



以臺北市松山運動中心為例 水域運動教學推廣

賴威志 臺北市松山運動中心營運部經理
廖美娥 臺北市松山運動中心執行長

前言

世界衛生組織（World Health Organization[WHO], 2013）指出，世界各地調查，非故意傷害死亡（unintentional injury）的第三大原因是「溺水死亡」，佔所有傷害死亡的7%，每年約有359,000人因溺水而死亡，其中5歲以下的兒童約63,000人；可見，溺水死亡已成為世界各地十大死因之一（WHO, 2014）。許旻棋、許富淑（2007）說明，臺灣國土四面環海，具有豐富的海洋資源，使國人接觸水域活動的機會大

增，接踵而來的是造成相關地區溺水事件頻傳，經行政院衛生福利部（2013）統計資料顯示，從民國97年至101年止，全國意外淹沒或是溺水死亡的人數高達2095人（平均每年419人）。

政府為降低溺水死亡人數，自2000年開始推動「游泳能力中程計畫」，藉此提升學生游泳能力並加強水上安全新知，設定了國小學生畢業前能游泳15公尺以上，國中以上畢業生能游泳25公尺以上（教育部，2001）。2010年起教育部特配合國家整體

「全民泳起來專案」，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」。由上述執行計畫可見國家政府單位對於積極落實水域運動推廣的風氣甚為重視。此外，從早期的海洋水域運動推廣，至當前所強調之游泳技能向下扎根落實游泳教學，意即從游泳能力養成，以及培養水域運動參與興趣，符合政策推動之目標。

興建運動中心 發展健康城市

為了因應學校游泳池數量不足的前提之下，臺北市政府也基於健康城市的發展趨勢，在臺北市12個行政區分別興建運動中心，除了就近培養市民良好的運動健身風氣，期望能達成推動全民運動，並陸續結合運動中心週邊無設立游泳池學校，提供優質游泳訓練運動及教學場域，以提升學生游泳能力，目前，12個行

政區的運動場館均委託民間經營，透過政府政策搭配企業營運管理經驗及資源投入，使得運動中心自2003年啟用至今，使用人次已達破億的佳績。

臺北市松山運動中心為第九座落成之市民運動中心，其基地鄰近臺北小巨蛋、臺北田徑場及臺北暖身場，外觀為鯨魚造型建築，彷彿一隻鯨魚徜徉在體育園區之中；在成為市民運動中心之前是臺北訓練中心，提供專業及優秀運動選手進行運動訓練使用。松山運動中心為地下一層地上四層之建築，其實際使用營運空間為地下一層停車場、地上一層服務大廳及游泳池、地上二層體適能中心。其中地上一層水域運動場地包含25公尺游泳池一座，水深為1.3公尺至1.6公尺；50公尺標準游泳池一座，水深為2.6公尺至5公尺，其中50公尺游泳池還結合跳水運動設施，包

含1公尺、3公尺跳板；3公尺、5公尺、7公尺及10公尺跳台，此外，還附有相關附屬設施如：烤箱、蒸氣室及水療池。

水域運動教學推廣關鍵因素

由上述場館說明可見，松山運動中心水域運動設施之規格皆屬專業選手訓練使用，若要提供一般市民使用確實有其難度及危險；為因應並配合政府之政策，符合市民使用運動中心之需求，在水域運動教學推廣需具備幾項關鍵因素，首要條件是為「安全性」、「政策性」、「多元性」、「策略性」。

一、安全性推廣

首先針對安全性而言可分為兩個部分：其一，場地及衛生管理，其二為人員教學管理。「場地及衛生管理」包含救生、現場衛生維護，現場應配置救生浮具、救生繩、浮水擔架、救生

竿及AED自動體外電擊器等救生器具。以松山運動中心為例，游泳池場域需擇明顯處設置告示牌，標明活動者應遵守注意事項及緊急救難資訊，並視實際需要建立自主救援機制。不可在設有「禁止跳水」或「未滿12歲以下孩童禁止進入SPA池」等禁止標誌之區域戲水、游泳及從事任何水上活動。游泳池水域若深淺不一，在坡度大的區域，常誤判錯誤深淺度，應特別注意安全。

「人員教學管理」是運動中心水域運動推廣最為重要的一環，除了統一動作標準、趣味化教學、循環式教學操作等，強調標準化作業流程，從能力檢定、程度分班、進階制度、考核機制等。

二、政策性推廣

相關教學流程除了具有內部制度及考核機制，尚需符合國家「政策性」之考量；有鑑於每年適逢戲水旺季，水安事件頻



圖1 安全性與趣味化兼具的教學

傳，從2010年起為期六年打造運動島計畫的推行到全民泳起來專案，一系列有系統的水域活動推廣，體育署中央主管機關長年致力於水域相關事務如安全防溺、教學分級、設施改善、講習講座推廣等。目的無二，除降低憾事發生外，更希望將全民水域技術

向下扎根以全面提升，只要有符合條件資格之學校單位或相關機構皆予以經費補助大力推廣。在政策性配合的前提之下，以松山運動中心為例可以分為「游泳能力分級制度」及「專業救生人員培育」；其中游泳能力的分級制度從早期著重技術「十級認證」



圖2 多元性推廣：兒童浮潛

層面走至安全「五級認證」層面的教學改變，顯示防溺水技能學習之於水域教學推廣之重要性。另外一項水域運動推廣則著重於游泳救生技能培育，為把關救生從業人員能力與素質提升，落實主管機關資格認證，救生員每三年皆須再重新複訓測驗考核，通過後方能再行執業，嚴格執行且不

定時作能力召回抽測，維護使用者人身安全；基於政策的推廣，落實政策的延續性及查核督導相對重要，政府相關主管機關皆訂定詳細稽核事項，上自設施設備妥善率、執業人員的規定比例，下至水質檢測環境衛生皆為查核重點，以確保政策施行無誤並持續之。

三、多元性推廣

從早期的海洋水域運動推廣發展至今，為提倡水域運動教學推廣項目，水域運動「多元化」是為必要發展之趨勢。松山運動中心水域設施較其他運動中心相較來得專業，更是政府單位水域教學推廣之不二選擇，為此，松山運動中心更在水域環境推動多元水域運動教學推廣，包含基本的游泳、跳水、浮潛、重裝潛水、自由潛水、獨木舟、滑水、水上芭蕾、蹼泳、槳板瑜珈、水球等；在水球運動項目積極推廣教學，除了設立水球基礎訓練站之外，也成立各年齡層的队伍南、北征戰獲取佳績。除了項目多元化以外，更提倡對象多元化。以上相關課程不僅針對兒童、成人推廣水域運動教學，更是特別為身心障礙、銀髮族、低收入戶等弱勢族群開設相關水域運動推廣課程，也協助承辦聽障

奧運比賽、2015年第一屆國際身障水上芭蕾表演賽，讓國際看到水域運動帶給這些弱勢族群生命的感動，更是2017世界大學運動會水球比賽場地。

四、策略性推廣

松山運動中心在建置初期，因場地使用為臺北訓練站，整體設施設備相對專業，為了能夠推廣水域運動，推動幾個策略性行銷方案以提升水域運動，其一，游泳能力測驗：針對50公尺深水（2.6~5公尺）游泳池使用規範，因相對的危險性較高，於是實施游泳能力測驗，民眾需於30分鐘完成1000公尺，即可獲得深水入場憑證，並定期更新游泳能力檢定排行榜，讓民眾因透過測驗方能於開放時段使用該場域的規定，增加其參與學習及挑戰自我的動機，成功促進水域運動推廣。其二，針對全民泳起來的政策導向，長年辦理相關戶外開

放水域活動，如：泳渡日月潭、泳渡金廈、鐵人三項等活動賽事，發現許多學員雖會游泳，但卻有著無法於開放性水域運動的心理障礙，松山運動中心將相關水域運動教學課程分級實施，程度進階之學員隨即於50公尺深水游泳池進行進階教學，不僅可以提升訓練強度，更藉由特色運動場域之訓練克服面對開放性水域的心理障礙。

松山運動中心成功辦理相

關水域運動教學推廣，舉凡配合各單項水域教學推廣、防溺水自救相關課程、鄰近消防大隊訓練場地、政府及學校單位參訪觀摩等，針對水域運動教學推廣更是不遺餘力，除了為場館打造並創造最大效益之外，也成功突顯政府政策之施行，扮演政府推動水域運動教學的重要推手，共創優良場域推廣平台之方向，為廣大民眾提供上乘服務與保障，開創三方共贏的局面。



圖3 多元性推廣：重裝潛水

參考文獻

- 行政院衛生福利部 (2013)。民國101年死因統計年報。取自：行政院衛生福利部，統計資訊網址http://www.google.com.tw/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=4&ved=0CEIQFjAD&url=http%3A%2F%2Fwww.mohw.gov.tw%2Fcht%2FDOS%2FDisplayStatisticFile.aspx%3Fd%3D13718%26s%3D1&ei=-SRxUqiCNS3YkQW6p4HACg&usg=AFQjCNGKh2SiZ8XzrJEQyfcljTJHfIYekg&sig2=U65_Jvi4NCWwWqDfDxusqw&bvm=bv.55617003,d.dGI&cad=rjt。
- 教育部 (2001)。提升學生游泳能力中程計畫。臺北市：作者。
- 許旻棋、許富淑 (2007)。推動學生游泳能力對水域活動安全影響之研析。大專體育，89，112-118。
- World Health Organization (2013)。Drowning. Retrieved from World Health Organization, Media Centre Web site: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs347/en/index.html>.
- World Health Organization (2014)。Global report on drowning prevention. Retrieved from World Health Organization, Programmes Web site: http://www.who.int/violence_injury_prevention/other_injury/drowning/grdp/en/