

游泳教練專業素質提升與從業困境之敘述探究

楊欣綾¹、關月清¹

¹ 國立臺灣師範大學體育學系

摘要

緒論：臺灣乃海島國家，以熱帶地景與美麗的海岸線著稱，水上休閒活動發達。為培養國民親水性，坊間游泳課程比比皆是，因而相關教學師資乃值得深入了解之議題。本研究旨在探討國內游泳教練專業素質，與提升自我專業素質之途徑以及策略。**方法：**立意取樣三位具游泳教練資格並全職從事游泳教學者為研究參與者，其中一位為 B 級、另二位則為 C 級游泳教練，以半結構訪談的方式，深入了解其專業素質、所面臨之困境與如何克服並自我提升之策略。採敘述探究法，歸納整理訪談逐字稿、攝錄影相檔案和觀察日誌等質性資料，**結果：**一、三位研究參與者專業程度不盡相同，反映臺灣游泳教學入行門檻不高，但皆符合本研究所定義之教練專業素質。二、三位於游泳教學中所面臨的困難不同，分別為來自長輩的反對意見、商業行銷複雜、教學資源分配不均，以及學生與家長的態度等。三、三位以網路資訊、參考其他同行之教學經驗與以學生反覆實驗教學，解決游泳教學中的困難與提升自身專業素質。**結論：**一、三位參與者皆全職從事游泳教學多年，其中有二位深入參與游泳場館營運，深具專業素質。二、三位所面臨的困難不盡相同，主因教練講習機構提供之教學內容和技巧，與教學現場大相逕庭，因此三位皆以自身與其他同業教學經驗克服困難。三、由於科技日新月異，三位提升專業素質之途徑與策略多元，對於網際網路的依賴可見一斑。未來本研究可朝如何協助游泳教練提升專業之方向加以探究。

關鍵詞：游泳教學、教練講習、專業提升、教練專業

通訊作者：楊欣綾

通訊地址：106 臺北市和平東路一段 162 號

E-mail: kh4good@gmail.com

壹、緒論

臺灣為四面環海亞熱帶國家，海岸線以及夏季較長，國民生活中與水接觸之機會俯拾即是，週休二日行之有年，戶外活動盛行，從事休閒活動人口倍增，加上政府制定海洋運動以及游泳分級制度等政策推廣，游泳教練培訓認證機構以及相關職缺應運而生，游泳教學課程蓬勃發展。水中運動尤為海島國家人民必備技能 (林貴福, 2005)，世界各先進國家均十分注重水上安全以及游泳教育，如英國游泳課為四至十一歲孩童的必修課程，而水上活動風氣盛行的澳洲，水上自救和安全則為體育游泳課的推廣重點，而我國體育以及游泳教育，防溺自救與游泳能力皆越來越受重視。自西元 2000 年以來，國內行政機構，如教育部及體委會，陸續推出一系列游泳的相關政策：「提升學生游泳能力計畫」、「海洋運動發展計畫」，以及全國中小學游泳能力十級檢定 (教育部, 2006)，而教育部 (2010) 推出為期十二年的「泳起來專案」，目的為提升學生游泳能力檢測合格率，以及游泳池改建方案。除了學校游泳課程和水中安全自救的推動，近年鐵人三項蔚為風行，運動中心如雨後春筍般林立，習泳人數有增無減，無論公私立機構，紛紛推出成人、孩童游泳課程，我國游泳教練如過江之鯽，游泳教學活動蓬勃、蒸蒸日上，坊間游泳課程欣欣向榮。教學顧名思義，「教」與「學」二方建構出實為一體的教學行為，而游泳教學廣義泛指關於游泳運動和水上活動的教育，狹義係指泳池內的教學 (熊文宗、楊沛峰、

蔣禮帆, 2003)。游泳教學具有以下特性，使之有別於其他身體活動教學：教學環境、安全和衛生要求、氣溫和水溫、服裝、水平姿勢，俯臥或仰躺、著重身體放鬆和韻律感 (翁志成, 2006)，游泳教學無論是生心理或是場地、設備，陸上運動教學皆無法比擬。關月清 (2005) 指出，教育性水中活動需結合水的特質、運動教育以及水的經驗，是而游泳教練需將專業學理知識，結合純熟教學技巧，提供習泳者最有效率的學習，以達到最大成效，故教練專業素質在游泳教學中扮演舉足輕重的角色。游泳運動不僅強健體魄，亦兼顧水域安全的重要性 (葉景谷、葉為谷, 2010)，是而游泳教學需兼備游泳技巧與水中自救技能，游泳師資至關重要，學生的學習效率和效果與教練的專業素質密不可分，教練不旦需因材施教，更需給予學生淺顯易懂的引導和適宜妥善的訓練，才能開拓、延續學員運動生涯，因此游泳教練素質乃值得探討之議題。

誠如上述，教練專業素質為運動教學和訓練之根本，在此進一步了解運動教練專業素質之定義與內涵。蔡昆霖與吳萬福 (1999) 指出教練應俱備的專業素質為正確競技觀念、擁有個別差異指導能力、持續研究並進精訓練法等，Martens (2004) 認為運動教練專業素質不只包含合適且科學化的訓練，亦需擁有其他領域相關知識，如運動營養攝取與增補、團隊管理、法律常識等。教練專業素質範疇之廣，本研究僅根據 Jarvis (1983) 專門行業之從業人員需具備專業知識、專業技能與專業態度，以及我國教育部體育署 (2014) 頒布之學校運動教練手冊中闡明教練專業知能：運動專業知

識、專項運動知能以及態度與素養，與教練的專業知識、專業技能和態度，為構成運動教練的三個面向 (陳勝平、許光熙, 2017)，運動教練專業素質可分為專業知識、運動技能和專業態度：專業知識係指教練對於該專項運動掌握的原理，運動技能則是教練對該專項運動所了解的技巧和應用的熟悉程度，而教練面對該專項運動的內在心態和外在言行乃專業態度；本研究將探討游泳教練此三面向，並分析、探究其專業素質自我提升之策略。

貳、方法

表 1

研究參與者背景資料

學歷	專長	游泳教學年資	運動成就	相關證照	其他 (職級)
A 臺北市立大學 水上運動學系	蝶式專長、游泳教學、健身	12 年 (全職)	大專盃蝶式 50 公尺第三名	B 級游泳教練、水上救生協會救生員	自由教練
B 國立新竹教育 大學體育學系	游泳教學、運動管理與行銷	19 年 (全職與兼職)	無	C 級游泳教練、水上救生協會救生員、救生教練、中華民國游泳協會游泳裁判	某運動行銷公司教練兼行政業務
C 輔仁大學歷史 系與法律系	蛙式專長、游泳教學、泳池場館管理	15 年 (全職與兼職)	全中運蛙式 100 公尺第五名	C 級游泳教練、水上安全救生協會救生員	教練兼任某泳池管理人

一、研究參與者

本研究正式實施前，研究者與三位研究參與者溝通，簽署同意書後進行訪談。參與者為立意取樣三位具國內游泳教練資格之男性，一位為 B 級，另二位為 C 級游泳教學教練，並化名為 A、B、C 以符研究倫理，分別代表游泳教練三種不同從業型態：A 為自由教練，不受僱於任何單位，B 自行創業身兼數職，目前為某運動行銷公司創辦人與教練；C 則與某運動相關機構具雇傭關係，同時兼任管理者與教練。三人全職從事游泳教學皆超過十年，並曾於業界和校園服務，為全方位的教練，經驗十分豐富。研究參與者背景資料如表 1。

二、研究工具

(一) 研究者

質性研究中，研究者即為工具。質性訪談乃社會科學研究中最被廣泛運用於資

料蒐集的方法之一，研究者從第一視角為主觀出發點，透過與研究參與者經驗、感受之敘述為主軸，二者進行對話並從中獲取並了解參與者的認知 (林金定、嚴嘉楓、陳美花, 2005)。本研究第一位研究者從小

接觸游泳運動和水上活動迄今逾三十載，曾全職參與泳池經營管理六年，並於臺北市立某高中擔任游泳教練，目前為兼職私人家教，累積全職教學經驗十年，長期關注游泳和游泳教學等議題。為提升游泳教學專業知能重回校園進修，精進教學技術並接受質性研究等相關訓練，具從事質性研究能力。

(二) 半結構式訪談

研究正式實施前，研究者向參與者說明來意，簡述研究目的及進行方式，邀請其參與訪談並徵得同意後以錄音記錄訪談全部內容，同時以文字書寫要點，補充可能疏漏之處。每次時間為一小時至二個多小時不等。訪談主題為了解三位專業知識、游泳技能、專業態度與教學困難，以及如何自我提升專業素質；研究者隨後並將訪談內容謄寫為逐字稿，以利分析之用，訪談大綱如下。

1. 專業素質

(1) 專業知識

課前準備：請說明上課前你如何備課呢？課前與學生和家長溝通情形為何？如何實施暖身操？

課程進行：你認為何謂游泳原理？針對特別怕水的人有何教學上應變措施？

課後事宜：會指派學生回家作業嗎，為什麼？會撰寫教學日誌嗎，為什麼？會與學生和家長保持聯繫嗎，為什麼？

(2) 游泳教學技能

如何針對各族群實施游泳教學，如孩童、怕水的人或成人。如何教授競賽四式？

(3) 專業態度

你認為游泳教練應具備何種價值觀和特質？

2. 從事游泳教學行業所面臨之困境

你在從事這行，面臨到何種困難，如何克服呢？

3. 提升專業素質之策略

平常你如何提升游泳教學相關之專業？

三、資料蒐集與分析

為合乎質性研究內涵，本研究資料來源包含靜態與動態，主要有二：訪談逐字稿與攝錄影檔案。

(一) 訪談逐字稿

研究者分別與三位參與者進行二次訪談，針對六次訪談內容繕打並轉譯為逐字稿，編碼撰寫方式採國外學者 Creswell (2002) 提及之五步驟，依序分別為：首先閱讀文字資訊，建立概括性的了解、將文字依資料做片段之區分、將已區分之資訊標記並編碼、除去重覆和冗贅的編碼，最後則將編碼統整，並匯入對應的主題中，撰寫完整研究資料。為求資料可信度，研究者持續和參與者保持聯絡，不定時交流關於本研究主題相關意見，並以通訊軟體補充文字檔，保持資料完整度。逐字稿編碼為研究參與者、訪談日期、順序以及主題類別，例如：訪 A1-20181013-0108-01。

(二) 攝錄影檔案

動態資料最能呈現實際情境，透過攝錄影，所有細節一覽無遺，成為質性研究中重要資料來源。為使結果詳盡完備，研究者走訪三位參與者教學現場分別觀察乙

次，並以攝錄影方式蒐集資料，共得三次影音檔案。經過再三審視，再依主題類別的不同加以彙整並撰寫觀察札記。攝影檔案編碼為研究參與者、訪談日期、順序以及主題類別，例如：觀 A1-20181017-0109-01。

四、可信度檢核

本研究可信度檢核，採三角交叉驗證法，包括：(一) 逐字稿文本檢核：研究者請參與者回顧訪談逐字稿內容，並持續交流意見，以利隨時記錄、補充相關主題不足之處，最後依此重建文本。(二) 其他質性資料一致性檢核：研究者親赴參與者教學現場觀察並錄影，且繕寫札記，交叉檢核訪談與錄影資料內容可信度。(三) 研究同儕檢核：研究者得出初步結論後與第二作者進行同儕檢核，以提升資料確實性。

參、結果與討論

一、結果

研究結果分為三部份呈現：專業素質、從事游泳教學所面臨之困難，以及提升專業之策略。

(一) 游泳教練專業素質

以下分別闡釋運動教練專業素質三面向：專業知識、教學技能和專業態度。

1. 專業知識

本研究就游泳教學專業知識依序分為課前準備、課程進行以及課後事宜說明之。

(1) 課前準備

游泳教練課前準備工作繁雜，如環境採光、通風等，需依照當天狀況特別留意，

降低意外發生；其中 B 與 C 上課前會了解教學場地並掌控水質、水溫和通風等實際情形。

我會去了解一下，今天的水溫、水質怎麼樣。(訪 B2-20181013-0101-01)

我很清楚我的場地，水質、水溫，甚至空氣的流通度。(訪 C2-20181014-0101-01)

此外，教練需依教學對象的不同，準備教材和輔具並適時更動環境。A 則會特別為兒童備妥浮具等教學輔具；B 表示，學齡前兒童身高不足，基於安全考量，會於課前於池中放置安全椅，並事先通知泳客，避免影響其權益。

小孩的話要準備浮板、便當浮背還有鯊魚鰭。(訪 A2-20181012-0102-01)

學齡前的小朋友，要放椅子、拉水道繩，提早通知泳客，把浮板、手臂圈、玩具都拿出來。(訪 B2-20181013-0102-01)

課前雙方充份溝通建立共識，三位自陳會主動與學生溝通以釐清需求，適時調整教學內容與進度，增進學習品質。A 多與家長溝通學生概況，而 B 和 C 會於課後隨時和學生或家長保持聯繫。

一般來講不太會課前溝通，要的話我也是直接跟家長講，也要看家長的意見，成人的話就直接找他們溝通就好了。(訪 A2-20181013-0103-02)

我都在第一堂下課跟學生報告一下。通常是第一堂課跟最後一堂。(訪 B2-20181014-0103-02)

課前不太常，不過課後倒是隨時。(訪 C2-20181012-0103-01)

談到安全方面，下水前的暖身操可預

防運動傷害和溺水危險，對此三人皆表示會根據當天課程進度以及學生資質，決定暖身操的時間和內容。A 會視學生自身狀況而定，例如柔軟度較差的成人則暖身較久，B 和 C 會依據現場狀況分配暖身操的時間。

不一定，遇到僵硬的成人，我就會帶他們做久一點。(訪 A2-20181013-0104-01)

會，像我會透過一般的伸展、拉筋，會因為課程時間的長短做控制、分配，把握下水的時間。(訪 B2-20181014-0104-01)

暖身操不一定會帶。因為實用性的關係，還有班級考量的問題，不見得一定會做。(訪 C2-20181012-0104-01)

三位參與者全職教學逾十載，為深具經驗的資深教練，腦中存有固定教學流程，皆以豐富教學經驗和臨場反應即時調整流程進行教學。其中，A 會個別記憶學生的學習進度，B 與 C 從業初期會特別以文字記錄、備課，現已熟記流程並以學生個別身份記憶、回憶學習進度彈性教學。

我是記人的，就是看到學生的臉就大概回想他們上一節課學到了哪裡，其實教游泳要系統化是很難的，怎麼系統化，學生每個都不太一樣，就連需求也不同，所以我不會特別去記誰上到了哪裡，都是看我的臨場反應，他來我就教。(訪 A2-20181012-0105-01) 現在有固定的流程，我就不會特別寫下來。剛開始的時候會寫，十幾年前的時候。(訪 B2-20181013-0105-01)

我是用流程在做事，腦袋裡有個既定公式，就是我今天看到學生的某個動作、某個程度，我就可以馬上理解這學生前面

發生什麼事。(訪 B2-20181013-0105-02)

以前我會記錄每一個孩子的姓名一些基本的，然後學習進度、性格啦、學習方式。(訪 C2-20181014-0105-01)

我會記得你現在在學什麼、缺乏了什麼。目前針對普通的學生來講，不需要是因為都還在掌握內。然後還有一個是我很習慣立即應變。(訪 C2-20181014-0105-02)

我的教學一直是有流程的，現在也有，現在只是我的變化性很大。(訪 C2-20181014-0105-04)

(2) 課程進行

三位對於游泳原理的認知和看法不同，A 則表示游泳原理乃身心放鬆，面對不同年齡層的學生會因材施教，如以樂趣化教學帶領孩童享受水中活動，較僵硬的成人則於課程初期多以基本動作為主；B 認為只要任何能在水中徒手前進的方法皆是，且引導學生以做中學的方式，探索、體驗進而建立水感；C 則以分析動作的方式有效地指導。

游泳原理喔…我覺得應該是心理的舒緩和身體的放鬆吧！(訪 A2-20181012-0106-01)

比如有的小孩很怕水，你就要用滑稽的動作去帶領他，像是嘴唇放在水的表面上唱出聲音，然後成人就是基本動作做久一點，像是韻律呼吸、水母漂、水中站立或是自救。(訪 A2-20181012-0106-01)

游泳就是在水裡前進，只要在水裡前進的任何方法，都是游泳。(訪 B2-20181013-0106-01)

有時候就是用騙的方式讓他自己摔下去，讓小孩感受安全感。如果是大人，我

就把理論講給他聽。(訪 B2-20181013-0106-02)

漂浮跟浮力的重心分配，再來是肩部的旋轉，跟腰部的旋轉，然後是呼吸。(訪 C2-20181014-0106-01)

(3) 課後事宜

教練針對教學特別於課後另行安排其他相關事項，例如撰寫教學日誌或指派回家作業等。A 表示現今資訊取得管道多元，許多學生自動自發上網觀看游泳相關影片，不需特別指派作業；B 於從業初期會指派回家功課，但後因不想學生在無教練在旁指導的情況下多做多錯，影響學習成效，所以僅叮囑學生於空閒時間到泳池指點動作；擔任管理者的 C 會要求教練幹部撰寫教學日誌；

沒有回家作業，現在資訊那麼發達，學生早就看過很多影片了，而且說不定他們看得比我多比我專業呢！(訪 A2-20181012-0107-01)

以前會，現在不會。例如在鏡子前面划手或是睡前在床上抬腳，不然就是拉拉筋，一方面是擔心他們自己會不會做不好，因為你不在旁邊看，萬一他受傷或是沒做好，對他是沒幫助的。(訪 B2-20181013-0107-03)

我後來就鼓勵說，你有空來游泳池，你在練的時候我可以看一下，沒遇到我的話你就自己練。(訪 B2-20181013-0107-04)

我不會寫日誌，不過我要求底下的教練要寫。(訪 C2-20181014-0107-04)

課餘時間教學雙方互動交流，為教學增添人情味，不至淪為公事公辦，此乃教學行為中關鍵的一環，而三位自陳會和學

生或家長經常保持聯繫以維繫感情。A 積極經營與學生家長間的人脈關係，因家長彼此間會互相介紹，且為健身副業累積客源。自行創業的 B，透過手機通訊軟體與學生連絡，方便處理報名等行政作業；除了課後保持密切聯絡，身為管理者，C 要求教練幹部需定期和學生家長溝通；

其實我很熱衷經營人際這一塊…家長會互相介紹，而且我最近兼職做健身，那家長們給小孩學游泳，就會順便跟我學健身。(訪 A2-20181013-0107-04)

Line 嗎，會啊…因為我想要他們一起上團體課，方便我行政作業。(訪 B2-20181014-0107-05)

會要求教練跟家長保持一個聯繫，不要讓家長覺得怎麼跟想像的不一樣。(訪 C2-20181012-0107-03)

2. 教學技能

係指對游泳運動所了解的技巧，如競賽四式的教學法，以及應用的純熟程度，例如各不同族群的教學、針對怕水初學者的教學技巧或引導學齡前兒童適應水性的方法等。三位的四式教學法和順序雷同，捷式首以腳部打水為主，與捷式相關的仰式緊接在後，蛙式則較少著墨。面對孩童，A 與 B 先以適應水性和腳部打水開啟教學序幕，C 則是巧妙串連四式相似之處，靈活應用教學技巧並採階段式教學。而三位皆認為，教學中沒有特別棘手的族群，可說是經驗老道。

小朋友先坐在岸邊打打水，下水之後簡單韻律呼吸，就開始浮板打水來回至少三趟。(觀 A1-20181013-0108-01)

小孩的話就是先韻律呼吸、漂浮…我

會帶一陣子的踢水前進，先讓他會前進，那前進的過程中，再引導到划手。(訪 B1-20181014-0108-01)

大人的部份，我是混著教的，就是今天自由式踢腳，可能下一堂就是仰式踢水踢腳，因為這兩個是相關聯的。(訪 C1-20181012-0108-01)

我會階段性的教，比如我會給你順序，待會希望你的手放在哪裡、視線看哪裡，幾拍以後換氣。(訪 C2-20181014-0108-02)

3. 專業態度

專業態度建構於教練對於專項運動的內在心態和外在言行，心態係指教練對於該運動抱持的價值觀，而價值觀透過實際行為體現則為外在言行。三位對於教練內在心態的認知有所差異：A 主張游泳教練需了解人體結構、水的特性甚至兒童心理學；B 認為全方位的游泳教練不只教學技術優良，還需具行銷手法成功推銷課程；C 指出專業的教練應在教學上盡力而為、持續反思、進步。

至少要了解一下人體吧，人體結構、水流、水壓那些，還要知道兒童心理學啊！(訪 A2-20181013-0109-01)

專業技術還是其次，因為我們畢竟非教育者，要知道怎麼行銷，怎麼把課程賣出去，讓人想跟你學游泳。(訪 B1-20181012-0109-02)

我覺得游泳教練的專業態度，當然教學是一定的，還有做人處事，在教學這塊要盡力而為，然後不斷的反思和更新技術和知識。(訪 C2-20181012-0109-01)

至於游泳教練的外在言行，經觀察後發現三位教學全神貫注，三位教學時目光

從不離開學生，B 和 C 則會和學生與學生家長簡單互動，專業態度不容小覷。

開始上課的時候，A 和學生打招呼然後簡單的問候，學生坐在岸上打水時，輕聲細語的在他耳邊叮嚀，在水裡也是眼光不離開學生，很專注的輔導學生完成動作。(觀 A1-20181012-0109-01)

B 上課時的眼神十分專注，眼中只有學生，偶爾會和岸上家長小小的互動，而且下課後，會向家長報告學生狀況，談笑風生，和家長關係維持得不錯。(觀 B1-20181017-0109-01)

以前對 C 的印象就是不苟言笑，他就是坐得好好的，在岸上盯場看學生練習；這次再訪他，也是一樣嚴肅，目不轉睛盯著學生，很注意學生每個細節。(觀 C2-20181019-0109-01)

(二) 從事游泳教學行業所面臨之困境

教學過程中產生困難在所難免。結果發現，參與者面臨之困難因從業型態而有所不同：A 為自由教練，以一對一家教班為主，因此認為無法與之產生互動的學生為教學困難；B 身為公司創辦人與經營者，行政庶務和商業行銷為主要困難；C 身兼數職，泳池管理者、教練以及游泳隊指導教練，遭遇的困難較多，如收入較少，以及對於泳隊學生心理的期望難以平衡；三位不斷自省並調適心態面對。其他從游泳教學行業衍生的困難亦無可避免：A 與 B 異口同聲，從業以來一直接收長輩反對的聲浪，因長輩不認為游泳教練是體面的工作，最後兩位選擇忽視、忽略，堅持故我；

然 C 和其他參與者的困難不同，其來自於學生的態度和家長對於孩子的過度保護，與學校資源分配不均，但 C 努力調整心態並增加泳隊能見度，以獲取更多幫助和可能的補助。單打獨鬥的 A 大都以個人家教班為主，因此談到游泳教學相關困難，首先就談到較難溝通的學生，難以產生互動，讓教學淪為 A 自說自話，但 A 說服自己以耐心克服；其次則是長輩對於工作的反對聲浪，而 A 則努力不懈的持續用心經營事業。

應該是那種不講話的學生吧！那個要怎麼互動啊？只能告訴自己要有耐心，不斷的給自己自信心去面對、調適這樣的學生。(訪 A2-20181012-0201-01)

長輩看不起這樣的工作，會覺得這工作不三不四，但我就是繼續做，因為就是喜歡啊。(訪 A2-20181012-0202-02)

由於公司尚於草創階段，身為創辦人的 B，需處理的困難已超越技術層面，以公司行政業務以及廣告宣傳為主；且一直面臨來自長輩的壓力，因其認為游泳教練有淡旺季之分，不甚穩定，但依然堅持從事自己熱愛的工作。

主要是商業和行政這方面吧，行政的話，就是公司的制度，像現在我公司才剛弄，還有很多雜事要處理，譬如跑銀行那些的。(訪 B2-20181013-0201-01)

商業就是來自學員的支持，簡單講，怎麼把學生留下來。(訪 B2-20181013-0201-01)

就是長輩會反對這樣的工作，在他們眼裡，這行收入不穩…所以我中間有去業界上班。但後來因為這行做久了，自己也

滿喜歡的，所以就留下來繼續做，像是現在剛開始創業，以後做出成績。(訪 B3-20181013-0202-01)

C 主要的困境有四，一是內心對於學生的期待以及操練的平衡，二為收入不多，三則是現在的家長過度保護孩子，導致學生抗壓性不足，最後則是泳壇資源壟斷，大者恆大，但 C 帶領的泳隊名不見經傳，因而面臨種種資源不足的問題。

就是自己的心理期望…因為我們不是正規游泳隊，其實就是讓小朋友多一個興趣、一個管道，他的升學更有選擇，一方面要克制對他們不要期望太高，怕一不小心太操太累，也怕我的情緒會太明顯，就是他們表現不如預期的話。(訪 C1-20181014-0201-01)

那還有就是收入的問題。因為教練發照的關係，所以教練薪水普遍偏低，徵人的時候也是一個問題。那我的話，是有兼管理職所以還可以。(訪 C1-20181014-0201-03)

現在這世代的孩子和我們那年代不一樣，比較不聽話，那也沒抗壓性，而且家長過度保護…比如選手檢錄是媽媽代替去，賽程表啊什麼的，都是爸媽弄。(訪 C2-20181014-0202-02)

還有資源壟斷的問題，我們沒有成績，或是跟學校發展的重點項目不一樣，就不會被看見，很多資源就沒有，比如沒錢做隊服，還要自掏腰包買門票、跑腿…(訪 B2-20181014-0202-03)

就是想辦法增加我們泳隊的曝光度，比如賽會報告，司儀一直唸到我們的名字，這樣大家就會有個印象…(訪 C2-

20181014-0202-04)

(三) 提升專業素質之策略

參與者於訪談中不約而同提及游泳教練講習機構內容和教學現場不相符，較難學以致用，因而首先於網際網路資料蒐尋，抑或以自身教學經驗不斷實驗以解決困難，亦向前輩請益；其中僅一位會翻閱、查找文獻和相關書籍；其中網際網路為三位主要提升專業之途徑。以下分別敘述三位如何提升專業素質。

A 認為游泳教練講習內容無法因應教學，因而以自身實際經驗為提升專業主要途徑，亦會以學生為研究、實驗對象提升教學技術。

A (教練講習) 派不上用場啊，實戰或找學生自己研發。(訪 A2 20170413-0301-01)

B 會不斷地以學生為實驗對象，提升教學技術，而且會向同行請益，亦積極參與各項相關活動，如游泳教練裁判講習、中華民國海軍水中爆破隊退伍軍人協會教練研習等。

我會先回想一下我怎麼做的，然後問其他人，再查出正確的「理論」告訴學生。(訪 B1 20170413-0301-01)

一是翻文獻，google；二是問同行的各個教練，然後用自己測試，再用同一個學生測試。網路居多，課本也有。(訪 B1 20170413-0301-02)

A 級裁判、B 級教練、救生員 (水上救生)、海爆救生教練，這些研習我都會去。(訪 B2 20181013-0301-03)

C 為選手出身，所以會請教泳壇前輩或恩師以精進教學，並以能接觸泳界第一線實務人員為豪。

就一直討論、看書，網路也有滿多分享。或是在賽場遇到自己的老師，就會問。(訪 C1 20181013-0301-01)

因為我是體保生，我的老師們一直都在泳壇，還是在帶隊，甚至有的可能是裁判長或理事長，還有人在帶國訓隊，這個是我比較優勢的地方。(訪 C2 20181013-0301-02)

二、討論

(一) 游泳教練專業素質

運動專項教練以自身專業引領學生入門並因材施教，使其學習效率最大化，學習成果最佳化，誘發學生興趣，助其建立信心，日後不僅業餘從事，調劑身心，甚至可能躋身職業運動，是而教練專業素質在教學過程中扮演不可或缺的角色。柯政良 (2002) 指出，運動指導員於「指導操作」的需求最高，透過三位參與者之訪談探討游泳教練專業素質，包含專業知識，意即對游泳相關知識與資訊之了解程度，其次為游泳技能，此與教練的運動背景經歷有關，最後則為專業態度，係指教練之於游泳教學的行為傾向。運動專業知識不單只是對該項目的了解，其範疇甚廣，包含生理學、心理學、營養學以及訓練原則 (陳勝平、許光熙，2017)，因此授課方式不該淪為發號施令，需藉科學化的理論實證知識，為學生說明、解釋動作之原理，使學生融會貫通，進而觸發學生對於游泳的興趣。而三位參與者游泳技能起始基礎不一，其

專業素質在知識、技能與態度方面皆符合較高水準。三位背景分別為體保生、選手和素人出身，來自國內游泳教練講習機構，顯示國內游泳教練培訓之門檻不高，競賽選手和基層救生員皆可擔任教練一職；而各游泳教練講習單位，其提供之知識理論和現實大相逕庭，因此三位紛紛另尋管道培養專業能力，如各游泳學校和自身工作的泳池，且長期持續吸收相關資訊，極具專業知識，專業態度積極。

(二) 從事游泳教學所面臨之困難與克服

運動乃結合實踐與應用，體育科學開始發展以理解為訴求，教練自身需具備完整的知識體系以面對錯綜複雜的運動場域及相關現象 (吳忠誼，2017)，教學現場不可避免地出現來自四面八方、程度不一的難題，例如工作環境、場館行政運作等。本研究三位參與者面對的困境，隨著身份不同而有所差異，A 與 C 不約而同遭受來自長輩的壓力，而 B 因多重角色：場館管理者、泳隊教練以及場館教練，則面臨不同層面的難處，B 亦反映教練薪資偏低的隱憂。

國內運動中心連年林立，競爭激烈故大部份之營運方針較偏向營利導向，消費者權益可能因此受到忽略。儘管坊間泳訓課程蒸蒸日上，但最為人詬病的是教練素質參差不一，因國內運動教練的養成成本低廉，考核系統鬆散，許多教練認證機構的考試及審核委員專業良莠不齊，無法有效辨別應考者的程度，發照浮濫且無管制，毫無把關能力 (林慶宏，2007)，因而教練薪資結構低落，對於教練造成不小衝擊；

反觀英國游泳教練培訓主要內容有三，理論、實作與其他培訓資料：理論包含人體生心理、健康與安全、課程計劃與評估、教練和訓練原則等，實作部份則為設計訓練計畫等具體內容、觀察表和日誌的使用與撰寫等，其他資料則是家長手冊和國家游泳教學計畫 (陳薇、孫克雙，2010)。坊間氾濫的游泳教練和游泳課程，導致教練薪資待遇受影響，且因季節因素，游泳教練多為兼職，收入不穩定，以未婚年輕男性為多數，年資普遍較短，可能影響教學態度與工作意願 (鄭政宗，2009)，因而成了長輩眼中難登大雅之堂的行業，間接或直接成為三位參與者職涯主要的障礙，在此環境之下，是否影響教學品質有待更進一步的研究。

(三) 游泳教練提升專業素質之策略

本研究結果顯示，游泳教練知識來源與累積，主要以自身教學經驗為主，以及從教學經驗產生的反思，抑或其他教練同行的經驗彙整而成。然而游泳屬體育運動，涵蓋之範疇不單為身體活動，亦有人體結構與生心理等相關學問建構而成，因此游泳知識來源僅參考同業或自身經驗，必然有所匱乏。

由於教練本質乃教學，為第一線面對學生之人，因而對於教學過中產生的困難克服和處理方式，可能影響教學品質與成效，本研究亦釐清游泳教練在教學過程中，對於困難的克服與解決方式。現今資訊一日千里，網際網路發達使各行各業均蒙受其利，當然包括游泳教練。教練利用網路建置個人網站增加能見度，瀏覽相關網站蒐集比賽和訓練相關資訊 (楊明恩，2002)。

透過網路蒐尋相關資料，以及尋求教練同業的幫助，為普遍克服教學困難之方式，但三位參與者提升專業素質之策略單一化，大都依賴其他教練的建議和網際網路。三人皆表示會從網路蒐集相關資料，或請教同行、前輩，其中僅一人翻閱研究論文，用其發現增進專業知能，並以學員和己身為測試對象，反覆驗證直至問題迎刃而解。研究結果充份反映出，其培訓內容無法因應實際教學市場，缺乏銜接性，教練僅能藉由網際網路和其他同行協助，學習游泳知識並解決教學中產生的疑惑與難題。

教練個人成長背景、運動資歷與從事教練之實務經驗攸關教練專業 (吳佩伊、林靜萍，2016)。而三位參與者成長背景、運動資歷不一，儘管三位皆參加國內教練講習並考取游泳教練證照，他們皆表示講習內容對於實際教學現場助益微乎其微，故其對於相關知識學理掌握有限，大都只能向教練同行切磋請益，並經由網路資訊輔助。現今科技日新月異，雖網際網路提升解決問題的便利與效率，但充斥許多謬誤或不實資訊，若僅從網路獲得解決方案尚不足以為教學技巧帶來長足進步，近年來游泳相關研究成果豐碩，坊間游泳課程琳琅滿目，可是游泳教學發展緩慢遲滯 (湯子葳、林靜萍，2013；胡銘志、溫卓謀、章勝傑，2017；陳瑞斌，2017)，此現象值得相關專業人士關注。

肆、結論

一、結論

根據研究結果發現做出以下結論：首

先，三位研究參與者皆為全職游泳教練，擁有多年教學經驗，其中二位甚至投入泳池的經營與管理，分別為某游泳場館的教練與管理者，以及某運動公司教練兼任創辦人，具相當程度的專業素質；其次，參與者分別面臨不同的挑戰，主要為訓練講習內容與實際教學現場有非常大的落差，無法學以致用，因此三位大都參考自身及其他教練的教學經驗累積專業知識，並克服教學困難；最後，三位提升專業素質的方法豐富多元，不僅翻閱查找書本和文獻，亦以學生為教學研發和改進對象，而三位會向其他同業或前輩請益游泳教學與訓練技巧，並參加各種游泳訓練研習，如游泳裁判講習、水上安全救生教練訓練等。然科技發達，網際網路成為參與者們精進專業相關知識的主要途徑。

二、建議

(一) 對游泳教練專業素質提升之建議

近年來科技一日千里，教學行為理應不斷前進，才能歷久彌新、永續發展，過去以教學者中心的權威、說教式教學，但現今逐步扭轉局勢，以學生為主進行教學。教師與教練應定期進修，提升與時俱進之教學技巧，不僅增進教練專業素質和教學成效，更能為泳池豎立良好的教學名聲，提高收益。運動中心、游泳池業者或游泳教練相關培訓、教學單位，應將營運目的和重心稍稍移轉至教學訓練或教練在職進修，而非全盤注重營收，如此將帶來上述的良性循環。透過泳池業者、管理者在課程安排、教案設計和經營管理方面三管齊下，提供順暢晉升管道和在職訓練，提升

教練專業素質，如此必能創造三贏局面，形成正向循環，國內游泳教學市場指日可待。

(二) 對游泳教練困難克服之建議

游泳教練以及有關職業，如救生員和泳池設備維護人員等，可成立工會，經由工會提供豐富多元化的相關活動，如泳池參訪、模範泳池票選等，增進從業人員與其親友對於此行業的認識，以消弭親子二代間的代溝，亦提升自身能見度，得到更多支持，避免資源分配不平等。為縮短國內游泳教學之教與學雙方資訊不透明之鴻溝，本研究所有資訊，和來自本研究之研究對象之心得，亦可供游泳教練於教學實務運作調整、改進之參考，畢竟游泳運動和教學市場中，游泳教練為主導性角色，唯有持續進修，方能扭轉現今以營利為主的教學風氣，其利定大於弊。盼此研究成為國內游泳教學領域、有志從事游泳教學者，以及致力於游泳教學的同行先進之濫觴，並提供專業提升相關意見和方向。

引用文獻

- 吳佩伊、林靜萍 (2016)。教練修行路：一位韻律體操新手教練之專業發展歷程。《體育學報》，46(3)，337-351。
doi:10.3966/102472972016094903007
- 吳忠誼 (2017)。運動教練知識的探索－對「經驗知識」結構的揭露。《教育實踐與研究》，30(1)，211-236。
- 林金定、嚴嘉楓、陳美花 (2005)。質性研究方法：訪談模式與實施步驟分析。《身心障礙研究季刊》，3(2)，122-136。doi:10.30072/JDR.200506.0005
- 林貴福 (2005)。《Easy 學玩水》。臺北市：臺灣運動管理學會。
- 林慶宏 (2007)。如何提升我國運動教練的專業能力與社會形象。《大專體育學刊》，90，149-154。
doi:10.6162/SRR.2007.90.24
- 柯政良 (2002)。不同背景的運動指導員對其專業知能之需求研究。《大專體育學刊》，4(1)，47-54。
doi:10.5297/ser.200207_4(1).0004
- 胡銘志、溫卓謀、章勝傑 (2017)。偏鄉無泳池國小親水池蛙式游泳教學遷移模式之行動研究。《成大體育學刊》，49(2)，34-52。
doi:10.6406/JNCKUPER
- 翁志成 (2006)。《游泳教材教學與訓練》。臺北市：易利圖書。
- 教育部 (2006)。《全國中小學學生游泳與基本能力指標》。臺北市：作者。
- 教育部 (2010)。《泳起來專案》。臺北市：作者。
- 教育部體育署 (2014)。《學校運動教練手冊》。臺北市：作者。
- 陳勝平、許光熙 (2017)。運動教練的專業和其影響：教練與選手關係。《國立臺灣體育運動大學學報》，6(2)，47-55。
doi:10.3966/2226535X2017060602004
- 陳瑞斌 (2017)。台灣國民小學游泳教學成效與阻礙因素探究。《臺北海洋技術學院學報》，8(2)，167-180。
doi:10.29770/JTCMT
- 陳薇、孫克雙 (2010)。英國游泳教員培養

- 體制探究與啟示。《浙江體育科學》，
1，31-33。doi:1004—3624(2010)01-
0031-03
- 湯子葳、林靜萍 (2013)。臺灣游泳教學之
文獻分析。《靜宜體育》，7，15-27。
doi:10.6260/PUPE.2013.07.02
- 楊明恩 (2002)。網際網路對運動教練的影
響與因應之道。《運動教練科學》，1，
120-127。doi:10.6194/SCS.2002.01.13
- 葉景谷、葉為谷 (2010)。探討休閒運動游
泳之價值。《休閒保健期刊》，3，47-
54。doi:10.29686/LHW.201006.0005
- 熊文宗、楊沛峰、蔣禮帆 (2003)。《游泳教
學與評量》。高雄市：鄉音出版社。
- 蔡昆霖、吳萬福 (1999)。競技運動教練的
重要性。《大專體育》，41，131-134。
doi:10.6162/SRR.1999.41.24
- 鄭政宗 (2009)。影響游泳教練教學態度與
工作意願之研究。《智慧科技與應用
統計學報》，7(2)，63-80。
doi:10.29807/JTITAS.200912.0005
- 關月清 (2005)。適應水中活動教學設計與
方法。載於教育部(編)，《適應體育水
中活動 - 概念與實務》(69-76 頁)。
臺北：教育部。
- Creswell (2002). *Educational research:
Planning, conducting, and evaluating
quantitative and qualitative research.*
N. J.: Merrill/Prentice Hall.
- Jarvis, P. (1983). *Professional education.*
London: Croom Helm.
- Martens, R. (2004). *Successful coaching.*

Champaign, IL: Human Kinetics.

投稿日期：2019/01/24

通過日期：2019/05/03

A Narrative Inquiry of the Professionalism Enhancement and the Career Difficulties of Swimming Instructors

Xin-Ling Yang¹ and Nyit-Chin Keh¹

¹Department of Physical Education, National Taiwan Normal University

Abstract

Introduction: Taiwan is a sea-skirt country, featured with tropical landscape and distinctively beautiful coastline, hence, water leisure activities are thriving. In order to cultivate closer links with water, swimming classes came along and sprung up. Therefore, swimming instruction and tutoring were crucial issues deserved to be examined and discussed. The purpose of this study was to probe into not only professionalism but also strategies toward professionalism enhancement of swimming instructors in Taiwan. **Methods:** The 3 participants in this study were purposively sampled, they were 1 B-level and 2 C-level officially qualified and full-time swimming instructors. Semi-structured interviews were used to comprehend their professionalisms, difficulties and the strategies adopted to self-enhancement. Narrative inquiry was applied in this study, interviews and other qualitative data were collected and analyzed inductively. **Results:** 1. The professional knowledge, swimming skill and professional attitude of these participants were diverse in which indicated that Taiwan's swimming instruction had an easy entry, however, all of them met the professionalisms defined in this study. 2. They attributed the intricate commercial marketing, uneven distribution of resources and oppositions to their jobs from parents to their difficulties. 3. To seek solutions and enhance professionalisms, they mostly turned to the internet, peering experience of other instructors and continuously applied experimental instructions. **Conclusion:** 1. All of these participants were full-time instructors for many years, two of them even engaged in swimming business, fully equipped with related professionalisms. 2. They had to cope with different difficulties mainly due to the gap of teaching context and skill between coaching workshop offered and actual instruction. This led to their use of personal and peers' instruction experiences. 3. The well-developed technology enriched their methods and strategies toward professionalism enhancements. They evidently relied on the internet. It is suggested that the future study may direct to further explore the ways for swimming professionalism aimed at swimming instructors and other affiliated organizations in Taiwan.

Key words: swimming instruction, coaching workshop, professionalism enhancements, coaching professionalism

Corresponding Author: Xin-Ling Yang

E-mail: kh4good@gmail.com