

怎樣指導嬰幼兒游泳

陳 在 頤



壹、為什麼要教嬰幼兒游泳

一、發展雙親與子女的關係

教嬰幼兒游泳最主要的關鍵性因素在表達雙親對子女的關愛。雙親們承認嬰幼兒參加游泳訓練班是一個最好的時刻可全部投入關懷自己的子女。不論他們是否學會游泳已經不是重要的問題，祇要子女們和父母玩得開心就夠了。

二、奠定嬰幼兒日後學習游泳的基礎

研究顯示一歲以下的嬰兒比年齡較大的嬰幼兒更易熟悉水性。年幼者通常在第一次下水就肯潛水，三歲以上的幼兒要上八至十次課後才肯潛水。

三、參加游泳訓練有利於其它學習因素的發展

快樂的氣氛，有愛心的教師，幼兒之間交往有利於學習語言，製造一個良好的教育環境，在一年四季的游泳訓練計畫中，雙親可看到自己女子的成長。

四、照料、關愛、看護理論的實踐

育幼專家認為雙親能做到TLC (Tender, loving, Care) 三點，對嬰幼兒身心的發展最為有益。指導他們游泳是達到上述目標最自然的方法。重要的是雙親要接近他們的子女，給予獎勵和鼓勵。重視嬰幼兒能在水中控制自己的動作，發展其自信心。

貳、嬰幼兒學游泳是否安全

一些學者認為，嬰兒出生前九個月，在充滿羊水的子宮中生存，所以嬰兒出生後在水中活動應是最自然不過的。但部分反對人士不同意這種看法，認為胎兒在子宮中是靠臍帶獲得氧氣而非肺臟，而游泳則靠肺臟呼吸，因此嬰兒在水中活動是違反自然的。不過多數專家們認為事實上嬰兒潛水時會閉氣，並且很自然地自動抬頭呼吸和做出游泳的動作。

另外一些人士認為雙親讓嬰幼兒參加游泳訓練班含有望子成龍的想法，不顧子女的意願，是否他（她）們具有這方面的天賦和潛力日後會成為一流游泳選手。專家認為一個良好的教練不會強迫嬰幼兒潛水，相反的能夠培養一種放鬆和沒有壓力的氣氛，引導他們不畏水，同時及早訓練其熟習游泳的基本技巧，本質上並非訓練其成為一流選手。事實上要等到他們有自覺的能力，會改善自己的泳姿，相關的肌肉生長發育完美，並發展其耐力，才算具備競賽的能力。嬰幼兒學習游泳旨在讓其熟悉水性，培養其成為選手是次要的。

並有一些反對人士認為嬰幼兒游泳不安全，溺水事件時有發生。因此很多訓練班不准教練讓嬰幼兒練習潛水，這是過度反應，其實適當指導其潛水並無害處。無論如何，嬰幼兒發生溺水事件值得教練、父母和有相關當局注意而提高警覺的。

最後有一部分人士認為訓練嬰幼兒游泳在安全上不是問題，反而覺得一般訓練班對嬰幼兒的教學法太過溫和。這一派人士以 John W. Schiffilin 醫學博士為主，他認為嬰幼兒游泳訓練班應加強救生的訓練。他積極指導嬰幼兒救生訓練計劃，稱為：“aquakinetics”，訓練方法包括讓嬰幼兒穿着衣服，在離水一公尺或一公尺以上高度落水，等他浮起在水中飄浮三十分鐘。另一種方法是將嬰幼兒放入水中，將嬰幼兒雙腳提高過頂，以訓練其潛水的技巧。

為了嬰幼兒的安全，家長應慎選游泳訓練班，看教練是否受過專業訓練，教練是否強迫嬰幼兒潛水，池水溫度是否超過 82°F（合 28°C）、更衣室是否清潔、池水是否刺激眼睛。並且在報名參加前要請醫生作體格檢查，看嬰幼兒是否有醫學上的問題而不適合游泳。

叁、各國推展嬰幼兒游泳簡史

早在一世紀前，文學家 Herman Melville 在其所著名為“Typee”一書中曾述及其親眼目睹位於南太平洋波里尼西亞的婦女，每日早晚在海邊訓練其剛生嬰兒熟悉水性，訓練其潛水的事實。由於該島位於熱帶，水溫宜於四季游泳，島民以捕魚為生，人人必須熟悉水性，因此婦女訓練嬰兒游泳是十分自然的事。

在美國加州的 Yokut 族印第安人，當他（她）們渡過水流湍急的 San Joaquin 河時，往往將其嬰兒放在沒有防水的籃子內，浮在水面推其前進。婦女在溪中洗衣時，往往將嬰兒放在水中，在岸邊將柳樹枝彎下，讓嬰兒握住浸在水中相當長的時間，所以該族族人在未學會走路前多數已學會游泳。

過去二十年，西方人士發現指導嬰幼兒游泳亦可在文明社會中推展，目前推展最力的國家包括澳洲、德國、美國及蘇俄。

一在澳洲南部，有美麗的沙灘，溫暖的海水，在長年夏季的環境中，公私立游泳池遍佈各地，澳洲人很早就認為指導嬰幼兒游泳是十分有益的。他們指導的方式強調訓練嬰幼兒仰浮，但並不贊成強迫訓練潛水和救生的技巧，倡導不遺餘力的 Claire Timmermans 曾遠道前往美國，向聞名於世的幼兒游泳教練 Virginia Hunt Newman 學習。強調嬰幼兒在水中獲得快樂和自信心，不主張令嬰幼兒在水中驚慌，以及可能發生的悲劇。

二德國人基於運動足以強身的信念，是倡導幼兒體育最早的國家之一。因為地理和環境的關係，湖水和海水除了夏季多數寒冷不宜於游泳。但他們認為幼兒在水中活動可發展其自信心，智能和身體健康。該國的學者研究證實，經過社會能力、運動能力和人格發展測驗後發現，年齡愈小開始游泳的兒童，表現愈佳。他們的幼兒游泳訓練計畫著重在水中遊戲，包括在泳池內淺水處滑溜冰，騎三輪腳踏車，推三輪馬車等。

三1960年代，蘇俄 Igor Charkovsky 醫生首先試驗讓產婦在水中分娩，並讓新生兒在水中 96 小時，包括餵奶、睡眠及活動均在溫水箱中進行。據說很多志願接受試驗的母親說，他們的子女迄今已經長大，活得很好。Charkovsky 醫生說，他們較同儕們更早會走步、早熟、強壯、英俊貌美、更具自信心、長得較高和更健康。在他的診療所內由他接生的嬰兒，經常接受游泳訓練的嬰兒，一百個中祇有 18 個曾患輕微的感冒，而沒有接受訓練或從不游泳的嬰兒，百人中便有 82 人曾患重感冒。甚至他以自己的女兒作試驗，由於她出生時體重不足且體弱多病，因此訓練其游泳。他認為女兒的迅速復元是拜游泳之賜，因為她在無重量

的環境中參加那有效和有益健康的運動所使然。

四美國盛行嬰幼兒游泳始於1960年代末期，那是由於一位名叫Virginia Hunt Newman的著作，描述作者指導偉大歌星Bing Crosby之子游泳的故事。愛心、稱讚和讓嬰幼兒隨著自然發展而進步，這是她追求的目標。當時國人鑒於幼兒及兒童溺水事件層出不窮而熱衷於救生術的指導。在阿利桑那、加利福尼亞及佛羅林達等州的嬰幼兒游泳學校均強調救生術。而Newman女士獨排眾議，仍然以溫和及愛心的傳統方法指導幼兒游泳，一些知名的游泳訓練機構，例如美國紅十字會、青年會及女青年會等迄未正式認可教授幼兒救生訓練。即使醫生們亦不表同意。雖然主張教授救生術的學校，嬰幼兒們意外事件發生頻率不高，然而家長們及專家們均支持溫和方式的教學，並認同指導嬰幼兒游泳可促進親子關係。

肆、嬰幼兒三種不同的心理反應

嬰幼兒學習游泳在心理上有三種不同的反應，一種是熱愛型、一種是謹慎小心型、另一種是傳統型。熱愛型的幼兒對水的反應表現出蠻行的樣子，他們嬉笑、潑水、要求父母鬆手，任意在水中嬉戲。他們活潑、獨立和不畏懼。這類型的幼兒運動能力通常要較同齡者為強。他們對水產生莫大的興奮，特別是父母讓其自由行動時為然。

小心謹慎型的嬰幼兒，對水產生懷疑的態度、抓緊或抱緊其父母。即使以溫和的方法讓其處於有水的環境中亦加以拒絕。和其他嬰幼兒一起在水中遊戲亦無法激起其興趣。他們接受嘗試某種技術前，一定要心理上有所準備。此類嬰幼兒可以讓其學習喜愛水。在第一次上游泳課時，要將其緊緊扶住，並依循其緩慢的步調，逐漸求進步。等到次年再接受訓練時，這類嬰幼兒可能會轉變為熱愛型，表現出精力旺盛而樂此不疲。

介於熱愛型和小心謹慎型之間的稱為傳統型。他們不若謹慎小心型那樣怕水，並不像熱愛型的嬰幼兒一樣要求父母放任其自行活動。最終他們還是願意嘗試接受一些新的水中技術的，但祇有在父母看顧下或和其他同伴一起嘗試下才願意參加。傳統型的嬰幼兒通常不畏水，但亦非願意從自己開始首先嘗試，他們需要鼓勵和保證安全才願意接受更困難的技術。

身為父母或教練，必須要了解嬰幼兒屬那一類型，然後因材施教。嬰幼兒在家中和外面，在陸上和水中往往有不同的反應，讓他們下水數次即可確定他們是屬於那一類型的。

伍、八種基本技術的指導法

一、俯臥浮體

(一)指導進度

- 1.方法一是指導者面對嬰幼兒用手掌托住嬰幼兒的胸部，手指朝著嬰幼兒腳趾，拇指兜著嬰幼兒上臂，讓其俯臥水上。
- 2.方法二是雙手托住嬰幼兒肩胛，手指朝著嬰幼兒背部拇指繞過嬰幼兒的肩部或胸部，讓其俯臥水上。
- 3.方法三是指導者站在幼兒身側，以一手繞過嬰幼兒背部，用手指托住其胸側，另一手托住其另一側的胸部，俾嬰幼兒擁有更大的活動空間，讓其俯臥水上。

4. 輪流採用上述三種方法讓嬰幼兒俯臥浮體，亦可用第三種方法移動嬰幼兒在水中滑行。
5. 用方法一扶持嬰幼兒然後向後退，讓嬰幼兒感覺水流起波動，並有助嬰幼兒身體浮起。
6. 用方法二扶持嬰幼兒，讓其下半身沈在水中，將緊握之手放鬆，半由雙手托起半由水的浮力，使嬰幼兒感覺俯臥浮體的經驗。
7. 用方法三扶持嬰幼兒，使其下巴觸及水面，即使偶爾水淹過其嘴巴亦不致造成窒息的危險，嬰幼兒反而樂此不疲。
8. 當嬰幼兒厭倦上述各種方式之浮體時，可用手輕輕拍擊水面，使水潑起，或用手撥動水和讓嬰幼兒一面浮體一面玩玩具。
9. 扶持嬰幼兒在池中到處滑行，有的對排水孔有興趣，有的在冷熱水交匯處感到興趣。
10. 長牙期的嬰幼兒需要協助其放鬆。他們往往喜歡咬住一些柔軟的玩具，但不要讓他們過份依賴它，因為他們真正需要的是空手去游泳。

□指導要點

1. 扶持嬰幼兒不宜太高，使其身體露出水面而感到不舒服，特別是水上溫度可能較水下溫度為低時為然。
2. 避免意外將嬰幼兒沉入水內，儘可能面對嬰幼兒並保持眼與眼的接觸。（指導者的雙眼與嬰幼兒雙眼）
3. 水深及腹的高度，是扶持嬰幼兒浮體最適當之處。
4. 儘可能使用手的動作傳達訊息。不論發生何種意外事件，保持溫和以及平淡的講話聲音。
5. 嬰幼兒游泳應著重於基本技術之訓練和享受水的樂趣，而不應作耐力訓練。
6. 嬰幼兒浮體應維持半身浸在水中，必要時可讓其穿著衣服保暖。

二、仰臥浮體

(一)指導進度

1. 嬰幼兒與指導者身體接觸愈多愈有安全感，因此嬰幼兒成仰臥浮體時，他的頭部最好靠在指導者肩部，指導者的面頰緊靠嬰幼兒的頭。
2. 當嬰幼兒情緒放鬆後，身體的接觸可逐漸減少，以一手托住他的背部，另一手托住他的頭部。
3. 若嬰幼兒要求獨立行動時，祇要一手托住其頭部，另一手托住其臀部即可。
4. 不論何種仰臥浮體，水深以不淹沒幼兒的耳朵為度，如是嬰幼兒才有浮力的感覺。
5. 與嬰幼兒的眼睛接觸，並呼出撫慰嬰幼兒哭叫的聲音可使他更為放鬆。此時可以雙手扶持其頭部，位於嬰幼兒之頭後，但雙目維持與幼兒接觸，嬰幼兒放鬆及伸展頭部時，即為最良好的仰浮姿勢。
6. 以前述方式扶持嬰幼兒倒退，讓所激起的水流產生浮力，保持嬰幼兒浮起。
7. 嬰幼兒在五個月大時，在仰浮時可能會抓住自己的腳並吮吸腳趾自慰，祇要他在放鬆狀態下且水平在雙耳之上則無妨害。嬰幼兒長大後此種習慣即會自然消失。
8. 如果嬰幼兒非常放鬆，則不需要用手托住其背部，祇要用手扶住其頭部後面或側面即可。但必須維持 5. 之方法。指導者後退時可逐漸將扶持之手指放鬆，直至幼兒能單獨成仰浮姿勢為止。若嬰幼兒頭部有下沉趨勢時，用一手托住其頭後。

□指導要點

1. 嬰幼兒成仰臥姿勢時往往有一種自然反應要試圖起坐的動作。如嬰幼兒持續要求起坐，不必勉強其成仰臥姿勢。
2. 如嬰幼兒一直要起坐或啼哭，指導者可將其抱在懷中，成半仰浮姿勢，並逐漸將其放於水中，必要時讓嬰幼兒手持玩具亦有幫助其安靜或以奶嘴或奶瓶讓其吮吸亦有效。
3. 嬰幼兒不喜歡陽光直射眼中，指導者可用身體或頭部遮住陽光。
4. 嬰幼兒仰臥時往往喜歡以雙臂交叉置於胸腹部位，指導者不必勉強其鬆開。
5. 胖的嬰幼兒較瘦的更早學會仰浮。
6. 仰臥浮體亦可視為一項救生術，當嬰幼兒不慎落水如能熟悉仰浮，即可等待別人的救援，通常 2 至 3 歲的幼兒可學會此項技術，但幾乎所有嬰兒在有人扶持下均可學習仰浮。
7. 少數嬰幼兒不喜歡仰浮，其原因可歸納如下：
 - ① 水進入耳內感覺不適。
 - ② 眼睛向上看不到目標，引起不穩定的情緒。
 - ③ 嬰幼兒從仰臥部位往往會本能地將頭部提高成起坐部位或滾轉而失却平衡，因而會沉入水中。
 - ④ 剛學會走路的嬰幼兒享受到獨立和控制環境，當改變成仰臥姿勢時又開始要仰賴別人，因而感到挫折。
8. 可讓嬰兒先在浴缸內熟習仰浮技巧獲得經驗後較易適應。
9. 不足八個月大的嬰兒，學習仰浮時用手扶持其頭及背可減少其啼哭，讓嬰兒雙手交叉置於胸前亦有助益。幼兒連續啼哭 10 秒以上，可將之抱起搖動一下，然後再將其慢慢放入水中。
10. 必要時可使用充氣的助浮包縛在上臂部以協助其仰浮，但小於 18 個月大的幼兒大多不喜使用，即使較大的幼兒亦會嫌它妨害自由活動而拒用，通常不用助浮包者更容易學會獨立仰浮。

三、踢水

(一) 指導進度

1. 對嬰幼兒而言，踢水並非自然動作。開始嘗試踢水時，一人站在水深及肩之處，扶持嬰幼兒雙臂成俯臥浮體姿勢，另一人移動其雙腳，一上一下輪流作踢水動作。
2. 站在水深及肩處，雙臂前伸，嬰幼兒面向指導者，俯臥在其雙臂上，小手攔在指導者肩上，指導者雙手分別握住嬰幼兒膝部外側上下移動雙腿作踢水動作。
3. 有多次下水經驗的嬰幼兒，指導者不必緊握其四肢，祇需讓其成俯浮姿勢，下巴及雙臂攔在指導者的一條手臂上，以另一手操縱嬰幼兒之雙腿作踢水動作。
4. 當發現嬰幼兒已能自動作踢水動作並了解“踢”的話語後，指導者面對嬰幼兒，以手指托住其胸部成俯浮姿勢，拇指繞至嬰幼兒背上，一面說：“踢、踢、踢”的字眼。
5. 嬰幼兒學會俯臥踢水後，可讓其練習仰浮踢水，此時嬰幼兒頭部攔在指導者肩上，用上臂托住其背部。雙手握住其小腿上下作踢水動作。
6. 指導者祇需托住嬰幼兒頭後，讓其作仰浮踢水動作。
7. 若嬰幼兒踢水時雙腿先是彎屈後來才伸直，這是合法的蛙式踢水動作，即使嬰幼兒有不同方式的踢水動作出現如踏腳車式踢水或單足踢水等，不必加以限制。至二歲半以後才

加以矯正。

8. 等嬰兒成長可以雙手握住池邊排水溝時，可握住其雙腳，嘗試以腳背練習淺踢的方法。

(二) 指導要點

1. 牢記一面移動嬰幼兒雙腿作踢水動作時，應一面說：「踢、踢、踢」的單字。即使在浴缸中訓練亦應如此。訓練其聽到「踢」字的聲音，即有踢水的動作。
2. 有些嬰幼兒即使參加游泳訓練十節課後仍然不肯自己踢水，指導者不必灰心，因為他們在水中喜歡放鬆，並無移動其雙腿的意願，亦有的因肌肉緊張而不能踢水。
3. 不肯伸腿踢水的嬰幼兒是常有的現象，此時一人扶持其腰腹部，一人將其腿拉直，等到嬰幼兒反抗，要求屈腿時才讓其腿縮回靠近其身體。
4. 熱愛游泳的嬰幼兒往往在第一次下水時即能學會踢水動作，此時應移動其徐徐前進，讓其感覺到踢水可助長推進的經驗。
5. 小心謹慎型的嬰幼兒由於緊張而導致腿部肌肉僵硬，訓練其踢水時要經常間歇，讓其有放鬆及屈腿的機會，並伴以遊戲方式，當他享受到嬉水的樂趣後，即會放鬆腿部肌肉並自動踢水。不要堅持其不斷練踢水的動作。
6. 嬰幼兒學會俯臥踢水後，可用玩具放置在其前面，吸引其作爬泳姿勢，以便將玩具取到手。
7. 開始訓練嬰幼兒踢水，可分別嘗試俯臥及仰臥方式，看他喜歡那一種姿式。

四划水

(一) 指導進度

1. 對嬰幼兒而言，利用手臂在水中移動以產生推動力量並無十分有效的方法，但却十分重要。開始時，指導者可坐在水深及腰處，讓嬰幼兒坐在膝上，握住他的雙臂，一面示範划水動作，一面說：「划、划、划」。起先嬰幼兒的動作好似在拍擊而使水花四濺。
2. 若嬰幼兒已能自行坐穩在水深及腰處，指導者可坐在其前方，握住其小手作划水動作。
3. 如池水過深，指導者可背靠池邊而立，提起一膝讓嬰幼兒坐在上面，以雙手握住其雙臂作划水動作。
4. 嬰幼兒學會自己划水後，扶持其成俯浮或仰浮姿勢，面對指導者，鼓勵其作划水動作。
5. 嬰幼兒對划水動作感到厭惡時，可指導其拍擊水面，使水花四濺，直至他能自動拍擊為止，一旦引起其興趣才練習划水動作。

(二) 指導要點

1. 嬰幼兒在二歲以前，划水時雙臂不宜伸展過長，以免划水時產生推動反應。
2. 有些嬰幼兒伸展其雙臂作划水動作時會啼哭，此時不必勉強，讓其安靜後再嘗試。
3. 多數嬰幼兒學習將其手臂伸直的過程十分緩慢，所以開始訓練時不宜讓其完全伸直，祇有等其成長時才能為之。
4. 即使嬰幼兒不願將手臂伸直，指導者亦宜加以誘導，如將玩具放在前方，鼓勵其伸臂去取，但不要讓其移動身體向前。
5. 學習划水較踢水所需時間為長，應耐心指導，祇要方法適當即會進步。
6. 指導時勿忘喊：「划、划、划」，拍擊水面，使水花四濺是熱身遊戲，接著可嘗試扶持嬰幼兒使其肩部入水，然後練習划水動作。

7. 在家中不時鼓勵嬰幼兒將手臂伸直，以玩具吸引其伸臂取玩。
8. 嬰幼兒學會划水後可防止其溺水，划水可使頭部伸出水面呼吸，並產生前進之動力。

五. 潛水

(一) 指導進度

1. 出人意料之外，潛水最容易學會。最先讓嬰幼兒下巴沒入水中，成俯臥浮體姿勢，一面以鼻發出“吸、吸、吸”的聲音。漸漸將其嘴巴、鼻子，然後眼睛沒入水中。
2. 應面對嬰幼兒，密切注意其嘴及鼻是否準備妥當，讓其知道即將潛水才可實施。通常他們在潛水前會皺眉閉目，每個嬰幼兒有其不同的表情。
3. 讓嬰幼兒潛水前應有暗示，如高喊“一、二、三”後即潛下，喊“一、二、三”，然後將其提起。祇有在閉氣時才可將其面部沒入水中。
4. 徐徐將嬰幼兒從潛水部位提出水面後，即將其緊抱或對之微笑，以示嘉獎和誇讚。當嬰幼兒潛水後有害怕之表現時，指導者切勿有驚慌失措之表態。
5. 當嬰幼兒對潛水有信心時，可逐漸將潛水時間延長。
6. 讓嬰幼兒坐在池邊，指導者高喊“撲通”作為暗示，然後抱其沒入水中，此法可提高其興趣。
7. 可輪流使用各種暗示法，使嬰幼兒在潛水前閉氣。若幼兒經常會忘記閉氣時，亦可對著其面部吹一口氣，使其緊閉雙眼及閉氣，但此法在必要時才可嘗試。
8. 在第一次潛水起來時，嬰幼兒可能有驚奇或迷惑的表情，這並非表示其有不適之感覺。經過數次嘗試成功後，他們起來時便會展現微笑，特別是指導者先啓齒露出笑容時為然。

(二) 指導要點

1. 嬰幼兒若在潛水前後有啼哭或拒絕的表情時勿勉強嘗試，可假以時日再作嘗試。
2. 在水中學習閉氣或控制呼吸是潛水最重要的技術，必須熟習然後才會救生或自救。
3. 嬰幼兒潛水前若面不改色，他可能不會在水中呼吸，若有過敏反應或顫抖現象，可能在水中呼吸。
4. 潛水的正確姿勢，與水成平行較垂直為佳。迫使其以垂直姿勢潛水時水可能被推送入鼻中。
5. 在整個潛水過程中，自暗示嬰幼兒起至最後緊抱其為止應連續以緩慢動作進行。千萬不要急於推送其入水，又迅速將其抬起以圖減少其潛水的時間，這樣祇會讓嬰幼兒引起緊張而無法放鬆，導致其吸氣而窒息。如果因潛水而曾經噏水過，以後一旦暗示要其潛水，他即會開始啼哭。
6. 上面所提示潛水前的暗示方法僅係一些建議，使用別的方法如有效亦不妨採用。
7. 從暗示到潛水的時間需要多長是一個關鍵性的問題，時間過短，嬰幼兒來不及呼吸和閉氣，且會使其驚訝而導致其喘息而吸入池水。反之，若時間太長，則導致其未能及時閉氣潛水。因為他祇能作短暫的閉氣而已。
8. 除非觀察到幼兒不理會暗示而閉氣，否則不宜中止潛水前的暗示。如不經由暗示而使嬰幼兒閉氣，則難以使其學習到願意潛水而不發生在水中呼吸和窒息的情事。
9. 嬰幼兒閉氣的表現訊息因人而異。有的即使眼睛和嘴巴張開亦能閉氣。多數嬰幼兒是以

鼻子呼吸的，祇要他鼻子閉氣就不會在水中呼吸。亦可仔細注意到他不在吸氣且胸部膨脹，即可確信其已經閉氣。

10. 不要認為嗆水是一種大災難。它並非如此，嬰幼兒本身不會作如是想，除非指導者反應過度。幸而嬰幼兒天生有一種強烈咳嗽的反應，在幾秒鐘之內便可將吸入微量的水咳出來。指導者此時最好泰然處之將之扶住，直至其咳嗽終止，然後給他一陣緊抱，隨之給予他一些不同的活動。
11. 當嬰幼兒潛水時若水中有水泡冒起，這說明他正在呼氣，不久即會吸氣，所以見到水泡冒出後，即徐徐將其帶出水面。
12. 雙親們請放心，大人對潛水的恐慌甚於嬰幼兒。正確的潛水絕無傷害，經過練習後，嬰幼兒多數會感覺到很有趣。雙親們的擔心往往是杞人憂天的，關懷的眼神、緊張的扶持，以及避免學習水中的技術，這些方面的暗示，會將恐懼傳送給嬰幼兒的。
13. 不要等孩子長大了才學潛水，一般人以為孩子長大處理得更好。事實上，年幼的較年長的更易接受水中的環境。他們不知道對水產生恐懼，祇信任大人會給予保護。他們學會接受潛水和接受大人給他們換尿布一樣的容易。
14. 當嬰幼兒吞入多量池水會引起嘔吐。這不是大問題，除非大量嘔吐不停，則會引起水中毒，應送醫治療。
15. 嬰幼兒首次潛水的時間以不超過三秒為度，不及一歲的嬰兒不得超過五秒。
16. 初步接受訓練課的嬰幼兒潛水以不超過三次為度，每次潛水之間應給予其它活動。
17. 若嬰幼兒頭部有些微冷凍現象，記住那是泳池四周溼度過高所致，有助於呼吸暢通。不過若有鼻塞現象則會導致呼吸困難，呼吸不規則或用口呼吸，此時應延至下次上課時再練習潛水。
18. 經多次練習後，多數嬰幼兒會產生對暗示的需要。不久，你會發現當他們的面孔接近池水時即會自動閉氣。
19. 熱愛型的幼兒一經鼓勵即對潛水發生興趣，一再要求嘗試，指導者應作適度限制以免過份疲勞而失却控制呼吸而導致嗆水或啼哭。
20. 對小心謹慎型的嬰幼兒，潛水時必須先有暗示，拖延時間祇會增加其恐懼和擔心。為適應此型幼兒的心智，愈早學潛水愈好。但每次訓練課以嘗試一次為宜。對經常在水中打噴嚏的幼兒則不要讓其潛水或使其閉氣。這可能是生理上的理由，他們對水有敏感或鼻竇有毛病，會干擾其閉氣的能力。若幼兒僅是不願嘗試，可用側體潛水法或強調暗示的方法，如仍不得逞，最後祇可用手捏住其鼻子使其潛水，但仍要獲得嬰幼兒的同意，不得勉強行事。

六游泳

(一) 指導進度

1. 嬰幼兒在學習游泳前應先學會閉氣三秒。讓其坐在池邊，指導者站在水中扶持他的腋下，口數一、二、三，然後慢慢拉嬰幼兒入水。
2. 當嬰幼兒入水後，讓其自由游泳數秒鐘，然後將他抱起。游泳時高喊「踢呀！划呀！」
3. 經過試游數次成功後，鼓勵嬰幼兒將雙臂伸直在前，然後抬頭，而不立即將之抱起。等他看到指導者的手臂，希望他能游至跟前，才將之拖離水面。

4. 下一步驟是扶持嬰幼兒面向池邊，徐徐放入水中，頭略高出水面，使其可看到池牆，然後慢慢放手並推送其滑向池邊，一面高喊「踢呀！划呀！」。
5. 若嬰兒年幼無法攀住池邊水溝，等他游達牆邊時，用手輕托其臀部，使其抬高俾雙手能夠抓住池邊。此時指導者伸手壓在幼兒小手上，以免他抓不緊而滑落水中。
6. 數次試游成功後可將距離略為增長，此時並可訓練其轉體用腳蹬池牆，再游至指導者站立處。為了安全起見，等嬰幼兒抵達後，扶持其轉向，使其面對池牆再游。
7. 除了訓練嬰幼兒游向池邊外，亦可訓練他在兩人之間游泳。例如父母分別相對而立，讓嬰幼兒自母親身邊游至父親處。父親將之扶起轉向母親，推送其下水游向母親，並高喊「踢呀！划呀！」。
8. 要讓嬰幼兒面部沉入水中，說易做難。下面有三個方法可資運用。最簡單而有效的方法是訓練嬰幼兒首次游泳時，要頭上腳下呈傾斜式放入水中。當嬰幼兒拒絕時不可勉強。很多嬰幼兒願意將頭潛入水中，但不願在與水平行的角度下為之，因此傾斜入水較有效。第二個竅門是手持玩具置於水中，讓嬰幼兒潛水游泳取得。第三個竅門是嬰幼兒俯臥浮體，指導者用手抓住其頭頸前拖，此法可能使幼兒產生反抗動作，因此不得已才可使用。

□指導要點

1. 訓練嬰幼兒游向池邊是救生技術的初步，並指導其練習用手抓住池邊的方法。
2. 嬰幼兒游泳姿勢不必重視，初學時往往成狗爬式，等長大後，手臂才會伸直划水。
3. 家長們在水中站立成圓圈，每人扶持一嬰幼兒，推送其游向旁邊的人，直至其找到自己的父母為止，此種遊戲頗能引起嬰幼兒的興趣。
4. 嬰幼兒潛水時，大人可高聲數秒「一、二、三……」可使其判斷在水中時間的長短，俟熟練後，可將數秒時間拉長。
5. 為避免嬰幼兒嗆水，見到下列情況應即將他抱起：
(1) 面露緊張表情；(2) 氣泡自其嘴巴冒出；(3) 手脚在水中亂舞。
6. 嬰幼兒游泳時勿忘高喊：「踢呀！划呀！」，他們在水中亦能聽到的。為刺激其踢水及划水，可輕擊其腳掌及指尖。
7. 嬰幼兒游泳距離加長後，在抵達池牆或對方前可能需要額外地推送他一把。但不要過早為之，以免剝奪其依靠自己的能力游達的一陣愉快。
8. 嬰幼兒在水中游泳時，指導員的推送動作不宜過猛，最多令其前進二、三十公分即可，否則好像在練習跳水而非游泳了。
9. 嬰幼兒以與水平行的部位游泳並非切合自然，泳者成垂直部位則有碍前進，手握鮮艷奪目的玩具在水中，讓嬰幼兒張目潛泳前往取得，或將自己臉部沉入水中，讓嬰幼兒游向己方，可鼓勵其入水游泳。
10. 間歇性將嬰幼兒下巴托起讓其呼吸，可增加其游泳的信心，並可鼓勵嬰幼兒有勇氣單獨游泳。
11. 即使嬰幼兒成功地游完一段很短的距離，勿忘將之緊抱，並露齒而笑，稱讚一番。
12. 熱愛型嬰幼兒一到池邊可能即會縱身入水，有時會掙脫雙親手臂入水，他們深信有需要時必會得到父母的幫助，造成指導者疏於戒護，一旦發生溺水事件導致日後產生畏水症

，誠得不償失。指導者或父母應事先告誡其不得如此，一定要有人在旁邊才可以入水游泳。

13. 小心謹慎型的嬰幼兒不願離開指導者入水游泳，在整個水上活動過程中，保持與嬰幼兒身體接觸，日後逐漸減少接觸，直至肯單獨游為止。有些嬰幼兒怕生不肯游至陌生人身邊，可讓其游向池邊。

七、翻身

(一) 指導進度

1. 嬰幼兒學會自俯臥部位翻身成仰臥部位以利呼吸而避免溺水。當嬰幼兒能夠放鬆地成仰浮姿勢時即可開始訓練，起先用雙手抱住幼兒頭部，施力使之左右搖滾，以資適應。
2. 指導者站在水深及肩，面對池邊處，讓嬰幼兒仰臥，頭部擱在指導者肩上，雙腳伸直抵住池邊，高喊「一、二、三、翻」，然後用手翻轉嬰幼兒成俯浮姿勢。
3. 當嬰幼兒成俯浮姿勢後，高呼「一、二、三、翻」，然後將之翻轉成仰浮姿勢。
4. 按上法練習數次，指導者可將嬰幼兒頭部擱在自己肩上，成仰浮部位，然後倒退而行至泳池對岸，其間一面走，一面指導嬰幼兒練習翻身。翻身時其頭部始終不離指導者的肩部。
5. 當嬰幼兒從指導者游泳至家長途中亦可練習翻轉，家長可用一手托住其手臂，另一手托住其頭部施力翻滾，使嬰幼兒從俯姿成爲仰姿。翻身後仍以手輕托其背。
6. 嬰幼兒成仰浮姿勢時，指導者一手托住其背部，另一手放在其腹部亦可施力使其翻身。
7. 嬰幼兒經過上述各種翻身練習後，指導者祇要用一手托住其腹部，嬰幼兒即會自動翻身成仰臥姿勢。

(二) 指導要點

1. 首次訓練嬰幼兒翻身，保持其面部浮出水面，接著練習從仰姿翻身成俯姿，嬰幼兒面部即入水，此時閉氣，再施力使其翻身成仰姿，讓其吸氣。
2. 指導嬰幼兒翻身第一個目的在訓練其能在水面休息和呼吸，第二個目的是利用一仰一俯的部位，訓練其間歇呼吸。游泳時應有節奏地呼吸，利用翻身練習自幼訓練其作有節奏的呼吸。通常很少幼兒能在六歲以前學會游泳時作有節奏的呼吸。年紀愈大，學習愈困難。
3. 讓嬰幼兒練習翻身呼吸並非放棄指導其在俯臥時抬頭呼吸，祇是讓其多學一項救生的技巧而已。
4. 指導者保持肩部與水一樣高，使嬰幼兒感覺到它是一座浮台，且以使用同一側肩部協助其翻身爲宜。
5. 開始對嬰幼兒在仰浮部位可呼吸數次，然後翻身成俯游姿勢。當他熟練後，可讓其仰浮時祇呼吸一次，即行翻身成俯浮姿勢。
6. 嬰幼兒習慣自左翻身或自右翻身均可，指導者每次均以同一方向協助其翻身。有些嬰幼兒喜歡垂直翻身，好似後滾翻一樣，他頭部後仰，雙腿下沉，然後成仰浮姿勢呼吸。
7. 嬰幼兒嘗試自行翻身前應先按上述指導進度 1、2、3 方法練習熟練後爲之。

八、呼吸控制

(一) 指導進度

- 1.呼吸控制不但是一種救生技術，亦係奠定日後在深水活動的基礎技巧。嬰幼兒接受訓練前應先學會潛水和在水中吹氣泡。指導者應在接近其面孔處示範，在水中用力吹，使發出聲音吸引其注意，經一段時間反覆示範後，最後他必會依樣葫蘆照做。
- 2.訓練嬰幼兒作一次深呼吸，然後嘗試水中尋寶（物）遊戲，但要在能夠閉氣五秒鐘後才可實施。
- 3.嬰幼兒能夠遊泳較長之距離後，自然學會深呼吸和在水中閉氣的技巧。有些嬰幼兒能在水中閉氣甚久，有時甚至超過成人呢！
- 4.游泳、抬頭、翻身是訓練嬰幼兒間歇呼吸最佳方法。指導者面對俯臥浮體的幼兒，雙手扶持其手臂，使其面孔浸在水中，然後向後移動，有規律地托起其頭部讓其呼吸。
- 5.嬰幼兒熟練上法後，指導者祇需用一手托住其下巴，有規律地將其抬起，讓其呼吸，最後全部放棄扶持，讓其自行抬頭呼吸和游泳，此時指導者慢慢後退引導其游向自己亦可。等他需要呼吸時，再用手托住其下巴，其餘時間讓其自行游泳。

□指導要點

- 1.及早訓練嬰幼兒練習呼吸控制，讓他們習慣學會祇有嘴及鼻在空氣中才吸氣，否則游泳成爲一種考驗而非一種愉快的活動。一般嬰幼兒在6個月至2歲之間學習此項技術最容易。
- 2.水中吹氣、潛水、跳水和游泳是學習呼吸控制最簡單的方式。延長其閉氣能力宜逐漸進行。
- 3.不足六個月大的嬰兒，很難學會在水中吹氣泡，因爲他們習慣於用鼻呼吸，欲改變其本能反應十分困難。
- 4.很多嬰幼兒呼吸的頻率是不規則的，指導者應正確判斷，通常他在水中頭部欲往上抬，口吐氣泡以及手脚亂舞就是需要呼吸的訊號。
- 5.大部分嬰幼兒在水中眼睛都會張開，目的在尋找安全的去處，或尋找一些可以抓住的東西以支持其抬頭呼吸。若嬰幼兒不願張開眼睛，可在水底放置一些亮麗的玩具如彩色岩石，紅色布製玩具，紅布包裹石頭等，以吸引其張眼潛水去取。若水會刺激眼睛時則無法讓其在水中張眼。
- 6.嬰幼兒閉氣六、七秒並不會有害處，較長時間的閉氣旨在訓練肺活量的增大。它對氣喘病患有益，此點可從醫師處獲得證實。
- 7.鼓勵嬰幼兒在淺水中行走、站立，或潛水後自行站起。玩水中尋寶遊戲時先在淺水中訓練，逐漸增加深度至一公尺左右爲宜，但勿讓嬰幼兒在池邊縱身跳入淺水中。
- 8.訓練嬰幼兒游泳，抬頭及翻身動作開始時抬頭或翻體呼吸可多至數次，以後逐漸減少至一次，每次呼吸的時間當在一秒或一秒以下。抬頭呼吸不宜過高，以下巴露出水面爲度，過高不但頭部易疲勞，且會造成雙腳下沉，影響浮體。
- 9.通常嬰幼兒在三歲前可學會間歇呼吸方法，若爬泳時作有節奏呼吸則要在六歲以後才能學會。
- 10.熱愛型嬰幼兒一旦學會呼吸控制後不斷潛泳而致疲勞，而影響其呼吸控制，往往會發生噎水現象，指導者應適當限制或以其它水中遊戲代替，少數嬰幼兒練習潛水或間歇呼吸數次即會厭煩，亦宜以上法調節之。

11. 少數嬰幼兒一旦潛水即會發生嗆水現象，不宜勉強其學習閉氣，或限制其潛水時間在二秒以內。鼓勵其在水中張眼，除可尋找游泳方向外，亦有安全效果。

陸、典型嬰幼兒游泳訓練課程示例

嬰幼兒游泳訓練班提供的課程視年齡不同而異，基本上應包括自由練習、技術訓練和遊戲時間。嬰幼兒發育情況及生理心理發展各異，雖然下面按年齡分為四種班別，但仍應注意個別差異，因材施教。每班以教 6 個嬰幼兒為度，且父母應在旁協助，每日授課半小時效果較佳，約需 30~40 節課可熟習八種技術。

一、新生兒（0 至 6 個月）

(一) 課程目標

1. 場所及水的適應
2. 加強游泳的反應
3. 促進親子的關係
4. 提供仰浮及俯浮的經驗

(二) 指導原則

1. 訓練其注意聽及觀察能力。
2. 側重水的適應，不強調技術訓練。
3. 出生不足六週的幼兒以在家中浴缸內訓練為宜。
4. 熟習扶持及俯浮及仰浮方式。

(三) 時間分配

1. 按摩及運動 10 分鐘
2. 適應水性 10—20 分鐘

二、嬰兒（6—12 個月）

(一) 課程目標

1. 鼓勵雙親與嬰兒之間的交通。
2. 觀察與其他嬰兒及成人之間的社交活動。
3. 建立自信心。
4. 練習全部八種基本技術。

(二) 指導原則

1. 學習仰臥起坐及其它自願動作。
2. 對水的新環境產生樂趣，可授以潛泳，仰浮及水中張眼等能力。
3. 游泳時划水及踢水動作，其手及腿均呈彎屈，指導者不必介意。
4. 他們喜愛水中遊戲，但首次以在水面上進行為宜。
5. 若干嬰兒可授以全部八種基本技術。
6. 每節課結束前讓嬰兒及雙親有自由活動的時間。
7. 離池前指導嬰兒招手說“再見”，可分散其因為離開而“依依不捨”引發啼哭的行為。

(三) 時間分配

1. 做遊戲 5 分鐘

2. 技術練習 20 分鐘

3. 自由活動 5 分鐘

三、學會走路的幼兒（15—36 個月）

（一）課程目標

1. 在稱讚之下發展學習興趣。

2. 在雙親協助下熟習八種基本技術。

3. 建立自信心。

4. 提供與同輩們遊戲的機會。

（二）指導原則

1. 訓練其在淺水中行走。

2. 自由時間任其在淺水中活動。雙親仍應在旁監護。

3. 對團體遊戲感興趣，應提供適當機會。

4. 若干幼兒會拒絕作某些練習，但在稱讚下彼等會欣然同意。

（三）時間分配

1. 做遊戲 5 分鐘

2. 技術練習 20 分鐘

3. 自由活動 5 分鐘

四、可獨自行走的幼兒（2½—3½ 歲）

（一）課程目標

1. 提供機會與同輩遊戲的機會。

2. 不必雙親協助，熟練八種基本技術。

3. 建立自信心。

4. 授以排隊等候輪流遊戲或練習的觀念。

（二）指導原則

1. 訓練其離開雙親至少一分鐘的時間獨自練習。

2. 訓練其在深水處從指導者至池邊之間來回游泳。在池邊時指導者其攀住池邊，若在淺水處，則游至池邊應自行站立，然後轉身再游回指導者處。

3. 個別指導游泳時，全部幼兒應站立在旁等候，不得自由活動。

4. 可選擇若干不必雙親參予的遊戲，讓幼兒自行享受獨立的經驗。

（三）時間分配

1. 做遊戲 4 分鐘

2. 技術練習（淺水處） 15 分鐘

3. 技術練習（深水處） 6 分鐘

4. 自由活動 5 分鐘

柒、水中遊戲示例

很多遊戲可配合唱兒歌一起進行，當父母帶領嬰幼兒一邊唱，一邊游，除可增加熱烈的氣氛外，可減輕嬰幼兒行將入水而帶來的緊張情緒，茲舉下列數則遊戲以資參考：

一大魚不來小魚來

(一)歌詞：大魚不來，小魚來；小魚不來，蝦蟹來；蝦蟹來了，小魚來；小魚來了，大魚來。

(二)方法：家長抱著嬰幼兒，在水中圍成一圓圈，一邊唱，一邊繞著圈走，當唱到末句：「小魚來了，大魚來」時，每個家長抱著嬰幼兒一同浸入水中。

(三)目的：1.本遊戲可作為游泳課開始的序幕。

2.家長扶持嬰幼兒成俯姿或仰姿均可。

四變化：1.嬰幼兒浸入水中，家長可扶持其左右搖擺。

2.可讓嬰幼兒在水中吹氣泡。

3.可讓幼兒練習翻身。

4.已學會走路的幼兒可不用家長扶持，在淺水處圍成圓圈，邊走邊唱，唱至末句時大家一齊將頭沒入水中或從事不同的技術練習。

二浪花

(一)歌詞：一層層的浪，一堆堆的浪花，那是個好地方。我抓一把浪花，浪花把我推到沙灘上。

(二)方法：家長扶持嬰幼兒成仰姿或俯姿，在水中圍成一圓圈，邊唱邊走。當唱到「那是個好地方」時，家長輕而慢地將嬰幼兒浸入水中滑過抱起。當唱到「我抓一把浪花」時，快速將嬰幼兒浸在水中滑行，然後抱起。當唱到「浪花把我推送到沙灘上」時，將嬰幼兒推送入水成仰臥漂浮或俯臥漂浮姿式。

(三)目的：1.嬰幼兒滑過水面由慢至快，增加其對水的適應性並產生自信心。

2.藉此訓練家長熟習扶持嬰幼兒成仰姿或俯姿的手法。

三大圈圈、小圈圈

(一)方法：家長扶持嬰幼兒成仰臥姿勢，圍成一小圓圈。此時所有嬰幼兒的雙腳互相接觸在圓圈的中心。當指導者數「一、二、三、四、五」至「五」時，家長將嬰幼兒的腳放入水中，再數至「五」時，下令「踢、踢、踢」，此時家長讓嬰幼兒一邊踢水，一邊退後成大圓圈。至相當距離後，將嬰幼兒翻身成俯臥姿勢，教師高呼：「踢、踢、踢」「划、划、划」，等到家長們又圍成小圓圈時，將嬰幼兒翻身成仰臥姿勢，所有嬰幼兒的雙腳又互相接觸在圓圈的中心。然後再重複作。

(二)目的：1.指導者喊至「五」時，大家即開始踢水，此乃訓練嬰幼兒等待的耐性和注意口令的暗示。

2.訓練家長熟練扶持嬰幼兒成仰姿或俯姿時讓嬰幼兒划水及踢水的手法。

3.當嬰幼兒們的腳趾在圓心相接觸時，指導員可趨前用手改正嬰幼兒仰臥的姿勢，俾能保持正確的仰臥漂浮姿勢。

四蹬牆

(一)方法：家長們站在水深及肩處，面對池牆，扶持嬰幼兒成仰臥姿勢，頭部擱在家長肩上。嬰幼兒的腳觸到池牆。指導員高喊：「一、二」時，讓嬰幼兒以雙腳輕蹬池牆，當喊至「三」時，讓嬰幼兒用力猛蹬池牆，推動自己成仰臥漂浮姿勢，家長們一邊喊

：「踢、踢、踢」一邊扶持嬰幼兒後退。及抵達對岸池牆時，將嬰幼兒翻身成俯臥姿勢，並訓練其以手攀住池邊。

☐目的：1.訓練嬰幼兒仰浮踢水。

2.訓練嬰幼兒抵達池邊能夠翻身，並抓住池邊。

3.訓練嬰幼兒翻身的動作。

☐變化：1.嬰幼兒仰臥踢水接近對岸時，將其翻身，並推送其至牆邊，讓其自行游泳至池邊，訓練其自行伸手抓住池邊。

2.在仰臥踢水至對岸途中，可協助其翻身成俯臥踢水姿勢。

3.指導員高呼「三」後，嬰幼兒猛力蹬牆，當其離牆一、二公尺時，扶持其返回牆邊，並以腳觸碰池牆，使其感覺蹬牆後身體漂浮至何處。

五、打瞌睡

☐方法：指導者輪流用手托住嬰幼兒背部成仰浮姿勢，着其放鬆並閉目作瞌睡狀，高呼：「一、二、三、四、五」喊至「五」時，響起鬧鐘（或搖鈴），令嬰幼兒張眼，並扶持其成直立姿勢。

☐目的：1.本遊戲目的是讓已學會走路的幼兒練習水中行走及背浮的技術。

2.令嬰幼兒仰浮時閉目，佯裝睡覺可訓練其在水中全身放鬆。欲使嬰幼兒能單獨作仰浮動作，仰浮時放鬆是十分重要的。

3.通常嬰幼兒仰浮時間是有限的，遊戲的進行希望他們能維持5秒才算成功。

☐變化：1.鼓勵幼兒仰浮時與指導者一同喊：「一、二、三、四、五」然後起立。起立的嬰幼兒尚可代替指導者搖鈴，喚醒其他在仰浮的同學。

2.嬰幼兒在仰浮後閉目前，尚可佯裝進餐、喝水或駕駛汽車的動作。

六、划木舟

☐歌詞：我的槳快又亮，閃爍比白銀，跟隨那野鵝群Dip、Dip搖進。Dip、Dip 跟牠背後，閃爍比白銀，快如那野鵝群，Dip，Dip搖進。

☐方法：家長從嬰幼兒背後用手托住其腋下，面向指導者，家長蹲在水深及胸的水中。大家唱至：「Dip、Dip搖進」時，讓嬰幼兒俯臥用手划水。

☐目的：1.每節游泳課時，指導員所站之方向不同，本遊戲可訓練嬰幼兒學習面對指導員，並模仿指導員的動作照做。

2.訓練嬰幼兒划水的能力。

☐變化：1.年紀較大的幼兒，可鼓勵其站立水中，不必家長扶持，面向指導者而立。

2.划水動作可雙臂輪流划，亦可兩臂同時划。

七、撲通、撲通掉下來

☐歌詞：搖呀搖，搖呀搖，一個不小心，撲通、撲通掉下來。

☐方法：嬰幼兒們肩靠肩，排排坐在池邊，一邊唱，一邊搖擺身體，當唱到「撲通、撲通掉下來」時，站在水中的家長將自己的孩子抱入水中。

☐目的：1.因為大家高唱「撲通、撲通掉下來」有堅強的暗示作用，嬰幼兒們會更勇敢和更高興的閉氣入水。

2.本遊戲在嬰幼兒下水後可讓其練習游泳、閉氣、划水、踢水、翻身、跳水，或落

水後伸手抓住池邊等動作。

四變化：1.開始時，嬰幼兒下水不必讓其潛水，祇要其身體入水頭部露在水面即可。

2.對較大的幼兒可鼓勵其自行下水，家長站在離岸一、二公尺的水中，讓彼等下水後踢水或划水到達家長站立處。

3.讓較大幼兒雙臂伸直在頭上，彎腰，頭部先倒入水中，家長站在離池一、二公尺的水中保護，訓練其跳水。

八擺一擺

(一)歌詞：來來來，朋友們，把你的身體擺一擺，向右擺，向左擺，繞過圈兒跳下來。

(二)方法：家長讓幼兒站在池邊，當唱至“跳下來”時，協助其跳下，腳先落水。不能單獨站立的幼兒不適合此遊戲。

(三)目的：1.使幼兒學習距水一公尺左右高度落水的經驗。

2.跳入水中可協助發展膝部和踝部的運動，此種動作幼兒在二歲前不能獲得發展。

3.當入水後，幼兒應學習閉氣，直至家長將其扶起為止。

四變化：幼兒在跳入水中後，可指導其轉身抓住池邊，或練習游泳。

九大青蛙

(一)歌詞：葫蘆瓜下有一家，住著一個大娃娃，大眼睛，潤嘴巴，唱起歌來呱呱呱，原來是隻大青蛙。

(二)方法：家長扶持嬰幼兒成俯臥姿勢，大家一面唱歌一面繞圈在水中水深及肩處行走，當唱至“大青蛙”時，讓嬰幼兒翻身成仰姿，頭擱在家長肩上繼續繞圈走及唱歌，當再唱到“大青蛙”時，又將嬰幼兒翻身成俯姿。

(三)目的：讓嬰幼兒學習翻身。

四變化：可用其它的歌詞代替。

十大螃蟹

(一)歌詞：螃蟹一啊，爪八個，兩頭尖尖，這麼大個，眼一擠啊，脖一縮，爬呀爬呀，過沙河。

(二)方法：家長站在水深及肩處，扶持嬰幼兒成仰姿，當唱到“過沙河”時，將嬰幼兒翻身成俯姿。

(三)目的：1.讓嬰幼兒學習翻身。

2.讓嬰幼兒安靜地成仰浮部位，享受浮體的樂趣。

四變化：翻身可在水中進行，並扶持嬰幼兒前進，俟數秒後才將之帶出水面。

捌、參考文獻

- 一、“嬰兒游泳教室” 波多野勳等著 聯廣圖書公司編譯 1983.1.
- 二、“The Baby Swimming Book” Cinda L. Kochen & Janet McCabe. Leisure Press, Champaign, Illinois, 1986.
- 三、“Teaching Kids to Swim” John L. Murray, Leisure Press, West Point, N. Y. 1980.

- 四 "Teaching an Infant to Swimming" Newman Virginia Hunt ,
Harcourt Brace Jovanovich 1967 .
- 五 "Teaching Young Children to Swim and Dive" New York
Harcourt Brace and World, Inc . 1969 .
- 六 "How to Teach Your Baby to Swim" Timmermans , Claire, New
York, Stein and Day Publishers . 1975 .

中文摘要

游泳於中國起源甚早，其歷史可追溯到先秦時代。據《禮記》
《月令》等書記載，夏曆五月，天子親臨水邊，舉行水祭，以祈求
水神，並舉行各種水上活動。漢代以後，游泳成為民間流行之
運動，且與軍事訓練相結合。明代以後，游泳更成為一種休閒
娛樂活動。

1911年，中國開始有現代體育，游泳也隨之傳入。1913年，廣東
省立第一中學，設有游泳科，由外籍教員教授。1924年，北京
師範大學，設有游泳科，由外籍教員教授。1928年，南京
中央大學，設有游泳科，由外籍教員教授。

1949年，中國人民解放軍，在長江、黃河、淮河等流域，舉行
大規模的渡江運動，使全國人民，普遍認識到游泳之重要性。
1950年，中國人民解放軍，在長江、黃河、淮河等流域，舉行
大規模的渡江運動，使全國人民，普遍認識到游泳之重要性。

1956年，中國人民解放軍，在長江、黃河、淮河等流域，舉行
大規模的渡江運動，使全國人民，普遍認識到游泳之重要性。
1956年，中國人民解放軍，在長江、黃河、淮河等流域，舉行
大規模的渡江運動，使全國人民，普遍認識到游泳之重要性。

1956年，中國人民解放軍，在長江、黃河、淮河等流域，舉行
大規模的渡江運動，使全國人民，普遍認識到游泳之重要性。
1956年，中國人民解放軍，在長江、黃河、淮河等流域，舉行
大規模的渡江運動，使全國人民，普遍認識到游泳之重要性。

1956年，中國人民解放軍，在長江、黃河、淮河等流域，舉行
大規模的渡江運動，使全國人民，普遍認識到游泳之重要性。
1956年，中國人民解放軍，在長江、黃河、淮河等流域，舉行
大規模的渡江運動，使全國人民，普遍認識到游泳之重要性。

1956年，中國人民解放軍，在長江、黃河、淮河等流域，舉行
大規模的渡江運動，使全國人民，普遍認識到游泳之重要性。
1956年，中國人民解放軍，在長江、黃河、淮河等流域，舉行
大規模的渡江運動，使全國人民，普遍認識到游泳之重要性。