

# 臺北市內湖區西湖國小 高年級學童游泳現況之探討

陳毓芳

(臺北市教育大學 體育教學研究所 研究生)

## 摘要

本研究以臺北市內湖區西湖國小 93 學年度高年級學童為研究樣本，採問卷調查法，旨在瞭解學童喜歡上游泳課的程度、學童的游泳能力現況、學童在游泳動作上需要加強的項目、學童在游泳動作上最需要老師協助的項目、學童對達成游泳能力檢測的心理傾向、學童對游泳課的觀感。結果發現：(一)學童對上游泳課感到喜歡的程度相當高。(二)本校學童目前具備的游泳能力，已有 57% 可以通過教育局規定會換氣游泳十五公尺以上的檢測能力。(三)學童最需要加強項目主要是耐力訓練，其次是換氣動作。(四)學童最需要老師協助的項目是換氣動作。(五)學童達成游泳能力檢測的信心傾向相當強。(六)五年級學童游泳課的心態，玩水的態度較顯著；六年級學童大都已經專注在討論游泳技術層面較多，且會自我要求來增強體能及熟練游泳技能的方法。

**關鍵詞：**游泳課程、游泳技能、換氣動作

## 壹、緒論

### 一、研究動機

目前政府推動「健康台灣」的政策，其六大規劃重點在於「國民身心健康」、「社會互信健康」、「環境永續健康」、「經濟體制健康」以及「生活品質健康」，重點均在強調體育運動在政策推動中的重要性(教育部，民93)。台灣是一個四面環海

國家，讓每個國民具備游泳能力是目前政府推動體育運動的重點項目之一，因此教育部擬訂相關推動政策，有計畫且積極的從學生體育課中，要求各校積極推動學生游泳課程的學習，以促進全國學生游泳能力，此政策推行已超過 5 年，目前已逐漸顯現績效。

體育是動的教育，教師以各種不同的教學方式來指導學生完成身體活動的一種

教育目的，它能協助並發展兒童身體機能、運動能力、心智能力、社會行為，是經驗改造的教育，是行為改變的教育，是傳遞文化的教育（蔡貞雄，民 78）。江良規（民 57）亦指出，體育是一種以遊戲、運動和競技為方法的教育。因此，體育在國小階段培養兒童全人教育的過程中，是教育歷程中重要的一環。

體育課屬於國民小學藝能學科之一，根據調查顯示，也是國小學生的最愛的一門課（台中縣政府教育局國民教育輔導團，民 88）。而游泳課則是學生在體育課程中較熱愛的學習活動之一。因此，如何在游泳教學活動中，讓學生學的游泳技能與具備水上安全的基本觀念，是今日游泳課程的教學重點。然而，在九年一貫課程中的「健康與體育」領域課程設計中，僅在第一、二階段中出現過兩次的課程學習，有的版本甚至將課程放在補充教材中，而場地的不足或缺乏，是一個最現實的問題，這些因素都將增加教師教學上的難度。

教育部在民國 90 年起實施四年的「提昇學生游泳能力中程計畫」，其內容主旨是期望學童在國小畢業以前要學會游泳，至少要具備會換氣游完十五公尺，並兼具水上安全的基本觀念。而市政府教育局在民國 90 年訂定「臺北市政府教育局加強各級學校游泳教學提昇學生游泳能力計畫」及 93 年修訂「臺北市政府教育局推動中小學應屆畢業生游泳能力檢測計畫」中，亦強調要提昇中小學生游泳能力。並排定每年 5 月為臺北市中小學應屆畢業生「游泳

檢測月」，除應屆畢業生必須受檢測外，五年級學童亦納入檢測，期望每位國小應屆畢業生在畢業前均能達成會換氣且至少游完十五公尺的目標。

本校係臺北市設有游泳池的學校，因此「健康與體育」領域小組老師根據教育部與教育局訂定的游泳能力計畫，針對學校校本課程提出討論，將游泳課程列入必授課程，於 91 學年度編製本校各年級學生游泳基本能力表，以達到「健康與體育」領域分段能力指標，期待能在各年級的連貫式教學計畫中，讓學生按步就班學習游泳技能，於畢業前達到教育部及臺北市政府教育局所規定的目標。

為了瞭解學生是否能達成本校預定目標，及瞭解各年級所定游泳能力之教學目標及進度，是否符合目前學童學習的狀況所進行相關的調查及研究。希望能透過此次的調查與研究，找出學生在學習上的困難點，並根據學生不同的需求提供適切的教學方式，在循序漸進的教學過程中，幫助學生克服學習上的困難，使整個學習過程更加有效率，並能達到教育局所訂定的目標。

## 二、研究目的

- (一)瞭解本校高年級學童對游泳課的喜歡程度。
- (二)瞭解本校高年級學童游泳能力。
- (三)瞭解本校高年級學童在游泳上需要加強的項目。
- (四)瞭解本校高年級學童在游泳技能上需要老師協助的項目。

(五)瞭解本校高年級學童達成游泳能力檢測的信心傾向。

(六)瞭解本校高年級學童對游泳課的觀感。

## 三、名詞解釋

(一)游泳課程：游泳課程是透過學校教師精心安排與設計，指導學童從事水上活動的技能與水上活動安全的觀念的學習活動。本研究係指教師依據「健康與體育」領域的「能力指標」及「學校本位課程」之游泳基本能力指標，編寫「游泳教學活動」計劃，將游泳技能與水上安全觀念的內容安排與設計在教學活動中，指導學童進行學習的一種課程。

(二)游泳能力：游泳能力是學童在游泳教學或游泳訓練課程時，經過教師的指導之後，所學得的水上運動的能力。本研究係指在游泳教學或游泳訓練課程時，經過教師的指導之後，學童具備教育部和臺北市政府教育局所規定的會換氣並能游完十五公尺以上，同時具有水上安全的觀念和基本能力。

〈三〉換氣動作：在游泳動作的學習過程中，換氣動作是非常重要的。經由換氣動作的練習和熟練，將使整個游泳動作更加完整，也能增加游泳的距離，並使學生更有成就感。

## 貳、研究方法

### 一、研究對象

本研究系以臺北市內湖區西湖國民小學93學年度五、六年級在籍學童為研究對象，五年級男生99人、女生95人，計194人；六年級男生90人、女生92人，計182人。五、六年級男生共計195人，女生共計182人，總計376人。

### 二、研究工具

本研究採問卷調查法。由本校健康與體育領域小組的老師訂定「臺北市西湖國民小學高年級學童游泳現況調查問卷」。問卷的內容有：一、學童的基本資料，包含學童的年級和性別。二、學童喜歡上游泳課的程度。三、學童的游泳能力現況。四、學童在游泳動作上需要加強的項目。五、學童在游泳動作上最需要老師協助的項目。六、學童達成游泳能力檢測的心理傾向。七、學童對游泳課的觀感。其中第一、二、三、五、六題為單選題，第四題為複選題，第七項為開放性問題。

問卷由任教五、六年級的健康與體育領域的老師指導學童填答。

### 三、資料處理

問卷收回後剔除無效問卷後，將有效問卷進行編碼和登錄後進行分析。本研究採用描述性統計方法，配合研究目的，透過次數分配和百分比進行現況分析。

### 參、結果與討論

本研究將問卷調查所得的實證資料整理完成，並進行統計分析，藉以了解學童的游泳現況，將所有的資料分析結果依序

分為七部分討論：一、基本資料分析；二、本校高年級學童對游泳課的喜歡程度分析；三、本校高年級學童游泳能力分析；四、本校高年級學童在游泳上需要加強項目的分析；五、本校高年級學童在游泳動作上需要老師協助項目的分析；六、本校高年級學童達成游泳能力檢測的心理傾向分析；七、本校高年級學童對游泳課觀感的分析。

#### 一、基本資料分析

本研究系以本校高年級學童為施測對象，共計發出問卷 376 份，回收 376 份，剔除廢卷 4 份，共得有效樣本 372 份，回收率達到 98.94%。受試者的基本資料分布情形如表 1。

#### 二、本校高年級學童對游泳課的喜歡程度分析

整體而言，高年級學童對游泳課的喜歡程度依序是：(一)非常喜歡、(二)喜歡、(三)普通、(四)不喜歡、(五)非常不喜歡，如表 2。

#### 三、本校高年級學童游泳能力分析

高年級學童游泳能力依序是：(一)25 公尺以上、(二)15 - 25 公尺、(三)10 - 15 公尺、(四)10 公尺以下、(五)不知道，如表 3。

#### 四、本校高年級學童在游泳上需要加強項目的分析

高年級學童在游泳上需要加強項目依序是：(一)耐力、(二)換氣、(三)划手、(四)打水、(五)其他，如表 4。填寫其他的項目者歸納有：耐力訓練、速度訓練、鼓勵繼續努力、憋氣久一點、蹬牆、游比較遠、不需要。

#### 五、本校高年級學童在游泳動作上需要老師協助項目的分析

高年級學童在游泳動作上需要老師協助項目依序是：(一)換氣、(二)其他、(三)划手、(四)打水，如表 5。填寫其他的項目者歸納後以下列三點所佔比例最多：耐力訓練、速度訓練、不需要。

#### 六、本校高年級學童達成游泳能力檢測的信心傾向分析

表 1 基本資料分析表

年 級	五年級			六年級			高年級		
	男 生	女 生	合 計	男 生	女 生	合 計	男 生	女 生	合 計
人 數	98	95	193	89	90	179	187	185	372
百分比	50.8%	49.2%	100%	49.7%	50.3%	100%	50.3%	49.7%	100%

# 國教新知

第 53 卷 第 1 期

表 2 本校高年級學童對游泳課的喜歡程度分析表

選 項	年 級	五年級			六年級			高年級		
	性 別	男生	女生	合計	男生	女生	合計	男生	女生	合計
非 常 喜 歡	人 數	50	45	95	42	34	76	92	79	171
	百分比	51.0%	47.4%	49.2%	47.2%	37.8%	42.5%	49.2%	42.7%	46.0%
喜 歡	人 數	30	26	56	28	47	75	58	73	131
	百分比	30.6%	27.4%	29.0%	31.5%	52.2%	41.9%	31.0%	39.5%	35.2%
普 通	人 數	12	20	32	16	8	24	28	28	56
	百分比	12.2%	21.1%	16.6%	18.0%	8.9%	13.4%	15.0%	15.1%	15.1%
不 喜 歡	人 數	2	4	6	3	1	4	5	5	10
	百分比	2.0%	4.2%	3.1%	3.4%	1.1%	2.2%	2.7%	2.7%	2.7%
非 常 不 喜 歡	人 數	4	0	4	0	0	0	4	0	4
	百分比	4.1%	0.0%	2.1%	0.0%	0.0%	0.0%	2.1%	0.0%	1.1%

表 3 本校高年級學童游泳能力分析表

選 項	年 級	五年級			六年級			高年級		
	性 別	男生	女生	合計	男生	女生	合計	男生	女生	合計
10 公尺 以下	人 數	15	20	35	12	25	37	27	45	72
	百分比	15.3%	21.1%	18.1%	13.5%	27.8%	20.7%	14.4%	24.3%	19.4%
10-15 公 尺以下	人 數	19	29	48	20	17	37	39	46	85
	百分比	19.4%	30.5%	24.9%	22.5%	18.9%	20.7%	20.9%	24.9%	22.8%
15-25 公尺	人 數	31	26	27	20	15	35	51	41	92
	百分比	31.6%	27.4%	29.5%	22.5%	16.7%	19.6%	27.3%	22.2%	24.7%
25 公尺 以上	人 數	33	19	52	37	31	68	70	50	120
	百分比	33.7%	20.0%	26.9%	41.6%	34.4%	38.0%	37.4%	27.0%	32.3%
不 知 道	人 數	0	1	1	0	2	2	0	3	3
	百分比	0.0%	1.1%	0.5%	0.0%	2.2%	1.1%	0.0%	1.6%	0.8%

## 國教新知

第 53 卷 第 1 期

表 4 本校高年級學童在游泳上需要加強項目的分析表

選 項	年 級	五年級			六年級			高年級		
	性 別	男生	女生	合計	男生	女生	合計	男生	女生	合計
耐力	人 數	62	50	112	61	60	121	123	110	233
	百分比	63.3%	52.2%	58.0%	68.8%	66.7%	67.6%	65.8%	59.5%	62.6%
划手	人 數	34	33	67	29	35	64	63	68	131
	百分比	34.7%	34.7%	34.7%	32.6%	38.9%	35.8%	33.7%	36.8%	35.2%
打水	人 數	26	25	51	21	13	34	47	38	85
	百分比	26.5%	26.3%	26.4%	23.6%	14.4%	19.0%	25.1%	20.5%	22.8%
換氣	人 數	60	65	125	34	54	88	94	119	213
	百分比	61.2%	68.4%	64.8%	38.2%	60.6%	49.2%	50.3%	64.3%	57.3%
其他	人 數	8	4	12	12	10	22	20	14	34
	百分比	8.2%	4.2%	6.2%	13.5%	11.1%	12.3%	10.7%	7.6%	9.1%

表 5 本校高年級學童在游泳動作上需要老師協助項目的分析表

選 項	年 級	五年級			六年級			高年級		
	性 別	男生	女生	合計	男生	女生	合計	男生	女生	合計
划手	人 數	12	18	30	11	12	23	23	30	53
	百分比	12.2%	18.9%	15.5%	12.4%	13.3%	12.8%	12.3%	16.2%	14.2%
打水	人 數	8	1	9	7	5	12	15	6	21
	百分比	8.2%	1.1%	4.7%	7.9%	5.6%	6.7%	8.0%	3.2%	5.6%
換氣	人 數	58	62	120	37	50	87	95	112	207
	百分比	59.2%	65.3%	62.2%	41.6%	55.6%	48.6%	50.8%	60.5%	55.6%
其他	人 數	20	14	34	34	23	57	54	37	91
	百分比	20.4%	14.7%	17.6%	38.2%	25.6%	31.8%	28.9%	20.0%	24.5%

本校高年級學童達成游泳能力檢測的信心傾向依序是：(一) 一定達成、(二) 沒把握但有信心、(三) 有困難、(四) 不可能，如表 6。

### 七、本校高年級學童對游泳課觀感的分析

#### (一) 喜歡游泳課的原因

1. 五年級學童喜歡游泳的原因包含：本來就喜歡、好玩、可以跟同學比賽、可以玩水、會長高、水很涼很舒服、可以訓練游泳能力、游泳很有趣、學習很多水上活動、學會換氣、可以學正確的游泳

動作、游泳變厲害在同學面前有面子。

2. 六年級學童喜歡的原因包含：掉到水裡可以自救、從不會到會游泳有成就感、好玩、有趣、水很涼、按著老師指導就能應付自如、可以訓練體能、快學會換氣了、可以玩水、游泳課很難得、進步神速有成就感、訓練勇氣和泳技、可以學自由式和換氣、可以訓練耐力、身體抵抗力增強、游泳很自在舒服、游泳姿勢越來越棒、可以和大家一起游、可以學新技術、放鬆心情、可以增加肺活量。

#### (二) 不喜歡游泳課的原因

表 6 本校高年級學童達成游泳能力檢測的信心傾向分析表

選 項	年 級	五年級			六年級			高年級		
	性 別	男生	女生	合計	男生	女生	合計	男生	女生	合計
一定達成	人 數	54	36	90	58	40	98	112	76	188
	百分比	55.1%	37.9%	46.6%	65.2%	44.4%	54.7%	59.9%	41.1%	50.5%
沒把握 但有信心	人 數	29	44	73	21	35	56	50	79	129
	百分比	29.6%	46.3%	37.8%	23.6%	38.9%	31.3%	26.7%	42.7%	34.7%
有困難	人 數	11	13	24	7	13	20	18	26	44
	百分比	11.2%	13.7%	12.4%	7.9%	14.4%	11.2%	9.6%	14.1%	11.8%
不可能	人 數	4	2	6	3	2	5	7	4	11
	百分比	4.1%	2.1%	3.1%	3.4%	2.2%	2.8%	3.7%	2.2%	3.0%

1. 五年級學童不喜歡的原因包含：游泳池太多人、水太冷會發抖（本校為冷水池，沒有溫水設備）。
2. 六年級學童不喜歡的原因包含：水很冷會發抖、很累、學一段時間仍不會換氣、常會喝到水不舒服、沒帶泳具會被登記，下水不會游、身體浮不起來游不動、怕考試考不過。

### (三)學習上困難的原因

1. 五年級學童感覺學習上困難的原因包含：喝很多水、游不到15公尺、換不到氣、划手不會、耐力不夠、自由時間太少、練習時間太少、踢水前進太慢、轉學生跟不上進度。
2. 六年級學童感覺學習上困難的原因包含：耐力不足、水溫過冷、划手；踢腳；換氣不夠好不順（學不會）、游完很累、游不遠也不快、常喝到水、手腳不協調、身體一直沉下去、蛙式游起來怪怪的、手會酸、游很遠的距離就會很喘、人太多會撞來撞去、耳朵進水不舒服、怕溺水。

### (四)對游泳課的建議

1. 五年級學童對課程的建議：如果能教蝶式或蛙式更好、先教自由式再教仰式、希望變成游泳健將、多鍛練體能、更衣室請裝門、已經很好了、希望能達到25公尺的目標、分三組請三位老師教、自由時間多一點、泳池水再深一點。
2. 六年級學童課程中建議：如果能教蝶式更好、留時間檢討錯誤的動作、可以學仰式或蛙式、游泳課時間次數多（長）一點、增加自己的能力、覺得很好、泳

池要常換水、希望有溫水設備、多留時間能和同學一起玩、教換氣時不要要求太多、更衣室請裝門，避免同學偷看、上課游的趟數有點多好累、希望更衣室每間都有熱水用、天氣不好時希望能提早換衣服上來。

## 肆、結論與建議

### 一、結論

- (一)本校高年級學童對上游泳課感到喜歡的程度相當的高。
- (二)本校高年級學童目前符合政策需求的游泳能力，已有 57 % 可以達到，另有 22.8 % 已達十公尺以上的游泳能力。
- (三)本校高年級學童在游泳上需要加強的項目主要是耐力訓練，其次是換氣的動作，划手與打水動作則比較不需加強。
- (四)本校高年級學童在游泳上需要老師協助的項目主要是換氣動作，其次是其他的耐力與速度訓練。
- (五)本校高年級學童達成游泳能力檢測的信心傾向相當的強，有 85.2% 的學童有信心達成游泳能力檢測。
- (六)五年級玩水的心情較顯著；六年級已經都專注在討論游泳技術面較多，且能要求自己如何增強體能及泳技的方法。

### 二、建議

- (一)學童喜歡或不喜歡上游泳課的原因很



多，教師應多加瞭解學童喜歡或不喜歡上游泳課的原因，並研究教學活動的內容，設計兼具趣味遊戲與技能學習的活動，適當安排學習技能時間與滿足學童的需求。

- (二)針對通過游泳能力檢測的需求，做好分段分組指導學童學習游泳技能。對於已能通過檢測標準的學童，加強其耐力和速度訓練，以及指導游泳動作的熟練度。對於尚未能通過檢測標準的學童，指導並加強其動作的練習。
- (三)學童是否能順暢的游泳，其關鍵在於換氣動作是否順利。因此，教師應先瞭解學童的心理因素後，再進行換氣動作技能的指導。以往游泳教學的步驟可能是先教打水、再教划手，最後才教換氣。可以考慮以不同的教學方式來增進學生的技能部分。
- (四)學童在游泳學習上感到困難的原因，大致上都是發生在動作技能。因此，教師在游泳教學，除了清楚的示範動作技能並加以說明其要領外，亦可配合多媒體教學，利用影片進行指導。讓學生把握動作技能的要領後，再分組多加練習。此外，每次上游泳課時，預留最後的部分時間進行討論和經驗分享，除了增加學生間的互動外，也能提供教師做為下次上課的參考。