

學生游泳教學與水域運動推動內容與策略

葉公鼎 國立體育大學教授教授兼管理學院院長

黃仲凌 國立金門大學島嶼休閒資源發展研究所助理教授

前言

由最根本的理念探討，我國學生游泳與水域運動之推動，係基於國家海洋政策的導引，此方面從2000年開始有重大的變革。教育部為配合「海洋國家」政策，在2000年開始規劃推動提升中小學生游泳能力、養成親水能力與游泳運動習慣之「提升學生游泳能力中程計畫」（教育部，2000），並於2003年進一步提出「推動學生水域運動方案」（教育部，2003），開啟校園學生游泳能力與水域運動風氣之推動。現階段教育部對游泳與水域運動之推動，旨在落實行政院於2006年公布之「海洋政策白皮書」及教育部於2007年公布之「海洋教育政策白皮書」政策中所研擬的「海洋教育執行計畫」，並提出「教育部補助推動學校游泳及水域運動計畫」，致使教育部推動學生水域運動之計畫得以延續。而自2010年起教育部特配合國家整體「泳起來專案」，接續推動「提升學生游泳能力檢測合格率及游泳池新改建行動方案」。由歷年執行的計畫可見教育部積極落實國家政策，對於學生親水能力的養成及校園水域運動風氣的提升甚為重視。上述政策推動之理念，從早期以配合海洋國家與海洋教育政策進行游泳與水域運動的規劃，至當前強調以保障生命權（實施游泳教學）與海洋國家（推動水域運動）進行推動；亦即政府推動學生游泳教學政策之方向，由以往訓練學生具備游泳能力，逐漸轉變為強調水域安全、溺水自救或救人的觀念。

校園游泳與水域運動推動的方向業已確認，但在整體推動與成效上仍存在著問題與改進空間，以下將就推動現況與未來發展進行探討。



圖1 學生游泳能力檢測標準

資料來源：引自行政院體育委員會（2010）。

現況評析

從政策面的評估可以發現，教育部推動「泳起來專案計畫」政策說帖中有三項重點（教育部，2010）：一、學生溺水死亡率雖逐年降低但仍高於先進國家。以每10萬名學生溺水死亡率，我國從2005年1.6、2006年1.31、2007年1.14、2008年1.24降至2009年的1.08，仍高於日本的0.6、澳洲的0.5、英國的0.1等國家；二、學校游泳池數量不足、分布不均、城鄉差距大。以平均每10萬名學生擁有學校游泳池數量，我國為9.6座，相較法國14座、英國40座及鄰近日本188座為低；三、游泳教學政策缺乏長期與整體規劃。教育部自2002年起即陸續推動學生游泳能力中程計畫，惟囿於預算及軟硬體建設，統計2009年度各級學校應屆畢業生學會游泳（國小15公尺、國中25公尺及高中以上50公尺）平均僅占42%，比率偏低，並缺乏長期系統化整體性規劃及管考機制。

另外從實務面發現，過去游泳教學的內容著重在游泳能力的養成，以及培養水域運動參與興趣，以符合政策推動之目標。但以目前校園游泳池數量不足的前提下，無法全面落實游泳教學，導致學生學習游

表1 2008-2010年教育部補助推動學校游泳及水域運動計畫

項目	97年	98年	99年
申請計畫數	159	219	289
申請單位數	54	59	80
核定補助計畫數	91	142	83
通過率	57.23	64.84	28.72
活動參與人數	17,548	25,882	34,984
補助總金額	21,504,660	28,994,805	25,330,434

資料來源：引自台灣體育運動管理學會（2010）。

泳的人口無法普及，進而影響整體游泳教學成效規劃，以致現行游泳與自救能力基本指標之訂定標準不及日本及歐美國家（如圖1）。如此前提，對於現階段政策中之提升學生游泳能力，強化學生水域活動安全知能與水中自救、救溺，以期降低學生溺水事件的發生，勢將造成推動上的阻礙。而在校園游泳教學師資方面亦明顯不足，不少校園游泳教學必須藉助於民間組織協助，才能配合推動現行各項游泳及水域運動政策。

而在水域運動之推動部分，教育部推動策略有系統的從過去補助區域性具推動水域運動相關資源之大專院校，進行水域運動相關活動推廣方式的「推動學生水域運動方案」，直至現階段鼓勵及開放各級學校及縣（市）政府自行或整合方式提出申請計畫爭取補助的「教育部補助推動學校游泳及水域運動計畫」，已促使校園水域運動之推動在均衡各區域發展、提升運動人口與參與機會、培訓種子教師及塑造水域運動特色上，具有相當良好成效（如表1）。

但在當前體育資源緊縮與排擠效應下，致使補助推動水域運動之經費逐年下降，如何統整資源以落實政策推動與永續經營，是現階段相當值得深入探討並提出規劃方案。

未來推動策略

現行校園游泳教學以「學生游泳能力121計畫」為主要方針，計畫之執行策略包含：針對學生溺水事件進行統計與分析，以研擬相關預防措施；修訂學生游泳能力分級標準，首重自救技能；定期邀集相關單位召開水域安全會報，以建置水域安全網；製作水域安全教學影片與題庫，辦理水域安全著色比賽及有獎徵答等校園宣導活動；另配合修訂游泳教材教法，辦理教師培訓，提升救生相關知能等。由此策略足以明確顯示校園游泳教學的重點在於提升游泳能力、水域安全知識以及自救、救溺技能的養成，上述知識與能力彼此之間環環相扣，但在教學執行之策略上各有其方法及重要性。面對當前提升校園游泳與水域運動參與人口以及尊重生命權之政策導向，如何更有效地確實養成學生的親水與游泳能力以確保參與安全及降低溺水事件，可從以下認知及技能層面上予以強化。

一、提升安全知識

首先，在游泳教學之認知上，必需讓學生深刻認識惡水的可怕，以增加學生的警覺性。學生親水能力的養成多數皆在游泳池進行，在人、事、時、地、物皆適當的理想情境下，無法充分讓學生瞭解水的特性，導致輕忽溺水發生的可能性。現行教育部歸納防溺水、救溺的重要觀念：救溺五步、防溺水十招中，「救溺五步」是低風險到高風險的救溺方式，利用叫、叫、伸、拋、划五個步驟進行救溺工作，明確闡述救溺過程需先保護自己，第一時間務必大聲求援，利用周圍救生器材，切勿貿然下水救人；而「防溺水十招」旨在闡述從事水域活動時的安全注意事項，例如：活動場域的合法性與安全性、適當的參與行為、個人身體狀況評估，以及加強游泳漂浮技巧等，預防溺水事件發生（教育部，2011）。上述觀念對於學生參與游泳及水域運動時的安全認知，具有相當大的助益。這些知識必須落實於校園教育之中，除編列為游泳教學內容之必授課程外，一般校園集會及生活教育亦需時時刻刻灌輸及宣導給學生瞭解，以確實奠定學生對水域安全的認識。



二、深水體驗

其次，在游泳技能的養成上，除了基本四式泳姿的教學外，自救能力的強化將予以重視及落實。深水、激流體驗與著衣游泳在未來游泳教學課程內應適時予以編列。深水體驗對學生游泳與自救能力的確認具有指標性的客觀評估標準，學生在無法站立於池底的情境，最能考驗其親水能力，亦能模擬各種自救情境，讓學生深刻認識水域環境的多樣性，以及確實對自我游泳能力的瞭解，對未來參與游泳及水域活動時，不至於高估自我能力而貿然戲水。而激流體驗主要目的亦是讓學生實際體驗水域環境的多樣與不確定性，藉由戶外體驗能夠讓學生明確瞭解開放水域的特性與自我能力，亦能模擬各種救生課程，對於防溺與救溺的知識與能力更能透過實務的操作予以落實。另外，著衣游泳的體驗課將可讓學生瞭解正確參與水域活動的知識，避免因無知或輕忽適當個人裝備的重要性而發生溺水意外；著衣游泳亦是救生訓練重要課程之一，可藉由衣服製作浮具自救救人，因此在進階游泳教學與自救課程中，可適時讓學生實際操作，以期奠定學生正確從事水域活動及救生的觀念。

三、成立區域游泳教學資源中心

在游泳及水域運動推動的機制上，經過教育部多年來有系統的推動游泳及水域運動的各項方案後，以及配合大專院校相關水域運動系、所之設立，已培養不少具指導能力的種子教師與指導員；若能適當規劃並配合落實大學實施服務教育之政策，現階段之游泳與水域運動的推動方式應已具備以區域資源整合的方式進行推動（黃仲凌，2010），亦即成立區域游泳教學資源中心。現行教育部實施的「補助推動學校游泳及水域運動實施要點」中的計畫目的亦已提出，透過選擇在區域及地理相關環境合適之學校，整合資源建立區域性水域運動特色；此一概念若能落實，對於未來學校各項游泳及水域運動之推廣，將扮演著相當重要的關鍵地位，亦能提升效益及達成永續經營的目標。

結語

因應國家海洋政策的推展，學生游泳能力的提升及水域運動的推

廣，不僅是當前校園體育運動推動的重要政策，而且攸關政府對人民生命權的保障作為。水域運動的參與首重安全，如何有效的達成提升游泳能力以及降低溺水事件的發生，必須從游泳教學的過程中予以實踐。

透過上述對校園游泳及水域運動現況的評析以及提出未來推動的策略，預期將可有效達成現階段「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的教育，將可有效避免因認知不足、觀念錯誤及輕忽水域危險性所造成的意外，對於溺水事件的發生將能有效予以降低。而游泳技能的教學應加強自救能力的養成，藉由上述多元的體驗學習內容，將能讓學生充分瞭解自我游泳能力的程度以及水域的特殊危險性，並能提供學生體驗各種水域的游泳情境及實際操作各項自救與救溺演練的機會，這將有效提升學生真正的親水與游泳能力，更能加強其對不同水域環境的認識，以提高參與水域活動的警覺性。而在未來推動的機制上，若能選擇適當的學校建置游泳水域運動教學資源中心，做系統性的整體規劃，將能使游泳及水域運動的執行更具各項資源基礎，以有效達成永續經營的目標。

參考文獻

- 台灣體育運動管理學會（2010）。99年度各級學校推動水域運動分區觀摩會。台北市：作者。
- 行政院體育委員會（2009）。98年運動樂活計畫暨運動紮根計畫總檢討會議。台北市：作者。
- 教育部（2000）。提升學生游泳能力中程計畫。台北市：作者。
- 教育部（2003）。推動學生水域運動方案。台北市：作者。
- 教育部（2010）。教育部推動「泳起來專案計畫」政策說帖。台北市：作者。
- 教育部（2011）。救溺五步、防溺十招。2011年8月4日，取自教育部，學生游泳能力121網站，網址<http://www.sports.url.tw/>。
- 黃仲凌（2010）。從區域資源整合概念談推動校園水域運動計畫。大專體育，109，45-51。