



讓感覺統合突飛猛進！

## 親子游泳樂

- 採訪整理 / 黃名瑋
- 諮詢 / 萬萬游泳學校總經理 黃正昌  
萬萬游泳學校教練 何依倩、羅宛儀、李秀莉、謝駱馳
- 攝影 / 楊浩明

夏日的腳步接近，眾人紛紛從溫泉轉換到游泳池之際，爸比媽咪們是否也想帶寶貝下水，以擺脫一身黏膩的汗臭？人類之初從羊水開始，因此「水」對幼小的寶貝來說是再熟悉也不過的环境，游泳不單只是戲水，若有適當的練習便可刺激感覺統合，也能增進親子情感，爸比媽咪的細心陪伴將能使寶貝得到最好的活動效果喔！



## 先求生，再尋求技巧

「這麼小的孩子學游泳學什麼？學自救技巧為主。」一旁解說的黃正昌總經理說著，根據消防署統計，雖然溺水人數逐年下降，但每年仍有將近400人喪生於意外溺死當中，平均1天就有1人溺死，學習游泳自救成為全民應學習的課題。從一開始把臉放在水中、在水中走路到後來自己游泳換氣、轉身，孩子花了非常多時間學習著大人看似不需要什麼技巧的能力，但從孩子們臉上所解讀到的，就是他們不害怕玩水的臉龐。倘若這群孩子某天不小心掉入水中，利用技巧多撐一下等待救援，是沒有什麼問題的。

孩子學習游泳，首先是學不怕水的本能，因此課程的一開始，教練便會帶領孩子玩「沖水」的遊戲，就如同爸比媽咪在家中幫寶貝洗臉洗頭一樣，孩子必須不怕水在臉上的感覺，才能進一步挑戰將臉浸泡在水中；等到孩子適應水性，教練們便進一步把孩子喜歡的玩具放在水面下的椅子上，引導孩子將手伸入水下，甚至是將臉放入水中找尋要撿的玩具。所有孩子學習游泳的課程看起來似乎都在遊戲，輕輕鬆鬆卻能以漸進式的

方式讓孩子與「水」更加熟悉。

學習在水下睜開眼睛，是幫助孩子若不慎落水時仍能判斷自己的位置；學習在岸邊扶著牆壁往旁邊爬行，是幫助孩子即使爬不上岸仍能抓握著岸邊等待救援。所有學習游泳的最初且最重要的目標，應是幫助孩子能夠自救，具有多年游泳經驗卻也曾於兒童時期差點溺斃的黃正昌總經理認為，許多「會游泳」的人，一進到超過自己身高的游泳池就會突然變得不會游泳，而在戶外玩水也是一樣，不可能永遠都可以判斷當下環境，因此將自救化為本能就相當重要了。

## 浮具也是救命的重要工具

除了親子互動，孩子在學習游泳時也要練習使用浮具作飄浮，包括浮板、浮條等等都應該讓寶貝嘗試使用，探討當天一個2歲多的小女孩便可以將浮條運用自如，騎在細如大水管的浮條上往前划行都沒有問題，而這就是練習使用浮具的重要，當孩子掉落入水中後，若找到任何不同形狀、浮力的物品，都應試著使用以延長自己的體力時間，先經過練習，遇到真正需要的狀況後就一點都不會害怕了。

## 選擇適合寶貝的泳池

最初適合孩子的泳池即是家中的浴缸，家長可控制水位且環境是孩子與家長熟悉的；若是想要帶著孩子到外面的游泳池，有那些地方是需要注意呢？

1. 泳池入口處，依規定要掛出水質狀況表（會標示含氯量、水溫、酸鹼值、氯過、測量時間等），家長可當作入場前之參考。
2. 水質是否乾淨：在進入泳池之前，爸比媽咪們不妨先用手在水面上拍打，若氯氣不能很快消失，就表示水表面的污垢太多使得水面張力太大，顯示水質已經老化不佳，不適合皮膚細緻的寶貝進入使用。
3. 氯含量是否過高：在泳池中通常會加入對人體害處最小的「氯」保持水質乾淨，其實家中飲用水也會加入氯以免水質在管線運送途中遭受污染，但一般人無法感受到氯的氣味；在某些泳池一進入就能聞到濃濃的「漂白水」味道，就表示氯的含量可能過高，將侵蝕寶貝的皮膚及毛髮。
4. 能見度是否良好：下水之後，爸比媽咪可先試著往泳池遠方觀看，能見到的距離越遠，通常清澈度越佳，乾淨的泳池常可以看到15公尺以上。
5. 挑選岸上有暖氣設備的游泳池，以避免上岸後著涼。另外服務及管理人員是否有耐心及專業的解釋，也可了解該泳池平常是否管理良好。

最後黃正昌總經理也提醒，一般教學用的泳池通常都會比較乾淨，比較適合嬰幼兒，若無法一一前往挑選，事前瀏覽網路上的評價也是另一種方便的選擇囉！



## 噢通噢通跳下水

午後，游泳學校的嬰兒班課程結束，仍有許多家長陪著不到3歲的孩子在泳池中玩水。坐在泳池邊1歲多的小女孩，在爸爸的指引之下，「噢通」的一聲就往池裡跳下去，正當小編還在緊張孩子會不會喝到水時，笑容滿面的女孩浮出水面，由爸爸抱著，再次在水中飄浮。另一邊3歲的女孩，在教練指引之下將全身埋入水中游著，從這頭游到那頭對她來說一點問題也沒有，沒帶著蛙鏡的眼睛在水面下邊看邊玩，相較起某些大人全副武裝不協調的游泳方式，孩子們看起來輕鬆多了！



## 引導的教練很重要

有接觸過游泳教練的爸比媽咪會知道，大部分的游泳教練就像是孩子參加夏令營的輔導員，只有短期密集的與孩子相處，因此對自己寶貝的了解有限；真正適合帶領幼兒游泳的教練應該如同托育機構的教師，具有相關專業背景且長時間與孩子相處、了解他們的發展並找出適合的活動，才能讓如此幼小的寶貝做出一套完整的訓練。



坊間有許多游泳教練都以各種自己認為最好方式帶領孩子學習，若孩子於兩年夏天學游泳卻遇到不同的教練及教學系統，學習往往無法連貫，或是孩子完全無法抓住要領，便更顯出一個具系統式的教學以及專業教練的重要性。鷹萬游泳學校總經理黃正昌認為，「學游泳」就如同嬰幼兒學習語言，當父母不刻意與孩子進行對話，沒有天天重覆時，突然要求孩子說出一個完整的語詞或句子是得不到回應的，一個具有連貫性的學習應花費常年的時間，這也是鷹萬游泳學校要求全年恆溫的環境及學習的原因。

## 陸地上作不到的…水中都可以！

游泳池中的活動與一般在陸上所作運動不同，泳池中多了水所提供的浮力，許多動作可依靠水的浮力做到在陸上無法做到的動作。例如在水中飄浮的感覺，就如同在天上飛，孩子的

飄浮時間長，過程中更刺激了前庭覺，讓孩子在水中保持平衡。另外年紀較小的嬰兒在陸地上可能只能爬行，但到了水裡便可踢踢水、動動手，便可刺激孩子平時較少用到的關節及肌肉。

有很多孩子在學習游泳之後到一般學校進行感覺統合的課程，被老師評為已經有超出年齡的表現，不需要再學習，游泳對孩子來說不僅僅是運動或遊戲而已，孩子在課程中輕輕鬆鬆便可以訓練到許多在外還需要特意學習的能力。

## 從游泳中增進親子感情

由於家中環境是大人及小孩都熟悉的，在家裡每個人在自己的空間內做自己喜歡的事，互動也就較少一點；在游泳池裡，是孩子及大人皆不熟悉的陌生環境，孩子需要依賴父母才能在水中達成某些動作，而父母擔心寶貝在水中發生意外，兩個人的關係將會變得非常緊密。在游泳課中常常可見到爸爸們小心翼翼的帶著寶貝挑戰下一個難關，或一同打水嬉戲；課程時間雖然不長，但每一個當下的品質都是相當好的，可成為忙碌的父母與孩子最佳的親子時間。

每一個家長都是孩子最好的老師，親子一同進行活動時，家長可以從孩子的表情及動作了解到孩子的感覺及需求，這些天生的連結絕對是短期接觸的教練無法達成的，但是透過有經驗的教練引導學習就會產生很棒的效果；當孩子在游泳中與家長進行互動，下水之後必須信任爸比媽咪，無形中就培養了孩子的人際關係養成。



## 親子游泳樂

理論之後，實際嘗試不可少，接下來將由幾個「游泳小高手」為各位爸比媽咪示範幾個常見的游泳動作，您將會發現，游泳對愛玩水的孩子來說，是非常棒的親子活動哩！

### 在實際游泳之前…

若沒有經過熱身及對水的熟悉，帶小小寶貝下水不免會遇到孩子大哭大鬧的窘境，因此除了所有運動都必要的熱身操、柔軟骨骼關節之外，放鬆心情的暖身運動也相當重要。騰騰游泳學校的資深主任教練依倩、高級教練Wimie與莉莉、謝顯勳主任教練表示，在水中的暖身運動主要是讓孩子進入接下來作游泳活動的狀況，並幫助孩子適應水溫，屬於比較緩慢輕輕的動作，分為4個階段：



**左右搖擺：**刺激前庭覺的活動，幫助寶貝有平衡感。當爸比媽咪帶領孩子左右搖擺時，同時也要注意寶貝的面部表情及心情，與他對話，告訴他現在進行的活動也鼓勵孩子準備面對今天的挑戰。

**前後搖擺：**也是刺激前庭覺的活動，與左右搖擺不同方向，孩子一邊感受搖擺也一邊感受水的阻力及浮力在身體附近的感覺，水也會按摩孩子的身體。

### 暖身運動

**感受水平：**剛剛的動作都是直立式的在水中移動，孩子適應之後便可進一步以趴在家長背部的水平方式在水面上浮動並用腳打水，抱住孩子的脖子讓他們感受到安全感，讓孩子像超人或小飛俠一樣向前飛行。家長帶領孩子浮動時一定要注意寶貝臉上的表情及別讓他們的臉無預警的浸入水中，以免嚇到水驚嚇到而不願意做接下來的遊戲（許多成人長大後仍然非常恐懼水，多是因為嬰幼兒時期有一些小心嗆到水的不舒服經驗造成一輩子的恐懼，不可不慎）。

**飛高高、轉圈：**大部分的孩子都喜歡飛高高的刺激感，家長運用頭往上、往下的方式刺激孩子的前庭覺平衡及刺激，孩子也會覺得非常好玩。若孩子感到害怕時，家長便可從孩子的表情中了解他們需要哪方面的刺激及突破。

## 帶著寶貝體會游泳樂趣



親子游泳活動

### 一定要注意

幾乎所有的動作在進行前都要建立給孩子1、2、3的口令，讓孩子有心理準備。

### 洗洗臉

在泳池中難免會有水不經意跑到臉上的情形發生，因此一開始洗臉的動作是幫助孩子習慣接下來水在臉上的感覺及練習閉氣。家長可

用小臉盆慢慢的將水從孩子的頭上往下倒，或是製造水花輕輕潑灑到孩子的臉上；臉上有水後家長要帶領孩子使用雙手的「小雨刷」將臉上的水份撥掉。



親子游泳活動

### 一定要注意

此動作針對不同年齡有不同的進行方式，讓孩子舔水之前一定要確保泳池的水夠乾淨。進階之後教練會增加底部椅子的變化，讓孩子爬高爬低，增加其感覺統合的大動作計劃訓練，並對深淺更有概念。

### 水平爬行

爬行是比走路還需要協調性的動作，爬行動作可以刺激孩子的觸覺、延展腕部及肩部的肌肉，脖子自然上抬使得頸部肌肉適當的運用並刺激腦部，即使孩子已經會走路了，利用機會

讓孩子爬行仍是很重要的。大一點的孩子在爬行時，家長可以鼓勵孩子將臉再貼近水面一點點，並把腳伸直如同在水中飄浮，做一點親親水、舔舔水的動作，幫助孩子與水更加熟悉。

### 一定要注意

家長別太急著放手，孩子從父母的身邊離開到找到平衡點是需要時間的！



### 浮具自救

浮具有多種：大多使用浮板與浮條，浮條可運用趴或是騎的方式讓孩子練習前庭覺的平衡及運用輔具自我飄浮；家

長一開始要給孩子安全感，幫忙支撐讓孩子適應水面的波動及浮起的感覺，等孩子找到自己的平衡點之後，再慢慢放手至他們可以自己飄浮。

### 一定要注意

一開始寶貝還不會太用手臂的力量，或是不敢放手往前進，爸比媽咪在帶領時可握著孩子的雙手一起往前行，將可幫助孩子了解如何進行此動作。



### 螃蟹爬行

1歲多的孩子便可以開始進行螃蟹爬，孩子在練習時會訓練到手臂力量，及手眼協調；老師在帶領時會給予孩子一些吸引他們的物品，讓他們運用自己的力量

前進至物品前面。此動作即為自救的一種重要練習，孩子將可運用力量在岸邊等待救援或是呼救。

### 黃正昌

現職：真真游泳學校集團總經理、台北市立體育學院水上活動系講師、中華大學管理學院講師  
學歷：國立中央大學EMBA 碩士畢業、台北體專（現台北市立體育學院）畢業

經歷：輔新科技大學幼兒系嬰幼兒保健教授、中華民間成人游泳協會副理事長、中華兒童遊藝學年會中大學EMBA校友同學會副理事長、中華民國專業游泳協會副理事長、2010年國際體育教學研討會游泳講師、2008年臺灣本職體育運動會評選手評選之協理、項目評選、職業游泳師的專業行政院公共工程委員會第六屆委員