



適應水性教學



活力無限、泳往直前

> 北峰國小學校本位體育課程簡介

林志遠 新北市汐止區北峰國民小學教務主任

林素滿 新北市汐止區北峰國民小學校長

緣起

北峰國小於民國13年創校，迄今已超過90年的歷史，在汐止地區屬於歷史悠久的老校。本校鄰近基隆河，早期學校附近的渡船頭，為汐止社后地區聯外交通的樞紐（黃皇明等，2007）。民國87年起，本校有感於身為基隆河畔「親水」之學校，發展水域運動應屬責無旁貸，由游泳社團著手，開始發展水域運動。期望藉由校本課程的實施，讓學生習得水中自救能力、游泳技巧並對水域運動有正確的認識，同時也呼應教育部「一人一技」之目標（洪嘉文、詹彩琴，2004），並落實教育部海洋教育之理念。

課程發展的願景

本校「活力無限、泳往直前」學校本位課程（以下簡稱本課程）發展自本校「快樂學習」、「健康進取」、「關懷感恩」、「合群有禮」之學校願景中之「健康進取」一項（如圖1），由此願景出發建構出「健康精神好」的課程核心概念，設



圖1 北峰國小之學校願景

計「樂活游學趣」之主題，以及「活力無限、泳往直前」之課程內涵。爾後依據課程內涵，規劃出一至六年級系列課程，並融入各領域課程主題，希望藉由課程的實施，不僅能達到教育部游泳能力標準、實現「一人一技」之目標，更能激發孩子的潛能，創造未來多元發展之機會（新北市汐止區北峰國民小學，2017）。

課程發展與推動

學校本位課程發展自學校願景（黃嘉雄，1999），為了建構完整的學校本位課程，本校自召開課程發展委員會起，逐步整合校內各項資源，分述如下：

一、召開課程發展委員會

民國99年本校體育館游泳池落成啟用後，在健康與體育領域教學研究會的規劃下旋即開始進行3-6年級每學期6週之游泳教學。101學年度累積2年之實施經驗後，進一步經由課程發展委員會決議，將游泳課程納入學校本位課程。爾後由健康與體育領域教學研究會提出各年級之游泳教學課程規劃，更透過其他各學習領域教學研究會，整合各學習領域課程中有關水域運動及海洋教育相關主題，發展出屬於本校的校本特色體育課程（如圖2）。

二、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上課的方式進行。為提升游泳教學之品質，除本校編制內原有之2名體育教師外，依教育部1：15師生比之規定，增聘2位游泳課程實施期間之短期協同教學人力，並依規定聘任救生員。為使學生有更充分之學習時間，須於游泳課上課之6週期間，將



圖2 北峰國小學校本位課程架構圖

原本每週2節分散排課之體育課進行調整為2節課連續上課。為達成此一目標，須協調教務處教學組在安排課表時，先行將各班排定游泳課上課時段之前後安排為級任老師課程，以方便於游泳課上課期間交換課表。

活力無限、泳往直前——課程規劃與執行

本課程規劃分為「健康與體育領域游泳教學」、「融入各領域相關主題教學」以及「課後社團延伸學習」等3大部分，分述如下：

一、健康與體育領域游泳課程

（一）循序漸進學習技能

本課程規劃1-6年級之主題分別



圖3 分級游泳教學現場

為「神奇變身水」、「清涼消暑一夏」、「水上同樂會」、「叫我鯨騎士」、「海洋選美大賽」、「遇見海龍王」。課程教學由基礎認識水性與對從事水域活動安全認識出發，進一步學習水母漂、韻律呼吸、漂浮、打水，進而學習四式泳姿（如表1）。

（二）重視水域安全宣導與自救能力
臺灣四面環海，因此本校在課程設計上尤其著重水域安全宣導與自救能力的培養。在本課程設計中，水域運動介紹及安全認識課程，主要融入於各年級的綜合活動領域課程實施，並於每學年9、3、6月利用兒童朝會辦理水域運動安全宣導，厚植學生水

域活動安全知識。在自救能力培養部分，每學期第1節游泳課中，無論學生泳技程度，均須接受水母漂20秒及韻律呼吸30次之水中自救能力之檢測，不合格之學生須接受補救教學。除此之外，本校並結合社區鄰近之社后消防分隊，於每年5月份辦理高年級CPR、AED急救訓練。

（三）分組適性教學
為了讓不同起點行為之學生都能適性學習，本課程採分組上課，每一上課時段之學生依程度分成4組。為了使各分組學生人數較為平均，每一上課時段採3年級及6年級、4年級及5年級搭配排課。3年級初學者人數較

表 1

北峰國民小學「活力無限、泳往直前」課程規劃

課程發展理念			
學校願景	快樂學習、健康進取、關懷感恩、合群有禮	學校本位	樂活游學趣——游泳課程
核心概念	健康精神好	課程內涵	活力無限——泳往直前
各年級課程規劃			
年級／主題	教學目標		
一年級／ 神奇變身水	（一下生活-6 奇妙的水——水的遊戲）		
	1. 透過玩水的經驗引導兒童發現水的特性。	2. 能辨別安全的水域選擇安全的水域進行水上活動。	
二年級／ 清涼消暑一夏	（二下綜合-6 我的暑假生活）		
	1. 能規劃安全的暑假休閒活動。 2. 藉由水中遊戲提高水中運動的興趣和能力。	3. 能瞭解防溺自救的方法預防意外。	
三年級／ 水上同樂會	（三下健體-1 運動樂趣多）		
	1. 認識游泳池內外安全。 2. 游泳個人裝備正確使用。 3. 用方法及熱身操。 4. 水中遊戲：徒手、浮具、球。 5. 悶氣 10 秒。 6. 韻律呼吸 10 次。 7. 漂浮打水、浮具打水。 8. 15 公尺（換氣）。	9. 水母漂 10 秒。 10. 蹬牆漂浮 5 公尺。 11. 捷泳划手。 12. 手腳聯合動作。 13. 15 公尺（換氣）。 14. 換氣練習。 15. 浮具仰漂。 16. 水中自救。	
四年級／ 叫我鯨騎士	（四下健體-7 水中蛟龍）		
	1. 認識游泳池內外安全。 2. 游泳裝備正確使用方法及熱身操。 3. 漂浮打水。 4. 悶氣 20 秒。 5. 韻律呼吸 20 次。 6. 蹬牆漂浮打水 5 公尺。 7. 踢腿練習。 8. 陸上划手練習。 9. 划手換氣練習。	10. 捷泳手腳聯合動作（換氣）。 11. 水中遊戲：徒手、浮具、球。 12. 水母漂 20 秒。 13. 跳水。 14. 水中抽筋處理、CPR 介紹、水中自救。 15. 仰漂。 16. 仰漂打水 5 公尺。 17. 仰式划手 5 公尺。	
五年級／ 海洋選美大賽	（五下健體-7 水中健將）		
	1. 認識游泳池內外安全。 2. 游泳裝備正確使用方法及熱身操。 3. 穿衣漂浮。 4. 水中遊戲：徒手、浮具、球。 5. 捷泳聯合動作加換氣 25 公尺。 6. 悶氣 20 秒。 7. 水母漂 20 秒。 8. 韻律呼吸 30 次。 9. 轉身練習。	10. 捷泳 25 公尺（換氣）。 11. 浮具打水 25 公尺。 12. 捷泳接力競賽（每人 15 公尺）。 13. 浮具仰漂 10 公尺。 14. 仰式踢腿。 15. 仰式划手 10 公尺。 16. 仰式手腳聯合 15 公尺。 17. 水中抽筋處理、CPR 介紹、水中自救。	
六年級／ 遇見海龍王	（六下健體-7 水中樂悠游）		
	1. 認識游泳池內外安全。 2. 游泳裝備正確使用方法及熱身操。 3. 悶氣 30 秒。 4. 蹬牆漂浮。 5. 漂浮踢腿。 6. 韻律呼吸 40 次。 7. 水中遊戲：徒手、浮具、球。 8. 捷泳聯合動作加換氣 25 公尺。	9. 仰漂踢腿練習 20 公尺（徒手、浮具）。 10. 仰式划手練習 20 公尺。 11. 仰式手腳聯合動作 25 公尺。 12. 水母漂 20 秒。 13. 大字漂 20 秒。 14. 認識 CPR、水中自救、踩水練習。 15. 蛙式踢腿、划手練習。	



圖4 仰式划手教學

多，學生大多分組為第1組及第2組，6年級經過3年的游泳學習程度較佳，學生多數分散於第3組及第4組。而4、5年級學生程度較為平均，分組教學上較不會有不平均之情況發生。

（四）延伸各項水域運動

為提升學生學習興趣，當學生游泳能力達到一定程度時，進而加入浮潛、獨木舟之課程，並整合鄰近學校資源，進行浮潛、海洋獨木舟體驗及淨灘活動之校際交流。

二、融入各學習領域課程實施

本課程發展由本校健康進取之學校願景出發，一至六年級之主題分別為「神奇變身水」、「清涼消暑一

夏」、「水上同樂會」、「叫我鯨騎士」、「海洋選美大賽」、「遇見海龍王」。除健體領域之游泳課程之外，結合生活課程中「學校生活的一天」，綜合活動領域中「假期規畫」、「保健大作戰」，數學領域中「公尺單位」、「200以內的加減」以及健體領域中有關「運動消費」、「水域運動安全」等課程一同實施。

三、開辦游泳課後社團，提供水域運動課程校際交流

自學校設有游泳池以來，常年開辦游泳相關夏令營與課後社團，自105學年度更積極爭取經費，申辦教育部體育署補助課後運動社團計畫，

成立本校「游泳與輕艇多元運動」社團，提供學生課後延伸學習之機會。此外，本校更積極利用各項資源，結合新北市和美國小、老梅國小及野柳國小等特色學校，辦理浮潛、海洋淨灘、獨木舟運動之校際交流，以豐富學生學習經驗，提升學生學習興趣。106學年度起，更提供鄰近學校至本校辦理游泳及輕艇體驗學習活動。

學校本位教師進修發展教師專業

教師持續專業成長，教學相長才能確保教育品質，提供孩子優質的學習環境。本校為持續推動本課程，於104學年度起成立「活力無限、泳往直前」教師學習社群，透過體育教師間同儕討論，公開課程教學研究會共備課、觀課及議課等方式精進教學。另外，為使全校教師充分了解本課程，利用週三教師進修時間，安排海洋教育、急救CPR、臺灣水域運動發展等課題進行專題講座，並安排划輕艇、划龍舟等水域運動體驗，期以增進教師專業素養。

新北市水域運動推廣小組成員，推廣水域運動

本校目前為新北市水域運動推廣小組之成員，協助新北市教育局推動水域運動不遺餘力，歷年來協助新北市教育局辦理全市游泳池守望員訓、游泳師資培訓，以及辦理教育部「樂活小勇士」計畫、「運動i臺灣」計畫，推廣水域運動不遺餘力。

課程實施成果

一、學生的學習面

自本校游泳課程實施以來，已超過1,500餘位學生參與，其實施成效由下述三方面說明之：

（一）技能的學習

1. 透過水中自救能力教學及水域安全宣導課程，讓學生擁有基本水中自救能力。
2. 六年級畢業生游泳能力檢測通過率達90%。
3. 各項水域休閒活動體驗（輕艇、浮潛等），豐富學習經驗，培養良好的運動習慣。



圖5 划龍舟教師進修



圖6 初級班岸邊打水

（二）情意的學習

1. 游泳教學、水域活動的校際交流，讓學生多認識體驗不同的水域活動、學會正確的游泳運動技巧，進而能「親水」、「愛水」。
2. 藉由游泳技能的學習過程，體驗到「困難」與「堅持」是通往成功的

必經之路，養成學生解決問題的正确態度。

（三）生活的學習

1. 游泳課程的實施過程中，如更衣、盥洗及裝備的整理，皆是訓練學生的獨立自主能力。
2. 課程進行中的分組學習，也培養學

生學習人際溝通的技巧。

二、未來的展望面

本課程未來的發展可分為課程、技能及社會等三個方向：

（一）課程永續發展

本校實施游泳校本課程至今已邁入第6年，由單純的游泳課發展至今的學校本位課程。整體課程也由自救能力養成發展至游泳能力培養乃至於整體水域活動之架構。未來將持續朝多元水域運動之規劃邁進。

（二）技能專業發展

本課程設計以水域運動推廣為思考方向，目前已有部分畢業學生分別朝「游泳運動」、及「輕艇運動」專業化學習。期望未來學生在游泳技能大幅提升後，發展至需具專門技巧之水域運動課程，一方面增進學生朝多元探索，另一方面促使校本課程發展更臻完善。

（三）社會整合面

1. 資源共享

（1）發展游泳及輕艇課程，提供鄰近學校校際交流，共學成長。

（2）游泳教學架構模式及設備，提供鄰近學校上課使用及參考。

2. 社區友好

- （1）游泳池委外營運，提供社區居民使用，推廣全民運動，提升運動風氣，鼓勵正當休閒活動。
- （2）樂齡教育中心開設由游泳班，鼓勵長者學習游泳技能，促進健康身心發展。
- （3）家長志工參與課程實施，擔任守望員協助安全維護，由參與進而認同，同時提升學校聲譽。

反思

本校推動游泳課程已多年，不僅落實學生學習也協助教師專業成長以及社區家長參與校務運作，同時也關照弱勢學生學習以及協助鄰近學校游泳教育之推廣，但在實施過程中發現游泳教學的普及性仍受運動場域之限制，在推廣時仍有些許的困難。因此，對於推廣國民游泳運動的普遍性仍須努力。

運動健身的方式多元，家長或學生一般常以便利性為主要選擇，學校在推動游泳教學時，學生或家長仍會因環境氣候等因素而改變參與情形，對於課程的實施上也造成阻礙。

鑑於此，要使得游泳教學普及化，落實海洋教育的推廣，並期許每

生都具備游泳技能，仍待集思廣益。

後記：致謝

很榮幸本校能獲得這一次標竿學校的認證，無疑是對本校學校本位體育課程發展的一項肯定。在課程發展的過程中感謝相關行政處室蔣為燕



圖7 教師輕艇運動研習

主任、陳發忠主任、林志宏組長的協助，更要感謝本校健康與體育領域召集人劉昌鴻主任長期對本課程的規劃及推動以及諸多共同擔任過游泳教學的健康與體育領域師長。有您們的付出，孩子才能傑出！謝謝！

參考文獻

黃皇明、陳發忠、劉昌鴻、黃瑞琪、李玉珍、蔡莉芬…徐淑貞（編）。（2007）。*傳承峰華話社后*。新北市：黃鈺樺。

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。

新北市汐止區北峰國民小學（2017）。

教育部體育署105-106年「標竿學校」校本體育課程甄選——「活力無限、泳往直前」學校本位課程方案。新北市：新北市汐止區北峰國民小學。



圖8 游泳教師學習社群