



幼兒游泳的 10 個常見問題

黃埔體育會 給各位媽咪有關 小朋友學游泳 的小貼士

想看更多資訊？即上 黃埔體育會網頁 <http://www.whampoa.org.hk>

1. 幼兒游泳的主要好處是甚麼？

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，而且在和游泳教練和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. 開始游泳課的最佳年齡是多少歲？

我們會說滿 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能及性格。數個月至 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。當然以我們游泳

班的優越師資，也有一些小孩早於兩歲便學會游泳，但大多數都是三歲以後才真正游出技術。小朋友年紀小，如果平日身體也不壯健，可考慮接受防疫注射。

3. 幼兒每週應該游泳多少次，每次時間應為多久？

跟據黃埔體育會的多年幼兒游泳教學的經驗，香港的小朋友缺少運動，所以做運動的次數應該盡可能越多越好。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。

至於一次多久嘛，據我們經驗，小朋友是比較慢熱的，所以我們特別作出一節課 1.5 小時 (90 分鐘) 的安排。當然，我們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 10 至 15 分鐘後充電回氣後又可以再愉快地學習。課堂當中小朋友若感到寒冷或是厭倦便應該休息，導師絕對不會勉強疲倦小朋友。一節課 90 分鐘是我們游泳教學經驗得出的最理想上課時間，將運動強度分散，又可在學習上得到理想進度。

4. 幼兒游泳時間上安排有甚麼需留意的地方？

幼兒年紀小，早上及下午精神較好。晚上黃昏還可以，太晚就不太好了。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。



5. 幼兒哭泣不肯前來，我應否繼續堅持讓他參加游泳班嗎？

作為父母，萬事以子女愛好為先，是無可厚非的。但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，游泳班不是補習班，來游泳班與其他小朋友做運動是一件很爽的事。而且，我們的目的不是嚇怕孩子，相反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。

6. 幼兒游泳應該使用浮板，水袖等游泳器具嗎？

我們黃埔體育會的幼兒游泳班，也會使用浮板，水袖等游泳器具。當然，擁有自己私伙的游泳器具是最好，教練也會按游泳班的進度在適當時候提供一定數量的游泳器具予學員。我們會用浮板，水袖等游泳器具，不過我們不建議使用浮腰，因香港小朋友坐梳化看電視的時間已太多了，腰骨是需要訓練一下的。使用浮板可加強小孩的獨立性，

不用抓著教練，而且可以專注下身打腿動作的鍛鍊，讓其游泳經驗更豐富。

不過，我們也不希望小孩過分依賴浮物，因此浮板，水袖等也是有限度的使用，最終小朋友也是需要在沒有輔助下自行游泳。

那我們買私伙游泳器具豈不浪費？不需擔心，游泳器具在高級訓練中也會使用，以鍛鍊某些動作，所以投資在游泳器具的金錢是沒有浪費掉的，不用擔心。

7. 夏天學游泳，冬天停學，所學的泳術會否忘記？

這是當然的喇。有些小朋友或許會忘記一部份，有些小朋友完全忘記，但亦有一些一丁點沒忘，不受影響，這是因人而異啦。如果不需停止，能讓小孩在冬天持續參加游泳班是最好的，也好強健身體。因此我們黃埔體育會全年也有舉辦游泳班，我們不是暑假賺快錢那些喇。



8. 露天泳池會烘黑我的小寶寶啊？

沒錯黃埔體育會的基地紅磡大環山泳池是一個露天泳池，但它也有陰影的地方。話說回來，小朋友接收多一點陽光，多一點維生素 E，對皮膚及骨骼生長有很大好處。健康一點的膚色，冬天又會變白了，不用擔心。在夏天的時候也建議小朋友使用適合小孩的特別配方太陽油 / 防曬油。

9. 我聽說小朋友游泳容易得耳炎、泳池氯氣會影響幼兒呼吸系統健康？

一般兒童上水後跑進耳朵的水會自動留出，也可以用風筒吹乾，使用棉花棒要小心不要弄損耳道。有一些小朋友會因耳朵殘留池水引起皮膚敏感，引發外耳炎。而中耳炎其實是由感冒引起的，與游泳無關的喇。

現時我們黃埔體育會開辦泳班的泳池都使用臭氧消毒。只要你的孩子沒有明顯的過敏症狀或呼吸系統毛病，消毒劑的氣味不會影響幼兒呼吸系統健康。現時康文處管理的泳池比很多外判出去的私人泳池還好，如果你能聞出氯氣的味道，我們也會第一個向泳池管理員反映。游泳教練在泳池的時間比學生多很多的啊。

10. 想參加黃埔體育會的幼兒游泳班要怎樣做？

一般 7 歲以下的小朋友我們都會建議參加 1 對 2 班別大小的幼兒游泳班。教練照顧好一點，學習進度好一點。

因為是 1 對 2 超小班精英教學的關係，所以我們希望家長能幫忙組班搭檔。自己的兄弟姐妹一起學習當然好，兩個認識的小朋友一起學習也是一個很棒的經驗。

時間方面我們彈性一點，兩家 ok 而教練亦有空檔便可以。

地點方面我們希望盡量保留在黃埔區，避免教練四處去並要將跑路時間和交通成本轉嫁在消費者身上，保持泳班價格超值。如果真的要我們跨區作業，我們的價錢要加碼的囉。而且，大環山游泳池備有訓練池，水深不高，3 歲的小朋友也能站好於池底而不至沒頂，所以大環山游泳池也是蠻適合小朋友學習游泳的。

黃埔體育會
2009 年 4 月
香港

聯絡 黃埔體育會

電子郵箱：whampoaorg@gmail.com

網址：<http://www.whampoa.org.hk>