

## 壹、緒論

### 一、問題背景

游泳技能的習得對國民健康是件極其有益的事，教育主管單位與各級學校亦投注資源推動游泳教學。但游泳教學並不是件容易的事，過往研究發現，在推動游泳教學時，各級學校其實要面對不少障礙，游泳池的建置成本極其昂貴，其維護費用亦相當可觀。此外，游泳設施的城鄉差異也很顯著，無泳池學校如何實施游泳教學的問題也一直是許多研究關切的主題（何邦栓，2006；李世昌，2006；張祥宜，2012；張逸婷，2008；陳文展，2010；陳瑞辰、陳逸政、李欣靜，2012；游錫霖，2008）。

研究者過往曾在臺東縣的偏鄉學校持續嘗試以不同的替代方案為無泳池學校進行游泳教學，例如：利用週末，帶著簡易親水體驗池，召集體育系具游泳專長的大學生，上山教導國小學童游泳技能，待學童學會基本動作後，再將學童帶至市區泳池做進一步的教學。此外，亦曾持續幾年帶著大學生在綠島的漁港教導國小學童游泳；自2016年起，也在蘭嶼利用舊海港協助國小游泳教學。雖然研究者認為，利用海港或海灣實施深水區游泳教學的方案有不錯的成效，然而截至目前為止，本研究是第一次系統性地描述此教學方案並檢驗成效，期待研究成果可供有志推廣偏鄉游泳教學的教師參考。

除此之外，離島地區游泳教學的劣勢在於沒有游泳池，優勢卻是周圍的海洋環境會有一些港灣。在深水及開放環境的港灣中教學存在許多風險，這些風險也成為離島學校推動港灣游泳教學最大的阻礙，若能連結在地大學的人力資源，由具游泳專長的體育相關科系師生，以短期的游泳教學梯隊，讓大學生得到教學實習的機會，一方面可以實踐「大學承擔社會責任」的理想，同時也解決離島中、小學現場游泳專業師資缺乏的問題，至終創造出三贏的結果。

### 二、游泳教學相關研究

湯子蕨與林靜萍（2013）針對2000年以來游泳教學研究所做的文獻分析指出，在分析的77篇研究中，大約有八成左右是以問卷調查方式進行，主要探討游泳教學的現況與阻礙因素、學習滿意度、動機、態度與學習成效或其他變項間的關聯性；僅有11%~12%（八到九篇）的研究採取實驗法或者以教學法介入為研究方法。此一偏好以問卷調查法研究游泳教學的趨勢，造成了「游泳教學研究中很

少談教學」的現象。當我們檢視游泳教學相關文獻，並試著瞭解如何能檢視游泳教學的教學與學習「成效」時，發現研究中所指稱的「游泳學習成效」，大多是「自陳的」游泳成效，而非客觀、可觀察的游泳成效。對於游泳教學的實務，啟發相當有限。

在少數具體檢視游泳教學的文獻中，大多數的研究是以中年級學童為對象（胡銘志，2016；陳雨霖，2003；陳藝文，2014；鄭淑敏，2013；鄭麗美，2004；謝佳芬，2012）。陳雨霖（2003）的研究主要在探討集中式與分散式教學時間分配方式對國小學童學習游泳（捷泳）能力之影響，研究結果發現，集中組平均游泳距離（19.78公尺）顯著優於分散組的距離（9.79公尺）。鄭麗美（2004）的研究以捷泳（自由式）作為教學主要內容，探討不同教學法對國小初學者游泳能力之影響。研究結果顯示，移動式韻律呼吸搭配水母漂及仰漂的教學，對於初學游泳者換氣次數與游泳距離最具顯著性幫助。鄭淑敏（2013）的研究主要在探討命令式、練習式和互惠式三種不同教學形式對於捷泳學習成效之影響，研究結果發現，練習式教學法學童游泳距離（14.50公尺）顯著優於接受命令式（10.96公尺）與互惠式（9.73公尺）教學法學生的表現。胡銘志（2016）、陳藝文（2014）及謝佳芬（2012）的研究則是以蛙式教學方案的發展為主軸，依據專家所提出學習蛙式的困難點，輔以動作學習理論，將蛙式動作細部分析，設計一份蛙式教學方案進行行動研究。謝佳芬的研究發現，經過10堂課的游泳池教學，15位參與研究的學生有13位能以蛙式徒手配合換氣游完25m。陳藝文及胡銘志則是以無游泳池的偏鄉學童為對象進行研究，先採用簡易親水體驗池進行基礎教學，再安排至游泳進行兩小時教學後，進行測驗。胡銘志的研究結果發現，六位中年級學童在後測的成績表現上有四位達到教育部游泳能力分級第三級目標，在複核研究也顯示四位學童有三位達到檢測目標。

綜合上述研究的發現，針對國小學齡孩童進行游泳教學時，在泳姿的選擇上以捷泳及蛙泳為主，場地的安排大多在游泳池，近期開始有研究關注無泳池學校游泳教學方案的發展，教學時間大都安排10堂課，集中式教學的效果似乎優於分散式教學，在教學內容的安排上皆搭配韻律呼吸及水母漂等方式進行。

### 三、提升游泳學習成效策略之探討

#### （一）鷹架理論

1930年代初期，Vygotsky（1962）便已強調社會互動（social transaction）對於個體發展的重要性，強調人類高層次的心理活動在社會互動過程中，起初是由