

◎ 作者：陳詩婷

【撰文／陳詩婷·照片提供／鷹萬游泳學校】

「聽說寶寶從小游泳很好？」相信這個疑問是許多家長們心中的問題。其實阿！在國外，嬰兒游泳（baby swimming）非常盛行，而這股熱潮也從國外燒到國內，有越來越多的家長開始讓嬰兒學習游泳，到底游泳對這麼小的孩子好不好？兒童職能治療師張旭鎧指出，孩子學游泳是好事，對於孩子身體、心理及社會都有助益，因為水中的阻力及浮力，可讓寶寶的感覺統合、本體覺、觸覺及前庭覺提升。



但問題是，幾歲以上的寶寶才能開始學游泳？不同年齡層的寶寶學習的重點會不會不一樣？種種問題，《優活健康網》記者訪問鷹萬游泳學苑資深主任教練何依倩，來看看，寶寶在不同的年齡層，配合他們的發展能力，可以學習哪些游泳招式呢？

》六個月到八個月大的寶寶：手眼協調的能力

六個月大的寶寶，因為頸部和肩部的肌肉比剛出生時要強壯，也能更好地支撐頭部。此時的訓練重點在於讓寶寶探索水中的世界，並適應水中的活動。比如：讓寶寶在輔助台上爬行，或者進一步讓寶寶在水中律動，水平搖擺或垂直搖擺，伸展寶寶的肌肉群，或者藉由一連串的設計遊戲，比如：鮮豔的障礙物，讓寶寶在水中的爬行更加困難，增加寶寶水感技巧。（圖說：寶寶正在輔助台爬行）

》九個月到一歲：水中行走，鍛鍊大肌肉

寶寶長到快一歲，慢慢可以學會走路，透過輔助台，可以讓寶寶在水中行走，但因為寶寶走得還不是很穩，家長們應該拖住寶寶的腋下，並保持垂直狀態，然後慢慢增加難度，擴大寶寶走路的面積，藉此鍛鍊寶寶的大肌肉。

除此之外，這個時期寶寶開始會抓取物品，讓寶寶抓取鮮豔的玩具，奮力一丟，然後再撿回來，訓練寶寶的手部肌力。（圖說：寶寶正在輔助台上，吹著球，預備接下來要在水中閉氣吐氣的技巧）



》一歲至兩歲：請你撿紅色的石頭給我

寶寶肢體控制能力更好，視知覺能力也更加提升了，所以訓練重點是著重在目標性指令，並融入教具，且不同程度會有不同的進度訓練，比如：「請你撿紅色石頭給

我」、「水平踢水後，過山洞去找爸爸」等，讓教具與游泳訓練融合，讓游泳變得更有趣。

此外，為了讓游泳更加豐富，學校還會設計一連串闖關遊戲，有的孩子水性極好，很快就可以學會閉氣，就能玩：水平踢水→拿紅色石頭→奮力一丟→閉氣→過山洞…。何依倩說，游泳對孩子的益處，絕不是只限某部分功能的提升，而是孩子全面性發展的進步。（圖說：孩子正在輔助台溜滑梯，學著閉氣。）





》兩歲至三歲：鼻子吐泡泡+狗爬式

孩子學會閉氣後，接下來就要下水學換氣了。可不是直接下水換氣喔，這中間可是包含一連串的支解動作，必須先：「閉氣→水中鼻子吐泡泡→腳踩游泳池底→手奮力往上撥→浮出水面換氣」，這個技巧也是水中自救的方法喔，孩子在三歲就能學到！

此外，小鱷魚爬也是訓練重點之一，要做到這樣的動作，孩子必須只有手肘可以撐輔助台，腳要漂浮在水面上，所以寶寶必須學著將身體壓低，藉此訓練寶寶手部的力量。

》親子共享水的樂趣

一般的嬰幼兒游泳訓練，都會要求家長陪同，除了就近看顧孩子外，也可以在寶寶親近水的過程中，培養和孩子的肢體默契，甚至讓家長和寶寶都對游泳產生濃厚的興趣，拉近親子互動的關係！（圖說：親子共游，增進親子間互動。）





看到這邊，家長們有沒有很心動阿？張旭鎧說，游泳對幼兒來說，主要是培養孩子對水的喜好和熟悉度，讓孩子不怕水，並不是要讓他們學會複雜的游泳姿勢，當寶寶不怕水後，之後學習游泳也會比較順利，對孩子心肺功能的發展也會有很大的助益。

其實游泳跟所有運動都一樣，要保持不間斷，才能逐漸看出效果來。所以當父母親們勇敢的帶著寶寶，跨出游泳的第一步時，記得要持續下去，才能夠達到家長美麗、寶寶健康的雙贏效果喔！