



玩水是孩子的天性

變成魚 親子與水共舞

夏天一到，海邊、溪旁、游泳池簡直人山人海；水，曾經伴你渡過童年，現在也將成為孩子生活的一部份，今年夏天，就讓您跟孩子安全地與水共舞吧！

我們小時都曾經在游泳池玩過水仗；在溪邊烤肉，順便下水享受清涼溪水滑過肌膚的舒適；到海邊玩「香蕉船」被甩落水時還被鹹鹹的海水嗆到。現在，水的魔力，讓孩子站在藍綠蕩漾裡向你招手著。

親水 既期待又怕受傷害

玩水是孩子的天性，只要有水在身邊，大小孩或小小孩都會玩得不亦樂乎，而夏天溺水事件層出不窮，有些爸媽乾脆不准孩子近水，但是想玩水的衝動擋也擋不住。

愛泡澡的日本人常養著一缸水在浴缸裡，卻常吸引幼兒打開蓋子爬進浴缸而造成意外；美國經濟學家李維特在《蘋果橘子經濟學》（大塊文化）一書以統計顯示，每年因為家裡游泳池而溺斃的兒童遠超過玩槍致死。再以台灣來說，溺水長年高居台灣意外死亡第二名，每年因溺水而死亡人數更是先進國家的數倍，儘管很多地方插了牌子「水深危險，請勿游泳」，卻還是擋不住孩子想跳下水的欲望。

「會游泳」的爸媽能引導孩子學會游泳嗎？尤其

是學過各種游泳動作，游個幾百公尺不是難事的爸媽，教孩子應該不難吧？首先，先檢視自己是不是「會游泳但不會換氣」一族，如果是，就先承認你根本不會游泳，當然更不要誤「己」子弟了！

請問一下，你踩得到底嗎？

一般人學游泳大多是先學閉氣打水，接下來馬上學各種游泳姿勢，學快一點還可以在池裡來回游個幾百公尺，這些也許都能在一個暑期班學成下山，但是這並不表示你真的會游泳。鷹萬游泳學校總教練黃正昌表示，很多人誤以為學會各種游泳姿勢就是游泳高手，其實這正是危險族群。

你一定不敢相信，已經學會蝶式，在泳池游得很好的年輕媽媽，帶女兒到海水浴場玩水，卻會因為腳踩空而大喊救命，還不會游泳動作的女兒卻玩得很開心。黃正昌認為，在泳池游得很好，在海邊可不一定，泳池踩得到地板，隨時都有安全感，但海水深不可測，若不了解海中地形，腳踏空就會慌張，被海水嗆到，再慌，手一打浪，浪更高，就會有溺水的危險。



親子一起做暖身，為下水做準備。

同理可證，為鷹萬游泳學校寶寶班上課的主任教練黃仕佳表示，水深一米二的水壓與浮力與水深70公分的兒童池大不相同，如果寶寶在淺水池學會游泳，從來沒感受過踩不到地的感覺，遇到深水會害怕；如果一開始就以深水練習，根本不需靠踩地得到安全感，日後遇到環境突然改變才不致慌張失措。

會游泳前 先識水性會自救

黃正昌表示，人在陸地直立而行，卻以水平姿勢學游泳，靠水的浮力支撐，但是當手上沒有游泳圈或任何浮木可以支撐時，若能在水中馬上轉換成直立的姿勢，跳出水面，並藉著雙手拍打水面，才能借力使力，即使踩不到底依然能換氣。

說到換氣，就講到很多人心中的痛了，相信你一定聽過周遭「我會游泳，但不會換氣」的說法，若無法一邊游泳一邊換氣，當一口氣在水裡用完了，就只好站起身來換氣；萬一當時踩不到底，無法站立就會有嗆水危機。

在水中能睜開眼睛，更是自救關鍵。也許你會認為戴蛙鏡可以解決問題，但是蛙鏡可不是隨身攜帶的物品，萬一不慎落水，踩不到地，又無法睜眼找到岸邊或觀察水中狀況，這時該怎麼辦呢？

小溪小河看似水淺，實則不然，下水才知水流湍急、水溫冰寒，四處還有漩渦石縫。我們永遠無法預知到戶外遊玩時會不會忽然掉到水裡，但是了



水中遊戲營造深淺的觸感，讓孩子習慣水。

解水性比學會游泳動作更迫切，更能讓孩子得以自救，或爭取時機等待救援。

「一定要先學會自救，才能學游泳！」黃正昌表示，討海為生的漁民從沒拿過游泳冠軍，游泳姿勢也不是正規科班出身，但他們了解水性，才能與大海共存；孩子學游泳從識水性開始，就算還沒學到游泳動作，也能在水中如魚得水。

游泳計畫 親子一起來

在鷹萬游泳學校的寶寶班裡，這些6個月大到3歲的孩子們跟著爸媽做好暖身動作之後，爸媽與教練開始在他們的頭上臉上滴水、打水，讓孩子習慣身上有水，再開始練習從岸上滑入在水中的爸媽的懷抱，隨著爸媽游動走動，孩子們就像太空漫步一般，或直立或趴臥。黃仕佳說，有些孩子一開始不敢下水，耳朵眼睛進水也不舒服，所以初階任務在讓孩子適應水，透過各種動作讓孩子習慣在水裡活動。

慢慢適應之後，進入進階班的媽媽們帶著孩子以臂圈體驗划水，透過各種築台遊戲溜滑梯或走步，體會水的深淺，再讓孩子試著潛水，當教練抱著寶寶喊口令1、2、3，孩子們開始悶氣，並張開大眼睛，小腳踢著水，從教練的手滑出，經過一小段潛水距離，潛向媽媽的懷抱。

黃正昌認為，寶寶從玩水活動了解在水裡自然地吐氣吸氣，再學會在水裡能張開眼睛觀察環境，從



孩子在媽媽的懷抱下覺得安全親水。



手臂套上游泳圈，就表示進階囉！



當孩子懂水性，才可以學游泳姿勢。

跳水知道忽然接觸水面的感覺，從水中取物表示能看清四週環境及水的深淺，而當孩子能在水中直立躍出水面呼吸，就算踩不到底都不成問題；當孩子都能做到，表示自救訓練已經完成。

我們身處停電時都會害怕，如果在陌生環境遇到停電更是膽戰心驚，在水裡也是一樣，「人往往是出其不意掉到水裡，不會在水裡張開眼睛就像是遇到停電，但停電時保持不動沒事，掉在水中不動，後果不堪設想。」黃正昌說。

學游泳 不能標準化作業

到底要多久才能學會自救，再進階到學游泳動作，誰也說不準，有些4歲多的孩子已經學會自由式、仰式，有些經過兩三個月的初階訓練，連下水都還會排斥，「每個孩子領悟力跟水性不同，再加上3歲以前還不太會說話，就算前幾堂課表現都很穩定，也會因為今天睡不好或情緒不穩而忽然哭鬧不休。」教練說，有些孩子很愛水，進度很快，有些則經過半年學習，下水還是巴著媽媽不放，有些孩子玩不同的遊戲會尖叫、抗拒（採訪現場果然聽到很多尖叫聲）。

「教育是唯一不可用標準流程的事業。」黃正昌表示，學游泳不可能速成，但是只要按部就班就學得會。以寶寶班來說，爸媽陪同是絕對必要的，孩子對爸媽的指令接受度較高，而爸媽能夠敏銳感受孩子當下的情緒，也可以觀察孩子對水上活動的喜

好度，所以教練要先教爸媽帶孩子玩水，再慢慢讓寶寶熟悉環境。好玩的是，有些爸媽不會游泳，孩子也會感受到爸媽的不安。

「教練跟爸媽溝通，如何有目的的帶孩子玩水，各種動作都是累積為了將來學習用，遊戲設計的角度都有學習的意義，而不只是親子遊戲。」黃正昌表示。

易子而教 緩和和孩子情緒

但是萬一孩子遇水哭不停，爸媽安撫也沒用時，教練就會把孩子帶開緩和情緒，「易子而教對孩子跟爸媽來說，會是有效的方式。」爸媽有時看到孩子太「盧」也會抓狂，更讓孩子狂哭不止，教練適時接手，讓孩子知道爸媽與教練都會保護他，但是學習瓶頸還是得克服。「其實有時孩子的哭不是害怕，而是耍賴！要挑戰比以前難一點的動作，會假哭撒嬌，只要安撫、稱讚他，孩子馬上破涕為笑囉！」教練笑著說。

黃仕佳說，很怕水的寶寶通常缺乏安全感，「我們會先讓媽媽貼心抱著他，情緒穩定後，再把他抱下水來，雖然才7、8個月大還聽不懂，但他們絕對可以感受到媽媽的情緒；如果寶寶比較怕生，先在岸邊觀望其他親子的動靜，等他安心點了再開始活動。

「如果孩子一哭，家長就投降，那以後他不高興就用哭就能解決。教育是要堅持做對的事，不用打罵，但是要有技巧地堅持。」黃正昌認為。



下水前，孩子們先試水溫，讓頭臉習慣有水。

越小游泳 越不知道害怕

黃明昌表示，如果1歲前只有洗澡才有機會碰水，通常越大越怕水：6個月大的寶寶反而比兩三歲的幼兒、甚至大人更不怕水，潛水還會面帶微笑，他還記得在媽媽肚子裡與羊水一起飄浮的感覺：可見游泳正是人類的本能！

頂著曬得會痛的太陽，看著孩子們濺起陣陣水花，連我都想都想跳下水清涼一夏，游泳是這麼適合孩子的夏日活動！趁著暑假，帶孩子學游泳去吧！爸媽別忘了自己也要「學會」游泳，否則日後就只能眼巴巴地看著孩子潛水好不快活，自己卻只能在岸上顧行李囉！



媽媽看寶貝

寶寶學游泳



宛宜媽媽

宛宜以前都是睡到中午才起床，游泳課正好是睡覺時間，剛開始「時差」沒調好，上課上到一半常吵著要吃東西，吃飽後繼續上課，一兩個月後就適應了。她現在已經會悶氣、踢水；剛剛我故意放手，她踩不到底沉了下去，讓她潛水幾秒鐘，我把她抱起來說「不能哭喔」，她深吸一口氣沒哭，她上次有哭呢！（這時3歲不到的宛宜在旁邊抗議說「我沒有哭！」），4歲的哥哥上幼兒園之後上晚間課程。爸爸晚上也來上課，他要趕快學，不然就要顧行李了！哈！

川島媽媽

我是因為先生工作外派而全家搬到台灣來，孩子從小運動增加體力又能預防感冒，這種觀念在日本很普遍，所以兒子在日本就開始學游泳，女兒則是在去年夏天1歲時開始學，一開始游泳就不怕水的女兒，現在已經會自己摸梯子下水了！

智博媽媽

我的孩子跟川島媽媽的兒子是幼兒園同學，看到她帶女兒學游泳覺得很棒，就跟著來看看，當時智博才11個月，一開始就不怕水，現在每周跟著教練進度做，剛剛潛水也都沒哭囉！他運動神經很好，反應也很快！

小編側錄

抱在媽媽懷裡的智博上完課正在泡澡，已經舒服到睡著了。