不同年龄段的游泳

对于不同年龄段的人来说，游泳的内容也不尽相同。在选择游泳课程时，需要考虑到课程的安全和质量问题。

婴儿/学步期幼儿

- 美国儿科学会（American Academy of Pediatrics）不建议开设婴儿水上求生课程。婴儿可能会表现出游泳反射，但其头部无法离开水面太远，无法呼吸。
- 为 1-2 岁儿童开设的课程应以泼水、唱歌和游戏为主，同时需由照顾者进行照看。不应让婴儿完全泡在水中，因为他们可能会咽下太多的水。

较大的学步期幼儿/较小的学龄前儿童

- 针对 2-3 岁孩子的亲子课程应介绍游泳准备技巧、基本安全知识以及水中乐趣。课程可能包括踢球、扔球和漂浮支撑。
- 这个年龄段的孩子可能会有种天生的自信，认为自己可以独立游泳。在水里时，成年人应始终站在孩子触手可及的地方。

较大的学龄前儿童

- 大多数 4-5 岁的孩子都可以上正式的游泳课了。孩子们对水的态度可能会起伏不定，他们可能前一天还信心十足，后一天就忧心忡忡。
- 课程的重点是独立漂浮，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。

English Title: Swimming for the Ages

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.

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

Chinese 4/24