

學生游泳課參與之阻礙因素探討

張佳裕 *

摘 要

近年來，提升學生游泳能力相關政策不斷制訂，對於政策實施後之績效，也明顯發現學生親水能力已有所成長，但仍有少數學生對於游泳課之參與意願與親水觀念尚嫌不足。故此，為了改善此一狀況，並有效提升學生游泳能力，本文試從相關文獻與作者之教學經驗，探討影響學生參與游泳課之阻礙因素有哪些，期望能夠以學生觀點，提升學生游泳課之參與意願，盼能跳脫以往探究學校實施游泳教學現況與阻礙的傳統方式，進而提供政府與學校單位改善方針。

關鍵詞：游泳課、游泳能力、學生

壹、前 言

近年來，政府致力於發展海洋文化，在推動親水活動與能力的相關政策不遺餘力，例如從 2001 至 2004 年訂定「提升學生游泳能力中程計劃」，或 2010 至 2021 年制定「泳起來」政策，其主要目的都在提升學生會游泳的普及率和參與率。其中，在 2007 年公布「推動學生游泳能力方案」績效中指出，2005 年至 2006 年間，學校有游泳池的學生，學會游泳比例從 53.36% 提升到 59.76%，學校無游泳池的學生，學會游泳比例從 19.14% 提升到 43.78%（引自林貞錡，2009）。此外，根據行政院衛生署從 1986 年至 2007 年之統計資料顯示，我國因意外溺水或死亡的比率，從 7.9% 降至 2.2%（行政院衛生署，2008）。可見，學生在游泳能力的提升與親水觀念方面是有所成長。由於學校體育不僅是引領學生朝向德、智、體、群、美五育均衡發展的重要途徑之一，更是養成動態生活型態與奠定日後運動習慣的重要基石，基於此，學校體育課即成為游泳政策推動上的重要一環。然而，筆者在游泳教學的實務經驗中，卻經常發現有為數不少的學生，選擇以退卻或逃避的心態參與學校游泳課，此現象值得身為第一線的學校游泳教學者深思，同時也需藉由學生參與者的想法，瞭解阻礙其游泳課參與的成因。為此，本文藉由本身實務教學經驗與學生參與游泳課後的感受，並透過相關文獻進行綜合整理，以瞭解學生參與游泳課的阻礙因素，及針對各項阻礙因素，尋求可能的解決策略，提供游泳教學實務之參酌，期能提升學生游泳課的參與情形，有效落實

提升學生游泳普及率和參與率之政策。

貳、游泳課參與之阻礙因素

爲能清楚且扼要說明學生游泳課參與之阻礙因素，本文除探討相關學生參與游泳課之阻礙因素文獻外，並輔以新北市某高中學生參與游泳課後感受之訪談資料，期能補充說明學生游泳課參與之阻礙因素。訪談對象的選取，採立意取樣方式選取，由授課班級學生填寫學習單，共 115 位(男生 60 人，女生 55 人)，並經學習單中填寫不喜歡上游泳課之 41 位(男生 23 人，女生 18 人)學生中，以隨機取樣方式選取訪談對象。訪談資料處理爲將訪談所得錄音資料謄寫成逐字稿，並進行資料的縮減、編碼(學生代碼/年/月/日)與歸納，盼能確實了解學生游泳課後真實感受與自我教學省思。以下分別將各阻礙因素綜整爲生理因素、心理因素、教學方式及場地設備等四項：

一、生理因素

生理因素是影響學生參與游泳課的阻礙因素之一，學生 M 和 E 即指出「游泳會消耗很多體力。(M/2009/10/12)」、「不會游泳，因爲換氣都會噏到，噏水感覺很難過。(E/2009/10/13)」，由此可知，學生由於缺乏練習導致體能不佳，且技能程度較低的學生，也容易因爲換氣不協調而噏水，並使學生對游泳課之感受產生負面之情緒。此外，相關研究結果亦指出，體能不佳、身體健康問題、月經、感冒與噏水所引起的不舒服感等，也是學生不願意參與游泳課之因素（林純鈴，2006；Cloes, Motter, & Maraite, 2005），而這些因素將降低學生參與游泳課之次數與意願。如此一來，將形成游泳能力上更大的落差，導致某些學生學習進度落後，並於練習中不斷噏水。另外，學生也容易因水中的運動經驗不足而感到緊張，進而影響學習效果與引起運動傷害（陳國正，2004）。如此的循環之下，自然會產生懼水感，最後懼水感即成爲學生學不會游泳和不喜歡游泳的理由（黃心佳，2005；陳毓芳，2006；楊武英，1996）。此外，氣候也是重要的因素，學生參與游泳課之人數隨溫度的升降而有所差異，每當天氣轉寒時，學生參與游泳課的意願也相對降低。

二、心理因素

生理因素會對心理因素產生影響，尤其是技能不佳的學生更容易引起懼水的心理恐懼，並出現習得性無助感與受到他人的嘲笑，而逐漸失去學習興趣。此外，考量到安全與技能學習要素，學生須穿著泳衣上課，對於生性害羞、身體意象較低與正值青春期之學生而言，將導致他們不願意參與游泳課（周明杰，2004），這樣的情形不論

是男、女生及會游泳與不會游泳者都是如此，甚至於游泳練習中，也有某些學生常態性的躲在角落成為隱形人，此情容易造成學生之學習成效不彰，及影響學生對游泳課的喜好。林玠良（2007）針對此問題更進一步地指出，男女合班上游泳課時，學生容易出現性別差異的問題，並開始擔心害怕他人的窺視與自我身材之批評。受訪學生 M 與 J 即指出「因為要在別人面前穿泳衣覺得很奇怪，感覺很露...因為很多人在看你阿，你哪知道他們在想什麼。(M/2009/10/12)」，「就像站在講堂上把衣服脫掉剩內褲一樣很奇怪...在意別人的眼光。(J/2009/10/12)」，因此，這樣的學生對於參與需呈現身材體態的活動，容易感到羞愧並抗拒參與類似之活動，探究其原因，可能是個體經驗到他人對自己體型評估時所引起的焦慮 (Hart, Leary, & Rejeski, 1989)。而相關研究亦指出，異性認識或不認識的同學與教師都會使學生感到不自在，而影響游泳課之參與意願（楊子孟、林東興與鄭桂玫，2008）。另外，某些學生亦會受到宗教(信仰、算命)等影響，而不願意學習游泳（林純鈴，2006；Cloes, Motter, & Maraite, 2005）；雖然宗教因素並非多數學生所提及，但卻是非常困擾教師的問題，學生常因宗教因素向學校申請終止游泳課程的學習，如此一來，學生在家長的支持下，學校與教師僅能尊重學生之自主權，此一現象，值得游泳教學者進一步深思，以尋求解決之道。

三、教學方式

學習表現是學習後的結果，因此，學生在學習過程中，教師課程設計顯得特別重要，若課程設計不適合學習者需求，則相對也將成為阻礙學生學習的重要因子。舉例而言，游泳教學時，教師若未進行能力分組，將可能無法引起程度較好同學之學習動機，相對也容易使程度較低的學生感到習得性無助感，受訪學生 K 曾指出：「會的跟不會的全部混在一起教同樣的東西，叫不會游的人也練自由式，誰會阿。(K/2009/10/13)」，此時若教師評分標準又過高，則更容易削弱學生學習意願。廖燕燕（2006）指出，教師評分標準過高，將導致學生無法達到標準，且受到教師責罵與同學嘲笑，進而引起學生心理之不安與逃避。此外，課程設計過於單調無趣，也容易降低學生學習動機，進而成為學生不願意上課之原因（洪煌佳，2005；Cloes, Motter, & Maraite, 2005）。而教師為了增加學生之學習動機，通常以小組競賽模式進行學習；但值得深思的是，對於不喜歡游泳或不會游泳的學生而言，競爭卻只是增加他們的學習壓力。Carlson (1995) 即指出，競爭對於能力較差的學生而言，將使得學生感到更多挫折與疏離感，且成為一種抑制他們參與活動和享受的物質。最後，學校體育課為求多元性，通常數週即轉換課程單元，此情形將導致學生練習時間不夠，進而造成學生學不會游泳。陳毓芳（2006）對此即表示，學生認為游泳練習的時間不足，是影響他們學不會游泳原因之一。

四、場地設備

場地、設備與器材是影響教學進行與教學成效的關鍵（鄭麗美，2004）。因此，場地即成為學校實施游泳教學最大的問題（陳中信，2006；陳和睦，2004；鄭麗美，2004），若再扣除交通往返、熱身、換洗與教師講解時間，不難得知技能練習的時間實為不足。在盥洗間方面，受訪學生 E 與 K 指出：「要在課堂上洗澡感覺很趕，因為有時候人會很多又要排隊。(E/2009/10/13)」、「人太多了，然後還有別班就會變成一起在用，就被別人霸佔掉了。(K/2009/10/13)」，由此可知，盥洗間的數量明顯不敷使用。如再缺乏溫水設備的話，學生於天候不佳時，參與游泳課之人數亦將驟減（周明杰，2004）。如此一來，天氣寒冷時，學生將會在盥洗間裡沖熱水，以致於等候更衣的學生在外顫抖，並拉長全班盥洗時間，導致最後使用盥洗間的同學遭到教師的責罵，這樣的結果將抑制學生日後學習動機。此外，由於練習水道不敷使用，導致學生於練習中容易發生碰撞，進而引起學生安全上的顧慮。受訪學生 L 亦表示：「每次游泳都會被前面的人踢到…前面游的很慢。(L/2009/10/12)」，由此可知，游泳池明顯有過於擁擠之情形。其次，某些學生欲利用課餘時間提升自我游泳技能時，卻經常面臨缺乏場地或收費過高等問題而降低自我學習意願。最後，池水乾淨度對於學生游泳課之參與意願甚為重要，若僅單為了池水看起來透明乾淨而增加消毒水量，並不會引起學生上課意願，反而容易造成學生對濾水味感到排斥，甚至出現頭昏現象。受訪學生 M 指出：「游完泳起來感覺很不舒服，感覺氯很髒，又沒有辦法洗澡，只有沖一沖還是覺得很髒都有氯的味道，很不舒服。(M/2009/10/12)」。

綜觀上述可知，阻礙因素構面間雖然彼此獨立但卻也相互關連，為此，筆者將進一步整理出學生游泳課參與之阻礙因素摘要表，如表一所示：

表一 游泳課參與之阻礙因素摘要表

類 目	阻 礙 因 素
生理因素	月經、健康問題、體能不佳、技能不佳、天氣太冷、嗆(溺)水
心理因素	宗教、缺乏興趣、過去經驗不佳、習得性無助感、安全顧慮、社會體型焦慮、他人嘲笑
教師教學	未能力分組、評分方式、課程內容無趣、教學方法、練習時間過短、基本能力差異過大的小組遊戲競賽
場地設備	收費過高、無游泳池(含溫水設備)、游泳池擁擠、盥洗設備不足、環境與水質不佳、課後缺乏練習場地、濾水味

參、降低學生游泳課參與之阻礙因素策略

基於上述學生游泳課參與之阻礙因素，以下即針對主要之阻礙因素，提出降低其與阻礙之數項策略供參酌，如下所述：

一、提供未能下水學生豐富且合適的學習任務

因故未能下水游泳的學生，絕大多數是為生理因素所導致或未帶泳衣，然而這些生卻經常呆坐於池邊或觀看其它科目之教科書，如此情景，將使學生失去學習機會，所以宜安排未下水的學生也能參與其中，如在池邊填寫學習單、動作觀察表、提同學回饋、協助攝影等，使學生具備任務與角色，如此一來，學生雖然未能下水也有適當的學習。此外，學生在學習游泳過程中，最常發生的問題為游泳技能與體能佳所引起的噎水，使得學生感到身體不舒服，致使學生萌發逃避游泳課之意圖，故習應循序漸進或針對能力落差較大的學生進行補救教學，勿因課程進度而操之過急，以免產生懼水之問題。另外，在氣候因素方面，學生於入水游泳前熱身活動應充分，降低學生入水瞬間的寒冷感，並於入水後給予學生充分的準備運動，如增加腳打或游泳練習次數，隨後即進入正式教學活動內容。

二、協助學生克服心理因素之恐懼阻礙

恐懼也有其來源，因此策略上必須先瞭解學生恐懼來源，可能是過去經驗不佳而水、習得性無助感、安全顧慮、宗教，也可能是恐懼他人嘲笑，或是社會體型焦慮。此，以下將提出幾個克服心理因素恐懼之建議：

1. 過去經驗不佳而懼水的學生：可先了解學生過去游泳經驗，並給予正面口語上心理慰藉，如老師會幫助你、你行的、你可以的、你會獲得足夠安全等，使學生信賴教師，爾後依循序漸進的方式從遊戲開始，讓學生能適應水性，進而降低恐懼，並悶氣開始教導，相信只要學生不怕水並學會閉氣的能力，日後學生之學習進度將大提升。

2. 針對習得性無助感的學生：習得性無助感將使學生失去學習游泳的興趣，故可策略是提供適當的教學輔助如浮板、浮球等，也可將動作細分數個步驟，讓學生能熟動作內容，使其有成功的經驗，並適時給予鼓勵與個別回饋，讓學生能獲得滿足自信，有了成功經驗，將有助於提升學生學習動機與興趣。

3. 針對恐懼他人嘲笑的學生：可行策略是於游泳課前，先教導學生瞭解游泳恐懼本質、來源與克服方法，使學生對恐懼有進一步的認識及自我處理能力，並輔導全學生了解生命與共之價值，使學生能以同理心來面對恐懼游泳的學生。雖然上述事

提升學生游泳普及率及參與

為能清楚且扼

課之阻礙因素

補充說明學生

課班級學生

歡上游泳

訪談資

碼

將

無

會

實

現

經

理

之

研

究

參

與

需

求

之

現

狀

況

分

析

表

明

了

學

生

對

游

泳

課

之

參

與

動

機

游泳練習中，也有某些學生常態
不影響，及影響學生對游泳
合班上游泳課時，學生
受訪學生
身之批評。受訪學生
因為很多人在看你
因衣服脫掉刺內褲
於參與需呈現
能是團體經
課之阻礙因素
補充說明學生
課班級學生
歡上游泳
訪談資
碼
將
無
會
實
現
經
理
之
研
究
參
與
需
求
之
現
狀
分
析
表
明
了
學
生
對
游
泳
課
之
參
與
動
機

衣上做變化，如允許某些學
友，並配合課程實施如有氧
量及自我需求的影響而逐
步，也能體驗游泳樂趣。
期內予以解決，但教學
游泳，或透過同儕力量

建議教師能透過樂

指出，樂趣化教學是一種

興、創新與成功的學習樂趣。因此，

或透過簡易水中行走、跑步等代替乏味熱

的樂趣，以降低懼水的恐懼與幫助學生轉移對性別差

教學結束前設計遊戲活動，如浮潛、打地鼠、仰漂接龍等，使

游泳樂趣，進而提升游泳課之參與動機。當學生覺得在水中學習游泳是種

而在池邊觀看反而是種「損失」時，則對於學習動機的提昇上，自有其一定程度

度的效果。

2. 融入健康教育實施性別課程：在實施游泳課前，可以先融入健康教育課程，介紹性別差異、尊重與禮儀，進而降低學生於游泳課中所知覺到的不自在感，並學會尊重彼此，以達到性別教育理念。

3. 合作學習：由於目前尚無相關法律條文指出游泳教學時之師生比率，但依據臺北市教育局建議，其師生比例應界於 1：15，然而目前實施游泳教學之班級學生數，多過於其比例，故建議可透過合作學習方式，促使學生互相合作與支持，使能力高的學生幫助能力較低的學生學會游泳，並培養學生尋找問題與解決問題的能力及領導能力，進而達成做中學的理念，這樣的方式不僅能彌補未實施能力分組的問題，也能透過彼此合作降低學生遊戲競賽時的擔憂，並能提供教師多元評量方式，且有利於教師實施個別化教學機會。

4. 增加游泳教學週數：游泳技能學習是需要長時間的練習，尤其在學自由式換氣時，更需要增加練習時間。因此，若能增加課程節數或採密集式的練習方式，對提升學生游泳能力有良好的幫助（陳國正，2004；陳雨霖，2003）。

5. 教學安排：在課程或教學設計上，應先去除學生懼水問題，且教學方法與內容

要創新變化(陳和睦, 2004), 並設計符合學生起點行為課程, 才能有效提升學生之學習意願。

四、場地設備

泳池環境與設備是學生在下水游泳前最先知覺到的阻礙, 因此, 欲提昇學生游泳課參與的機會, 具有以下相關的 3 項重要策略:

1. 增加盥洗間數量: 如前所述, 盥洗間的數量是影響學生上游泳課最大的因素之一, 若遇班級人數過多將導致使用上的不足而延長全班使用時間, 進而降低練習機會與次數, 然而目前尚無相關條文規定, 因此建議相關單位未來在興建游泳池時, 宜在有限的空間上考量班級學生數及性別差異上的使用需求來增加盥洗間的數量, 以提供更多友善空間, 進而提升學生更多練習機會, 故筆者建議, 盥洗間的男女比例應為 1:2, 或另妥善安排學生盥洗間的使用, 如盥洗間的分配或依游泳能力高低, 排定先後上岸使用盥洗間的順序, 以降低學生過多的等候時間。

2. 水質與水溫: 宜注意消毒水的使用量, 並定期檢查與維修過濾循環系統, 以降低學生在水中常見到的白色懸浮粒子及水面上的白色水泡; 水溫的控制宜適中, 以降低學生下水瞬間感到寒冷。

3. 水道與安全: 游泳池過於擁擠是常見的現象, 若欲降低班級人數, 不僅學校行政作業困難, 人力與物力等相關資源也尚缺乏。因此建議為了有效使用水道, 游泳教學者應設計良好課程規劃, 並於每堂游泳課時, 宣導注意與安全事項, 如依學生能力分配水道與出發順序, 並規定左去右回及注意前方是否有其他同學, 以免造成碰撞而產生危險, 使學生不需擔心是否會被碰撞而能安心的練習。

肆、結語

學生游泳能力提升之相關計畫, 已是政府的既定政策, 更是重點定期追蹤考核的事項, 可見其備受重視之程度。藉由本文的探討顯示, 政策的落實與否, 不僅需要從上而下的指引, 更需要由下對上的配合。因此, 當學生游泳課參與阻礙產生或增加時, 將會影響游泳教學及游泳能力提升的成效。本文所提出的阻礙因素, 主要包含生理因素、心理因素、教學方式及場地設備等四項, 若第一線執行游泳教學或在執行相關學生游泳教育政策之人員, 能夠先瞭解到上述這些影響學生游泳課參與之相關阻礙因素, 從學習者為游泳學習主體的角度考量, 盡力創造親和及友善的軟硬體空間、環境與教學氣氛, 以減低前述之阻礙因子, 改善學生游泳課的學習意願, 提升學生游泳課參與情形, 使學校游泳教學更具效能, 則學生游泳能力提升之政策落實將指日可待。

引用文獻

- 周明杰 (2004)。游泳課教學之我見。教師天地，133，45-47。
- 林玠良 (2007)。體育課男女大不同。學校體育，17 (6)，21-26。
- 林純鈴 (2006)。提升學生參與游泳課程動機之策略與成效。學校體育，16 (5)，61-67。
- 洪煌佳 (2005)。『老師，我不想動...』—高職女性學生體育課參與之阻礙因素研究。國立臺灣體育學院學報，17，21-42。
- 陳中信 (2006)。游泳教學實施現況之調查研究~以臺中縣國民小學為例。未出版碩士論文，國立新竹教育大學，新竹。
- 陳和睦 (2004)。學校游泳教學問題探討與對策。教師天地，133，4-6。
- 陳雨霖 (2003)。教學時間分配對國小學童游泳能力之影響。未出版碩士論文，臺北市立體育學院，臺北市。
- 陳國正 (2004)。游泳教學之行動研究。國教輔導，43 (3)，28-32。
- 陳毓芳 (2006)。臺北市內湖區西湖國小高年級學童游泳現況之探討。國教新知，53 (1)，27-35。
- 楊子孟、林東興、鄭桂玫 (2008)。游泳池畔的休閒阻礙:以臺中技街學院體育選項課程為制。運動知識學報，5，320-332。
- 楊武英 (1996)。臺北市國民小學水上安全教育之研究。未出版碩士論文，國立臺灣體育大學，桃園縣。
- 黃心佳 (2005)。挑戰個人阻礙：溺水恐懼的克服歷程探究。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市。
- 廖燕燕 (2006)。讓每個孩子都喜歡上體育課—淺談樂趣化體育教學。國教新知，53 (1)，10-13。
- 鄭麗美 (2004)。學校結合校外游泳池實施游泳課--以臺北縣三重市五華國民小學為例。學校體育，14 (3)，56-59。
- 行政院衛生署 (2008)。歷年事故傷害死亡人數、死亡率—按死因分類分。2009 年 11 月 22 日，取自 http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2_2.aspx?now_fod_list_no=10327&class_no=440&level_no=4。
- 林貞錡 (2009)。中部地區國中游泳團隊成員參與動機與社會支持之研究。未出版碩士論文，大葉大學，彰化。
- Cloes, M., Motter, P., & Maraite, A. A. (2005). Girl's non-participation in swimming lessons at secondary school level. Analysis of the pupils' point of view. In AIESEP (Association Internationale des Ecoles Superieures Education Physique) 2005 World Congress (pp.169-176). Lisbonne, portugal: Faculdade de Motricidade Humana.
- Carlson, T. B. (1995). We hate Gym: Student alienation from physical education. Journal of teaching In Physical Education, 14, 467- 477.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 94-104.