



探索水世界 為學游泳做準備

撰文／成怡夏 攝影／楊惠民、王淳如 諮詢／王宗騰 | 台北市立教育大學體育系教授
黃正昌 | 廣萬游泳學校總經理 劉凱藏 | 輝台股份有限公司品牌經理

等 等待了整個寒冬，時序終於邁進炎炎夏季，趁著這個時節，爸媽一定已經計畫好要帶著孩子到海邊、親水公園戲水，享受一下夏日獨有的清涼以及玩水的無窮樂趣。若覺得光是戲水還不過癮，爸媽也可以帶著孩子到游泳池泡泡水、在水中律動，在遊戲的過程中，讓孩子喜歡上水輕拂身體的溫柔觸覺，習慣水花拍打在臉上小小驚喜，這些美好的經驗，都是孩子未來學習游泳的良好基礎。

4歲前 以適應水性為目的

爸媽可能沒想到，小寶寶其實從6個月起就可以在深達1公尺以上的深水游泳池，進行包括「水中律動」和「適應水性」等水中活動了。當然，過程中爸媽都要一路相伴，讓寶寶在擁有滿滿的安全感下無慮的活動。你會發現，在陸地上動作笨拙稚嫩的寶寶們，下了水一個個變得靈巧滑溜、躍躍欲試；寶寶的肢體隨著水波舒展時，也一個個笑顏逐開起來……。

爸媽帶著寶寶在水中進行適應水性和水中律動等活動時，除了對游泳池水溫水質要有一定要求之外，爸媽也要注意，不是所有水中活動都是父母可以自行操作的。如水中悶氣等進階的水中活動，建議最好要在專業教練訓練下進行，爸媽不要貿然嘗試，免得操作不當讓孩子呛到水，反而造成孩子對水的心理障礙。總之，這個階段不要求進度，只要孩子不怕水，在水中能放鬆玩耍，不知不覺中他的身心健康就獲得了滋養。

4歲以上可以讓寶寶學游泳

就生理成熟度而言，寶寶真正適合游泳的年紀大約在4歲後，此時孩子的大肌肉已發展成熟，能做到大人的動作。加上此時的肺活量已較為增加，換一口氣的氧氣量足以支撐正規游泳需要的划手與打水所需的時間，便可漸進地展開正規的游泳訓練了。

倘若在此之前，孩子已有適應水性、水中閉氣等基礎，再搭配划手打水和手腳配合等高階動作的訓練，孩子很容易就學會游泳了。

政府規定小學生在畢業前必須具備游泳15公尺的能力，很多國小甚至從三年級開始就有游泳課程，因此，早點讓孩子接觸到水、熟悉水性有其必要。為此，我們特別規劃了一系列的水中活動，讓家長趁著夏季帶小朋友熟悉水，進而喜歡上水，以為寶寶學游泳前做好準備。

寶寶水中活動好處多多

進行水中活動時，孩子經驗到遠比戲水更多的好處，水中活動對寶寶的好處大約有下列數點：

- 1_刺激神經系統：在水中，水會自然而然地按摩寶寶全身皮膚，刺激嬰幼兒神經系統的發育，有助寶寶反應力的提升。
- 2_有助肌肉骨骼發展：寶寶在水中可以自由舞



(林雨暉)

動四肢和脊柱、伸展關節，在水的浮力和阻力雙重力量下，寶寶骨骼關節的發展更完善。藉由水的浮力，比較幼小的孩子在陸地上還無法做到的動作可以在水中練習。

- 3_調節心肺系統：在水中因為水壓的關係，出水入水間寶寶會使用到較大的呼吸量，可促進其肺活量，提高寶寶心肺功能，並改善呼吸道和氣喘問題。
- 4_提升平衡感與肌力：水是流動的，可借由水中活動訓練肌肉的協調性與平衡感，達到感覺統合的目的，寶寶長大後的肢體動作及各項運動都能有較好的表現。
- 5_提升免疫力：寶寶在不斷適應水溫與室溫的溫差過程中，啟動身體調節能力，孩子適應環境的能力會變強，免疫力也會有所提升。
- 6_增加專注力：透過水中各種不同的活動，孩子可以了解到水的多變性，且各有不同的注意要點。藉由觀察爸媽的動作與回應爸媽的指令，孩子的專注力獲得提升。
- 7_建立規律的生活節奏：玩水後的寶寶總是睡得更香甜，吃飯也吃得特別起勁。規律的水中活動有利於建立正常生活的節奏，改善孩子不良的用餐與睡眠習慣。
- 8_學習運動的關鍵期：幼兒時期是學習任何運動的黃金時期，愈小接觸水愈不怕水，此時奠定下好的基礎，在未來學習游泳的過程中也會更有自信。
- 9_建立親子的親密關係：進行活動時，爸媽會在伴著孩子，透過肢體接觸，水中同樂，培養親密的情感和互相信任的關係。

爸媽可以帶著孩子進行的水中活動

隨著孩子身體發展階段，適合孩子做的水中活動也不同。下列這些活動可由爸媽自己帶著孩子進行。

活動1

水邊打水或浮圈戲水

水邊打水、踢水活動可以讓孩子適應水溫，習慣身體碰觸到水的感覺，並體驗一下水花濺到身上的興奮刺激感，不怕把自己的身體弄濕。另外，也可以讓孩子戴上浮圈，藉由浮圈的浮力漂浮。



活動2

水中律動

水中律動讓水流溜過孩子的身體，讓孩子喜歡上水的觸感。在水中，爸媽要把手支撐在孩子的腋下帶著孩子上下躍動、左右搖擺，讓寶寶從各個不同的角度接觸到水，如此讓水按摩過孩子的全身與內臟，刺激孩子的感覺統合。這個活動最適合半歲到1歲大的孩子進行。



遊戲1
上下躍動與
飛躍出水面



遊戲2
左右搖擺

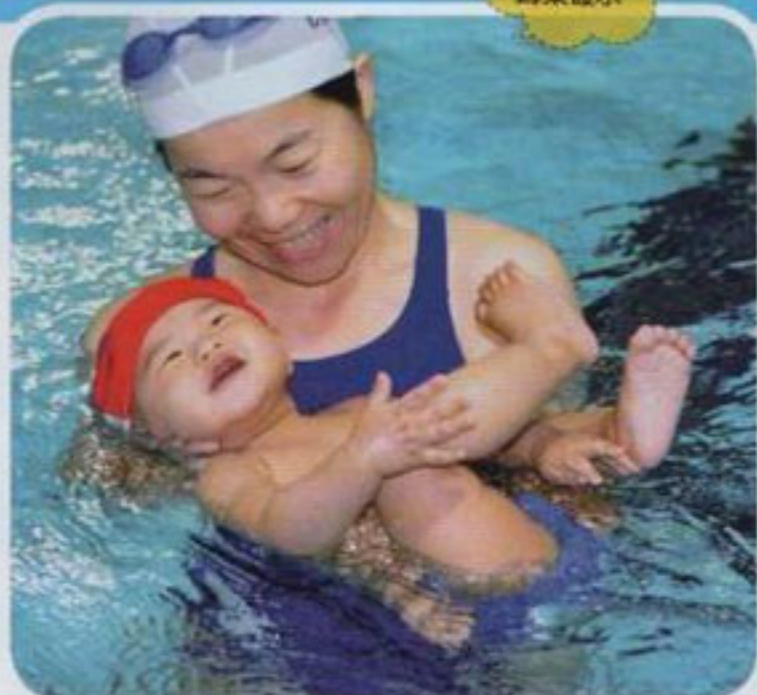


活動3 水中仰泳

透過仰泳讓孩子由後腦勺到臉部都有機會感受到水的輕拂，慢慢地，再讓孩子的耳朵也入水感覺一下，藉此讓孩子熟悉入水的觸感。



遊戲4
仰泳



遊戲4
耳朵碰水

寶寶下水須知

1. 注意水溫。適合6個月大以上的寶寶的室內游泳池溫度在攝氏30度到31度之間。如果是在室外有陽光的地方進行活動，則要注意為孩子做好防曬措施。若孩子泡水過久出現發抖的情形，要立即抱出，用毛巾包裹取暖。
2. 選擇適合寶寶下水的時間。寶寶剛睡起、想睡覺、剛吃飽或是餓了的時候，都不適宜進行水中的活動，最好選在玩水後可以立刻吃飯的時間進行水中活動。
3. 下水前要有充分的暖身運動，爸媽可以帶著孩子做些動動手、踢踢腳、伸展肢體的活動。
4. 下水時間不宜超過1小時。寶寶並不適合長時間下水，請依孩子的身體狀況，調整時間。
5. 爸媽一定要全程陪同。即使寶寶身上有浮板或浮圈，爸媽也一定要在一旁照顧，確保孩子的安全，並隨時觀察孩子的反應。
6. 上岸後要確實做好保暖的工作，並補充一些食物和水分。
7. 爸媽在孩子下水的期間，可以多多鼓勵、讚美孩子，可以讓他們更有樂趣，也更能增進親子關係呢。





活動4 吐氣練習

這個階段也可以讓孩子的嘴巴接觸到水，練習用嘴巴吐泡泡，並發出噗噗的聲音。這是讓孩子做悶氣練習前的準備，待時間成熟並在專人指導下便可引導孩子潛入水中。



遊戲4
小鱷魚爬+
水中吐泡泡

活動5 玩具誘導



透過目標物的誘導，讓孩子在浮板上爬行等。

遊戲6
浮板爬行練習

該如何為尚未進行如廁訓練的孩子購買泳衣？

泳衣泳帽是游泳的必備穿著。許多爸媽最常有的問題是，孩子如果在游泳池便便或尿尿了怎麼辦？一般來說，因為水中的水壓和彈性收縮材質的泳衣褲，孩子在水中尿尿或便便的欲望會被抑制；縱使孩子真的在水中控制不住，爸媽還是可以從孩子的動作與表情看出和平常不一樣之處，此時可以立即帶他們上岸處理，因此幫孩子購買一般材質與設計的泳衣褲是可行的。

當然，偶爾還是有突發性的狀況發生，爸媽若擔心造成他人或自己的困擾，建議可幫孩子購買主體為可防寒的潛水衣質料、腰身和褲管有寬版彈性束口的游泳尿布褲，藉由束口設計讓尿液和便便不致流入水中，以保持游泳池水質的乾淨。另外寶寶排泄後只要清洗乾淨就可以再度使用，既方便又舒適，更可以沒有負擔感地享受水中樂趣。

針對爸媽對於泳衣材質不透氣提出的憂慮，專門代理寶寶泳衣的輝台股份有限公司品牌經理劉凱葳表示，爸媽毋須對此擔心，一來孩子下水時間不超過1小時，二來水中溫濕度環境和陸上不同，較不容易感到悶熱，因此孩子並不會感到不適。*



溫度較低或是寶寶上岸時可以為寶寶做好保護用。



束口設計可防止寶寶的排泄物外漏。