

探討全面提升

憲兵游泳能力之研析

作者／林長鉅

提要

游泳為從事水上活動必備能力，且游泳不但可提升體適能、促進健康、紓解壓力，亦兼具社交、瘦身及醫療保健等功能。同時從事游泳運動不易受傷、運動年限長，適合肥胖、殘障人士及所有年齡層民眾參與，可成為終身運動的項目。然而，每年暑假，都有相當數量的民眾因戲水而溺斃。主要因為游泳本身存在著危險性，稍有疏忽，往往造成很大的傷害。近半年來，政府積極推動游泳運動，馬英九總統特別強調，臺灣四面環海，民眾如果不會游泳的話，聽起來是非常反諷的事情^❶。站在憲兵的立場，保衛元首、捍衛人民，乃全體憲兵同仁應盡之責任。尤其九八年臺灣適逢八八水災之殷鑑，為了提升救災成果，防患未然、未雨綢繆，如何全面提升憲兵游泳及救災能力，已成為首當其衝的重要課題。因此本文就現有文獻及專家學者的意見，探討現有憲兵游泳能力訓練、師資、場地等相關問題。最後，再從執行現況檢討出發，研擬一套具體、完整、可行的方案，供憲兵部隊運用，期能有效率的全面提升游泳能力。

關鍵字：游泳能力、救災、水上救生、泳訓、精進策略

❶ 中國時報，中華民國98年11月7日星期六。

壹、前言

游泳運動不但符合休閒活動需求，對個人及社會更具有促進生理健康、增進心智發展，鬆弛身心、增進人際關係、促進社會健康、增進個人及社會道德與人性的培養及醫療復健等休閒活動功能^②。

日前，馬英九總統先生提出「十年發展游泳計畫」，希望先在四年內讓學生游泳檢測合格率提高到五成五。更進一步地，體委會、教育部、國防部、內政部共同訂定「十年發展游泳計畫」，希望民國一百零七年後，所有游泳合格率，學生可達八成、軍人八成五、警察八成、消防人員九成、海巡人員全員及格。^③

為推廣游泳，馬英九總統強調，從民國九十九年到一百零二年，各級學校、教育部、國防部及社區，將興建一百一十四座游泳池，同時整建一百一十二座游泳池。政府也預備在民國九十九年補助全國興建十座運動中心、民國一百年蓋二十座、一百零一年蓋二十座。總統希望大家都養成運動的習慣，打造一個健康的國家，因為「體力就是國力，強國必先強身」。

眾所周知，我們生活在一個大部分被水所覆蓋的地球上，在生活中難免要與水共

存，它滲入我們生活中的很多領域：如水上資源開發、科學考察、防洪搶險、救護打撈等都必須有熟練的游泳技術作為後盾，才能有生命的保障。身為三軍模範的憲兵，比起其他軍種，更有責任對於提升游泳能力，做責無旁貸的努力。如此一來，不僅能強化憲兵官兵體能，更能在災害救援的預備工作上精進，充份展現「軍愛民」的精神。

貳、游泳對於憲兵之重要性

一、提升基本體能，增強部隊戰力

游泳向來被醫界學界稱為「最好的運動」，於所有的運動中，游泳對人體的幫助最大，除了全身性運動，還有物理治療及紓解壓力的效果。游泳注重換氣，正如同吐納一般對於心肺功能影響很大。游泳還可以改變體質，例如過敏性鼻炎及支氣管性氣喘，均可藉由長期的游泳而改善症狀^④。在水中活動對皮膚、肌肉都具有按摩的功效。可知游泳能促進身體機能均衡發展，對於體能及健康都有莫大的幫助。

游泳是一種全身性的運動，可增強官兵體適能，第一類與競技運動或選手有關的體適能，例如：速度、反應時間、肌力、耐力、柔軟性及特殊運動所需之特殊能力……等，既為競技體適能的組成因素；另一類是

② 吳蘇、林紀玲、丁春枝(2000)。休閒運動行銷計畫—以永達技術學院游泳池為例。永達學報，1(2)，90-101。

③ 中國時報，中華民國98年11月7日星期六。

④ 張總教練(2008)。游泳的好處。

<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!qACTfMOBBx4W1..SybBZBw--/article?mid=2989>

與健康有關的體適能，包含有肌力、肌耐力、心肺耐力、柔軟性、身體組成等五個因素。

因此欲保家衛國必需強化官兵基本體能，提升部隊戰力，而游泳對於身體的好處，比其他運動又是好上許多。故憲兵部隊要有強健的體能與健康，必需全面強化游泳訓練及官兵基本體能，有效提升部隊戰力。

二、救災與自救

為加強防範各種天然災害及人為事故發生，「災害防救法」於民國89年完成立法程序並公布施行，該法明確律定憲兵本於應急支援與協助之立場，依現有力量適時投入地方政府能力以外之應急災害搶救工作。就法理與憲兵的職責而言，協助災害搶救是憲兵部隊不容怠忽的責任，也是憲兵愛民的具體表現。軍隊動員人力及物力能力最嚴謹而快速，歷次重大災難發生，憲兵始終站在第一線參與救災工作，依據災害防救法之規範，積極協助地方政府執行災害搶救工作，例如「九二一地震」、「桃芝風災」、「梨山森林大火」、「華航空難」、「阿里山森林小火車出軌意外」、「復興貨機空難」及「八八水災」等，總計派出超過五萬人次以上之支援兵力。憲兵秉持「人饑己饑、人溺己溺」的精神全力投入救災的行列，獲得各界高度的讚揚與肯定，在整體災害防救的工作

中，實已具有不可或缺的地位^⑤。

因此要提升救災成效，必需全面強化憲兵游泳及救生能力，未來憲兵應秉持「救災就是作戰」及「急人之急」的精神，在「不影響憲兵戰備、不破壞憲兵指揮體系、不超過憲兵支援能力範圍」的原則下，於第一時間投入適當的人力、物力；並以最佳的編組，最快的速度以及最好的救災成效，不待地方申請「主動協調執行」，全力支援各地方政府執行全般災害防救工作，以提升災害防救效能，確保人民生命財產安全。

九十八年的莫拉克颱風侵襲臺灣，造成無數生命與財產的損失，而國軍也進行了臺灣史上軍隊動員人數最多的救災行動。為此，馬英九總統在九十八年十月出席國軍「八八水災災害防救有功官兵表揚大會」時，指出八八水災所帶來的啟示就是「防災重於救災」。面對未來可能的天災，應有「料敵從寬，禦敵從嚴」的心理準備，在災難未發生前，國軍會以「超前部署，預置兵力」的方式，第一時間投入兵力，主動救災及防災，讓災民有需要時可以直接請求援助。^⑥

試想今天國軍能在災害發生的第一時間趕到災難現場，究竟能扮演什麼樣的角色呢？以此次八八水災為例，不少災民被困在洪水之中等待救援之時，倘若不具備合格的游泳與救溺能力，要如何拯救災民？因此，



⑤ 憲兵學校作戰研究發展室(2006)。各國憲兵制度簡介。台北市五南出版社。

⑥ 軍事通信新聞社網站，網址：<http://mna.gpwb.gov.tw/>，發稿日期：2009/12/10。

國防部將防災、救災納為中心任務，而憲兵部隊身為三軍楷模，身負保國衛民之重任，我們更應該對於全面提升游泳能力研擬相關精進方案，期能提升部隊戰力及救災能量，達到「保家、保鄉、保國、保產」目標。

參、國內、外對於游泳的重視與作法

一、政府

近半年來，政府積極推動游泳運動，對於為何推動游泳運動，馬英九總統強調，臺灣四面環海，民眾如果不會游泳的話，聽起來是非常反諷的事情。總統在民國九十八年九月二十三日主持「提升全民游泳檢測合格率及泳池新改建案」，提出八項政策^⑦：

(一)訂定長期計畫，以合格率达百分之八十為目標。

(二)蒐整各國游泳政策，訂定可行游泳策略。

(三)幹部以身做則，帶動學習風潮。

(四)興建太陽能溫水泳池，減低冷水不游因素。

(五)整修老舊國軍泳池，開放社區民眾使用。

(六)資源共享，達經費自給自足目標。

(七)學校泳池適度開放，提升使用率。

(八)強化水上安全教育，減少溺水事件發生。

九十八年十二月二十九日總統召開第三次「泳起來」的專案會議，也通過十二年78億的專案經費，由體委會主導推動此項專



⑦ 中華民國海洋發展協會網站，網址：http://tmsa-tw.org.tw/page_news.php?NID=091229100745

⑧ 教育部全球資訊網，網址：http://www.moe.gov.tw/news.aspx?news_sn=3106&pages=0

⑨ 學生游泳能力121網站，網址：<http://www.sports.url.tw/>

案，在經過三次總統府會議、六次跨部會會議、卅一次小型會議，未來在學生、軍人、警察、消防及海防等的檢測合格率將都設定第一期的四年目標，由相關部會編列預算執行^⑧。專案另包括學生溺水死亡率的降低、專業游泳人才培訓預計每年新增1,600人、核發救生員證照2,000張，培養泳池專業營運人員50人，學生游泳人數從目前120萬到民國一百零二年的168萬。

二、教育部

每年五到九月間，各級學校學生溺水事件頻傳，為遏止相關悲劇再度發生，教育部自民國九十三年起，每年舉辦各項認識水域安全宣導活動。而九十八年特別委託桃園體大高俊雄教授、新竹教育大學林貴福教授及長榮大學王建台教授及玄奘大學團隊，辦理「九十八年教育部學生游泳能力121計畫」，其計畫目標有三^⑨：

(一)實施游泳教學校數逐年成長10%。

(二)學生溺水死亡人數逐年下降20%。

(三)學生上游泳課人數逐年成長10%。

121計畫期望透過強化水域安全策略、增進游泳、自救能力及提升游泳教學比例等具體執行策略，使得學生在游泳能力及水上安全能有長遠的進展，減少水上危安事件的發生。

三、國防部

國防部成立「推動委員會」，律定各個主、協辦單位督導權責，針對國軍學校教育、招募、人事運用、鼓勵參與民間體育活動、激勵主官推動泳訓及納入新兵訓練課程等制度面改革事項完成研析，期藉完善整體規劃，達「人人會游泳、全民愛游泳」提升整體國軍官兵體能及自救互救目標¹⁰。

其所推動之泳訓專案規劃現況包括：

(一)將游泳能力納入國軍人才招募甄選項目。

(二)基礎進修及深造教育將游泳能力納入學或結訓測考。

(三)律定各軍種特種作戰部隊鑑測標準(詳見表一)。

(四)泳訓成績納入人事考核、職務評選運用。

(五)鼓勵官兵取得救生、游泳教練證照獎勵。

(六)鼓勵官兵參與政府或民間體能活動競賽。

(七)激勵各級主官推動泳訓，並考評成效。

(八)新兵入伍納入游泳訓練規劃。

為加強全體官士兵游泳能力，國防部的政策從軍校入學的基本項目到人事考核等，皆將游泳能力列入考量，且透過獎勵的

方式鼓勵官兵參加救生訓練及游泳教練資格的培育，種種政策都可看出國防部對於提升全體官兵游泳能力的決心與努力是值得肯定。

四、憲兵司令部

配合政府及國防部政策，憲兵司令部於九十八年策頒「憲兵司令部泳訓計畫」，針對游泳能力未達50公尺之志願役官、士、兵，司令部幕僚依部頒課表實施訓練；部隊採輪訓方式實施；學校班隊學生納入體能活動課程施訓。

訓練時段為每年五至十一月份(南部地區可至十二月份)，採輪訓方式實施一週或累計35小時之游泳訓練，訓練地點以駐地內或協調附近友軍游泳池為主，營區周邊無友軍游泳池單位，由單位主官主動協調鄰近

表一 國軍各部隊鑑測合格標準¹⁰

部隊類型	訓測項目
	徒手(武裝)游泳
陸軍特戰部隊	100公尺(不限時)
海軍艦艇部隊及陸戰隊	200公尺(6分鐘)
三軍空勤人員	200公尺(6分鐘)
陸、海軍兩棲偵搜部隊及水下作業大隊	武裝游泳1,000公尺(35分鐘)
陸、海軍、憲兵特勤部隊	武裝游泳200公尺(7分鐘)
附 記	一、全軍所有官、士、兵均須受測。 二、未表列之部隊均以50公尺及漂浮10分鐘為要求標準。

¹⁰ 國防部(2009)：國軍推動泳訓執行專案規劃。台北：國防部。

公、私立學校游泳池施訓；結訓時(授課達35小時後)期達不限姿勢游畢50公尺及具漂浮至少10分鐘以上能力(水母漂、仰漂、踩水)目標。未達合格標準者，實施第二階段複訓，複訓時數各單位得視天候、氣溫及訓員學習狀況，適切調整期程。^⑪

此外，憲兵司令部於九十八年三月初辦理「游泳訓練師資(教練)講習」，招訓各單位已具備游泳教練證暨紅十字會救生員證之官兵實施職前講習，以培訓憲兵游泳訓練合格師資，有效推廣游泳訓練。

五、各國泳訓重點

對於游泳能力的培育，世界各國均十分重視。亞洲地區如日本，歐美地區如美國、英國、澳洲，其對國人游泳能力的培育都非常賣力，因而該國會游泳比率也相對普遍提高。以下簡單介紹游泳發展較普遍之各國游泳訓練方式及重點^⑫：

(一)日本：

日本的游泳訓練分成11個階段，分別為：漂浮、潛水(水中撿石子、水中倒立)、踢側牆壁、踢池底、俯漂、站立跳水、坐著入水、單膝姿勢入水、初級跳水、穿著衣物自救練習(區分初學、中級、高級等不同層級能力練習)^⑬。

(二)美國：

美國的游泳訓練方式較為直接，比起

其他國家，較快進入正式游泳訓練。其基本階段包含：直立漂浮、仰浮、搖櫓式划水、初步學習仰泳、仰泳、俯浮、原地蹬漂、水母漂、打水划水動作、套上潛水用的呼吸管練習呼吸、水中練習呼吸、游泳^⑭。

(三)英國：

英國的訓練方式則分成兩大階段，第一階段內容包含培養自信、水中漂浮和搖櫓式划水、各種方式水中漂浮練習、出發及入水方式、提高浮力；第二階段進入游泳檢定證明(只涉及14歲以上青少年游泳者)，包含了三大項目，分別是游泳能力、救生能力及安全游泳能力^⑮。

(四)澳洲：

澳洲的游泳訓練重點分成四個階段。第一階段練習適應水性、第二階段的水中感覺培養、第三階段為更進一步的適應水性，進一步提高層次，正式進入泳技及水上觀念的培養。待學生完全熟悉前三階段後，邁入最後一個階段訓練，此階段訓練學生較高階的游泳、潛泳、救溺、自救技巧^⑯。

綜合上述各國泳訓概況可歸納出下列四個重要的泳訓期程，可提供憲兵部隊爾後泳訓策略規劃之重要參考依據如後：

(一)著重減少習泳者對水的恐懼，同時增加對游泳的興趣，讓習泳者在沒有壓力的情況下訓練。



⑪ 憲兵司令部(2009)：憲兵司令部泳訓計畫。台北：憲兵司令部。

⑫ 楊總成、陳逸政(2002)。不同國家游泳教學課程綱要之探討。淡江體育，第五期，第101-105頁。

⑬ 日本游泳聯盟編(1999)。安全游泳。新雨出版社。沈立仙譯。

(二)將游泳訓練的過程分成數個不同階段，藉此可逐步將習泳者的游泳技術提高，減低學習困難。

(三)訓練時須將水上安全、救生觀念引入，讓習泳者建立在水中的信心，能自救亦能救人。

(四)考量習泳者游泳能力，訂定鑑測標準，並定期實施分級測驗。

肆、憲兵部隊游泳訓練現況分析

欲探討憲兵部隊之游泳現況，本節將區分游泳能力、師資、場地、教學方式及阻礙提升游泳能力之因素等五個面向討論。

一、游泳能力現況

憲兵司令部自民國九十八年四月起，全面推動泳訓執行專案，成立推動委員會，並策頒憲兵泳訓執行專案任務指導計畫。整個計畫可分為兩個階段：第一階段全面調查具相關證照人員先期至憲兵學校集中實施師資講習訓練。第二階段針對全軍憲兵官士兵約12,000人(軍官約2,000餘人、士官約4,000餘人、兵約6,000餘人)進行調查未達50公尺游泳能力標準之比率為：軍官26%、士官41%、兵53%。

參照總統馬英九先生之全面提升游泳計畫中，對於國軍之期望在於具備游泳能力之比例達到八成，而今憲兵之游泳能力(以50公尺為合格)不論官、士、兵均未達到目標比例，顯見全面提升憲兵游泳能力仍有極大精進空間。

二、師資現況

以九十八年全體憲兵部隊而言，已具有合格游泳教練證人員僅12員，而具有救生員證者有43員，且其中重複計算12員合格教練證人員。依據憲兵司令部泳訓計畫，在泳訓課程進行時，必須有一員合格泳訓教官負責教學及四員合格救生員擔任安全維護。顯見憲兵司令部具有教練及救生證照人數明顯不足。因此，必須培養更多具有合格證照人員，以符合部隊游泳訓練及任務實際需求。

三、場地現況

憲兵部隊游泳設備普遍不足，目前各級憲兵單位中，能夠提供游泳教學之游泳池，僅限於憲兵學校之兩座游泳池，故各地區指揮部實施泳訓時，均需與該地區友軍單位協調洽借共同使用泳池，如北部共用克強、前港及新竹基地游泳池，中部共用清泉崗基地游泳池，南部共用志航基地游泳池，顯見訓練場地嚴重不足

因此，如何將憲兵單位現有的游泳設備，改建為溫水泳池，提升場地使用率，讓游泳教練有好的設備進行訓練，習泳者有意願前往泳池作練習，把游泳當成自己的休閒活動，培養官兵游泳運動風氣，是一個很重要的課題。

四、教學方式現況

參照憲兵司令部編列泳訓教案「基本泳技暨水上自救」內容，其泳訓課程共有三大重點，分別是蛙泳、捷泳及水上自救三部分。其中對於適應水性及水上自救課程僅規劃3小時的教學時間，便正式進入蛙泳及捷

五、阻礙提升游泳能力因素

早年憲兵單位受訓學生均安排游泳課程，因「精進案」役期縮短，影響各班隊納訓週期及課程規劃而無法實施泳訓。故為提升本軍救災能力，勢必將游泳課程回復，期能全面提升游泳能力。然不論游泳課程之存在與否，對於大部分憲兵同仁言，阻礙憲兵游泳能力之相關因素涵蓋甚廣，可大致分為三類。其一，心理層面因素：動機不足、戒慎畏懼之心理、自尊心等，皆會妨礙憲兵對於游泳能力之進取心；其次，生理層面因素：比方說身體某些部分天生具有缺陷，或是後天形成之傷害以至於無法游泳(或游泳能力低落)；最後，物質外在層面因素：指的是受到教官的師資、訓練設備、訓練場所以及訓練方式等外部資源的不足，皆有可能造成憲兵游泳學習能力低落。

陸、精進作為

為達政府及國防部階段泳訓目標，參考國內外專家學者、政府、教育部、國軍泳訓承辦單位及民間泳訓團體、協會等相關政策及研究資料，並就憲兵泳訓推動執行現況、政策、設施、師資等相關問題實施研究，歸

⑭ 憲兵司令部98年游泳測驗成績。

一、納編專業人才，完成階段規劃

憲兵98年4月末達50公尺游泳能力標準之比率為：軍官26%、士官41%、兵53%，總體比例為45.2%¹⁴，距離國防部階段目標仍有很大精進空間，未來憲兵除招募未服兵役之民間具游泳、救生教練、泳池管理等相關專業證照師資及歷年相關體育院校畢業專業人才，定期參加泳訓師資暨水上安全救生講習，並於各指揮部泳池訓練基地編設職缺，鼓勵人才留營，擔任各指揮部主要師資外，另建議完成憲兵近、中、遠程游泳合格率階段規劃(如表二所示)，期能符合國防部階段要求目標。

二、學習國外作法，納入學校教育

日本以及歐美國家之游泳發展與我國比較起來，有許多不同之處。這些國家之訓練方式都以切入初學者的心理層面為優先考量，畢竟要戰勝的最大敵人，往往就是自己。心理學上有所謂的「恐懼症」，指危險並不存在而顯現過度的害怕，或者是害怕程度與情境的危險程度不成比例。而治療恐懼症的關鍵都是先找出根源，只要核心真相現形，治療就如順水行舟般暢行無阻。對游泳的恐懼來源通常來自於對水的害怕，如果憲兵學校能考量各班隊特性，修訂教育計畫，將泳訓課程納入教學，先讓學生親近水、熟

表二 憲兵各種部隊逐年合格率

憲兵各種部隊	逐年合格率		
	近程	中程	遠程
	99~102年	103~106年	107~110年
憲兵隊勤務	70%	80%	90%
機場警衛			
特種勤務			
憲兵特勤隊	80%	90%	100%
警衛大隊	70%	80%	90%
備考(預期合格救生員)	10%	30%	40%
國防部泳訓成效規劃各期程單位合格標準 ¹⁵	65%	75%	85%

悉水、適應水，再將水上安全、救生觀念引入，讓習泳者建立在水中的信心，除能自救外亦能救人。最後考量習泳者游泳能力，訂定鑑測標準，並定期實施分級測驗，期能符合救災實際需求，達到「為用而訓」目標。

三、溝通說明教育，達成共信共識

學生需具有學習游泳動機，瞭解為何而學，並扮演好學習的角色，因此如何鼓勵一般官兵培養游泳興趣，為一富有挑戰性的課題，必需要求各級幹部在進行游泳訓練前，配合學校基礎教育及軍、士官團教育等時機，由教官提供一套有效的教學內容，灌輸官兵「為達政府及國軍『救災就是作戰』、『要救人必須具備游泳能力』要求及提升官兵基本體能，必需全面提升游泳能力」觀念。期能上下一心，達成共識，勤訓苦練，提升泳訓成效。

四、排除心理障礙，提升學習興趣

如何排除心理障礙，提升學習興趣，

可藉由舉辦游泳體驗營達成。在此所提出之體驗營，乃是以較輕鬆、有趣的方式為宗旨，訓練憲兵克服「恐水」的心理障礙。透過影片欣賞、趣味活動等方式，使官兵降低對水域活動畏懼感，並參考國外作法，從遊戲、潛水、憋氣、漂浮等基礎體驗課程開始訓練，讓憲兵同仁了解「水」，進而開始親近「水」。後續接合措施配合游泳入門課程之設計，實施為期一個月的游泳訓練，培養官兵之基本的適水性。讓游泳能力不足的官兵能以自動自發之心態主動參與體驗營，取代傳統部隊一個口令、一個動作的機械化訓練。

五、列入入學測驗，訂定合格標準

為配合政府「十年發展游泳計畫、泳起來專案及學生游泳能力121計畫」政策，將體能的要求從陸地上的運動擴充到水上，將游泳能力列入憲兵入學必測項目，並逐年規劃提升測驗合格標準，達到全面提升憲兵官



¹⁵ 國防部（2009）：國軍推動泳訓執行專案規劃提報。台北：國防部。

兵游泳能力目標。

憲兵單位可召集專業教官、游泳教練、救生人才及民間學者等相關專業人士組成指導委員會及輔導小組，並依部隊特性，就游泳訓練計畫策訂、課程設計、教學方法及師資場地等相關因素實施研究，研擬精進方案、激發學習動機，期能提供憲兵部隊更專業、更能啟發學習意願的泳訓規劃。此外，呼應國防部對於各軍種所標列的合格標準，憲兵部隊也應針對各部隊制訂不同的合格標準，詳細規劃如表三所列：

六、考量實際能力，分組分段訓練

先區分初學者及進階者兩部份，針對兩者採不同授課方式。以初學者而言，所進行的課程為「一般入門課程」，除了協助學生克服對於下水之恐懼，亦使學生們認識水性；就進階者而言，本階段針對具備蛙泳或捷泳能力之學生，以提升游泳能力為目標，

課程中訂定各項成績作為學生精進能力之參考，教官同時針對進階者之成績進行要求，藉由學生的自動自發，砥礪自己往更高的目標邁進。再就本軍官兵現有成績，考量個人、單位特性及能力實施分階、分級分組，讓每一個人在現有能力分組基礎下，規劃定訂階段性目標，辦理進步最多獎，提升整體合格率。

七、定期實施鑑測，納入考核重點

國防部為激勵各級部隊主官積極推動游泳訓練，依體委會所定之近中遠程目標，要求民國九十九年單位合格率達59%以上，主官事蹟存記乙次。而單位合格率未達56%，單位主官不良事蹟存記乙次；憲兵部隊宜配合國防部，每年定期實施測驗，將「泳訓成績」納入人事考核、晉升及職務評選運用，將泳訓成績納入「國軍體能績效卡」登錄，作為人事運用參據，並鼓勵官兵取得救生員

表三 憲兵各種部隊近、中、遠程合格標準規劃

區分	合格標準		
	近程	中程	遠程
憲兵隊勤務 機場警衛 特種勤務	1. 50公尺 (不限時) 2. 水上漂浮 (10分鐘)	1. 100公尺 (4分鐘) 2. 水上漂浮 (15分鐘)	1. 200公尺 (捷式、蛙式各100公尺) 男性5分鐘、女性6分鐘 2. 具備考救生員資格
憲兵特勤隊	1. 徒手游泳400公尺 (蛙式12分鐘) 2. 武裝游泳200公尺 (7分鐘) 3. 水上漂浮 (10分鐘)	1. 200公尺 (捷式、蛙式各100公尺) 男性5分鐘、女性6分鐘 2. 水上漂浮 (15分鐘)	1. 400公尺 (捷式、蛙式各200公尺) 男性7分鐘、女性8分鐘 2. 潛泳25公尺 3. 具備救生員證照
警衛大隊	1. 50公尺 (3分鐘) 2. 水上漂浮 (10分鐘)	1. 100公尺 (4分鐘) 2. 水上漂浮 (15分鐘)	1. 200公尺 (捷式、蛙式各100公尺) 男性5分鐘、女性6分鐘 2. 具備救生員證照

或游泳教練證照，以激勵各級幹部要求所屬，強化官兵游泳能力。

八、參加各類競賽，掌握優質人才

運動心理學中有所謂的「目標制定」的議題，若有良好的目標規劃，便能夠提升進步的動機。良性的競賽就是一個常被利用的好方法。憲兵部隊可配合部慶、校慶及全國縣市運動會舉辦或參加游泳與救生相關競賽，激發官兵榮譽心。對於競賽優越未服役之游泳、救生人才，納入本軍招募重要對象，參加師資講習，提供部隊運用。在良性競爭的風氣之下，將可提升學生游泳技能與動機。幹部要時時提醒，讓官兵體認到唯有自主自發的學習游泳、增強游泳能力，才能培養優質的救生人才，投入救災工作，為憲兵爭取榮耀。

九、辦理師資講習，改變教學思維

欲增進官兵之游泳能力首重師資的培育，先有好的師資才能有好的教學品質，有鑑於此，國防部積極辦理游泳訓練的師資講習，並擬定「國軍官兵游泳訓練作法指導綱要」，規劃相關課程，改變教學思維，使全體官士兵都能具備有自救、救人的游泳能力，養成良好的運動習慣，提升國軍整體戰力。而教學思維改變的重點應在於「積極培養初學者對水的接受」以及「將水中自救與救溺置為重點課程」兩者。如此一來，才能夠確實符合現階段國軍救災任務實際需求。

十、配合運動中心，規劃泳池整建

「功欲善其事，必先利其器」，有鑒於

學校泳池數量嚴重不足，而訓練單位官士兵人數眾多，欲提升官兵游泳能力，先決條件便是提供足夠及優質的訓練場所。因此，規劃興建游泳池乃刻不容緩的議題。依照國防部「國軍泳訓執行專案任務」所指示，憲兵部隊將在民國一百零二年於各地區興建三座游泳池。然而依此速度，想要達到提升游泳能力恐怕尚需一段時間，因此我們應積極找尋替代方案。在司令部本身興建泳池預算不足之情況下，憲兵部隊至少還能夠進行「整建」的部分，提升現有泳池之環境規劃、周邊設施。如建立溫水泳池、更新泳池設施、衛浴設備、輔助器材；改善水質品質；增添周邊設施，如休息區、販賣機、三溫暖、健身房、並改善盥洗設備等。若能就憲兵學校現有運動設施，整合一座含憲兵戰技館、體適能訓練場、溫水泳池、健身房、籃球場、羽球場等多功能之運動中心，提供官兵一個更良好的游泳場所，相信更能大幅提升官兵習泳動機及運動風氣，有效提升部隊戰力。

十一、整合地方資源，增加訓練能量

為提升學會游泳及熟練自救知能的人數，並提供良好的游泳學習環境，落實資源共享的理想，各地區憲兵部隊宜敦請地方政府配合成立「提升游泳與自救能力推動小組」，訂定「提升游泳與自救能力計畫」，規劃補助所屬部隊興建游泳池，以共同提高游泳池數量。另考量現存訓練場地、師資不足等問題，各憲兵駐地主官，應就游泳課程教官參與培訓情形造冊，辦理游泳與自救能

十二、提升救生能量，支援地方救災

一切水上救生的基礎就是要先能適應水性，而水性就是來自於游泳能力的長期訓練，除了單純游泳能力的培養外，對於水域安全觀念的灌輸也是憲兵泳訓中重要的一環，因此國防部在九十八年「國軍游泳訓練作法指導綱要」的政策中，提出藉由講習強化參訓學員水上安全「自救」、「互救」之救生能力與觀念，取得合格救生證照。在游泳訓練中，不只有游泳能力的培養，還包括水上安全救生的訓練，以利憲兵官兵日後投入救災時，有更好的救災能力和觀念，對於各種河海水域的救生、各式水上救生器材的使用、災民的急難救助都能有深入淺出的理解，期能協助各作戰區救災，確保民眾安全。

常玩水可增加免疫力，會游泳可改善鼻子過敏，輕鬆的長泳可消除氣喘。所有的運動中，游泳對人體的幫助最大，除了全身性運動，還有物理治療及紓解壓力的效果。游泳注重換氣，正如同吐納一般對於心肺功能影響很大。游泳還可以改變體質，在水中活動對皮膚、肌肉都具有按摩的功效。游泳能促進身體機能均衡發展、增進呼吸與消化系

隨著全球暖化加劇，人類將可能面臨前所未有的浩劫，土地將被海水淹沒，部分地區糧食短缺，還可能有將近一半的物種完全滅絕。美國國家科學基金會早就指出，地球氣溫如果持續暖化升高，將使極地的冰帽融化、海平面上升、並且擾亂正常氣候型態，致颱風、颶風、龍捲風、冰風暴等天然災害發生，因此如何強化游泳及救災能力，乃是現今各國必須探討的重要課題。¹⁶

如果我們更進一步探究溪流湖泊密度高或環海的國家，例如：英國、日本、澳洲、紐西蘭、美國等，他們之所以能夠「高享受水域、低溺水事件」，主要包括「落實基礎游泳教育、培育水域專業人才、經營管理水域活動及建置水域安全網」等四類持續執行的政策作為。

憲兵部隊訓練主要在於「精神、膽識、勤務及戰鬥技能」之養成，使每一位官兵均具有「獨立服勤的能力」，本文旨在探討如何全面提升憲兵游泳能力，一方面以提

⑬ 中國時報。高俊雄。中華民國99年1月26號星期二摘要。

升憲兵游泳能力為目標，以現有的平均成績而言(軍官合格率为74%，士官合格率为59%，兵合格率为47%)，實有很大的進步空間；另一方面更重要的為提升我軍整體之素質以及戰力。吾人主要以軟體、硬體兩層面下去進行探討，研擬十二條能達成目標之精進方案，提供憲兵部隊參考運用。軟體部分以「人」為本，規劃一系列能激發官兵游泳技能的相關事項；硬體部分則期望能朝「品質」、「專業」等重心去進行改善；在軟體及硬體兩大主要基礎之上，未來憲兵要達成救災任務，應週密策劃、決定訓練標準與方針，除對游泳教學資源進行整合、補強、並彈性運用，讓官兵有機會學習游泳技能外，另須盡早加速、倍增投入游泳軟硬體資源，提升泳池使用率，根本解決游泳池、專業人力不足以及分布不均的結構性問題，並將成功的游泳教學模式普及化，期能全面提升憲兵基本體能及救災能量，培養優質憲兵，支援救災任務，確保民眾安全。

中文參考文獻

- 國防部(2009)：泳訓師資濟水上安全救生講習班實施計畫。台北：國防部。
- 邱金松(1995)。我國體育專業人力培育、供需與管理規劃研究。教育資訊研究，3卷5期，50-63頁。
- 林玲珠(2002)。教育部提昇學生游泳能力中程計畫實施現況之調查研究-以桃園縣國民小學為例。國立體育學院體育研究所碩士論文。

陳文長(1998)。休閒運動與體育教學。國民體育季刊，27卷3期，43-52頁。

梁瑞安(1996)。國民中小學教師生涯承諾及其相關因素之研究。國立高雄師範大學教育學系博士論文。

葉憲清(1989)。學校體育之教材。國民體育季刊，18卷3期，31-43頁。

楊武英(1996)。台北市國民小學水上安全教育之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。

劉兆達(2001)。水上活動安全教育。學校體育雙月刊，11卷4期，31-35頁。

多元化運動活力校園。游泳的好處。

<http://www.stmc.edu.hk/~s011039/benefitofswim.htm>

英文參考文獻

Naval Aviation School. Navy Swim Test from About.Com: US Military Web site: <http://usmilitary.about.com/od/navy/l/blnavyswim.htm>

Smith Stew. Passing Military Swimming Tests from Military.com Web site: <http://www.military.com/military-fitness/fitness-test-prep/passing-military-swimming-tests>

作者簡介

林長鉸

國防大學陸院90年班

國立體育學院休閒產業經營管理研究所碩士生

現任憲兵學校中校副總隊長