

# 不同國家游泳教學課程綱要之探討

楊總成、陳逸政

## 壹、歷史簡介

古代奧林匹克並沒有游泳的競賽項目，1896 年第一屆奧運在雅典舉行時則被排入賽程。當時游泳比賽是在距離雅典不遠的 Piraeus 海邊舉行。1908 年倫敦奧運時建造了座 100 公尺長的室內水槽作為比賽場地。現代的標準泳池長 50 公尺，寬 8 條水道（每水道寬 2.5 公尺）。

1912 年二種女子自由式的賽程被排入瑞典斯德哥爾摩奧運會場。仰泳 (Backstroke) 與蛙式 (Breaststroke) 賽程則在 12 年後的巴黎奧運出現，直到 1956 年蝶泳 (Butterfly) 才被奧運採納。（<http://hledu.nhltc.edu.tw/olympic/olympic.htm>）

最早游泳歷史可以早至公元前 2000 年，古埃及人壁畫上出現一種形似狗爬式的爬泳。之後，在亞述人的石刻畫中發現了胸泳（蛙泳）的初形；到赫梯人（Hittites）、彌諾斯人（Minoans）及一些先民遺址中亦發現很多有關游泳和潛水技巧的使跡。

游泳文獻方面，我們從聖經上可得知：以西結書第四十七章第五節，「又量了一千肘，水便成了河使我不能，因為水勢漲起成為可洩的水，不可越的河。」使徒行傳第二十七章第四十二節，「兵丁的意思要把囚犯殺了，恐怕有洩水逃脫。」以賽亞書二十五章第十一節，「他必在其中伸開手，好像潛水的伸開手洩水一樣；但耶和華必使他的驕傲和他手所行的詭計，一併敗落。」所以在當時就有洩水敘述。（<http://www.chineseswim.com/mag3.html>）

## 貳、不同國家游泳教學階段綱要介紹

### 一、以亞洲較普遍發展游泳教學的國家做以下介紹：

#### （一）台灣游泳教學階段綱要

- ✧ 教育部體育司（民 72）在推廣全民運動手冊中以游泳項目教學的內容如下：
  1. 引起學習游泳的動機
  2. 在家先練習如悶氣、打腿、手臂划水等。
  3. 第一次入水環境介紹。
  4. 水中走路
  5. 如何漂浮前進：正面漂浮與站立、向前漂浮、仰式

漂浮與站立 6.捷泳腿部練習。7.捷泳手部練習 8.換氣練習 9.捷泳整合練習 10.仰式、蝶式、蛙式的教學順序多為腿部、手部、換氣最後整合。

✧ 中華民國游泳救生協會在第四期 C 級游泳教師講習教材中也撰編教學內容如下：

第一階段適應水性 1.上下水池。2.水中行走。3.韻律呼吸。4.水中悶氣。5.水母漂。6.水中站立。7.蹬牆漂浮。8.建立信心。

第二階段技巧學習。1.捷泳腿部講述（腿部分解動作、腿部連續動作）2.腿部動作練習（俯踢、仰踢、側踢、垂直踢）利用岸上、池邊浮板、牽浮練習及徒手練習。3.捷泳出發練習：跳水練習（由簡入繁，由淺至深，由高至低）、蹬牆練習、蹬地練習、漂浮捷泳出發練習。4.捷泳划手動作種類講述。5.捷泳划手動作練習。6.換氣練習 7.整合練習 8.仰式教學順序與蝶式相同。蛙式、蝶式：先腿部動作練習、出發練習、手部練習、換氣練習最後統整練習。動作技巧練習盡量在岸上練習後再下水實際操作。

## （二） 日本游泳教學階段綱要為：

1.漂浮。2.潛水（水中撿石子、水中倒立）。3.踢側牆壁。4.踢池底。5.俯漂。6.站立跳水。7.坐著入水。8.單膝姿勢入水。9.初級跳水。10.穿著衣物自救練習（以初學者、中級者、高級者不同能力練習）。11.各種泳技練習。（日本游泳聯盟編 1999.6）。

## （三） 大陸游泳教學階段綱要為：

第一階段適應水性：1.水中行走和跳躍。2.水中前後、側向步行。3.水中站立，以手做各種划水動作。4.單獨水中走、跳、跑或集體遊戲。5.呼吸練習：閉氣吐氣、連續呼吸。6.浮體與水中站立。7.水母漂（抱膝浮體）。8.俯浮展體漂浮。9.滑行。10.原地蹬漂（蹬池底）。11.蹬牆漂浮（蹬池壁）。

第二階段學習技術：1.重點學習，四種競技游泳技術。學習順序根據教學任務、目的不同。通常如果是為了短時間內儘速學會游泳，教學順序為蛙泳、仰泳、捷泳、蝶泳，而多數體育專科學校為培養游泳運動員，打好競技游泳技術基礎，其教學順序為捷泳、仰泳、蝶泳、蛙泳。2.教學過程均為先腿技術動作，再學手臂動作，最後整合練習。（中國全國體育學院教材委員會審定，1991）。

二、根據，叢寶麗、蔣徐萬（2000）以歐、美三國較普遍發展游泳教學的國家做以下介紹：

（一） 美國游泳教學階段綱要

1.直立漂浮。2.仰浮 3.搖櫓式划水。4.初步學習仰泳。5.仰泳。6.俯浮、原地蹬漂、水母漂。7.打水划水動作。8.套上潛水用的呼吸管練習呼吸。9.水中練習呼吸。10.游泳。

（二） 澳洲游泳教學階段綱要

第一階段適應水性練習：1.安全下水。2.全身沒入水中。3.水中睜眼。4.水中吐氣。5.被他人救助時。6.背浮具漂浮。7.水中站立。8.無輔助水中步行。9.安全離開水池。

第二階段水中感覺培養：1.身體滑入水中。2.由仰浮到站立。3.搖櫓。4.自救游泳姿勢。5.被他人救助時的游法練習。6.撿水中物。7.利用簡易浮具游泳。

第三階段適性水性：1.站池邊出發。2.採用搖櫓式划水練習各種方式前進。3.救生法練習 4. 利用器具，做牽拉動作。5 潛泳練習。6.背浮具採用兩種以上游泳式游 50m。

第四階段：1.站立池邊出發。2.腳像搖櫓式划水前進。3.雙膝收至胸前，頭露出水面，用搖櫓式划水使身體沿縱軸做旋轉動作。4.著裝游泳，利用各種游泳方式練習。5 利用浮具救助溺水者練習。6.在深水中潛泳，尋找池底物品後撿起來。7.安全漂浮。

（三）英國游泳教學階段綱要

第一階段 1.自信。2.水中漂浮和搖櫓式划水。3.各種方式水中漂浮練習。4.出發及入水方式。5.提高浮力。

第二階段游泳檢定證明書（只涉及 14 歲以上青少年游泳者）：1.游泳能力。2.救生能力。3.安全游泳能力。

## 參、不同國家游泳教學階段綱要探討

### 一、亞洲各國游泳教學階段綱要探討

#### ☆ 台灣教學階段綱要探討：

（一）教育部體育司編印游泳運動教學階段綱要：主要是針對游泳初學者所

編列。游泳學習的目標從引起動機開始，也較能消除學習時游泳的恐懼，目的利用家裡較方便的環境來學習悶氣、腿部及手部動作，但最終的目的是推廣全民游泳運動為基礎。

- (二) 中華民國游泳救生協會在 C 級游泳教學階段綱要：以適應水性做為重要的基礎課程，在以捷、仰、蛙、蝶四式泳技的教學為中心，並以競技做為最終目標。

綜觀二種台灣游泳教學階段綱要中發現，教學內容並沒有把所謂的「自救技巧」列為首要課題。

◇ 日本教學階段綱要探討：

日本游泳教學重視特點為：一、從快樂中學習游泳，例如在水中玩遊戲。二、強調安全游泳理論的技術，並從因應游泳能力的階段練習為開端。主要的理論是我們不能預知何時會遭遇事故，且無法等待當游泳能力提升時，才發生事故，因此預先練習其游泳能力是必要的。

◇ 大陸游泳教學階段綱要探討：

適應水性的教學編配上時間較短，主要在於提高游泳競技的能力。然第一階段在適應水性時就開始學習換氣練習，由於學習環境的改變加上人體在水中受到壓力、浮力作用，很難讓初學者在短時間領略，容易造成學習上的困擾。另外在課程教學中也沒有詳細提及自救的技巧。

二、歐、美三國游泳教學階段綱要探討

◇ 美國游泳教學階段綱要探討

以不改變人體的站立體姿做為教學的開始，讓初學者不會有怕水的心理壓力。而在教學內容編配上，換氣技術的課程安排較晚，其教學首要的課程是以在水中生存技能的培養，作為第一優先。

◇ 澳洲游泳教學階段綱要探討

澳洲與美國一樣，都非常注重水中救生技巧的培養，讓學生知道如何自救、救助溺水者及學會被他人救助時如何配合救生員的水中拖帶。另外跟美國一樣也重視搖櫓式划水技巧，此技術對自救游泳技巧的掌握及自我水中平衡的培養的確有密切關係。

◇ 英國游泳教學階段綱要探討

英國從初學者的心理著手，除了培養自信心可以排除學習游泳心理障礙外，

在課程中一開始也從自身漂浮及搖櫓式划水著手，內容的重點跟美國及澳洲一樣，都非常重視救生技巧的培養。

## 肆、結論

游泳初學者應從何種姿勢學習，各門各派觀點不同，有的主張蛙式，有的主張捷式，總之各有其道理。但在教學過程中，不可忽略游泳運動本質「生存技能」的培養。從初學者的教學過程安排，內容應注重安全游泳的理論和技巧外，自救游泳、救助他人游泳及被他人救助時如何配合救生員的水中拖帶等技能的培養。

另一方面不同游泳教學的初學階段，適應水性（The feel for the Water）的練習是不可缺乏，目的在讓學生體會和瞭解水的特性，逐步適應水的環境並消除怕水的障礙。在適應水性階段中，所教的動作都比較簡單，練習起來也比較單調，容易產生枯燥無味的感覺。因此在適應水性課程安排，需採用多樣化及趣味化來進行。因此探討不同游泳教學的課程綱要，對教學者在製訂游泳教材時有很大的參考價值。

## 伍、參考資料

<http://hledu.nhltc.edu.tw/olympic/olympic.htm>。

<http://www.chineseswim.com/mag3.html>。

中華民國游泳救生協會第四期 C 級游泳教師講習材料。

中國全國體育學院教材委員會審定（1991），游泳體育學院專修通用教材。北京人民體育出版社。

日本游泳聯盟編 沈立仙 譯。（1999.6）安全游泳。新雨出版社。

游泳運動（民 72）推展全民運動手冊（十）教育部體育司編印

叢寶麗、蔣徐萬，（2000）中、美、奧、英、日五國游泳教學內容和方法比較。成都體育學院學報第 26 卷第 3 期P54~P56。