

國內推展游泳運動之概述

Promoting the swimming in Taiwan

張鎮倫¹、葉美玲²

國防大學體育室¹

陸軍專科學校體育組²

摘 要

游泳是運動傷害最少的運動，也是肢體復健的重要方式之一，身體動作因為水的緩衝作用，降低了肢體的負擔，而使身體動作不致過大，形成保護作用；另台灣位居四面環海是島嶼型態的國家，氣候較為潮濕，不少人都有氣喘、過敏的困擾，游泳運動，也是非常好的選擇。因台灣地處島嶼，故水資源豐富，因河川距離過短且呈輻射性向外流散，河水保留不易；因此，每年台灣到了夏季期間都有發生洪水的可能性。所以游泳應該是每個人必具備技能之一，除了可健身外，又降低意外溺斃的機率。

要習得游泳技能，必須要有良好的環境提供未具泳技甚至畏懼入水的學習者。目前跟據教育部公布資料顯示，在日本每 10 萬人擁有 180 座泳池，在英國也有 40 座泳池，而台灣只有 9 座游泳池，顯見國內泳池數的確過少。有鑑於此，總統馬英九先生體認到國內運動習慣及設施均不足，與期將經費花在健保費上，還不如設置運動設施，提供合適運動場地，讓全民都有地方從事運動。特別在 98 年間由行政院體委會主導，邀集教育部、國防部、內政部警政署、消防署及海巡署等單位，針對「如何提升游泳檢測合格率暨泳池新(整)建」實施研討，並訂定「泳起來！專案」，期能掀起國人游泳運動風潮。

關鍵詞：游泳、運動風潮

Abstract

Of all sports, swimming is the most unlikely to inflict injuries, and the most important for limb recovery. Water serves as a buffer and protection, lifting the burden of limbs as swimmers move. Surrounded by the sea, Taiwan the island can be really humid, causing a large population to have asthma and allergy problems. Swimming can help these people. Though Taiwan enjoys abundant water resources, the rivers are too short and fast. It is difficult to save river water, and floods are common every summer. That is why swimming should be one of the skills everybody needs. It helps to build the body and reduce drowning probability.

People who cannot swim or fear water need better environments to acquire the swimming skill, according to the Ministry of Education. On average, there are 180 swimming pools in Japan for a community of 100,000 people, 40 pools in the UK, but only 9 in Taiwan. Obviously, the number of swimming pools is too small. President Ma realizes that Taiwan does not have enough facilities and the general public does not such habits. It would be better to invest in building sport facilities rather than health insurance. He hopes to offer suitable sport facilities, and let the people have places to take exercises.

The Sports Affairs Council invited the Ministry of Education, the Ministry of National Defense, the Police Agency, the Fire Department and Coast Guard to research on how to encourage more people to pass swimming tests and how to renovate swimming pools or build new pools. With the project “Go Swimming!(「The swimming gets up the special case plan! 」)”, we expect to initiate the swimming spree.

Key Words : swimming, swimming spree

壹、前言

要活就要動，身體不常活動，就如同放久的機車，久未發動，啟動就要花一段時間，並且容易故障。生活在現代的民眾，為了求生存與賺取金錢，投入許多時間在工作上，剩餘的時間除了貢獻給家庭與睡眠外，幾乎沒有多餘時間關心自我身心健康，以致影響工作效率，降低工作意願，對整個經濟環境不是良好現象。台灣自2001年起實施週休二日，民眾對於休閒意識及健康促進觀念逐漸提升，並認為休閒運動占有生活中不可或缺的地位，且不但在工作及閒暇以外的時間，提供愉快、抒解壓力、自我滿足、調和情感與促進健康的功能，也對於生活經驗、生活品質及人際關係有極大幫助¹。雖然大部分台灣民眾認同休閒運動的存在價值及重要性，但可惜的是在98年運動城市調查研究中發現今日台灣民眾在快節奏與充滿壓力的生活下，參與運動的時間與動機減少，連帶著體能與身心健康狀況也隨之下降，間接也影響整個生活品質，該如何藉由休閒運動以改善生活品質，已成為民眾所注重的生活關鍵因素²。目前有關體育類性質的休閒活動不斷推陳出新並走向多元化，民眾從事體育運動擁有共多元性的選擇，可感受到民眾對體育運動參與熱忱愈來愈濃烈，自馬英九總統上任以來，除振興國家經濟與提升國民生活品質外，對於體育運動的推行更是不遺餘力，其目的是期望民眾能藉由養成規律運動習慣進而減少疾病的發生，創造美好生活。而游泳運動正是目前政府大力推動的焦點體育運動之一，無論國小學童還是中老年人都是政府機關所關心的對象。

貳、游泳運動的重要性

人類賴以生存的地球其表面積約5億平方公里，而海域面積約為3.6億平方公里，占整個地球面積的70.43%³，可發現生活在地球上的人類，與水的關係非常密切，而人類體內有70%是水分，當人類體內缺少水分時，易造成身體傷害，人類無法離開水而獨立生存，又台灣四面環海，全島共有129條河川，流域面積達31,979,55平方公里，佔台灣全島面積的88.39%⁴，台灣在擁有豐富海岸線與水域資源的自然環境下，民眾除了擁有充足生活所需的水源外，水也融入生活樂趣中，發展成許多活動，一般稱為水上活動，如衝浪、潛水、浮潛、釣魚、游泳等，民眾可藉這些活動來抒解壓力及享受運動。

根據許素琴研究結果指出，大學生在體育課興趣取向選項上以水上活動項目為主⁵；牟鍾福針對台灣地區民眾運動休閒需求進行研究，結果指出民眾需求程度最高或足夠程度最低的設施為：河川湖泊遊憩區、滑輪溜冰場、體適能中心、海洋遊憩區、休閒設施等，可發現台灣民眾休閒活動中，以水域的活動為主要^{6,7}。在夏季，

¹ 許雅琛，〈服務業職業婦女休閒活動之研究〉《國立政治大學企業管理研究所碩士論文》（臺北市），民國81年，頁1~122。

² 行政院體委會，〈98年運動城市調查〉（台北市：艾普羅民意調查股份有限公司，民國98年），頁1。

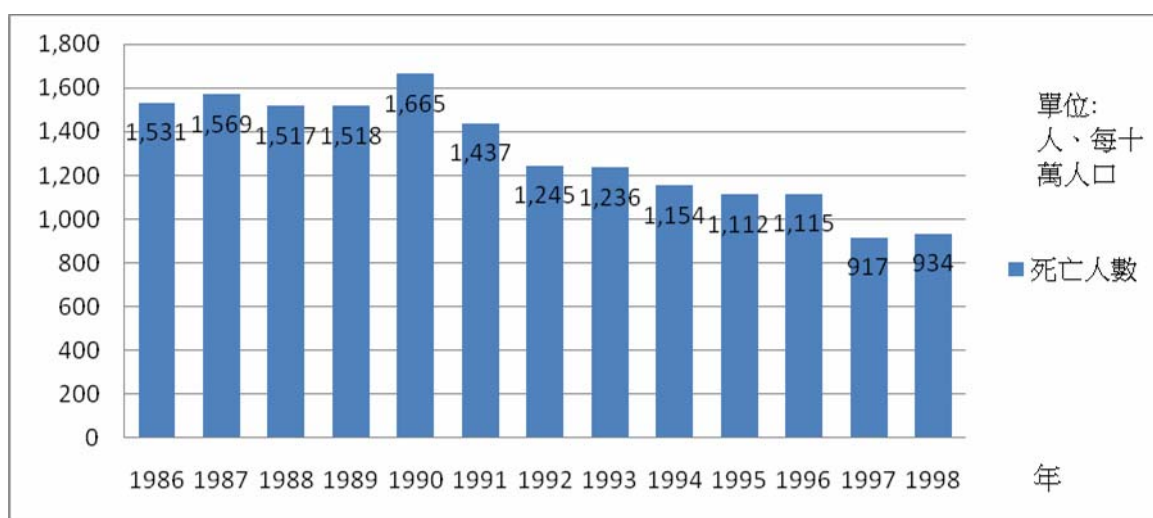
³ 謝明瑞，〈台灣水資源管理與應用〉，<http://old.npf.org.tw/PUBLICATION/FM/091/FM-C-091-186.htm>，頁1。

⁴ 林雪美、姜善鑫，〈台灣的河川〉《揭開福爾摩沙的面紗--台灣的自然地理上冊》（台中市：文建會中辦室，民國89年），頁130~150。

⁵ 許素琴，〈國立中央大學二、三年級學生修習體育課興趣選項課程之調查研究〉《大專體育》（台北市），第40期，大專院校體育總會，民國87年，頁40~46。

⁶ 牟鍾福，〈台灣地區民眾運動休閒設施需求研究〉《行政院體育委員會委託研究》（桃園縣：國立體育學院，民國90年），頁449~595。

民眾常藉由戲水來消除酷熱的暑氣，尤其是老少咸宜的游泳運動。游泳運動較不受年齡及性別限制，是一項人人皆可參與及屬全身性活動的運動，並運用水的浮力使身體在水中活動，因此較不易引起運動傷害⁸，且根據研究指出，長時間從事游泳運動除可增強體能及增進身體健康外，也能促進心肺功能、增強肌力與肌耐力⁹，許佳堯以八週游泳訓練針對體適能進行研究，結果發現規律從事游泳運動可有效增加體適能¹⁰，綜合以上研究結果可得知游泳運動所帶來的不只是心理上的享受，更帶來身體上的健康，但民眾從事許多水域活動及享受游泳運動的同時，卻也潛藏著許多危機，根據行政院衛生署調查近十年因意外之淹死及溺水統計結果得知（圖一），自1986年起自民國1998年止，死亡人數近每十萬人口之千人以上¹¹，顯示早年台灣民眾在熱愛水域活動及戲水的同時，對游泳運動知識及技術接觸甚少，導致死亡人數眾多，凸顯戲水及從事游泳運動安全之重要性，游泳運動能力的提升正是目前相關政府單位及教育團體單位重視的一環。



圖一、1986年至1998年意外之淹死及溺水死亡人數

資料來源：行政院衛生署，〈98 年度死因統計統計表〉，<http://www.doh.gov.tw/statistic/index.htm>，頁 1。

自1999年起教育部及行政院體育委會開始規劃游泳運動相關政策，將游泳運動大力推廣至校園學生與社會大眾，地方單位也成立許多游泳運動相關協會與委員會，除推動全民運動理念之外，更期望全國民眾能藉由游泳運動健身外，逐年減少因意外淹死及溺水造成死亡的悲劇。

參、游泳運動的起源

談到游泳運動，就該了解游泳運動是如何而來？為何人類可藉由游泳運動在水

⁷ 黃坤得、黃瓊慧，〈水上休閒活動之初探〉《台灣體育》（台北市），第 109 期，中華民國體育總會，民國 92 年，頁 15~18。

⁸ 陳和睦，〈游泳運動的起源〉，<http://www.csps.tyc.edu.tw/~swim/index.htm>，頁 1。

⁹ 曾家煜、韓大衛，〈國小學童對游泳教學滿意度之研究—以台北市民全國小為例〉《台北市教育大學報》（台北市），第 37 卷 1 期，台北市立教育大學，民國 95 年，頁 113~132。

¹⁰ 許佳堯，〈游泳運動訓練對大學生自律神經活性與健康體能之影響〉《中國文化大學運動教練研究所碩士論文》（台北市），民國 96 年 6 月，頁 29~33。

¹¹ 行政院衛生署，〈98 年度死因統計統計表〉，<http://www.doh.gov.tw/statistic/index.htm>，頁 1。

中自由活動？游泳是人類自古以來為生存，為了在水中捕捉水鳥和魚類作為食物，透過觀察和模仿魚類、青蛙等動物在水中游動的動作，學會類似游泳的動作，而游泳運動即是人類運用肢體在水中活動的一項運動技能¹²。

游泳運動起源大致分為我國古代及西洋兩方面

一、就我國古代而言

在中國古代游泳稱為「游術」。《淮南子·詮言訓》云：「渡水而無游數（數通術），雖強必沉；有游數，雖贏必遂」¹³。吳文忠¹⁴指出，在中國古代許多運動的起源與演變大多在一些古書有跡可尋，關於游泳的記載卻相當貧乏。而古人為求生存常以捕魚為生，游泳動機不以休閒活動為主，而是一種職業所需。此外，在古代軍事發展上，游泳也曾經被視為重要的技能之一，如齊國管子為防止吳越從水上做攻擊，獎賞能游泳的百姓，鼓勵齊國百姓參與游泳，最後齊國因為重視游泳技能大敗越人的水軍¹⁵。隨著歷朝代的演進，游泳運動也有許多不同的改變，除做為了求生存及軍事之用外，隋唐時代起也開始做為遊樂之用，如：潛水、水鞦韆及競渡等水上活動，直至近代紹社會動盪不安，較著重武術及摔角，對於其他體育運動則較不注重，影響往後游泳運動的推廣¹⁶。

二、就西洋而言

舊約聖經中亦有描述埃及人游泳的風氣；希臘索倫法律中，也曾經規定兒童須學習希臘文與游泳技術¹⁷；在公元 9000 年以前，Libyan 沙漠 Wodiseri 岩洞上發現人游泳的動作壁畫，壁畫中可瞭解在上古時代，人類已有類似游泳的技能。英格蘭在中古世紀時，將游泳運動視為從軍必備條件，也是健全公民的必備條件，目前大英博物館裡仍保有 15 世紀戰爭中戰敗國 Hittles 人渡河逃跑的場面，在其中能發現側泳、爬泳及水上救生的技巧¹⁸。著名的教育學者德國巴賽斗、顧茲姆茲、楊氏、斯比思及瑞典林氏等人認為游泳運動可健身，在學校教育中提倡游泳運動，是游泳運動引領者，對往後游泳運動的推廣影響深遠，使得許多游泳運動相關書籍問世，提供大眾運用¹⁹。

綜合上述觀點得知，許多國家的民眾對於游泳運動實已經有了基本的接觸，從生活所需，隨即開始注重游泳運動技能，轉變成休閒運動，西洋國家甚至做為學校教育及國家軍事訓練必要訓練課目，運用歷史的借鏡，是值得作為現今台灣相關政府單位做為參考的目標，使游泳運動能與台灣職棒一樣受大眾喜愛。

肆、游泳運動姿勢種類

游泳是人類觀察魚及蛙類模仿而來的運動，也是人類為求生存而擁有的基本能力，然而隨著時代的變遷，經由人類不斷發展與改變下，演變為現今的捷式、蛙式、仰式及泳式等四式，分述如後：

¹² 轉引自中華人民共和國第十一屆運動會濟南賽區，〈游泳〉，<http://www.jinan.gov.cn/gtb/index.jsp?url=http%3A%2F%2Fwww.jinan.gov.cn%2Fcol%2Fcol3181%2Findex.html>，頁 1。

¹³ 梁存信，〈我國古代的泳術〉《國文天地》（台北縣），第 11 卷 16 期，正中書局，民國 84 年，頁 104~107。

¹⁴ 吳文忠，《體育史》（台北縣：正中書局，民國 88 年），頁 495~500。

¹⁵ 林柏原，《中國古代體育史》（台北市：五洲出版社，民國 85 年），頁 74~76。

¹⁶ 同註 14。

¹⁷ 同註 14。

¹⁸ 同註 8。

¹⁹ 同註 14。

- (一) 捷式 (crawl): 又稱為爬泳, 一般又稱為自由式, 是所有游泳姿勢中速度最快又美的方式, 也是最符合人體工學的自然泳姿, 此種游泳方式是所有泳姿中歷史發展最悠久, 是人類為求生存, 所發展出來的姿勢, 且因為人類舉辦游泳比賽的關係, 使得姿勢由側泳演變加上雙臂輪流划水, 直到 1900 年, 澳大利亞運動員卡維爾比賽時, 運用雙臂輪流划水, 雙腿上下交替打水姿勢, 動作像爬行, 日後漸為其他人運用, 爬泳因此而來²⁰。體育大辭典解釋捷式是游泳時身體保持水平狀態, 臉部浸於水中, 換氣時, 運用頭部左、右轉動, 使嘴巴露出水面可吸氣, 再配合雙腳上下踢水及左右手臂划水, 推使身體前進, 是眾多姿勢中游速最快的²¹。
- (二) 蛙式 (breat stroke): 是最古老的一種泳姿, 且是模仿青蛙的游泳方式而出現的姿勢, 在十八世紀末時, 這種古老的蛙泳, 因為容易觀察目標、動作聲音小且具隱密性, 常作為軍事院校必教授的課程²²。體育大辭典解釋蛙式就是在游泳時身體完全俯臥, 雙臂在水面下或水面上同時胸前向前伸出, 再同時對稱作用向後划動, 雙腿接續手部動作後, 同時收屈, 再向外向後踢伸後雙腳併攏夾水, 蛙泳可使身體較易保持平衡與省力且換氣容易, 是人們最常運用的游泳姿勢²³。
- (三) 仰式 (back stroke): 又稱為仰泳或背泳, 仰泳是在古代為了在水中托運及救護上所採用的泳姿, 初始的仰泳是人體仰臥在水面上, 用雙臂同時划水, 雙腿同時做蛙式蹬夾水的動作, 隨著爬泳的出現, 雙手臂改以輪流划水, 雙腿改以上下打水, 來增加水的推進力, 演變成今日的仰式²⁴。
- (四) 蝶式 (butterfly): 蝶式是由蛙式的動作基礎上延伸而來的動作, 游泳時身體完全俯臥於水中, 雙臂同時在水中划動及在空中同時還原, 因泳姿像蝴蝶飛翔般, 因此稱為蝶式, 其雙腿併攏模仿海浪形式, 像海豚般的上下踢動, 來增加前進的動力, 也有人稱為海豚泳²⁵。

游泳運動姿勢, 雖有多種可供大眾參考學習, 但無論何種姿勢最佳, 皆有專家獨到的見解, 但最重要是一定要適合自我, 且更不能忘記在學習游泳運動最終本質是生存本能。

伍、游泳運動安全

運動安全的重要性是在維持身體的健康, 預防運動傷害, 任何運動都需以安全為前提, 才可作為提升民眾身心健康的良藥。夏季民眾酷愛水中活動, 其中游泳運動是民眾最常從事的項目, 祁容玉報導中指出, 台中 15 歲洪姓少年與家人至苗栗三義出遊, 不慎溺水, 經他的家人與其他遊客救起已無生命跡象²⁶; 台北縣大豹溪在每年發生好幾起溺水事件, 其中也造成學生傷亡²⁷, 綜合上述案例得知, 盡管相關單位

²⁰ 大直高中體健科網站,〈泳姿介紹〉, <http://sub.dcsn.tp.edu.tw/jh-hp/>, 頁 1。

²¹ 蔡敏忠,《體育大辭典》(台北市:台灣商務印書館,民國 84 年),頁 356。

²² 同註 20。

²³ 同註 21。

²⁴ 同註 20。

²⁵ 同註 21。

²⁶ 祁容玉,〈釣魚興起跳水少年溺水昏迷〉,

<http://www.udn.com/2009/9/21/NEWS/SOCIETY/SOC2/5146192.shtml>, 頁 1。

²⁷ 吳仁捷、何玉華,〈大豹溪再傳意外,國中生溺水昏迷〉,

<http://www.libertytimes.com.tw/2010/new/jul/7/today-fo4.htm>, 頁 1。

經年累月不斷宣導水域活動與游泳運動安全知識，但類似案件仍層出不窮，又近年來台灣民眾飽受水患之苦，實令人感到憂心，為此政府有破釜沉舟的心情，藉由推展全民運動的力量，極力推動游泳運動，及宣導水域活動安全，並深根學校教育，藉由學校運動教育理念的潛移默化，逐漸影響社會上每個民眾。

本文整理許多相關游泳運動安全注意事項，共分為游泳運動前、游泳運動中、游泳運動後，可提供給正要實施游泳運動的民眾參考如下表一至表三所示：

表一、游泳運動前安全注意事項

一、游泳前

- 1 身體不適、飯後、空腹及酒後，切忌下水游泳。
- 2 下水前確實做好暖身運動，慢慢適應水溫，避免抽筋和心臟病發作的機率。
- 3 下水時，一定要帶游泳鏡，避免眼睛受到傷害及細菌感染。
- 4 下水前，衡量自我體能狀況，避免因體能不佳而受到傷害。
- 5 肺病、氣喘病、高血壓、心臟病、鼻竇炎、中耳炎、眼疾等患者，切忌下水游泳。
- 6 盡量避免單獨前往游泳，結伴同行為最佳選擇。
- 7 了解周遭環境狀況，避免前往不熟悉與無救生員之區域從事游泳運動。
- 8 穿著合適從事游泳運動之服裝。
- 9 游泳池邊嚴禁跳水及奔跑，以免滑倒受傷。
- 10 游泳池邊不可任意推人下水，避免他人受傷。
- 11 重視游泳池邊之警告標語及救生員之提醒。
- 12 游泳是一切水域活動的基礎，必須學會基礎游泳及水中自救方式，使生命受到更多保障。
- 13 避免在酷熱天氣從事游泳，預防中暑及曬傷。

資料來源：參考「游泳安全之我見」²⁸與「內政部消防署防災知識網」²⁹。

表二、游泳運動中安全注意事項

二、游泳中

1. 戶外從事游泳運動中如遇打雷，立即離開水面。
- 2 在水中游泳時，已感到寒意時，或即將抽筋時，應立即上岸休息。
- 3 不可隨意將他人壓入水中不放，以免因嗆水而窒息。
- 4 游泳前進時，應張開眼睛，跟前者應保持安全距離，避免踢到或撞傷。
- 5 量力而為，避免應身體過度疲勞，發生危險。
- 6 發生溺水事件時，切勿慌張，立即通知附近可能救援者，並利用身邊可救援之救生圈、竹竿等救生物品。
- 7 在水中遇難時，不要驚慌，要保持冷靜及保持體力，等待救援。
- 8 游泳過程當中需適時補充水分及食物。

資料來源：參考「游泳安全之我見」³⁰與「內政部消防署防災知識網」³¹。

²⁸ 高大維，〈游泳安全之我見〉《復興崗體育》（台北市），第 10 期，國防大學政戰學院，民國 94 年，頁 151~159。

²⁹ 內政部消防署防災知識網，〈戶外水上安全活動〉，
http://www.nfa.gov.tw/Nfa_K/Show.aspx?MID=375&UID=376&PID=372，頁 1。

³⁰ 同註 28。

³¹ 同註 29。

表三、游泳運動後安全注意事項

三、游泳後

- 1 感覺身體不適時，應立即就醫。
 - 2 游泳後應立即沖澡，著重身體清潔，尤其眼睛與耳朵。
 - 3 適時補充食物及水分，恢復體力。
 - 4 上岸後應立即擦拭身體，避免感冒。
-

資料來源：參考「游泳安全之我見」³²與「內政部消防署防災知識網」³³。

事先預防勝於事後補救與後悔，盡管政府相關單位所進行的研究報告皆顯示，目前國內因意外淹死及溺水之人口數目維持下降，但根據 WHO 的統計顯示，學童每十萬人口溺水死亡率，日本為 0.6，台灣為 1.06，且高居世界第一³⁴，這表示仍有許多急需改進與關切之處，其中提升全民游泳能力及水中自救能力是最主要目標，且唯有持續推廣游泳運動理念推廣，才能為全民創造更好的福祉。

陸、國內推行游泳運動概況

1800 年在英格蘭舉行第一次游泳大會，打開了游泳運動比賽的先例；1896 年希臘雅典舉行第一次近代奧林匹克運動大會，游泳運動已是其中比賽項目之一。在我國全國性游泳比賽，起始於第三屆（民國 13 年）全國運動會，我國游泳選手參加世界性運動會起始於第十一屆（民國 25 年）柏林大會直到最近北京奧運，我國選手仍不斷踴躍參與相關賽事，但游泳運動除了對於運動選手來說，頗具有挑戰價值與競賽目的。但對一般民眾而言，雖然從事相關水上運動的熱忱不減，但是否具備完善游泳運動技能仍是目前所需探討之處。近幾年來國內推行全民運動，政府除了栽培優秀運動員外，也期待國人能把運動做為生活一部分，而不只是坐在沙發上看電視或坐在辦公桌前辦公，更推出許多促使民眾參與運動的政策與相關活動，走出戶外來享受運動的樂趣，而推行多種運動的同時，其中以游泳運動為目前相關單位大力提倡的運動項目。

台灣於 2001 年公布「海洋白皮書」，宣示台灣是「海洋國家」；2006 年公布「海洋教育政策白皮書」，透過整體海洋台灣思想，進行各項政策規劃，全面發展海洋計畫，凸顯台灣海洋立國的形象³⁵。近年台灣推行游泳主要政策³⁶，如表四所示：

³² 同註 28。

³³ 同註 29。

³⁴ 李涵，〈全民學游泳降低溺水率〉，

<http://news.chinatimes.com/sports/0,5250,11051203x112010102900706,00.html>，頁 1。

³⁵ 陳欣宏，〈水域活動教育重要性之探討〉《學校體育》（台北市），第 19 卷 13 期，教育部體育司，民國 98 年，頁 9。

³⁶ 葉聰信，〈學校辦理校外游泳教學活動現況及風險之研究－以臺中縣未設泳池國民小學為例〉《國立台灣體育學院體育研究所碩士論文》（桃園縣），民國 95 年 6 月，頁 14~16。

表四、重大游泳政策一覽表

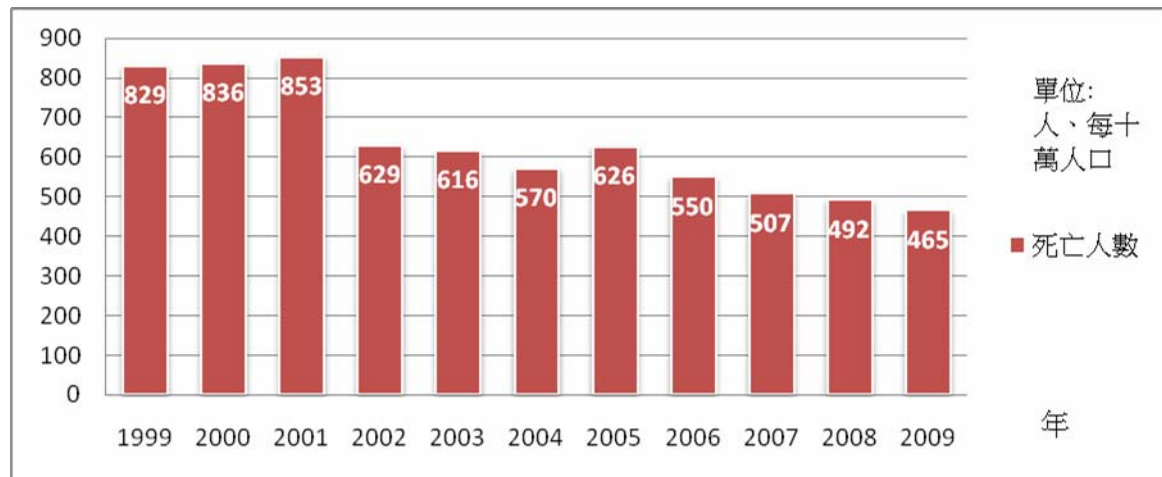
游泳執行政策名稱	策劃單位	公布時間
1.各級學校體育實施辦法	教育部	1999
2.提升學生游泳能力中程計畫	教育部	2001
3.海洋運動發展計畫	體委會	2002
4.挑戰 2008 國家發展重點計畫	行政院	2002
5.運動人口倍增計畫	體委會	2002
6.中小學學生游泳分級標準	教育部	2003
7.推動學生水域運動方案	體委會	2003
8.國家海洋政策綱領	海巡署	2004
9.確立海洋台灣的推動體系～推動學生游泳能力方案	教育部	2005
10.2005-2008 教育施政主軸行動方案	教育部	2005
11 教育部補助國民中小學興建學校游泳池實施計畫	教育部	2007
12 教育部補助推動學校游泳及水域運動實施要點	教育部	2008
13 學生游泳能力 121 計畫	教育部	2009
14 泳起來專案計畫	教育部	2010

資料來源：〈學校辦理校外游泳教學活動現況及風險之研究-以臺中縣未設泳池國民小學為例〉

行政院衛生署死亡統計分析了解，意外之淹死及溺水從 1998 年每 10 萬人口的 934 人至 2009 年每 10 萬人口的 465 人³⁷，如圖二所示，與二十年前（如圖一）相互比較結果得知人數明顯降至每十萬人口之千人以下，再根據教育部 98 年度學校體育統計年報，針對 2005 年至 2009 年學生溺水死亡人數來看，也有逐年減少的趨勢³⁸，如圖三所示，其原因除了政府大力宣導游泳安全及應具備知識外，民眾逐漸提升的良好游泳技巧及水中自救能力也是重要關鍵因素。也展現出政府近年來對於游泳運動的紮根有了成效，但這不表示游泳運動已無安全之虞，仍必需強調安全，絕不可存有僥倖的心態，讓不幸的事情再度發生。

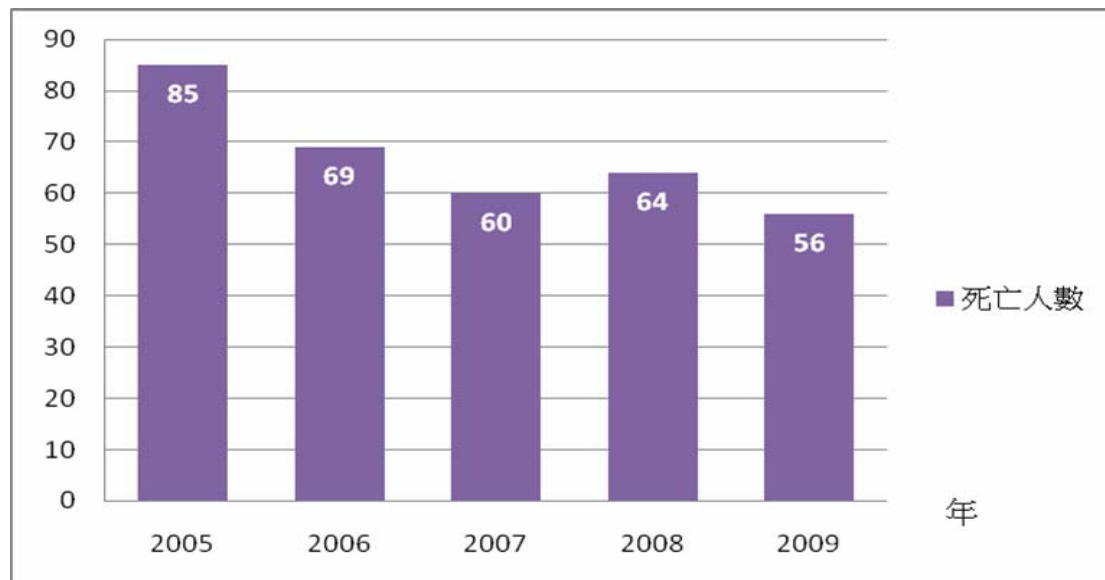
³⁷ 同註 11。

³⁸ 莊淑婷、葉公鼎，〈封面故事泳起來-學生水域安全教育〉《學校體育》（台北市），第 118 期，教育部體育司，民國 99 年，頁 24~27。



圖二、1999年至2009年意外之淹死及溺水死亡人數

資料來源：行政院衛生署，〈98 年度死因統計統計表〉，<http://www.doh.gov.tw/statistic/index.htm>，頁 1。



圖三、2006年至2009年學生溺水死亡人數

資料來源：莊淑婷、葉公鼎，〈封面故事泳起來-學生水域安全教育〉《學校體育》(台北市)，第118期，教育部體育司，頁24~27。

近來教育部 2010 年推動的「泳起來專案計畫」可說是為過去體委會與教育部所制定游泳運動專案的延伸，並邀集國防部、內政部及海巡署一同參與推廣游泳運動，並編列新台幣 8 億 9 千萬元（教育部：四點九億元、體委會：三點三億元、國防部：三千二百一十六萬元、內政部：一千八百四十萬元、海巡署：一千三百八十二萬元），用以新建與改建游泳池，以及推動學生、軍人、海巡人員與警消人員等的游泳能力檢測（中小學畢業生游泳合格率 42%、軍人 60%、警察 40%、消防人員 64%、海巡人員 78%。），並期望學生習泳人數從 2010 年的 132 萬人，能在 2013 年達到 168 萬人；學生溺斃人數期望從目前每 10 萬名學生有 1.06 人，能在 2013 年降到 0.9 人；全國溫水泳池的比率期望從目前 49%，在 2013 提高至 64%，其中學校方面能從目前 54%，在 2013 年能提高至 68%，社區方面能從目前 51%，在 2013 年能提高至

70%³⁹，由以上可以看出整個政府單位動起來全力支持推動游泳運動的決心，也期望游泳運動現在能藉由政府主動的介入，大多數民眾被動的參與，在未來能發展成為民眾生活一部分；成為自我求生最基本的能力。

捌、結語

水上活動至今仍是大眾所喜愛的活動之一，尤其游泳運動更是水域活動中最重要基礎，台灣是一個四面環海的海島型的國家，近年又遭受豪大雨所帶來的水患，台灣民眾除了可享受水所帶來的樂趣，也要面臨水所帶來的危機，例如八八風災及凡納比風災使民眾生命受到威脅，財產受到損失，因此加強民眾對於水上運動的活動能力與安全知識外，基本的自我救生能力也是必要課題，歐美許多國家將游泳能力視為國民運動之一，將游泳課程列為學校必備基本的體育課程，可看出他國對於游泳運動的重視⁴⁰。游泳運動是馬英九總統大力提倡的運動，他認為游泳能力也是先進國家的指標，游泳能力的提升將減少民眾溺水機率，民眾生命安全與健康生活將有更高的保障，可希望藉由游泳的「泳」結合民間力量，提升全民游泳能力，打造國內游泳優質環境⁴¹（張德厚，2010）。

³⁹ 人間福報，〈行政院 8.9 億 加強游泳教育〉，<http://www.merit-times.com.tw/default.aspx>，頁 1。

⁴⁰ 陳秀華，〈台北市國小學生游泳能力之調查研究〉《國立台北市立體育學院運動科學研究所碩士論文》（台北市），民國 93 年 6 月，頁 1~2。

⁴¹ 張德厚，〈推廣游泳政府推出「全民泳起來」專案〉，<http://sport.chinatimes.com/>，頁 1。