

# 幼儿游泳课程



对幼儿来说，学会游泳是一个重要的里程碑。知道如何在水中生存是一项重要的生活技能。游泳可以增强力量、耐力和柔韧性。它既有趣又轻松，残疾人和非残疾人都能享受其中。

## 选择游泳培训机构

许多社区都有游泳课，通常是在基督教青年会、公园区或当地大学。有些课程可能会提供经济援助。不会游泳的照顾者可以参加成人课程。

## 课程中应注意的事项

- 课程应该欢迎家长以观察员的身份参与。教员要有耐心，多鼓励，不应该强迫孩子做任何事情或者让他们难堪。
- 教员应具有丰富经验，并获得国家认可课程的证书（如美国红十字会）。值班救生员掌握心脏复苏术，且持有急救证书。
- 课程应强调良好的安全习惯（例如，下水要征得同意、不要在水边奔跑），以及在突发情况下的应对措施（例如，看到有人落水、或者自己落水）。
- 除了教泳姿外，课程还应强调从水下返回水面和离开水面的能力。循序渐进的课程结构可让学员逐步取得进步。

## 具体年龄段

- 为 1-2 岁儿童开设的课程应以泼水、唱歌和游戏为主，同时需由照顾者照看。不应将婴儿浸没在水中。
- 针对 2-3 岁孩子的亲子课程应介绍游泳准备技巧、基本安全知识和水中乐趣。课程可能包括踢球、扔球和漂浮支撑。
- 4-5 岁儿童的游泳课应侧重于独立漂浮，将头部浸入水中 5-10 秒，在水中滑行、踩水以及协调地使用腿和手臂进行摆动。

## 多管齐下确保游泳安全

学习游泳课并不能让孩子“免于溺水”。成年人应该对游泳池内外的行为进行解释和示范。重要安全措施包括：

- **监管**：即使有救生员在场，成年人也应该密切、持续地关注。对于水边的群体集会，指派一名“水上观察员”监视游泳区域。成年人应能分辨遇险迹象，并知道心肺复苏术。
- **着装**：在天然水域、码头、大型水池和水上乐园中，应穿戴合适的、海岸警卫队批准的救生衣。
- **干净舒适的水质**：合适的游泳尿裤可保持泳池卫生。87 至 94 华氏度是最合适儿童的水温。
- **周围环境**：家庭泳池应该用上锁的栅栏围起来，泳池甲板上或泳池里不能留下任何玩具，因为孩子以后可能会想要拿走它们。泳池附近禁止跑步。

English Title: Swim Lessons for Young Children



University of Illinois Urbana-Champaign  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education