



巨鯨游泳會有限公司 Giant Whale Swimming Club Ltd.

Postal Address: P.O. BOX 163, Ma On Shan Post Office, New Territories

Tel: 2688 7370 Fax: 3523 0729 E-mail: gwsc2005@yahoo.com.hk

幼兒學游泳的前題

幼兒為什麼要學游泳？

1. 游泳是一種全身運動，能有效促進骨骼的成長，增強體格。
2. 提升各關節的感覺，促進身體的協調能力
3. 游泳是一種須全身協調的動作，多作游泳活動能有助幼兒的腦部發展。

幼兒初學游泳的 12 個疑問

1. 幼兒游泳的好處？

幼兒時期學習游泳，可以讓小朋友早點克服對水的恐懼，而且游泳是一種非常好的全身運動，能有效增強心肺功能及自身體質，減少哮喘及敏感的發生機會。游泳運動亦能使小朋友有效減壓，對身心健康都有好處。參加游泳班，不但能學會游泳這一種重要求生技能，而且在和游泳教練及同學相處當中學會社交和溝通技巧，加強自信心，更在家長鼓勵當中得到正面意識，加強親子的聯繫。

2. 開始游泳的最佳年齡？

滿 3 歲的小朋友已是十分適合參加游泳班的了。當然這也視乎個別的小朋友自身體格及性格。10 個星期至 3 歲的幼童嬰孩也可以學游泳，但家長不要勉強，因游泳距離與體能也有莫大關係。但大多數都是三歲以後才真正接觸及學習游泳。

3. 個別教授會比泳班群體學習好嗎？

對於大部份初學游泳的兒童來說，個別教授是不適當的，這不一定令他們學得更快，有可能比群體學習學得慢。小朋友喜歡跟年紀相若的同輩玩耍，初學游泳的小朋友，若可以跟同輩戲水，會增加很多樂趣。泳班人數 3 人或以上為佳。

4. 每週應該游泳多少次？

全年持續每星期兩次游泳是良好的選擇。當然，現時小朋友課外活動的種類多，每星期一次游泳也是大多數家長的選擇。

一節課 60 分鐘(包括更衣、熱身伸展操、中段小休、上廁所時間、下課沐浴更衣等…)是我們游泳教學經驗得出的最理想上課時間，在游泳課堂中間會視乎幼兒的狀態作出中段小休時間，讓小朋友自由玩樂一段時間及上廁所。休息 5 至 10 分鐘後充電回氣後又可以再愉快地學習。

5. 幼兒在室內和室外游泳有甚麼需留意的地方？

幼兒年紀小，如在室內或有天幕的泳池，任何時間都可以，但池水水溫必須維持在 30°- 32°才算適合。如在室外，切忌中午在陽光下暴曬。進食後半小時至一個小時最好不要游泳，對小朋友腸胃不好。

6. 幼兒哭鬧不肯前來，應如何應付？

若因子女任性而犧牲學習機會，是有一點可惜。其實可以向子女解釋，游泳班不是功課班，來游泳班與其他小朋友做運動是一件很愉快的事。而且，我們的目的是希望幫助他學識游泳，多一種健康的運動習慣，並享受一下游泳的樂趣。

7. 幼兒游泳應該使用什麼游泳器具？

水袖會妨礙手部動作，所以只宜玩水，不宜作教學用途。而其他輔助器具，如浮背等，需視乎環境、水深等不同因素…而採用適當的輔助器具。

8. 夏天學，冬天停，所學的泳術會否忘記？

這是當然的。有些小朋友或許會忘記一部份所學過的東西，有些小朋友則會完全忘記，這全都因人而異。能讓小孩在冬天持續參加游泳班是最好的，能經過冬天的持續鍛練，身體會更強健。

9. 小朋友游泳是否易得耳炎、高濃度泳池氯氣對幼兒會有什麼影響？

一般兒童於上水後跑進耳朵的水會自動流出，如不可以自動流出，可採用側頭單腳跳的方法令水流出。對於幼兒我們會採用掌心擠壓法。切忌將棉花棒塞進耳道內，棉花棒只宜耳道外使用。我們的泳池是採用香港政府衛生署認可的國際標準進行池水過濾消毒，並且 24 小時不停地進行，我們將酸鹼度嚴格地控制在 7.2。氯氣的氣味不強烈，故此不會影響幼兒呼吸系統健康及引發皮膚過敏症狀。

康文處管理的泳池，或一些私人管理的泳池，我們經常嗅到很強烈的氯氣味道，令人很不舒服，是因為池水的酸鹼度常處於 7.6 的高位，原因是太多的外來因素影響而必須如此才能有效消毒，但如此高濃度的池水，會對幼兒的皮膚產生什麼影響就可想而知了。

10. 幼兒上游泳課需帶備怎麼用具？

巨鯨游泳會備有充足的游泳教具，你的小朋友只須着好泳裝、帶備泳鏡、拖鞋及大毛巾即可。如你買不到適合小朋友的泳裝及泳鏡，你可臨場到巨鯨游泳會泳池辦事處購買(知名品牌較街外便宜)

11. 游泳教練授泳的方式及方法是否都一樣，初學需否資深教練？

不一樣！而且可以有很大的分別。每一個泳會都有自訂的教學程序，不同泳會就有不同的授泳方式及方法，泳會教練必須跟隨泳會的既定方針及方法進行教學，不能偏離軌道；有一些泳會要求小朋友的動作及技巧達標才可升級，有一些則得過且過，對升級沒有什麼要求，只要求你繼續俾錢報班就可以了。而我們(巨鯨游泳會)屬於前者，這麼嚴謹，學員不易升級，難道不怕家長不高興？不怕！大部份有見識的家長都知道這是為了學生好，因為有好的開始，才会有好的結果。因此，制定教學方針及方法者就成為學員游泳水平優劣的創造者。如此重擔，非要**資深的泳班教練**承擔不可！(請留意: 泳班與泳隊的分別！)

12. 想參加 巨鯨游泳會 的幼兒游泳班需怎樣做？

向你小朋友就讀的學校／巨鯨游泳會查詢及索取表格，填妥表格後連同所需費用親自交來或寄交本會都可以，如你小朋友就讀的學校有代收報名表服務，就請交到學校的指定地點。