

大一游泳課程教學探討

陳明坤

壹、前言

隨著國人生活型態的改變，週休二日後休閒時間增多，從事休閒旅遊運動的機會和人口漸增，台灣屬海島型地理環境，生活上接觸水的機會相當多，水上運動風氣日盛。但因國人游泳能力普遍不佳，溺水事件時有所聞，為了減少悲劇的一再發生，提升國人的游泳能力是最有效的方法。有鑑於此，教育部自九十年度起至九十三年度止，為期四年，全力推動「提升學生游泳能力中程計畫」，計畫目標是提升中小學生游泳能力，達成目標為四年內中小學生會游泳的比例提昇百分之十五，以養成學生親水能力及游泳運動習慣。本校積極推廣全民運動，提升學生體適能，自八十九學年度起，大一體育開始安排游泳課程，積極推動游泳運動成效良好。

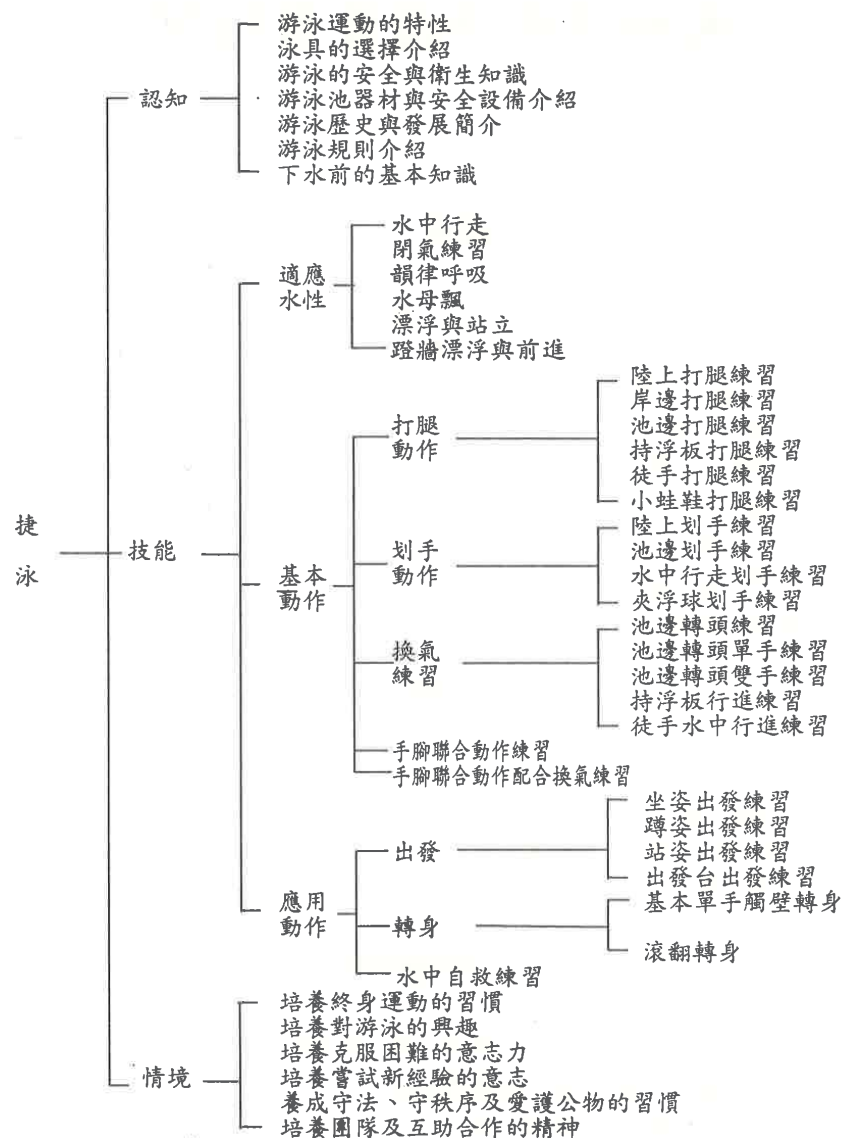
貳、教學目標

- 一、提升學生對游泳運動的一般認知與基本自救能力
- 二、學習游泳技能，提升游泳能力
- 三、增進學生體適能，強健體魄
- 四、養成學生親水能力及游泳運動習慣，充實休閒生活內容

參、教學過程

- 第一階段：熟悉水性，克服對水的恐懼心理，培養自信與勇敢精神，大略的掌握動作，重點掌握呼吸與漂浮技巧。
- 第二階段：學習和掌握各項游泳技巧。
- 第三階段：落實、提升游泳技術，要求達到運用自如。

肆、游泳課程教材結構圖（捷泳）



資料來源：參照部訂中小學課程標準並加以修訂

伍、教學內容概述

一、游泳教學的特點

由陸地上移轉入水中，游泳教學和其他運動項目的教學，有著顯著的差異。空氣和水都是流體，但是人體承受的阻力、壓力、浮力在水中有很明顯的變化，如何克服恐懼、減少阻力、保持身體的平衡、改變呼吸習慣及在水中尋求前進的動力，就是學習的內容與重點。

二、游泳教學中的安全原則

由於學游泳容易噁水甚至溺水，所以上課前後都必須採取嚴密的安全措施，以確保教學安全，故於上課時應遵守以下原則。

- (一) 首先了解場地安全配備及簡易救護器材位置（醫務箱、救生圈繩），並嚴密控制學生人數，隨時注意清點學生人數。
- (二) 應先熟悉水的環境和特性，克服對水恐懼心理，進行各項熟悉水性練習，為學習掌握各項技巧紮下基礎，並藉以了解學生游泳能力與程度，隨時調整教學內容。
- (三) 學習游泳呼吸是一大重點，掌握游泳呼吸的方法與技巧，必須貫穿整個學習的課程。
- (四) 掌握水中漂浮是初學者的另一重點技巧，水中站立是安心的保證，落實基本動作，為往後技巧學習打好基礎。
- (五) 學習每一個動作，必先在陸上進行模仿練習，再移入水中操作練習，水陸結合練習，效果更佳。
- (六) 教學中可進行分組，以水性較佳同學搭配水性較差同學，兩人一組協助教學，更可確保水中安全。
- (七) 上課前確實掌握學生身體狀況，少部分懼水與不適合下水者（有傳染病、皮膚病、心臟病、等），須私下作更深入的了解與輔導。
- (八) 女生生理期上課規定須審慎處理，以避免影響上課成效。

三、熟悉水性教學

熟悉水性是學習游泳首先必經的階段，主要的目的是要讓初學者體會與了解水的特性，進而慢慢的適應水中的環境，消除怕水心理，掌握游泳的一些最

基本的動作，如韻律呼吸、漂浮、水中站立、蹬牆漂浮等動作，為學習掌握各種游泳技術打下基礎。並可掌握全體學生的程度，作為教學內容的參考。

(一) 水中行走練習

在水中做行走、跑、跳的練習，可藉助雙手前後撥水及保持平衡，可變換做快走、轉向、轉身、追逐、遊戲等動作，目的是熟悉水性，體會水的阻力，消除怕水心理。

練習方法：

- 1、手持池邊向各個方向行走。
- 2、集體手拉手向前、向後、向兩側行走。
- 3、個人以雙手保持平衡，向前、向後、向兩側行走。
- 4、各種方向的走、跑、跳、轉身、躍起、下沉等動作。
- 5、在水中做遊戲、追逐、隊形等，培養學生興趣。

常犯錯誤動作與糾正方法：

常犯錯誤	原因	糾正方法
不敢下水	怕嗆水會喝水	由好友鼓勵支持，一起攙扶慢慢下水，並在水中穩定適應一下，同伴不時的鼓勵與讚美，切勿強迫。
不敢移動	怕失去平衡摔倒	藉助池邊或由同伴攙扶緩慢移動，步伐要慢，站穩後再移動，建立信心。
易摔倒	重心不穩失去平衡，步伐太快或太大，墊腳尖走路	腳掌站穩，雙手在兩側保持平衡，重心落於兩腳之間，移動時要慢，步伐要小。

(二) 韻律呼吸練習

游泳呼吸換氣的動作與日常呼吸的動作不同，而且掌握呼吸動作是學習游泳的重點，必須勤加練習，直到運用自如。

韻律呼吸：水面上以口吸氣後閉口屈膝入水，入水後以鼻將氣連續吐出，在吐氣結束之前起身出水，出水後含唇將所剩之氣吐出後，迅速以口吸氣後再入水，依此動作反覆有節奏的上下進行，稱之為韻律呼吸。動作時雙手可置於池邊或身體兩側保持平衡。

練習方法：

- 1、陸上韻律呼吸練習：可先於陸上練習動作，吸氣要張大嘴巴快且深，閉氣要自然不可鼓腮，吐氣要以鼻連續不可間斷。
- 2、水中閉氣練習：手扶池邊站立後，以口吸氣後閉氣，慢慢蹲入水中，把頭全浸入水中，停留片刻後起身，出水換氣。
- 3、水中吐氣練習：手扶池邊站立後，以口吸氣後閉氣，慢慢蹲入水中，把頭全浸入水中，停留片刻後慢慢以鼻把氣連續吐出，一直到將吐完時（不可完全吐盡）然後起身出水，以口吸氣（吸氣前先將剩下的氣以口吐出）。
- 4、水中韻律呼吸練習：將之前動作連續起來，就是韻律呼吸，依動作要領，反覆有節奏的練習。熟練後離開池邊，兩腳開立雙手置於兩旁保持平衡，原地繼續練習。

常犯錯誤動作與糾正方法：

常犯錯誤	原因	糾正方法
用鼻吸氣	習慣性動作	重複動作要領，練習時可捏鼻，強化以口吸氣動作
用口吐氣	不習慣性動作	重複動作要領，勤加練習，必要時刻以手鳴嘴
吐氣間斷	緊張、動作不熟練	重複動作要領，反覆練習，放鬆心情
喝（嗆）水	張口過快，起身太慢	重複動作要領，出水後再張口，吐氣將完之前就須起身

四、漂浮、水中站立

漂浮的目的是為了體會水的浮力，控制身體平衡，同時練習水中站立的方法，進一步去除怕水心理。

- (一) 團身水母飄練習：兩人一組，一人操作一人保護，深吸氣後入水，雙手抱膝微收下巴，身體放鬆身體就能浮起，另一種方式可將雙手自然下垂。
- (二) 池邊漂浮練習：手扶池邊深吸氣後入水，待上半身浮起後，將雙腿慢慢伸展開來，全身放鬆雙腳併攏，身體成一直線，自然就飄起。（但因每人身體比重不一，無法完全飄起，尤其是男生）
- (三) 水中站立練習：漂浮時手腳同時動作，雙手向下向後壓水，雙腳屈膝向前收至胸前，待身體垂直後，雙腳自然分開落地，站穩後頭才提出水面換氣。

常犯錯誤動作與糾正方法：

常犯錯誤	原因	糾正方法
浮不起來	動作太猛，未深吸氣	入水前深深吸一口氣，動作放慢且放鬆
水中失去平衡 或漂浮不穩	肌肉緊張、抬頭挺腹、 手臂未放鬆、	重複動作要領，漂浮時身體四肢要放鬆 成一直線，手腳勿亂動，目視下方勿抬頭
站立不穩	抬頭過快，重心不穩， 雙手未下壓，雙腳未屈 收	重複動作要領，手腳同時動作，雙手確 實向下壓水，屈膝收腹，雙腳自然下展 分立站穩後抬頭

五、蹬牆漂浮

蹬牆漂浮滑行練習是各式的基本動作，目的是進一步的體會水的浮力，掌握水中行進間身體的平衡體位，為往後學習其他技巧打穩基礎。

- (一) 持浮板蹬牆漂浮：雙手持浮板伸直，吸氣後頭入水，雙腳屈膝微蹬地躍起用力踩牆前蹬，隨後身體放鬆雙腳併攏，目視下方隨勢前進。
- (二) 徒手板蹬牆漂浮：雙手伸直併攏，吸氣後頭入水，雙腳屈膝微躍起用力踩牆前蹬，隨後身體放鬆四肢併攏，目視下方隨勢前進。
- (三) 原地蹬漂浮：即蹬牆漂浮站立後繼續前進，在原地吸氣後雙膝微彎下蹲，身體重心向前，蹬地後向前漂浮，連續練習。

常犯錯誤動作與糾正方法：

常犯錯誤	原因	糾正方法
前進方向偏離	雙腳蹬牆力量不一	雙手對準前方，雙腳平均用力
水中失去平衡 或漂浮不穩	肌肉緊張未放鬆，手腳未 靠攏，抬頭挺腹	重複動作要領，漂浮時要低頭，身體 四肢放鬆靠攏成一直線，頭手腳勿亂 動
身體下沉	吐氣，手掌及雙臂壓的太 低	漂浮時勿吐氣，雙手掌及手臂自然伸 直保持水平

六、捷泳腿部打腿動作

打腿時以髌關節為軸，大腿發力通過膝關節帶動小腿至踝關節，最後傳至足背打水，膝關節應盡量伸直，踝關節微成內八，保持適度靈活及柔軟，雙腳

輪流交替上下打水，腿上舉時以足背微露出水面為準，下壓打水時深度約30~40公分左右。

練習方法：

- (一) 陸上仰坐打腿練習：坐於地上雙手後撐，身體成V字型，雙腳懸空左右交替上下打水練習。
- (二) 陸上俯臥打腿練習：趴在地上俯臥雙手伸直，背脊用力雙腳伸直抬起，左右交替上下打水練習。
- (三) 池邊坐姿打腿練習：坐於池邊雙手後撐，雙腳伸直腳掌內旋放入水中，依動作要領，左右交替上下打水練習。
- (四) 岸邊扶池打腿練習：雙手伸直浮於池邊，吸氣入水做漂浮，漂起後依動作要領，左右交替上下打水練習。
- (五) 持浮板打腿練習：手持浮板蹬牆漂浮前進後，依動作要領，左右交替上下做打水練習。
- (六) 徒手打腿練習：雙手伸直蹬牆漂浮前進後，依動作要領，左右交替上下做打水練習。

常犯錯誤動作與糾正方法：

常犯錯誤	原因	糾正方法
身體左右搖晃	肌肉緊繃，雙腳過於僵硬，打水過深	上身適度放鬆，腿上舉時膝微屈，打水深度不要過深
彎膝小腿打水	用力錯誤，未以大腿發力	以髌關節為軸，大腿發力通過膝關節帶動小腿打水，膝彎角度勿小於160度
屈髌打水未見 水花	身體未成一直線，抬臀 過高，腿部下沉	身體成流線型腹微收，以髌關節為軸， 大腿發力通過膝關節帶動小腿打水
水花四濺太大	彎膝，抬腿出水過高	膝關節盡量伸直，腿上舉時以足背微露 出水面為準，下壓打水深度約30~40 公分左右。
腳踏車式踩水	用力錯誤	應採上下打水，勿採前後彎膝踩水
動作小快且急	雙腿僵硬用力，各關節 未放鬆	膝關節及踝關節應保持靈活及適度柔軟
手腳張開	四肢未靠攏	打水時應手腳靠攏，以保持身體平衡

陸、教學上遇到的困難

- 一、大一游泳教學目前安排五週，時間上較緊迫，如能增加到八週課程內容安排上比較充裕，更能引起學習動機。
- 二、同一時段上課班級數多時，加上興趣選項班級，場地變得太小，且會相互干擾，上課品質下降，老師上課也不容易掌控。
- 三、礙於學校經費，如遇氣溫較低，水溫無法提升，對初學及體質較差學生容易受寒，減低學習興趣。
- 四、女生盥洗設備太少，下課時太過擁擠盥洗時間太長，耽誤上課時間。
- 五、各班教學內容與教法不一，測驗項目未能一致執行，降低整體教學成效。大一課程與興趣教學項目目標不同，應組小組統一教材教法。
- 六、多班上課時，場館安全管制要特別小心，嚴防學生物品被竊，造成行政困擾。
- 七、游泳課程潛在安全因素很多，除了基本救生條件及緊急防護機制外，應加強任課教師水上救生知識與技巧之研習。

柒、結語

教學多樣化、休閒化與生活化是本校體育課程安排積極推廣的方向，近年來本室致力改善教學場館設備及提升整體師資外，並排除困難，加強大一體育課程的安排，加入體適能檢測與游泳運動教學，經過多年的推廣，成效已經慢慢的顯現出來，學生的整體體能與游泳能力已經提升不少。但凡事起頭難，在建立機制與創新課程上，需要克服的問題也很多，成敗端賴全體教職員工的努力與犧牲以及學校政策的配合。課程要有特色，教學才會成效，期許不久的將來，每一個踏出校園的興大人，都是運動場的健將，水中的蛟龍。

參考文獻

- 武育勇(民87):游泳論。國立編譯館。
- 沈文易(民83):游泳。人民體育出版社。
- 馬靜安(民77):游泳理論與教學方法。北京體育學院出版社。
- 陳和睦(民67):最新游泳指導法。台灣師大體育學會出版。
- 蘇金德(民76):競技游泳運動訓練策略。
- 曹青軍等(民91):專家教你游泳。科圖有限公司。

不同項目選手知覺教練領導行為、團隊凝聚力與滿意度之相關研究

王耀聰、王正松

摘要

本研究之主要目的在：(一)探討不同項目選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之典型相關情形。(二)探討不同項目選手知覺教練領導行為對選手滿意度的預測情形。受試者為國立中興大學固定參與團隊訓練之運動代表隊選手，共計十七隊 163 人(個人項目 71 人、團體項目 92 人)。所有受試者被要求填寫基本資料、知覺版運動領導量表、團隊情境量表與滿意度量表。

統計方法以典型相關分析方法和多元逐步迴歸方法分析所有資料。研究結果顯示：(一)個人項目選手知覺教練所展現的「高訓練與教學的行為、低專制的行為、高社會支持的行為、高獎勵和讚賞的行為」領導組型與「高社會凝聚力與高工作凝聚力」的團隊凝聚力組型有密切的關聯。(二)個人項目選手知覺其教練的社會支持的行為可有效預測選手對教練的滿意度；團體項目選手知覺其教練的社會支持的行為、專制的行為和訓練和教學的行為可有效預測選手對教練的滿意度。

最後，本研究亦根據研究結果，提出具體建議，以提供教練選手及未來研究參考。

關鍵字：個人項目、團體項目、教練領導行為、團隊凝聚力、滿意度

壹、緒論

一、研究動機

在運動社會心理學的領域中，領導行為的研究是探討人與人之間互動關係