

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 游泳 來源 民生報 日期 790122 版面 二十版生涯運動
游泳訓練從年輕游到老
應該從小開始

記者 李青霖／新竹報導

•「游泳既可健身，又是一項求生技能，應該從小開始訓練，讓游泳成為孩子們的生涯運動！」游泳教練楊明隆說。

新竹聖經書院才育中心昨天舉辦幼兒游泳訓練講習，邀請市區家長和子女一起參與，推介幼兒游泳觀念。

中心主任楊明隆指出，日本小學和幼稚園，都安排有游泳課程，每個孩子從小就具備游泳技能，也把游泳當作生涯運動，年輕游到老，台灣則尚未建立這個觀念。

其實，人與生就具有生活在水中的能力，嬰兒在母親羊水中浸泡，就是基本的水中能力。

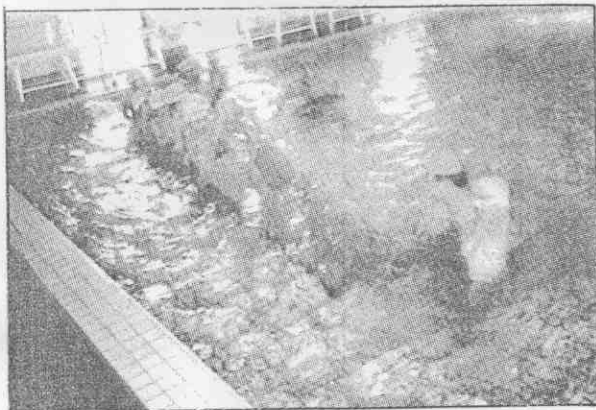
而游泳對減肥、神經痛，過敏性鼻炎，氣管炎等，都具療效，也為醫界肯定，很多醫師都鼓勵病患多游泳，他們認為游泳老少咸宜，終生受用不盡。

指導幼兒游泳可分四個階段，楊明隆指出，首先得讓孩子了解水性，不怕水，接着指導一面呼吸，一面浮在水上，最後教他們一邊呼吸，一邊在水上前進。

配合幼兒游泳，日本也發展許多游泳教材，如水中滑梯，浮板等，藉滑梯，讓小孩子在不知不覺中，學會悶水方法，也藉「打水仗」的遊戲，讓孩子克服怕水的心理，在遊戲中，慢慢學會技巧。

東門國小一年級學生鍾杰穎三歲以後患過敏性鼻炎，日夜不安，半年前游泳，現在不用服藥，科學園區工作人員林惠瑜也因游泳，改善支氣管炎，楊明隆說，這些實例，都可以支持游泳健身的說法。

他也希望家長重視子女游泳學習，幫助孩子更健康和聰明。



↑ 利用水中溜滑梯，幼童自然學會悶水的方法。

記者李青霖／攝影