



花蓮縣體育會
水上休閒運動委員會

游泳課程教學改善計畫

落實分級及各年級所需求

花蓮縣中華國小 林宣均



教學現場



學生端

- 每學年度6-8堂游泳課程
- 依照學生游泳能力分班
- 安排一堂自救課程
- 最後一堂課游泳能力檢測



老師端

- 游泳指標及標準不清楚
- 不具備游泳專長或非體育相關
- 交給外聘教練
- 但...他們真的會教嗎

游泳教學推行超過10年,可以再好一點

有遇到這些問題嗎



學習效果如何

六年到底學了什麼

教學目標.教學進程.能力檢測
可以再更明確一點

➡ 教學目標更明確



教學目標怎麼訂

程度差異過大

是在課堂學會的嗎?還是他本來就會?
哪些才是我的目標學生

➡ 不拔尖,符合最低門檻



自救教學怎麼做

防溺只會說~會做嗎?

我漂浮自救等待救援可以多久
有哪些素材可用

➡ 給目標.給素材

釐清教學現場的問題,讓游泳與自救教學效果呈現

這樣做更有效果



訂定年級指標

一至九年級學生
對應的能力指標



落實游泳與自救能力技能

搭樓梯

確實執行相對應的指標
才能達到技能學習



擔任把關者的角色

不論是任課教師或外聘教練
課程與檢測內容
目標一致

釐清問題 確實執行



落實年級指標

各年級學生可重複複習所需具備的指標



落實能力技能

各年級每學年有6-8次

12-16節游泳課程重複學習所需具備技能



落實分級指標

學習指標明確 落實目標簡單化

符合關鍵指標

教育部體育署全國中、小學學生游泳與自救基本能力指標

關鍵指標 1

國小一、二年級應具備之能力
基本指標

關鍵指標 2

國小三、四年級應具備之能力
基本指標

關鍵指標 3

國小五、六年級應具備之能力
基本指標

目前 基本游泳能力指標

全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標

級數	類別	指標內容	說明 (名詞定義與檢測標準)	備註	
第一級	技能	游泳能力	水中閉氣拾物 3 次 連續韻律呼吸 10 次	頭部應完全沒入水中。 -	國小一、二年級 應具備之能力基本指標
		自救能力	藉物漂浮 30 秒	藉助浮板、浮球或救生圈等任何漂浮物品，漂浮水面腳不落地。	
第二級	技能	游泳能力	蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立 打水前進 8 公尺	蹬牆後身體呈水平漂浮狀，身體穩定站立。 結合蹬牆與打水共 8 公尺。	國小三、四年級 應具備之能力基本指標
		自救能力	水母漂（閉氣） 10 秒	-	
第三級	技能	游泳能力	游泳前進 15 公尺	仰、蛙、蝶、捷或其他泳姿測驗，換氣 3 次（含）以上。	國小五、六年級 應具備之能力基本指標 (國小應屆畢業生應具備之能力)
		自救能力	水母漂 30 秒 仰漂或立泳 15 秒（含）以上	換氣 1 至 2 次。 仰漂（可助划），口、鼻應露出水面；立泳，頭部應露出水面。	
第四級	技能	游泳能力	游泳前進 25 公尺	仰、蛙、蝶、捷或其他泳姿測驗，換氣 5 次（含）以上。	國中七、八、九年級應具備之能力基本指標 (國中應屆畢業生應具備之能力)
		自救能力	著衣仰漂或立泳 30 秒後游泳前進 10 公尺以上上岸	穿著長衣褲（可不含鞋）。 仰漂（可助划），口、鼻應露出水面；立泳，頭部應露出水面。	
第五級	技能	游泳能力	游泳前進 50 公尺（含轉身）	仰、蛙、蝶、捷式或其他泳姿測驗。 游泳轉身，需連續動作雙腳不著地。	高中一、二、三年級應具備之能力基本指標 (高中應屆畢業生應具備之能力)
		自救與救援能力	著衣仰漂或立泳 60 秒後脫除衣褲游泳前進 10 公尺以上上岸 拋送漂浮物 3 至 5 公尺	穿著長衣褲（可不含鞋）。 操作過程不得觸碰池底。 仰漂（可助划），口、鼻應露出水面；立泳，頭部應露出水面。 漂浮物可利用日常可得物品，例如：寶特瓶、保麗龍等。	

各年級達成指標 游泳能力 自救能力

每學期要求確實達成

花蓮縣花蓮市中華國民小學學生游泳技能表現												姓名：(.....) 男·女			
一年級上學期		一年級下學期		二年級上學期		二年級下學期		三年級上學期		三年級下學期					
學年度...班...號		學年度...班...號		學年度...班...號		學年度...班...號		學年度...班...號		學年度...班...號					
游泳技能		成績		游泳技能		成績		游泳技能		成績		游泳技能		成績	
游	岸邊 踢水			游	悶氣 5 秒			游	水中閉 氣拾物 3 次			游	悶氣 10 秒		
泳	洗洗臉			泳	水中 認物			泳	韻律呼 吸 10 次			泳	扶岸 漂浮		
能	扶岸 走路			能	水中鼻 子吐氣			能	淺水區 跳水 (輔助) 秒			能	水中 步行 5 公尺		
自	認識救 援器材			自	扶岸 移動 5 公尺			自	使用救 援器材			自	借物漂 浮 30 秒		
力				力				力				力	製做救 援器材		
體育教師	簽章			體育教師	簽章			體育教師	簽章			體育教師	簽章		

各年級達成指標

游泳能力 自救能力

每學期要求確實達成

花蓮縣.....國民中學學生游泳技能表現.....姓名：(.....) 男·女											
七年級上學期		七年級下學期		八年級上學期		八年級下學期		九年級上學期		九年級下學期	
...學年度...班...號		...學年度...班...號		...學年度...班...號		...學年度...班...號		...學年度...班...號		...學年度...班...號	
游泳技能		成績		游泳技能		成績		游泳技能		成績	
游	游泳 前進		游	游泳 前進		游	游泳 前進		游	游泳 前進	
泳	15公尺 換氣		泳	15公尺 換氣		泳	20公尺 換氣		泳	25公尺 換氣	
能力	4次以上		能力	5次以上		能力	4次以上		能力	4次以上	
自救能力	水母漂 60秒 換氣 3~4次		自救能力	著衣 游泳 前進 8公尺		自救能力	仰漂 60秒		自救能力	著衣 仰漂 或立泳 30秒後 游泳前 進10公 尺以上 上岸	
體育教師 簽章			體育教師 簽章			體育教師 簽章			體育教師 簽章		

我們老師這樣做會更有效果



撰寫明確分級課程

簡單看

各年級能力標準簡單化
重複學習增進技能塑形



參與分級研習課程

必須會

了解各年級學生應具備能力技能
藉由研習課程說明及示範標準



落實教學進度

會要求

協同教練教學符合能力
每堂課可明確掌握進度

明確分級課程

各年級達成目標

一年級你該教會什麼

游泳能力：岸邊踢水、洗洗臉、扶岸走路

悶氣5秒、水中認物、水中鼻子吐氣

自救能力：認識救援器材、扶岸移動5公尺

二年級你該教會什麼

游泳能力：水中閉氣拾物、站立跳躍、淺水區跳水（輔助）、

水中閉氣拾物3次、韻律呼吸10次、水中步行5公尺

自救能力：使用救援器材、借物漂浮30秒

三年級你該教會什麼

游泳能力：悶氣10秒、扶岸漂浮、獨立漂浮

水中站立、悶氣10秒後漂浮站立、蹬牆漂浮

自救能力：製做救援器材、水母漂

明確分級課程

各年級達成目標

四年級你該教會什麼

游泳能力：蹬牆漂浮後站立、扶岸打水、獨立打水前進
蹬牆3公尺以上後站立、打水前進8公尺

自救能力：韻律呼吸往岸邊跳、水母漂閉氣10秒

五年級你該教會什麼

游泳能力：打水前進10公尺、悶氣划手、划手前進10公尺
划手前進15公尺、扶岸換氣、划手換氣配合

自救能力：仰漂、韻律呼吸不碰地板

六年級你該教會什麼

游泳能力：游泳前進10公尺換氣3次以上
游泳前進15公尺換氣3次以上

自救能力：仰漂30秒口鼻露出水面、母漂閉氣30秒換氣1~2次

明確分級課程

各年級達成目標

七年級你該教會什麼

游泳能力：游泳前進15公尺換氣4次以上

游泳前進15公尺換氣5次以上

自救能力：水母漂60秒換氣3~4次

著衣游泳前進8公尺

八年級你該教會什麼

游泳能力：游泳前進20公尺換氣4次以上

游泳前進20公尺換氣5次以上

自救能力：仰漂60秒

著衣游泳前進10公尺換氣3次以上

九年級你該教會什麼

游泳能力：游泳前進25公尺換氣4次以上

游泳前進25公尺換氣5次以上

自救能力：衣仰漂或立泳30秒後游泳前進10公尺以上上岸

衣仰漂或立泳60秒後游泳前進10公尺以上上岸

參與研習課程



每年3小時游泳課程實作標準化研習課程

既使不會游泳，也知道各級學生所需能力以及需達能力指標
藉由課程中示範說明



各項技能指標及當下游泳能力進度提醒

有效掌握控制每年有6-8次游泳課程的學習進度
當年度各年級該學什麼就把它學好



有效掌握協同教練教學內容及進度

課程簡單化、標準放寬化、反覆練習
奠定各年級符合所需基礎能力，累積游泳學習技能

落實教學進度



有效掌握自己學校學生游泳能力進度

藉由各年級游泳能力標準統一化

有效掌握學習進度，無目標壓力、反覆練習、降低壓力恐懼



有效建立全縣學生游泳能力完成率

有效掌握各校游泳實施及能力完成率

大幅度提升學會游泳學生數，奠定完善基礎游泳能力



皆以已具備基礎自救能力

透過基礎練習，安步驟符合個年級所需能力，累計學習經驗，增加自救反應及待援時間

我們持續幾年後，結果會是.....



各年級應具備之

游泳能力基本指標

各年級學生皆100%達成指標



各年級應具備之

自救能力基本指標

各年級學生皆100%達成指標



各年級為何可以完成

只要求基本指標

進階課程不是學校要教的

基本能力指標才是