

# 游泳初學者教學技巧之探討

許富淑 輔仁大學體育學系副教授

## 前言

近年來國小與國中學生已有效提升游泳能力，但國人對於水域活動的概念與技能仍不如日本、英國等先進國家（巫昌陽、高俊雄，2009），蔡鵬如與潘義祥（2011）更指出臺灣對於水域活動推廣最需要的是建設好硬體設施及規劃完備的教學制度，游泳學習和其他運動項目學習有明顯差別，人在水中運動，身體必須適應浮力、壓力、阻力以及呼吸不隨意性等，而導致心理和生理上產生的不適應感，給游泳教學帶來一定的難度，然而在學

習中沒有成就感，則會導致學生無法對游泳產生興趣（鄭麗美、陳念青、武為瓊，2005）。如何推廣全民的游泳能力才是最有效的方法呢？筆者在多年的教學中發現，仰泳呼吸容易掌握，動作簡單易學。除此之外，以科學的角度來看，由於仰泳時臉部始終露出水面呼吸，可以使腿部和手臂的動作練習更為集中紮實（邱震，1994）。游泳初學者若是先由仰泳開始學習起，不但可以加快學習過程及學習效率更能從中獲得成就感，進而對游泳產生興趣。以下將分述進行仰泳教學時，應具備項目及建議步驟。

## 游泳初學技巧

### 一、適應水性及呼吸動作教學

初學者在學習游泳所面臨最大困難是「呼吸問題」，游泳時呼吸方式與人在陸地上是不同的，必須用口吸氣，鼻子吐氣。如果初學者在適應水性時不慎噏水，而產生恐懼，便會帶給教學者難度而無法繼續進行，以下分述說明初學者適應水性的步驟與方法：

#### （一）水中原地韻律呼吸

站在水中嘴巴張開吸氣後，利用雙腳向下蹲，頭部沒入於水中用鼻子將氣吐出，連續動作。

#### （二）水中前進式韻律呼吸

一邊往前行走，一邊做韻律呼吸練習，在行走中身體產生往前的阻力，可利用雙手往前伸展後，雙掌由身體兩側向後推，幫助初學者前進力量，進而達到利用水的阻力獲得游泳之推進力。

#### （三）跳躍前進式韻律呼吸

一邊往前跳，一邊做韻律呼吸練習，在跳躍過程中，身體產生

上下的阻力與浮力，可利用雙手平展於身體側邊，當雙腳往下蹲時在水中產生的浮力，導致無法順利下蹲，此刻可將雙掌朝上並往上壓水，進而使雙腳下蹲頭部沒水吐氣；反之雙腳往上跳時可將雙掌朝下並往下壓水，進而使身體順利向上頭部出水並吸氣。

#### （四）扶壁水中站立

雙手扶著池邊，吸一口氣後將頭沒水閉氣，使身體放鬆，將雙腳後伸，做漂浮動作，待要換氣時將雙腳大腿同時往腹部縮後，並往池底下踩，雙眼務必看腳是否穩定的著地後，頭部方能出水面吸氣。

#### （五）漂浮站立

雙手扶著池邊，吸一口氣後將頭沒水閉氣，使身體放鬆，將雙腳後伸，做漂浮動作，然後將雙手推離池壁，使身體漂浮於水中，待要換氣時，雙手同時往後推水並且在同一時間中也將雙腳大腿同時往腹部縮後下踩，雙眼務必看腳是否穩定的著地後，頭部方能出水面吸氣。

## （六）蹬牆漂浮

將臀部緊貼於牆上，雙手於胸前平舉，吸一口氣後將頭沒水放鬆，使背部上漂後雙腳逐漸離地時，兩腳用力蹬離池壁，身體伸直，手腳並攏，向前滑行，待要換氣時，雙手同時往後推水並且在同一時間中也將雙腳大腿同時往腹部縮後下踩，雙眼務必看腳是否穩定的著地後，頭部方能出水面吸氣。

## 二、游泳者初學注意事項

### （一）消除恐懼心理

根據研究結果顯示，國小學生及教師無法學會游泳的最大原因在於「害怕嗆水而無法悶氣」（楊武英，1995）。是故教師在進行游泳教學時，須特別注意初學者懼水及害怕換氣的心理。應帶領初學者逐漸熟悉水性後再做進一步的教學。

### （二）陸上模擬游泳技術

初學者可在陸上平臥，模擬游泳的動作和姿勢。由於人習慣採用直立姿勢進行運動，游泳時必須要必須俯臥或是仰臥在水中進行動作，平臥的用意即是在於熟悉游泳

的姿勢和肌肉感覺，以減輕在水中出現動作變形的現象（鄧慶銀，2002）。

### （三）加強自我保護意識

在進入水中游泳前，必須做足夠的暖身運動，防止抽筋情形產生。除此之外，雖然游泳池配置有救生人員，但初學者在尚未熟悉水性之前，應避免獨自落單或是僭越到水位較深處，以避免發生意外。

## 仰泳腿部動作

仰泳基本動作的要領在於頭部要保持固定，兩眼目視正上方，挺胸，腰背肌肉拉緊，利用大腿有節奏感帶動小腿用雙腳腳背做上下交替鞭狀踢打動作（劉兆鹿，2003）。以下將介紹仰泳腿部基本動作與動作練習順序，如圖 1 所示。

### 一、仰泳腿部基本動作介紹

仰泳連貫動作時，兩腿自然伸直，以髖關節為支點，兩腳呈內八字型，腳背放鬆下壓，以髖關節為軸，大腿出力帶動小腿，做屈腿上踢和直腿下壓的鞭狀打水動作。身

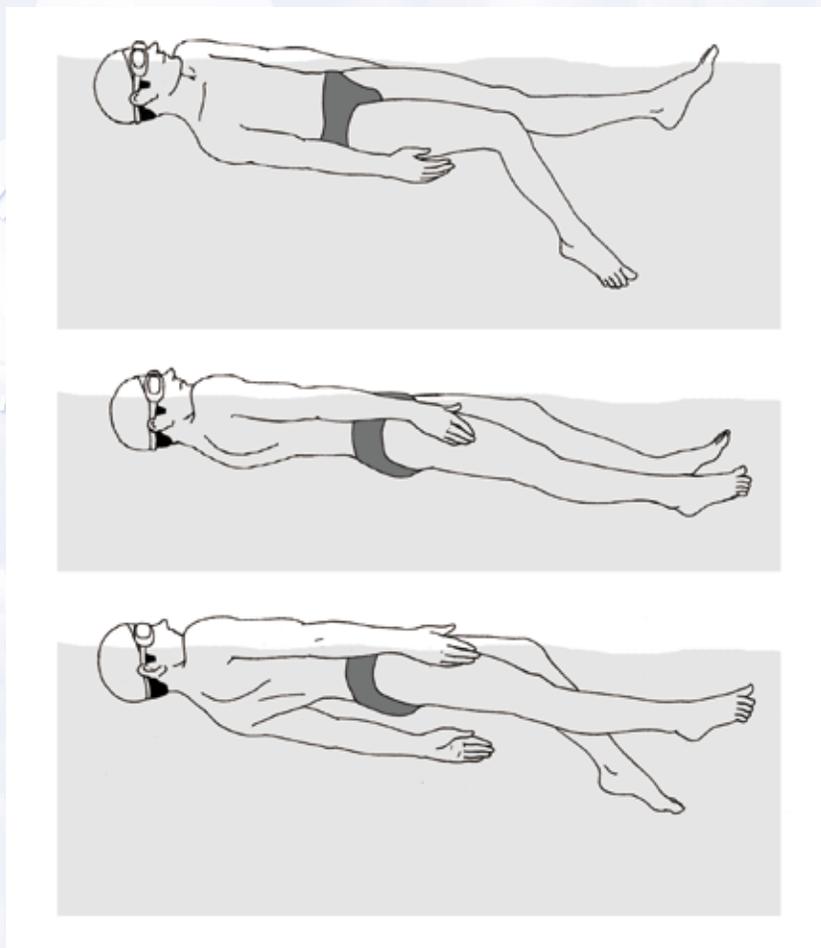


圖1 仰泳腿部基本動作（作者提供）

體會隨著手部入水而產生轉動，所以腿部動作並不是垂直打水，而是隨著髖關節的轉動向內上方踢水，向外下方下壓，在整個游動過程中打水動作要連貫，並且要一直保持身體的流線型。由於水的阻力，下壓動作開始部分是直腿進行，膝關

節和踝關節應放鬆。上踢是產生推進力的動作，需要用較大的力量和速度進行，腳內旋，大腿帶動小腿，腳屈膝向上踢水，在踢水的過程中逐漸伸膝，當大腿向上移至接近水平面時轉為下壓動作（陳永欣，1995；魏穎，2008）。

在踢腿的基本動作中，練習重點應放在屈腿上踢和腳腕最後的抖腕動作上，屈腿上踢時，膝關節不能露出水面。抖腕動作的好壞會直接影響仰泳腿部技術學習的品質，而判斷抖腕動作品質的標準就是看其打出的水花的大小和方向，一般來說，打出的水花大而圓，而腳背又沒有露出水面，且水花的方向是與前進的方向相反，就代表抖腕的動作是正確的；相反的，如果腳腕繃太直，又過於緊張，就會很容易把腳背踢出水面或是打不出水花，詳如圖 1 所示。

## 二、仰泳腿部動作練習順序

### （一）岸邊打水練習

坐在池邊，按照仰泳打水模仿練習技術動作，並由教學者握住學生腳踝並作腳背上甩的動作。

### （二）由他人幫忙練習打水

由他人用適當的力氣托住學生的頭部，讓學生自己體會仰漂踢水的動作。

### （三）仰臥蹬牆漂浮及站立

雙手抓池邊，兩腳在水中緊貼

池壁，將身體後仰頭部仰臥於水中後，眼睛直視正上方，輕輕放手，將胸部及腹部往上挺直，放鬆浮起後雙腳慢慢伸直，直到雙腳將離開牆壁時再利用腳尖輕輕蹬牆漂浮。待仰漂後要站立時，縮腹部並將臀部往下坐，雙手往後划，頭向前抬，身體直立即可站立。

### （四）滑行打水練習

將兩臂放於身體兩側，用雙手左右撥壓水面，以保持正常位置。

### （五）單臂前伸打水（面打水）

仰式身體會隨著手部入水而轉動，因此利用單邊側踢打水來訓練初學者對身體方向的控制。利用單手先行入水，將身體轉向側面，頭部保持穩定，兩腳交替打水（徐忠梁，2003）。

### （六）雙手前伸打水

雙手往頭部上方伸直，手背與手心重疊，兩臂在兩耳的後面，兩腳交替打水。有些初學者會將手部往水下用力，導致頭部沒水，此時可將雙手手腕下壓，讓指尖朝上方，此時初學者作用力就不會朝水

中而使其嗆水。

### (七) 輔助用具練習

初學者練習打水時往往缺乏水感，無法運用水中阻力推進，打水時常常發現腳不是太沉踢不起來，就是膝蓋及大腿出水面像踩腳踏車方式踢水，所以可以利用一些輔助用具來幫忙訓練。

#### 1. 浮條打水

將浮條從背後繞到兩手腋下，並將頭部抬起，眼睛即可清楚看到自己踢腿方式，任何方向打水施力錯誤，都能一目了然，並能自我做動作修改。

#### 2. 蛙鞋打水

也可以利用蛙鞋強大的推進力，來達到快速前進，更避免身體下沉而嗆水，讓初學者產生較強的推進力，達到速度感及成就感。

#### 3. 浮板打水

利用浮板練習打水的好處在於可以提高對正確身體姿勢的保持與控制、克服初學者在仰泳練習中害怕嗆水的恐懼心理、並能提高仰泳練習中手臂動作的正確性和穩定性。運用浮板練習打水可以使下半

身的身體位置上升，讓學習者能夠把注意力放在背部和臀部的肌肉上，自然的控制腰部肌肉並呈現正確的身體姿勢，避免因為不良的身體位置而造成的身體僵硬和動作不協調，並且能迅速的掌握仰臥漂浮的訣竅，也能防止出現臀部下沉的錯誤動作（劉兆鹿，2003；陳永欣，1995；焦健，2006），利用浮板練習打水可以分為以下二種方式：

#### (1) 抱板打水

讓初學者仰臥在水面上，雙手把浮板抱在腹部或是頭後部，雙腳做上下打水的動作。

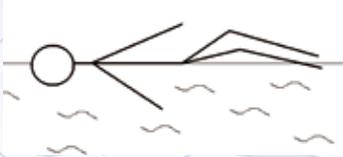
#### (2) 臀部墊板平衡打水

如果使用抱板打水還無法讓身體漂浮起來的學生可使把浮板墊在臀部，雙臂伸直，仰臥在水面上，身體保持平衡做上下小幅度的打水動作。

### 三、仰泳踢腿練習常見錯誤

在練習仰泳踢腿時，常會出現一些錯誤的情形（田嬌玉，2005），茲將練習踢腿常出現的錯誤彙整如表 1 所示。

表1 仰泳踢腿動作常見錯誤

常見錯誤	影響	矯正方式
<p>1. 由於姿勢不正確而髖關節下沉或上挺</p>  	<p>1. 上半身和下半身各形成一個三角形，讓身體出現兩個截水面，增加阻力，減少速度，造成雖然在打水，但卻沒有前進的情形。</p> <p>2. 上挺關節會使上身向後仰，導致頭沉入水中的嗆水情形。</p>	<p>1. 先示範正確動作。</p> <p>2. 在水中幫助學生把髖關節扶到正確位置，使其感覺髖關節的位置。</p> <p>3. 托其髖部進行仰泳的打水練習。</p> <p>4. 鬆手後要不斷用手勢提醒學生打水，幾次練習後就能改正。</p>
<p>2. 大腿不動，膝關節彎曲導致只有小腿上下擺動踢水</p> 	<p>由於小腿的踢水方向在身體後方而且範圍大，力量分散，就會使下半身逐漸沉入水中，無法前進。</p>	<p>1. 讓學生先在池邊練習打水，掌握大腿上下打動的幅度。</p> <p>2. 學生呈仰泳姿勢踢腿，協助者可用手撐於學生背部，以手或腳頂住學生小腿，使它下壓幅度不會過大。</p>
<p>3. 速度過快或力量過大，使得踢水幅度過小或過大，讓膝關節露出水面甚至是露出小腿。</p> 	<p>腳面露出水面過高不但踢水方向不對，而且踢到的多是空氣，不會使身體向前行進。</p>	<p>1. 讓學生先在池邊練習打水，掌握腿上下腿打動的距離。</p> <p>2. 在水中托住學生的臀部，一手臂檔在學生的膝關節上，阻擋膝關節出水面，同時用口令提示踢水幅度的大小。</p>

## 仰泳划臂動作

仰泳的划臂動作可成分解動作與聯合動作，以下分別介紹仰泳的划臂基本動作與聯合動作順序：

### 一、仰泳划臂基本動作

仰泳的主要推進力來自於划臂動作，划臂動作由入水、抓水、推水、出水和空中移臂 5 個部份組成。仰泳在水下划水路線近似 S 形。手於肩前小指頭切入水，伸臂向前外抓水，體側屈肘向後划至大腿，手腕像鞭狀下壓後出水，空中放鬆伸直作移臂，一臂入水一臂出水，兩手做交替，如圖 2 所示。一般來說，理想的划臂是屈臂高肘划水。而仰泳因為在運動過程中面部朝上，因此，划臂應呈現屈臂低肘的方式。除了可以縮短上肢划水時的力臂，有利於手臂呈曲線划水之外，還能產生較大的推進力，加快划水動作的速度（Maglischo, 2003；Thomas, 2005）。

## 二、仰泳划臂動作練習順序

### （一）行走交替划臂

以後退走方式練習划臂動作，從大腿出水至耳邊入水，手掌保持向外，小指入水後往前推水，練習利用阻力推水前進，而使身體向後移動。

### （二）仰面漂浮行走交替划臂

讓頭部平躺於水面後，胸部及腹部務必往前挺，似下腰動作，讓其上半身有漂的感覺，雙手作交替划手，雙腳往後行走。

### （三）漂浮單手划臂

一手夾緊大腿，一手做划臂動作，當每次入水時，身體轉動，使夾緊大腿的手臂露出水面。

### （四）漂浮雙手交替划臂

雙手連續交替划臂，一手在水下，一手在水上，兩手呈現交替動作，詳如圖 2 所示。



## 結語

仰泳對於初學者在學習游泳上是屬於容易入門的姿勢，假如能在啟蒙階段就能奠定紮實而正確的基

礎，對於往後進階學習其他泳姿可達到事半功倍的效果。除了以上所述有關技術層面的教學技巧之外，建議教師進行游泳教學的時候還需

要做好充分的準備工作與觀察學生

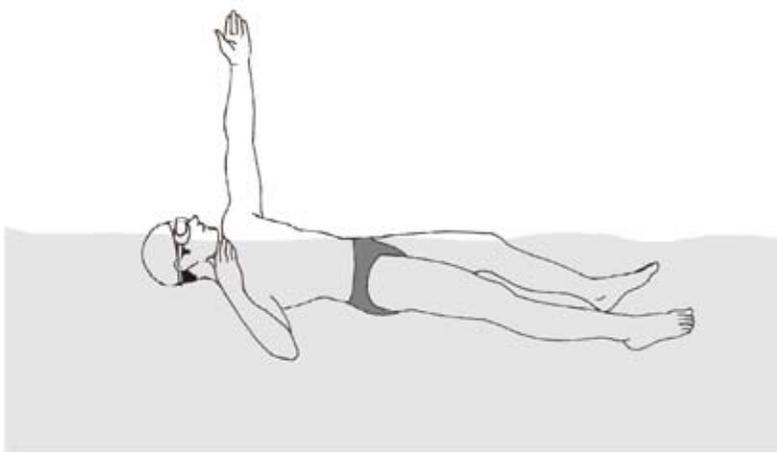


圖2 仰泳划臂基本動作（作者提供）

的學習情形，並加強注意學生身體是否有異常的狀況，以保障學生的人身安全，如此才能在安全無虞的情況下更盡情、快樂的學習游泳。未來研究者倘若能夠將最具教學效果的活動及方式融入游泳教學中，必定能夠達到最好的教學成效，進而使學生獲得成就感，持之以恆的進行游泳運動。

## 參考文獻

- 田嬌玉 (2005)。仰泳配合技術教學。《游泳季刊》，1，45-47。
- 巫昌陽、高俊雄 (2009)。學生水域運動風險管理。《學校體育雙月刊》，19 (3)，14。
- 邱震 (1994)。游泳教學法探討。《中國體育科技》，30 (8)，38-41。
- 徐忠梁 (2003)。《游泳一點通》。湖北：湖北少年兒童。
- 陳永欣 (1995)。仰泳腿部技術教學的關鍵環節及練習方法。《游泳》，1，16。
- 焦健 (2006)。仰泳初級教學中夾板划手練習的作用。《游泳》，6，39-41。
- 楊武英 (1995)。《臺北市國民小學學上安全教育之研究》(未出版之碩士論文)。國立體育學院體育研究所，桃園。
- 劉兆鹿 (2003)。零點起步——仰泳速成教學法。《少年體育訓練》，3，39。
- 蔡鵬如、潘義祥 (2011)。教育部推動游泳教學計畫之探討。《臺大體育》，53，49-61。
- 鄧慶銀 (2005)。初學游泳要注意什麼。《游泳》，3，37。
- 鄭麗美、陳念青、武為瓊 (2005)。不同游泳教學法對國小學童初學者游泳能力影響之研究。《運動生理暨體能學報》，3，97-107。
- 魏穎 (2008)。仰泳技術的訓練手段。《游泳》，4，18-20。
- Maglischo, E. W.(2003). *Swimming fastest*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Thomas, D. G.(2005). *Swimming: Steps to success*(4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.