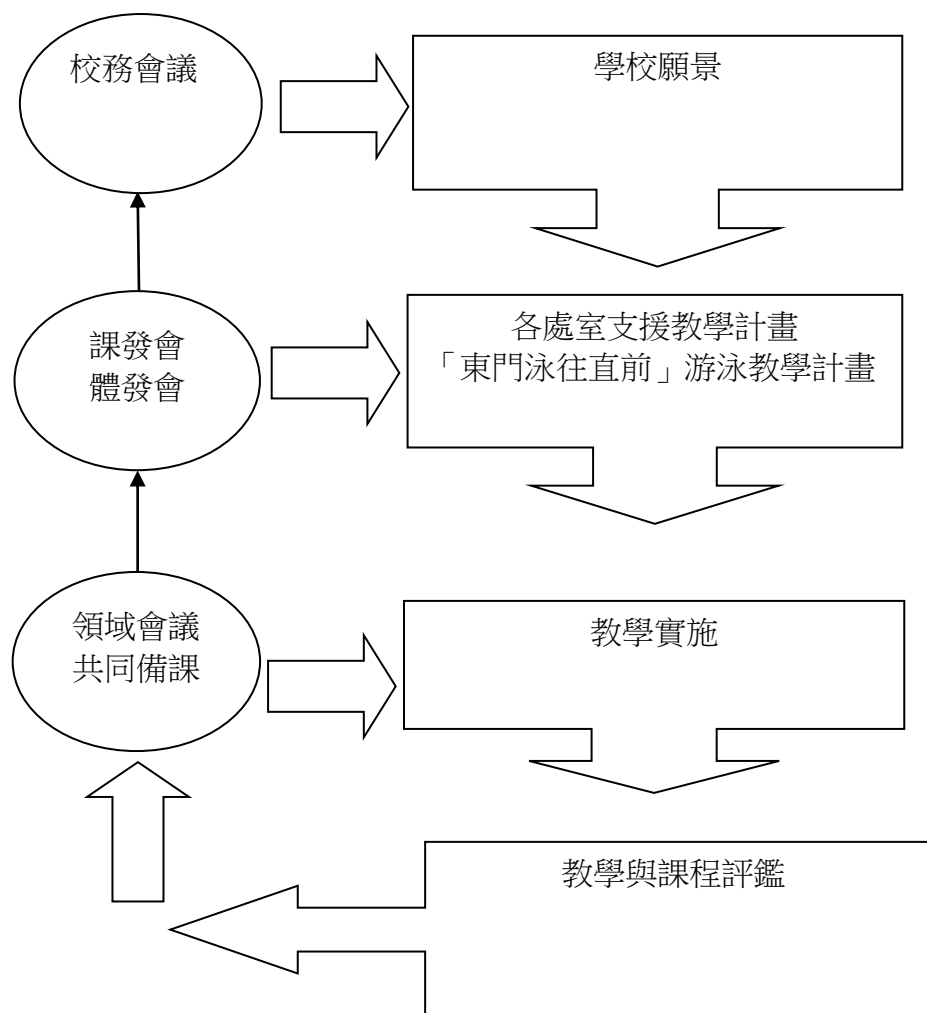


圖 3-2 研究流程圖

第三節 研究對象

東門國小是研究者任教的學校，位於台北市中正區的學校，雖是一所無游泳池的學校但鄰近中正運動中心，學生想游泳是相當方便的。研究對象是東門國小 107 學年度五年級和六年級的學生，五年級班級數為 11 個班級、六年級班級數為 10 個班級共有 21 個班級，585 位學生參與本次的行動研究計畫。

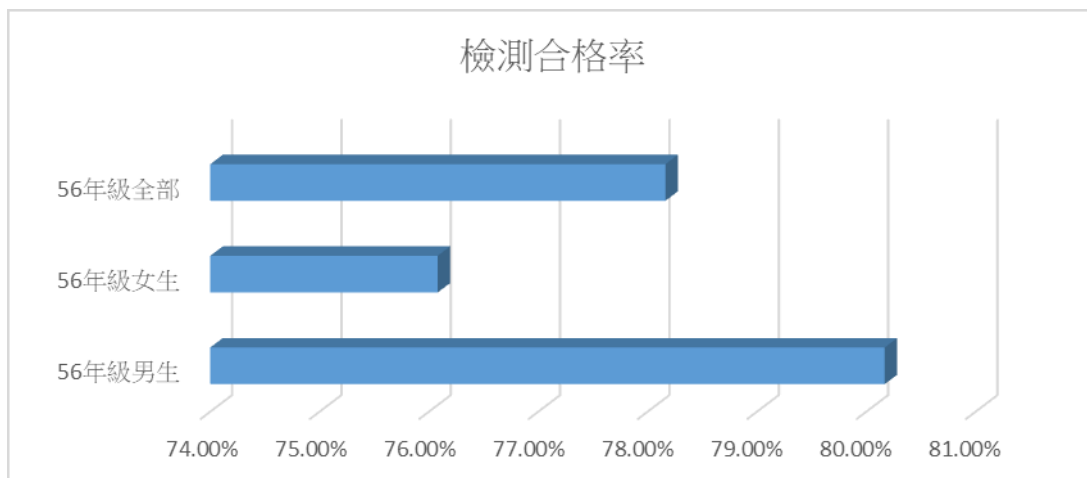
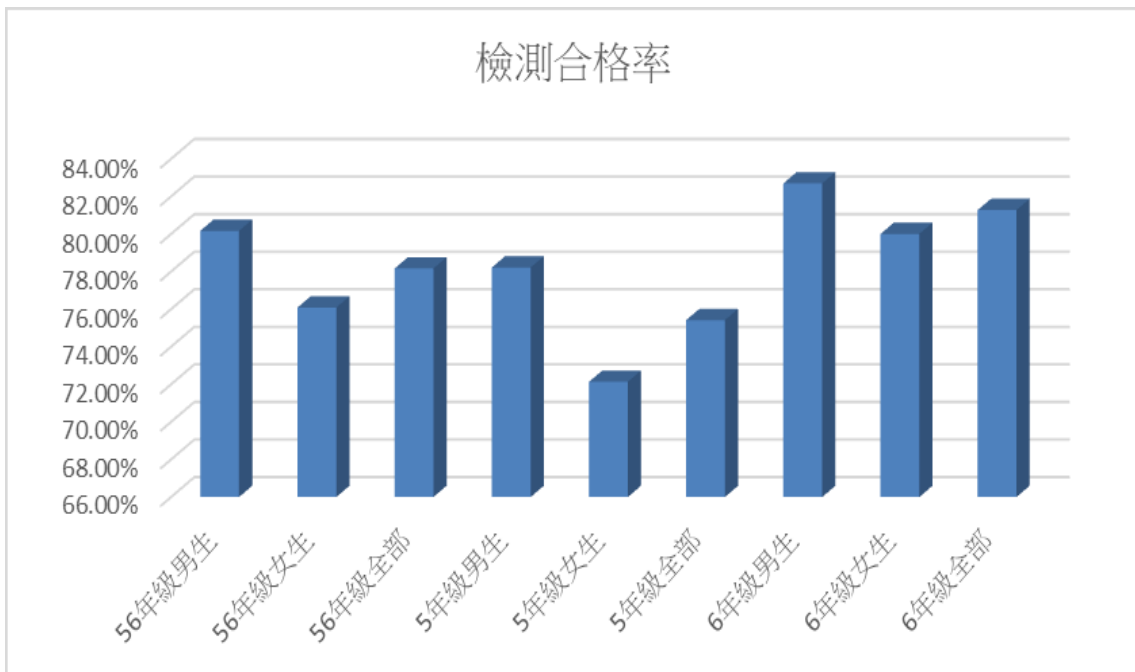
第四節 研究工具

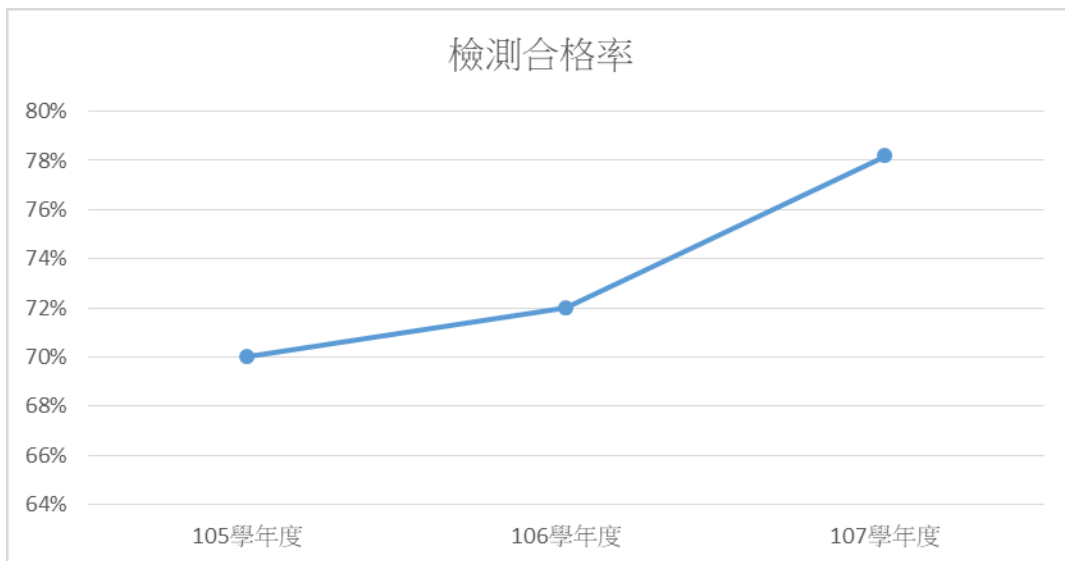
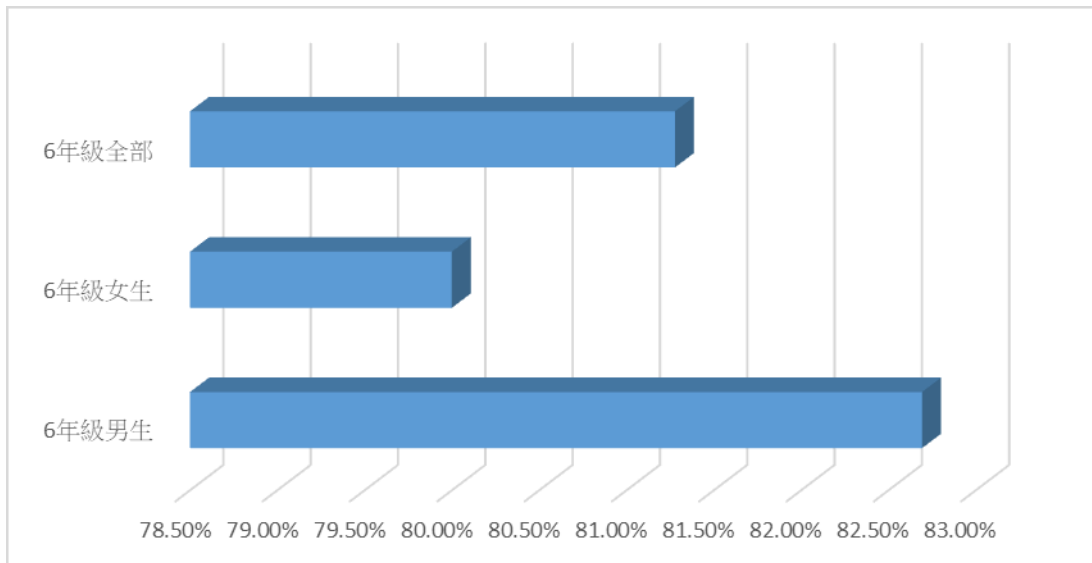
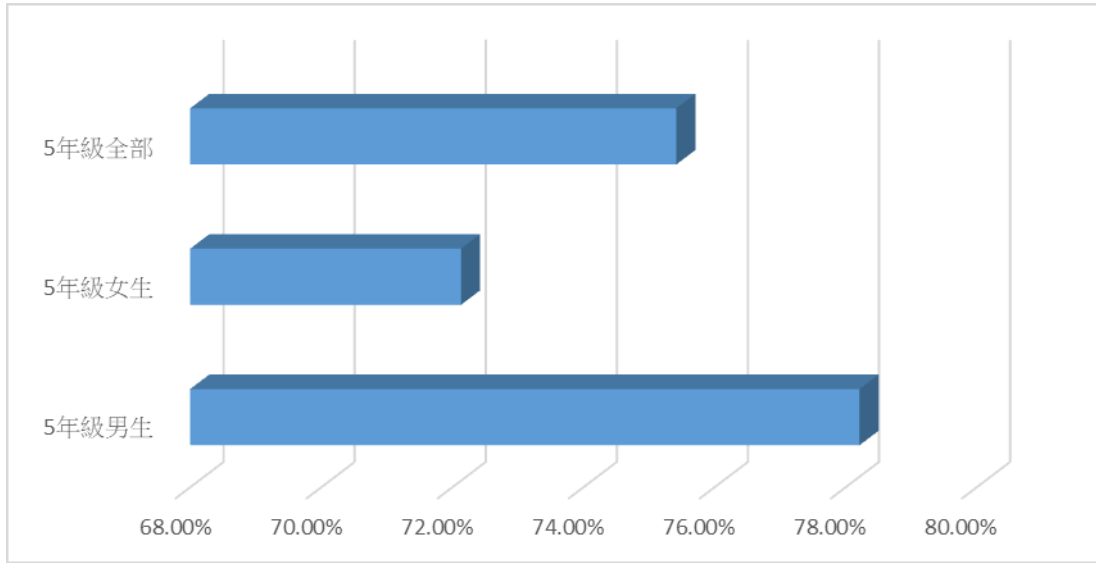
本研究採實作評量，以東門國小體育團隊自編的「水中蛟龍游泳教學策略」為研究工具。

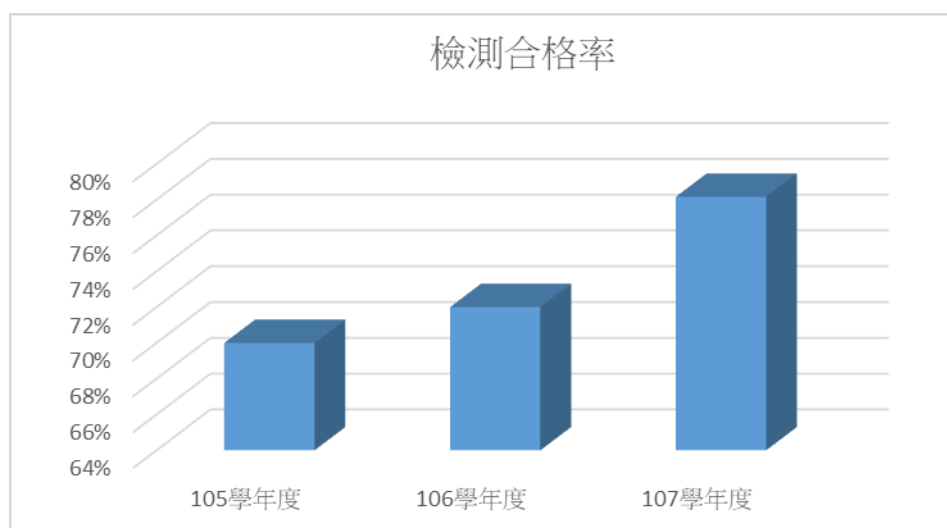
第五節 資料處理與分析

本研究採敘述統計來描述東門國民小學五、六年級學生游泳能力現況、學生游泳能力是否提升？及游泳檢測通過率是否提升？

年級、性別	檢測合格率	合格	全部
56年級男生	80.17%	239	298
56年級女生	76.08%	218	287
56年級全部	78.16%	457	585
5年級男生	78.21%	131	168
5年級女生	72.13%	103	143
5年級全部	75.42%	235	311
6年級男生	82.69%	108	130
6年級女生	80.00%	115	144
6年級全部	81.28%	223	274







在實施水中蛟龍教學策略後，學生的游泳能力明顯提升了。105 學年度游泳檢測率 70%、106 學年度游泳檢測率 72%、到了 107 學年度游泳檢測率提升到 78.16%，其中 56 年級男生合格率 80.17%，明顯優於女生 76.08%。而 6 年級全部學生合格率 81.28%又明顯優於 5 年級全部學生的 75.42%。在性別上與年級上均有明顯的差異。

第四章 討論與建議

無游泳池學校游泳教學所遇到的困境歸納有以下因素：課程需特別調動編排、增加上課往返時間、額外門票支出、無法參予學生須特別安置、教學場域設備設施合格情形、交通往返困難、場地使用無法自主、交通、教學過程中的潛在風險、泳泳專長教師缺乏、學生生理、心理因素消極性不接受...等等。

面對以上困境，本校充分利用現有學校人力資源、調整游泳課程安排，規劃游泳課上課時間，聘任專長教師游泳教學之進行採每週1次、每次2節課，每一個上課時段有二個班級並依能力分級分組上課的方式進行。教學策略上針對未下水學生實施岸上教學學習單讓學生紀錄當天老師所上課的內容及省思，採分級制度--實施獎章制度給予獎勵，並利用水中攝影分析檢討游泳動作已改正游泳姿勢。在引進外部資源上，結合社區泳池及教練成立游泳校隊、結合運動中心資源及師資辦理游泳社團、推廣暑期免費2週的游泳課程並定期辦理東門盃游泳比賽，鼓勵學生多參與。在實施水中蛟龍教學策略後，本校游泳檢測通過率明顯提升，學生的游泳能力顯著提高。

透過此次游泳教學的研究，我們也發現游泳教學應盡可能向下延伸，未來建議在課程安排上先延伸至3年級開始做起，泳泳學習效果可以更好一些。國民小學游泳教學及水上安全教育課程應當向下延伸，愈早讓學生學習游泳的技能與水

上活動相關的知識，可以加強學生水上能力。以上結論與建議希望可以提供給無
游泳池學校推動游泳教學時參考。

參考文獻

- 洪嘉文、詹彩琴(2004)。推展學校運動團隊之有效策略。中華體育季刊，18(4)，5-13。
- 黃嘉雄(1999)。落實學校本位課程發展的行政領導策略。國民教育，40(1)，29-34。
- 林志遠、林素滿(2017)。活力無限、泳往直前。學校體育，162，107-118
- 林郁傑、范春源(2012)。臺北市學校游泳運動發展之研究(1998-2011)。中華體育季刊，26(2)，243-250。
- 鄭勵君、林正隆、邱金松(2007)。高雄市國民小學推動游泳政策成效之研究。體育學報，40(4)，105-113。
- 陳瑞辰 陳逸政 李欣靜(2012)。無泳池學校辦理校外游泳教學活動困境、風險與改善策略。臺大體育，55，69-76。
- 朱明全(2007)。國民小學教師游泳教學策略實施成效之行動研究(未出版之碩士論文)。國立臺南大學，臺南市。
- 王國生(2002)。國小游泳教學的策略。學校體育雙月刊，12(4)，70-73。
- 孫趙君(2018)。游泳課程有效教學策略之研究—以臺北市明湖國民小學為例(未出版之碩士論文)。輔仁大學，新北市。

東門國小水中蛟龍岸上教學



水中蛟龍岸上教學



先進行岸上衣服褲子的自救說明



水中自救—各種可供水中浮物利用的製作示範。



配合游泳能力分級，訂定水中自救課程內容，依個別游泳能力實施自救能力教學。

水中蛟龍游泳課教學觀察紀錄單

____年__班__號_____

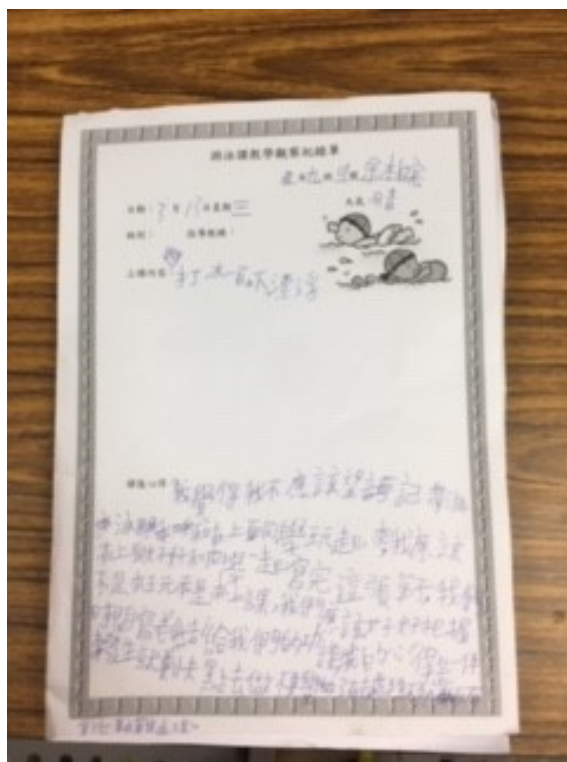
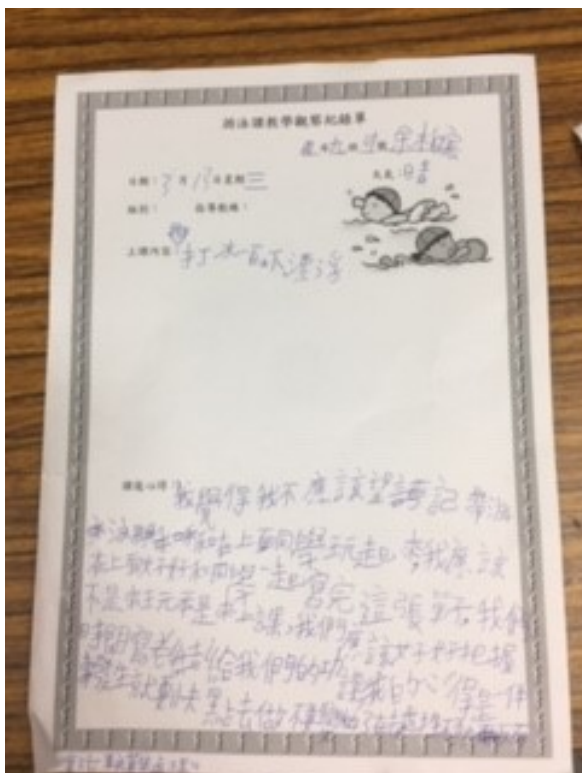
日期： 月 日 星期

天氣：

組別： 指導教練：

上課內容：

課後心得：



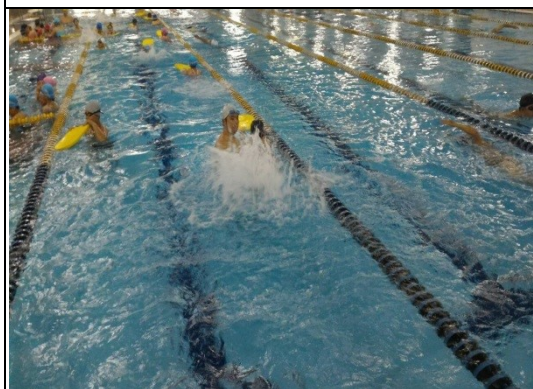
東門國小游泳教學照片



圖一下水前暖身操



圖二利用浮板進行教學



圖三捷泳踢水教學



圖四捷泳划手教學



圖五捷泳換氣教學



圖六捷泳換氣教學



圖七學生們學會捷泳與老師開心合影

臺北市106學年度東門國小第九屆東門盃游泳競賽辦法

一、目的：

1. 增加小朋友游泳下水意願，培養游泳運動的樂趣。
2. 提升小朋友游泳能力，並提高學生游泳檢測能力。
3. 藉由競賽相互觀摩，提升學生游泳興致。

二、主辦單位：臺北市東門國民小學學務處

三、協辦單位：臺北市東門國民小學學生家長會、臺北市中正運動中心

四、比賽日期：107年6月27日（三）下午13：30起

五、比賽地點：中正運動中心游泳池

六、集合地點：東門國小籃球場

七、報名方式：每班填寫比賽名單，並於即日起至6月15日前送至體育組，比賽組別：(個人組個人限報名二項，但可報名團體組)

(一) 個人組(一律採計時賽，每小組錄取前三名，頒發獎狀、第一名頒發獎牌、獎狀)

- 1.五年級50公尺自由式、蛙式、仰式、蝶式(每班男、女生每項至多2名)
- 2.四年級50公尺自由式、蛙式、仰式(每班男、女生每項至多2名)
- 3.三年級25公尺自由式、蛙式、仰式(每班男、女生每項至多2名)
- 4.低年級25公尺自由式(每班男、女生每項至多2名)
- 4.教職員男生組(泳姿不限)
- 5.教職員女生組(泳姿不限)
- 6.家長男生組(限直系血親，泳姿不限)
- 7.家長女生組(限直系血親，泳姿不限)

(二) 團體組(泳姿不限，一律採計時賽，每小組錄取前三名)

- 1.四年級：150公尺接力計時賽(男、女各3人，舞蹈班男女生不限，候補1人)
- 2.五年級：300公尺接力計時賽(男、女各6人，候補1人)，本賽事獲勝之班級將代表學校參加市長盃游泳接力比賽。
- 3.親子兩人接力組：50公尺親子2人接力賽。(每人以浮板打水方式游25M)
鯨膠父子或孫、子組

鯨釋母女或孫、女組

鯨釋父女組或母子組

(三) 為比賽順利進行，在不影響個別及團體成績情況下，裁判在比賽中，得請游泳成績差距太大之選手離開水道，成績不予計算。

八、 預算：由本校相關經費項下支應。

九、 附則：本計畫陳請校長核可後實施，修正時亦同。

臺北市東門國小107年度游泳比賽報名表

班級：年班導師簽 項目(請打韓每項限報2名) 參賽選手姓名

章：組別

個人組 男生50公尺自由式() 1.

(一人限報2項)

2.

男生25公尺自由式() 1.

2.

女生50公尺自由式() 1.

2.

女生25公尺自由式() 1.

2.

男生50公尺蛙式() 1.

2.

男生25公尺蛙式() 1.

2.

女生50公尺蛙式() 1.

2.

女生25公尺蛙式() 1.

2.

男生50公尺仰式() 1.

2.

男生25公尺仰式() 1.

2.

女生50公尺仰式() 1.

2.

女生25公尺仰式() 1.

2.

男生50公尺蝶式 1.

2.

女生50公尺蝶式 1.

2.