

# 悠游自在

## 捷泳換氣教學大補帖

陳瑞辰 淡江大學體育室講師

### 前言

台灣位處亞熱帶四面環海之島嶼國家，擁有眾多游泳人口，政府尤以游泳項目為國家體育運動推展之重要項目（陳瑞辰，2008）。此外，近年來政府積極推動學生游泳教學。自2001年教育部推動的「提升學生游泳能力中程計畫」。預期國小畢業生學能游至15公尺，國、高中學生能游至25公尺，且會換氣之人數之比率提高15%（教育部，2001）。延伸至2003年「推動學生水域運動方案」培養學生正確的水域運動觀念與技巧、倡導校園水域運動風氣，達到培養幼兒親水興趣與觀念及各級學校學生參與水域活動之基礎能力（教育部，2003）。為持續提升學生游泳能力，教育部於2005年提出「確立海洋台灣的推動體系——推動學生游泳能力方案」，提供學生游泳運動的機會與公平性、培養學生親水之興趣與正確觀念、奠定學生從事游泳運動之基礎能力及養成學生從事終身游泳習慣暨水域運動之專精能

力之四大階段目標（教育部，2005），說明提升學生游泳能力的重視。

各運動項目中，游泳屬於全身性運動，能有效強化心肺功能、培養平衡、協調能力並具放鬆身心之效果（李昱叡，2005）。此外，針對全身、四肢肌肉之整體發展具有幫助（張宏亮，2002）。學生游泳能力的培養、水上安全自救觀念的建立，能有效的降低學生溺斃事件的發生，因此，游泳教學與水中自救能力的培養應刻不容緩。有鑑於此，本文以參加淡江大學暑期兒童游泳訓練班之學生為主體，實施游泳（捷泳）教學，探討課程實施之內容與實施概況，以作為後續舉辦游泳教學活動時的參考。

### 淡江大學暑期兒童游泳訓練班

淡江大學暑期兒童游泳訓練班自民國99年7月5日起至8月27日止，假淡江大學游泳池舉行，時間為每週一至週五，10天為一期，共分為4期（7月5日~7月16日、7月19日~7月

表1 捷泳教學課程要點					
順序	1	2	3	4	5
教學內容 (重點動作)	爆炸式吸氣教學 (嘴吸鼻吐)	漂浮站立教學 (吐氣收腿划手站立抬頭)	打水教學 (大腿帶動小腿腳踝放鬆呈內八字)	划手教學 (直臂划手碰觸大腿內側)	換氣教學 (持浮板換氣)
順序	6	7	8	9	10
教學內容 (重點動作)	單臂划手換氣教學 (吐氣轉頭划手吸氣回復)	雙臂划手換氣教學 (吐氣轉頭划手吸氣回復划手回復)	非慣用手雙臂划手換氣教學 (持浮具捷泳練習)	捷泳聯合動作教學 (徒手捷泳練習)	測驗、遊戲

30日、8月2日~8月13日、8月16日~8月27日)，每期上課共有四時段(A-08:30~09:50、B-10:10~11:30、C-13:30~14:50、D-15:10~16:30)。並有設計捷泳教學課程要點(表1)及教學活動課程教案(捷泳聯合動作)內容(表2)。本校游泳教學課程內容，經由教學團隊的會議討論，教案係依據教學經驗、相關文獻等，並參考教育部訂定之游泳能力評量標準(如圖1)設計而成，茲說明如後。

圖1 淡江大學暑期兒童游泳訓練班分級標準

淡江大學暑期兒童游泳訓練班分級標準					
級數	分類標準	各級標準	級數	分類標準	各級標準
第一級		<ul style="list-style-type: none"> <li>水中行走 10 公尺</li> <li>水中停留 5 秒</li> <li>水中漂浮</li> </ul>	第六級		<ul style="list-style-type: none"> <li>游泳前進 15 公尺(需橫蹩 3 次以上)</li> </ul>
第二級		<ul style="list-style-type: none"> <li>水中停留 10 秒</li> <li>橫蹩呼吸 30 次(需橫蹩入水中)</li> <li>水中拾物 3 次</li> </ul>	第七級		<ul style="list-style-type: none"> <li>游泳前進 25 公尺(需橫蹩 5 次以上)</li> <li>溺水 30 秒</li> </ul>
第三級		<ul style="list-style-type: none"> <li>離池漂浮 10 秒</li> <li>擦擦漂浮後站止</li> <li>聽指令性 20 次</li> </ul>	第八級		<ul style="list-style-type: none"> <li>蝶式、仰式、蛙式、捷式(每週 3 式)各 25 公尺</li> <li>溺水 60 秒</li> </ul>
第四級		<ul style="list-style-type: none"> <li>離池漂浮前進 5 公尺</li> <li>離池漂浮 15 秒</li> <li>離池打水前進 10 公尺(需橫蹩)</li> </ul>	第九級		<ul style="list-style-type: none"> <li>蝶式、仰式、蛙式、捷式(每週 3 式)各 25 公尺</li> </ul>
第五級		<ul style="list-style-type: none"> <li>離池打水前進 15 公尺(需橫蹩)</li> <li>游泳前進 5 公尺</li> </ul>	第十級		<ul style="list-style-type: none"> <li>蝶式、仰式、蛙式、捷式各 25 公尺(共 100 公尺)</li> </ul>

表 2 教學活動課程教案

單元名稱	捷泳聯合動作	年齡	8-14 歲	人數	15 人	
教材來源	自編	教師	陳瑞辰	時間	80 分鐘	
教材分析	1.捷泳為雙手交替由前向後划手，並配合腿部打水與轉頭換氣之泳姿。 2.捷泳可鍛鍊學生肌力、耐力與協調性。 3.游泳教學有其危險性，應確保學生安全。					
學生分析	學生已具備捷泳打水、划手之動作技能與認知，但無捷泳換氣之能力。					
教學方法	講述法、示範法、練習法、分段教學法、全部教學法。					
教學資源	點名板、浮板、浮片、浮球、哨子。					
教學目標	教學流程	教學要點			時間	評量
瞭解游泳安全知識	<pre> graph TD     A[準備活動] --&gt; B[引起動機]     B --&gt; C[熱身運動]     C --&gt; D[動作示範及說明]     </pre>	壹、準備活動 (一)集合點名。 (二)調查瞭解學生身體狀況，並適時補充水分。若有身心不適者，則在旁見習，或另行操作。 (三)引起動機 1.說明游泳的好處。 2.說明泳池活動安全的要點。 (四)說明本節上課項目內容。 (五)暖身活動 1.靜態伸展。 2.繞環活動。 3.頭、肩、大腿、踝關節等伸展。			3	能瞭解游泳的好處及泳池活動安全的要點
能了解捷泳換氣的動作要領	<pre> graph TD     D[動作示範及說明] --&gt; E[ ]     </pre>	貳、發展活動 (一)捷泳換氣動作要領： 1.雙手向上平舉，貼於耳後，五指自然併攏，拇指互扣。 2.吐氣（利用鼻子進行吐氣動作）。 3.轉頭（頭部水平向右側轉90度）。 4.划手（右手以直臂姿勢向下方划水，划至大腿內側）。 5.吸氣（嘴巴張大並以爆炸式方式吸氣）。 6.回復（利用肩部肌群將手臂由下而後再自然向上伸展）。			7	確實暖身
					8	注意手臂與轉頭的姿勢

(續)表 2				
教學目標	教學流程	教學要點	時間	評量
能在水中持浮板、浮片、浮球、徒手做出捷泳換氣動作	<pre> graph TD     A[岸上練習] --&gt; B[下水練習]     B --&gt; C[老師講評]     C --&gt; D[結束活動]           </pre>	(二)分段練習： 一、岸上練習 1.練習划手換氣動作。 2.著重頭手配合的協調。 3.著重吸氣、吐氣動作。 二、下水練習 1.持浮板打水換氣練習。 2.持浮片打水換氣練習。 3.持浮片打水、單臂划手換氣練習。 4.持浮球打水、單臂划手換氣練習。 5.徒手打水、單臂划手換氣練習。 6.徒手打水、雙臂划手換氣練習。	12	能做出正確之捷泳划手換氣動作
		參、綜合活動 (一)欣賞與講評 1.教師重點提醒。 2.選幾位同學做示範，以說明其動作優缺點，並加深學習的認知。 3.師生回饋。 (二)整理活動 1.確實整理場地，恢復場地乾淨。 2.預告下節進度（捷泳聯合動作與仰泳打水）、歡呼解散。	35	能完成水中練習的動作完整性
能遵照老師指導並欣賞與分析他人的動作。	<pre> graph TD     A[岸上練習] --&gt; B[下水練習]     B --&gt; C[老師講評]     C --&gt; D[結束活動]           </pre>		10	能欣賞並說出同學動作的優、缺點
			5	能協助還原場地

## 課程內容

課程包括準備活動、引起動機、熱身運動、動作示範及說明、岸上練習、下水練習、老師講評與整理活動等類。

一、**準備活動**：配合學生能力與今日課程所需水道長度，提前佈置水中教學椅，並主動

了解學生身心狀態與學習反應。

二、**引起動機**：說明游泳運動的益處，並預告今日教學之動作與要點。

三、**熱身運動**：身體部位由上而下，再由下而上的順序來實施靜態伸展，並配合繞環動作（肩、膝、踝關節）等方式實施伸展。



圖2 岸上練習1  
圖3 岸上練習2  
圖4 浮具變化引導學習  
圖5 集合同學再次說明  
圖6 集合同學再次示範



圖7 水中相機記錄並播放學生動作  
圖8 學習較優之同學做示範  
圖9 其他同學於岸上做動作模仿  
圖10 整理活動



**四、動作示範及說明：**說明捷泳換氣動作要點，包括5點（吐氣、轉頭、划手、吸氣、回復），利用鼻子進行長而持續性的吐氣；加上轉頭（頭部向慣用手的方向90度轉動）；而後划手（以直臂的方式向下划手並貼至大腿前側）；吸氣（以嘴施以爆炸式的吸氣方式）；回復（以肩部肌群帶動手臂自然前伸）。

**五、岸上練習：**動作示範及說明結束後於岸上操作分解動作。其實施要領須由較長的提示語（吐氣、轉頭、划手、吸氣、回復）；進而簡短的提示語（吐、轉、划、吸、回）；爾後將提示語轉化為簡單的1（吐）2（轉）3（划）4（吸）

5（回），透過這樣的方法，促使學生思考與記憶動作；並施以全體閉眼睛聽12345口令的方式；或施以各同學間輪流帶口令動作等方法，來檢核學生是否確實地學習（如圖2、3）。

**六、下水練習：**經由浮具的變化（如圖4），漸進式減少浮具之浮力，引導學生學會伸展技巧。因此，透過：1.持浮板打水換氣練習，2.持浮片打水換氣練習，3.持浮片打水、單臂划手換氣練習，4.持浮球打水、單臂划手換氣練習，5.徒手打水、單臂划手換氣練習，6.徒手打水、雙臂划手換氣練習，此6項練習來引導學生學會捷泳換氣。



圖 11 實際的輔助動作

**七、老師講評：**學習過程中集合同學，再次說明與示範正確動作之要點（如圖5、6）；使用水中相機記錄並播放學生動作（如圖7），使學生真實地了解自我技能；請學習較優之同學做示範（如圖8），其他同學則於岸上做動作模仿（如圖9），以加深學生學習的動作認知；而後教師提出問題請學生回答（如：捷泳換氣步驟為哪些？先轉頭再划手？還是先划手再轉頭？），或要求每一位學生各提一個問題，以了解學生的思考歷程。

**八、整理活動：**課程尾深安排學生確實整理上課器材，養成良好習慣；預告下堂課進度，啟發學生學習動機（如圖10）；最後施以歡呼（謝謝老師、爸媽與同學）解散，培養良好學習態度。

### 實施概況與成果

教學過程中需透過實際的輔助動作（如圖11），讓學生體會正確動作的要領；實施輔助動作的過程中並配合及時性的口語指導，如：鼻子吐氣、轉頭、嘴吸氣等。此外，學生觀察教師示範動作的角度可包括水面上與水面下，教師實施示範動作的同時，需要學生由水面上觀察、水面下觀察或跟隨教師的上下同時觀察水面上與水面下（如圖12）。

捷泳換氣教學重點應著重於正確的嘴巴吸氣、鼻子吐氣；以及先轉頭而後直臂划手（如圖13）的方式來延長初學者吸氣的時間；並施以前交叉式的直臂划手來穩固學生的基本

動作；其捷泳換氣口訣為：吐氣、轉頭、划手、吸氣、回復。此外，浮具的利用應由較大浮力的浮板，進而減少浮力的浮片（一片、二片）、小浮球、徒手等輔助器材的變化，引導學生學會伸展與放鬆，並透過浮力的減少進而增加學生內力（打水、划手）的負荷，引導學生學習。

淡江大學推動施政內容，成立暑期游泳訓練班，培養學生游泳能力，並配合教育部「游泳能力分級標準」作為評量學生學習之成果，以此提升學生水域安全知能，營造快樂、歡愉賦予教育的學習環境。

### 參考文獻

- 李昱叡（2005）。教育部推動學生游泳能政策現況與未來展望。《學校體育》，15（5），4-13。
- 張宏亮（2002）。《運動與健康》。台北：健康文化。
- 教育部體育司（2001）。《提升學生游泳能中程計畫》。台北：作者。
- 教育部體育司（2003）。《推動學生水域運動方案》。台北：作者。
- 教育部體育司（2005）。《確立海洋台灣的推動體系——推動學生游泳能力方案》。台北：作者。
- 陳瑞辰（2008）。《游泳池服務品質、顧客滿意度與再購意願之研究——以台北縣三重市地區游泳池為例》。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北。



圖12 學生觀察動作的位置



圖13 先轉頭而後划手來增加換氣的時間