980727 紅十字會水上安全工作大隊世紀皇家社區中級泳訓班(一)

水安隊第十期救生教練　李 培 俊

98/07/27 開班首日

一.19:20　教練團等待學員報到，由廷文教練宣佈延長三分鐘才集合整隊。

二.19:35　完成開訓致詞，除了教練團、學員及家長外，沒有其他人物到場，所以簡單地在 15 分鐘內由我講了兩個題目：

1、為何要學習蛙式、仰式及其功用在哪？

A 擴增戲水、游泳的時間及樂趣。因為固定一種泳姿很容易產生疲勞酸痛，甚至產生運動傷害，所以，最舒適、最休閒的游泳，應該是捷、仰、蛙交換著游。

B 蛙式是小朋友最喜歡的泳姿，因為可以用個人意識去操控”方向性”，游達小朋友所想到達的地方。

C 仰式學會漂浮後，臉面朝天，可以自在地呼吸，是一種最具安全感的泳姿。

2、參加中泳班的心態及要求？

A 參加中泳班只顯示各位學員應該要有基本的水性。

B 初泳班結訓完成 25 公尺的捷泳，引導每位學員對戲水的樂趣有了初體驗的開始，但是總教練認為:

*****也是游泳戲水危險的開始。*****

結語:需要進行基本水性測驗與基本的求生和自救的方法。

三.19:50　完成教練介紹，作操換裝，準備水測。

(分配教練監督位置，並進行"學員入訓水測表"填寫。)

a 水中行走　　b 水中跳躍　　c 蹬牆出發

d 捷泳 25 公尺　　e 韻律呼吸　　f 水母漂

本次班別雖然是中級班，而且在本社區水上安全工作大隊也已完成兩個班別的初泳班，那幹嘛又要多此一舉的六項水測？在水安隊的 SOP(訓練工作標準程序)中又創造出另一種測驗，因為此次的招生作業係經由社區管委會和本隊會長協商後；

1. 完全不收保證金，教練團面臨如同外界私人游泳教學般的壓力，所以授課副總一定要有相當的能力，否則學生都跑光光了。因此之故，副總人員的選擇一定不能按照水安隊的規定，”游泳教練班結訓後，擔任兩次管理教練就可昇任副總的八股做法”，必須以教學能力和上課表達的風采為唯一考量。
2. 採開放自由報名的方式，並未堅持學員一定要上過初泳班。學員除了學會自由式外，還要學會”水中自救與求生”的技巧，所以不經過此次的水測，小朋友(甚至踩不到池底)快佔了 2/3 強，安全實在堪虞。當然這種水測並不是入學考試，只是讓教練團們瞭解學員的水性而已，若不會的話教練們甚至管委會的黃文威前主委，都願意挺身而出私下對學員進行教導，甚至這種補習的時間是從下午兩點就開始了(班主任由黃前主委擔任)。水測後，部份的學員信心不足，退訓了兩成人數，只好下次有緣再相聚。

四. 20:15　完成學員水測。

看著水中的教練群或立或抱(因小朋友踩不到池底)，學員統一測試水母漂及檢查水中站立的動作

屈膝、雙手向後平穩地撥水 。

因為還有近半小時的時間，既然講到了水中站立，乾脆也把仰漂的水中站立一併教教；

收顎、下半身成坐姿、屈膝、雙手向前平穩地撥水。

五.20:20　仰漂水中站立的要領。

仰漂要點：吸氣、雙手打開、全身不可以用力僵硬

六.20:40　仰漂教學。

七.20:50　練泳~~自由式 150 公尺　。

紅十字會水上安全工作大隊世紀皇家社區中級泳訓班(二)

訓練教練的責任在水安，開班的責任在總教練。教練帶班的訓練成長，在教練的自我要求和自我學習的決心，總教練只提供職位.機會和成長的空間，教練個人願不願意成長，完全在於他個人的作為。

但是任何一位開班總教練的最基本企圖心是平安、圓滿、教學成功，當然對教練團的職位安排，也是以此項企圖心為出發，並追求紅十字會水上安全工作大隊泳訓班教學品質保證的榮譽。而且大隊部每年開辦各級泳訓四、五十個班別，它所提供給游泳教練實習的舞台，機會之多之廣，絕非全國任何一個 B 級或 C 級游泳教練結訓後所能享有學習的機會。所以教練各級職位的名稱是虛的，唯有實際參與而有教學心得，那才

是實的，至於規章上規定幾次的管理教練才能升任(或勝任？)副總教練，也並不是領導高層所能隨意根據規章而指示總教練作出職位調整，因為那也是虛的。

吳桂雲教練~參加水安已十年以上了，若泳訓班有需要，她還是會挺身而出。

旁立者為郭怡瑄副總教練，若你的 200 混合四式在 3 分鐘內，和她才有的搏!

0806 受莫拉克颱風外圍環流大雨影響，和黃文威前主委打電話聯絡討論後，請他通知社區管理處轉通知每位學員，而我隨即在傍晚立即手機簡訊通知會長及教練團，並同時向總幹事和顧問報備停課兩天，以免教練們行車危險和學生們招致感冒風寒。所以班務進行兩週的教學~~蛙泳和仰泳，也沒什麼時間再進行細部的講授，下週僅存最後的四天只有反覆的操課，希望學員的泳姿能游到定型，若游的還不熟的同學也只能挑出來拉到旁邊進行一對一最後的補強。僅釐列出這兩週泳姿的缺點，做為下週教學的重點要項

蛙式

1. 頭抬的太高，後仰太多。

2. 換氣會嗆水。

3. “漂”的太短，休息不夠。

4. 頭部沒低頭看池底，致未能雙臂夾雙耳。

5. 手划範圍太廣，手大臂碰到腋下再併手。

6. 腹部以下，下沈太多。

7. 屈膝過度，臀部上浮。

8. 腳背踢水，未做勾腳劃圓動作。

仰式

1. 頭未擺正，身體歪斜。

2. 手臂滾肩延伸不夠。

3. 手掌未入水即划水。

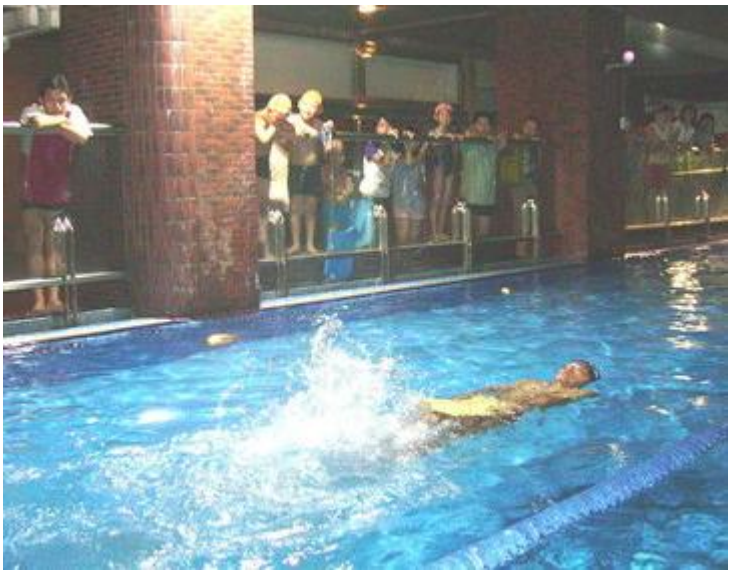
4. 用小腿打水。

5. 腿部打水，膝蓋彎曲過度而露出水面。

6. 腳背沒有下壓。

7. 腰部浮起不夠。

其他



紅十字會水上安全工作大隊世紀皇家社區中級泳訓班(三)

按照排定的課表，本週(0810~0814)是進入蛙式及仰式總複習的一週。也是要測驗學員學習、教練團施教成果驗收的一週。心想著：

1. 如何激發全體學員的腎上腺素以發揮個人潛能？

2. 如何建設學員游出健康、游出快樂的親水態度？

3. 最重要的是要有安全戲水的能力？

8/9 的週日，莫拉克的大雨繼續下著，難得在家也可以說是在家備災吧！(若隊部有接獲災情通知，有需要救災行動時再出勤務。)而面對著桌面白紙上的這三個問題，要怎麼做呢？我也就未經整理地胡亂寫下一些想法，然後再檢測是否可以衍生出做法，以確立本週操課的方式及目標。

海闊天空的想法

A. 激發腎上腺素的方法就是要夠”HIGH”，學員間的”HIGH”要能夠互相感染，要有氛圍，又要有教練的領導和鼓舞。否則，小朋友玩過頭的話，會對安全產生威脅。

B. 雨都下個不停，下週一(8/10)莫拉克颱風在台北一定 PASS，且至周五(8/8 八八水災)已停課兩天了，所以周一篤定要親自操課。課程內容要怎麼安排？

C. 游的 HIGH 自然能游出快樂，游的久、距離游的長也就能游出健康。

D. 要怎麼鼓勵才能建立學員親水的態度？

E. 如何定義安全戲水的能力？總不能把大豹溪畔”安全戲水告示牌的內容”向小朋友背誦一遍，太八股了吧！且旁觀的家長們，也不見得領受這篇告示八股，反而希望小朋友繼續練游。

歸納出可行的作法

1. 找個楔子鼓舞起學員的”HIGH”。

2. 運用小朋友競爭比較的心理，產生蝴蝶效應。使個別學員的”HIGH”感染全體，並進而激勵個別學員的潛能，充分發揮。

3. 激勵五法：權力、財富、地位、滿足感、成就感。哈！哈！只是游個泳怎麼會牽涉到權力、財富、地位，想太多了。

4. 但是，”蝴蝶”在哪裡呢？

5. O.K.這一周就這麼做了。

8/10 周一記事

七點整抵達泳池，天空還是繼續下著颱風雨，雖然是不大，但是風的呼嘯聲卻也提醒著每位學員和教練，這種雨仍然會斷斷續續地下著。唉！有風又有雨，要怎麼搞”HIGH”呢？

集合的時間到，我便要教練群在走廊空處帶學員作操暖身。一聲的口令”集合”，不用看，用想的也知道，小朋友們一定是懶洋洋地信步慢走在溼答答的地板上前往集合。忽然靈光一閃，既然在溼答答的地板上作操有滑倒受傷的疑慮，那不如在露天的空地上作，Oh！MY GOD，原來鼓舞起學員”HIGH” 的 楔子是在這裡喔。

我便大聲的問小朋友們”你們要不要像救生員訓練一樣淋著大雨作操呢？這種感覺很不一樣乙”，這一問，引來大部份調皮小男生四面迴響聲的讚”好”，看一下每位小朋友的臉龐，都耀出興奮的光彩，好像這麼一次雨中的作操就能把 8 歲的小毛頭證明出他是有 18 歲救生員的能耐一般，證明自己”長大了”。的確，這些小朋友在平常是不可能感受小雨打在我的身上的感覺，有此機會他們當然不會放過啦！我便示意教練

群脫衣著泳裝陪這些”準大人”們玩玩吧！果然，作起操來的那種答數的音量，再誇讚他們比蛙人部隊還要有精神，哇！這下子他們都跩起來囉。

持續著這種”HIGH”開始入水作暖身泳，既然你們都這麼跩，我當然放棄平常 50 或 100 公尺 的游程，提高泳距到不准踩地休息 300 公尺 蛙泳，果然這是個門檻，所以，今天的課，教練不論是糾正蛙手抱水啦！蛙腿勾腳啦！或是仰漂打水、划水啦！他們統統接受，教學效果十分的好。當然，我也搜集了很多資料，區分出泳姿正確度，登錄出能游長泳者，我的心裡面已經確知明晚可以考試了。

8/11 周二記事

傍晚下了一場大雨，到了集合時間的時候，只有濕漉漉的水霧，散播在空氣中。這回，換小朋友主動邀約教練們到室外羽球場作操，我當然是從善如流做個順水人情囉，因為我只要你們”很歡喜”上課的興趣而已。作完操，我就當眾唸名字宣佈九個人先考蛙式 500 公尺 ，當然我有先挑過泳姿正確又會漂又能長泳的學員，來當這次考試的蝴蝶，而是否能產生效應，則關鍵在*<u>滿足感</u>*<u>成就感</u>和*<u>獎勵</u>等三方面的激勵。

一句號令”開始”，九位學員就陸續魚貫而出，在水測的過程中，我也邀請黃前主委及吳桂雲顧問作見證，檢視這批學員蛙泳的正確度及應該要修正的方向。不辱使命，200、300、400 他們終於將要完成了 500 公尺 泳測，緊接著表演激勵的蝴蝶效應(九位學員的成就渲染起全體學員的潛能)，就應該換我上場囉。

1. 在最後 25 公尺 時，要還沒測的同學分立水道旁幫九位同學大聲加油，果然，引起了小朋友的比較心，大有項羽那種”大丈夫當如此也”的氣概。
2. 九位同學陸續的游畢到達池畔，我也一一的唱名”九歲的雷述而到達”” 十歲的黃家欣到達”” 陳彥青到達”” ……” 。大家都呼起高興的歡呼聲和鼓掌，

當然，這個也是要有教練團共同的帶動才行，這下子，九位同學的滿足感和成就感都有了。

3. 而黃前主委也看得懂我在搞什麼，也趁著大家都在”HIGH”的同時，當場宣佈要在結訓餐會上送九位同學獎品，哇！這下子更”HIGH”了，還沒水考的全部都要求測驗了，應該換句話說，”從來沒看過那麼喜歡考試的學員”，這種說法是比較貼切。所以，一個晚上的時間，測試了全部學員的蛙式基本長泳 500 公尺 的能耐。

8/12 周三記事

今晚，我也如法泡製地測完仰式 200 公尺 ，，反正就是學員和教練都考的歡笑聲一片。

8/13 周四記事

1. 補測一些還沒水測的同學。

2. 修正這兩日來同學蛙、仰泳應該要練習改進的地方。

3. 由阮雅凰副總教”基本救生”” 抽筋自解”” 小蛙踩水”等三項救生班的課目。

此次的中級泳訓，到今天也將進入尾聲，只剩下明晚的結訓餐會。如何建設學員游出健康、游出快樂的親水態度？和要有安全戲水的能力？也就是我明晚應該要闡述的主題，來作為這段日子相處的肺腑之言吧！

980814　結訓餐會

純手工剪貼.可見學員們的用心.感心歐!

餐會還沒開始.先耍寶一下.

DO Re Mi 三人組

結訓的時刻總是令人期待的，因為它是個感恩的日子，同時也是小朋友可以得到獎賞的日子。所以，不能免俗的……

結訓致詞

我總是要代表紅十字會水上安全工作大隊向世紀皇家社區管理處賴委員及黃前主委和陳守財社長表達隊部的感謝之意，謝謝他們的大力促成及對教練團的協助，使我們有機會替大家服務。

餐會開始.小朋友只盯著桌上的獎品和零食.這是最重要的

對全體學員的勉勵，則是闡明游泳泳技的進步，是要自己不間斷的練習，投入多少的汗水和心力，相對地才會有多少的成果可得。

<一>如何建設學員游出健康、游出快樂的親水態度？

本次中級泳訓係以蛙式和仰式為教學重點，加上初泳班所學的自由式，本班的學員皆習得捷、蛙、仰三種的泳姿。此三種泳姿足供日常戲水之際，泳式的交互變換以化解固定一種泳式的倦怠，若游泳時肌肉的疲倦感覺能得以舒解，則自然能游的久、距離游的長也就能游出健康，也能游出快樂，在這種良性循環的練習下，所建立的親水態度必然是健康的。

<二>要有安全戲水的能力和觀念？

在 7/27 開訓的第一天，我即面對著全然陌生的學員說”你們是最危險的一群”，因為你們剛剛學會最基本、最短程的游泳，也是對水剛剛產生最大好奇的時刻，所以你們是最危險的一群。縱然，你們已通過教育部所公佈”國民中小學游泳等級標準”之最高級次，總教練還是認為你們是危險的一群。因為你們還沒有辦法長泳，還不習慣面對流動水域的處理和自救。所以參加這次泳訓的重點就是要以蛙式游長泳，輔以仰式得以舒緩呼吸和肌肉，並在開訓的首日和最後一夜教抽筋自解等基本自救的方法。所以，總教練的結業測驗要求不得觸池底休息，需連續游蛙式 300 公尺~ 500 公尺或仰式 200 公尺 ，這種標準是教育部所頒布只需游 25 公尺 就算及格的好幾倍，完全都是著眼於”安全戲水能力”的培養，及觀念的建立。

<三>對學員的期許

希望不間斷的練習，在明年夏天，能一起去游日月潭或石門水庫。

社區管理處致詞

邀請賴委員、黃前主委、陳社長致詞，並互贈感謝狀及胸章予以感謝。

管委會致贈感謝狀

感謝黃前主委對本次教練團的多方協助.

黃文威前主委贈送獎品.鼓勵 500 蛙俱樂部的九名成員

同時也謝謝每位教練的戮力相鼎

最末的壓軸該是鼓勵和獎勵小朋友的時刻，終於引動按捺許久(10 餘分鐘)興奮的情緒。一下子領證書，又一下子領橘色的游泳袋，袋子上的花樣，又書寫著”夏日戲水，注意安全”的警語字樣，感覺上，非常契合本次泳訓所設定的目標。最後，很莊重地送每位學員一枚印有個人名字的紅十字小胸章，藉此機會當然要推廣”水安版的紅十字運動”啦！以埋下水安的種子成為”水安寶寶” 。

“紅十字小胸章”介紹

1. 得到國際的禮遇和最高的尊重。在南亞海嘯和四川大地震時，紅十字會救危解難的義行，再次贏得世人敬佩，所以得到國際的禮遇和最高的尊重。
2. 在戰時，交戰雙方對於佩帶紅十字標誌者，不得生命傷害，否則予以國際制裁。
3. 紅十字標誌是經由紅十字人員冒險犯難、博愛及志願服務的精神所共同維繫著，例如，紅十字會水上安全工作大隊在平日推廣游泳與救生，以達減溺的目標，假日則在大豹溪執行水域安全勤務，救溺無數，這些義行都是在維護紅十字的精神。所以，這枚紅十字小胸章希望每位小朋友愛護它，因為，它是人類有史以來最偉大的共同資產。

頒發紅十字小胸章.結業證書.小包包給每位學員

本班最強而有力的媽媽群.會幫教練管孩子們.謝謝各位大姊

搞了 20 分鐘.餐會終於開始了

總教練!明年我們三人要去游日月潭喔!

池畔的瓶中信

勉 世紀皇家社區中級泳訓班全體學員

改善自身是一種努力
幫助他人是一種願力
為自己學習是一種成長
為他人而學是一種精進
勤學　多問　多練習
付出的汗水是游泳進步的唯一法門

夢想　執著　熱情
積極　永不放棄的心
使游泳成為你一輩子砥礪你的好朋友

游出健康，游出快樂
游出虛心向上
希望上善如水的啟示
祝你平安！幸福！

你的好朋友　李培俊　98. 8. 8.

來源於

http://tw.myblog.yahoo.com/webghost13/article?mid=1219&prev=1220&next=1217&l=a&fid=84
http://tw.myblog.yahoo.com/webghost13/article?mid=1220&prev=1232&next=1219&l=a&fid=84