

校外一週年  
送大禮

# 校外

Extracurricular Digest

2004 夏

Jun04 - Sept04

\$25

## 暑期活動大賞

義工、遊米埔、愛心扶貧、遊學.....

12種活動介紹：

游泳、耍太極、騎術、爵士舞、古箏.....

制止欺凌 刻不容緩

中、西治療向哮喘講再見

莫遲疑，品德教育始於今天

別讓孩子沉迷電腦

時刻護理 遠離濕疹

認識自閉症

ISSN 1729-1631



9 771729 163000



## 習泳須知Q&A

近年，游泳這項運動愈見普及，許多家長紛紛為孩子報讀游泳班。其實，要孩子得到有效的游泳訓練，作為家長，都要對游泳知多一點點，以為培育孩子作準備。今期，我們請來游泳教練張海棠與家長探討兒童游泳的須知。

### Q 游泳對兒童的成長發展和體能有什麼好處？

**A** 習泳對兒童的成長發展和體能都帶來很多好處。在心理方面，習泳可為兒童帶來歡樂的時光、群體生活的經驗和自信心，而且，在訓練中，他們學懂與人相處。在生理方面，習泳可提升智能的發展，增加專注力。在體能方面，游泳是一項全身運動，因此習泳可以促進身體的發展，改善身體各部分的協調力，增強心肺功能，發展兒童適中的體形，使身體日漸強壯。

### Q 兒童應在多少歲開始習泳？

**A** 其實，自六個月起，小孩已經可接受引導及接觸游泳活動，有說由於兒童在母體內是處於在水中的狀態，故游泳是與生俱來的能力，只不過是離開母體後，漸漸忘記了而已。

### Q 是否每個兒童都適合游泳？

A 大部分兒童都適合游泳，除了個別患有先天性疾病，如皮膚病等，家長便需要先諮詢皮膚科醫生的專業意見。而患有哮喘的兒童，也可以在教練的悉心教導下安全地暢泳。

### Q 兒童開始習泳時會遇到什麼困難？

A 大部分兒童都會怕下水、緊張及沒有信心，而教練須要有耐性，以不斷的鼓勵和示範來使兒童有信心下水。

### Q 作為家長，應如何選擇課程和導師？

A 習泳應由淺入深，循序漸進，故對於完全不懂游泳的兒童來說，他們應該由初班學起。

至於在選擇導師方面，家長應選擇合資格的專業教練教授子女。在香港，最為香港康樂文化事務處認受的教練資格頒發機構如下：

香港游泳教練會

香港業餘游泳總會

香港游泳教師總會

若教練持有有效的急救證書及香港拯溺總會所發出的泳池活動導師證書更佳。

### Q 那種泳式是較容易學呢？

A 依他的個人經驗而言，自由式是比較容易學。

### Q 私人教授與班際教授有何不同

特點	班際教授	私人教授
自由度	時間、地點及教練固定，無法更改，而可能因缺課以影響學習。	時間及地點具彈性，可自行安排及選擇教練，而不會因缺課以影響學習。
學習進度	由於學員眾多，教練只可按大家的平均進度教授，或會未能照顧個別學員的進度。	由於一對一的關係，教練可按學員的學習進度而教授。
學員心理	多人同時學習，增加競爭性。	專心學習，以自己的時間為挑戰目標。
學費	價錢較大眾化	價錢較昂貴

### Q 習泳的基本技巧如何？

A 習泳的基本技巧包括以下五個步驟：

1. 閉氣將面部浸入水；
2. 慢慢地抬頭離開水面，用口吸氣；
3. 將頭浸入水中，用鼻呼氣；
4. 重複鼻呼口吸的動作（即回氣動作）；
5. 游泳前及突然停下來時，養成做回氣動作的習慣。