

自我省思與改進

游泳運動的價值極高，學習游泳與自救技能，不僅可做為終身運動項目，也是安全自救的重要技能，更是拓展活動場域與視野的基本能力；使學生學會游泳與自救技能，體育教師責無旁貸，但在實務上推動游泳教學卻受到很大的限制，包括全校課程配當、季節天候和場地等因素的影響，只能在極為有限的教學時間中完成，因此，教師必須採取適當而有效的教學方法，才能使學生掌握游泳技能。傳統的運動技能教學大都師承自教練或教師過去的學習經驗，以全部教學或漸進分段的方式來進行教學活動，解說基礎技巧與示範動作後，隨即引導學生依連續動作的順序或漸進分段的方式來進行練習；以游泳教學為例，腳部動作通常是第一優先教授的內容，其次是手部動作及手腳聯合，最後才是呼吸換氣的要領；然而在如此的學習順序中產生了外在認知負荷的情形，所以學生常在換氣呼吸的過程中出現學習瓶頸而出現動作不連續或缺流暢性等阻礙，因而降低了學習興趣與練習動機。

教學者反思在傳統的游泳教學方法中是否有可改善之處？有沒有更好的教學策略及方法來協助學生學習？運動技能學習植基於認知的歷程，在認知、知覺和動作歷程的交互作用下學習新動作，所以提供良好的學習策略與指導方法可以使學習事半功倍。因此教學者將認知學習的理論轉化並應用至技能教學，期以協助提高運動技能的學習成效。