

儿童发展基本原理与两岁幼儿亲子游泳训练指南

幼儿学游泳

〔德〕丽莉·阿伦特 著
许强 林艳 译

人民体育出版社

幼儿学游泳

儿童发展基本原理与两岁幼儿亲子游泳训练指南

[德] 丽莉·阿伦特 著

许强 林艳 译

马蒂尔德·柯尔 摄影

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿学游泳 / (德)阿伦特著; 林艳, 许强译. -北京: 人民体育出版社, 2015

书名原文: Toddler swimming

ISBN 978-7-5009-4813-1

I. ①幼… II. ①阿… ②林… ③许… III. ①幼儿-游泳-运动训练-基本知识 IV. ①G861.102

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 089522 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

880 × 1230 32 开本 5.75 印张 130 千字
2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4813-1

定价: 25.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

谢谢你！

特别感谢我的私人编辑哥特弗雷特·阿伦特，摄影师马蒂尔德·柯尔，以及很多自愿参与摄影的父母和孩子。

丽莉·阿伦特博士

注意：

在我的第一本书《婴儿学游泳》中，谈到了孩子在生命第一年中的发展以及通过如何运动促进这种发展。然而在本书中，我把一岁孩子（婴幼儿）和两岁孩子（幼儿）当作一个整体来探讨孩子的发展，以及游泳的方法和教学层面，是因为这两个年龄段的孩子之间没有明显界限。

声明：

本书中的“父母”也可指陪伴孩子游泳、对孩子十分重要的任何其他人。

为方便读者阅读，本书使用“他”来表示不确定性别的个体。在适当条件下，“她”也适用于以上内容。

目 录

编者前言	1
I 引言	2
II 儿童发展的基本原理和幼儿游泳	6
1 水	7
1.1 日常生活要素	9
1.2 游戏要素	10
1.3 危险因素：安全教学	11
2 两岁幼儿	16
2.1 体能和运动发展——从蹒跚学步到运动健将	17
2.2 感官和知觉——刺激加工及用眼和手感知世界能力的增强	25
2.3 关系和言语行为——从自理到争取独立	29
2.4 玩耍和学习行为——从模仿、践行到自我尝试新事物	31
2.5 卫生行为——越来越远离尿布	34
2.6 显著的运动缺陷和感知失调	37
3 父母与课程教练	42
3.1 孩子个性发展过程中父母的角色	43
3.2 课程教练是顾问，是有创意的设计师，是与幼儿和家长 联系的桥梁	47
4 幼儿游泳	50
4.1 幼儿活动、游戏和运动的意义及目标	51
4.2 互动活动刺激的概念——一起探索水的世界	55
4.3 运动和游泳行为的学习	56

4.4 研究结果、预期成效与最终结果：孩子最终学会游泳是什么时候？	61
III 幼儿游泳的实践层面	64
5 课程计划与组织	65
5.1 课程规划和实施过程	65
5.2 父母须知及关于家庭淋浴和洗浴游戏的建议	67
5.3 关于游泳池的几点建议	71
5.4 卫生与疾病防治	72
5.5 急救、对儿童的照顾与责任义务	75
6 课程内容和练习	82
6.1 活动安排与教学内容	83
6.2 课堂教学建设：课堂内容及其创意性结构	87
6.2.1 水中基本运动形式与基本技巧	97
6.2.2 水中体操练习和攀附家长练习	101
6.2.3 在游戏和练习中掌握技能	105
6.2.4 熟悉水性与跳水技能	127
6.2.5 “巡回训练”的运动设计	135
6.2.6 感知练习	141
6.2.6.1 视觉区域	141
6.2.6.2 听觉区域	142
6.2.6.3 触觉区域	144
6.2.6.4 身体定位	145
6.2.6.5 空间和位置定位	146
6.2.6.6 反应训练	147
6.2.7 熟悉器材、结对游戏	149
6.2.8 仪式和歌曲	157
6.2.9 水中放松的方式	162
6.3 游泳和浮力器材	167
照片和插图制作	174
作者和译者简介	175

编者前言

尽管两岁孩子的主要活动范围是在干燥的陆地上，水域提供的各种活动也是这个年龄段孩子的理想选择。

与婴儿不同的是，蹒跚学步的幼儿的动作，在很大程度上由自己的自由意志控制。只要幼儿身处愉快的、没有恐惧的、有趣的环境中，有浮力的、柔软的液体元素水，就能成为他好奇地探索周围世界时一种独特的感知和控制方式。

水，和身体在水中的感觉，成为令人兴奋的勇敢探索，它鼓励大家谨慎有效地行事，并通过互动体验家长与孩子紧密联系的时刻。这为增强孩子的信心，并为他们最终学会能拯救生命的游泳技能铺平了道路。

首先，丽莉·阿伦特的所有工作都围绕促进和指导孩子的发展这一重心展开。幼儿的发展因此成为本书的主题，也是她对家长、课程教练和其他幼儿游泳相关人员进行方法指导的出发点，这涉及到活动的规划、组织和实践等各方面。

除了教学方法的发展，作者也没有忽略在水中如何抱持幼儿并确保其安全等实际细节，还针对温度、卫生、材料或游泳装束等因素提供了一些建议，这些建议可能看起来微不足道，但事实上对该课程的成功至关重要。

即便有了所有这些技术细节，丽莉·阿伦特想要说明的是，幼儿游泳并不仅仅是关于运动技术的指导，更重要的是先建立父母与孩子在水中的相互信任和灵敏互动。

柯特·瓦尔特
2004年12月
于科隆



引言

本书为《婴儿学游泳》的续篇。《婴儿学游泳》关注孩子生命第一年中的亲子游，而本书的对象是幼儿，因此也通过亲子游关注孩子生命第二、第三年发展阶段以及促进这种发展的方法。

这个年龄段的游泳是指儿童借助父母或救生器材的帮助，由儿童对独立在水中运动的愿望所激发的，在水中有目的运动。独立游泳^①是孩子最早从四岁才可以开始学习的一种技能。除了孩子的心理成熟度和动机因素，这种技能的获得尤其取决于其四肢发育及力量与负荷相关关系和运动协调能力的发展。

像小孩子练习体操一样，家长支持的幼儿水中基本运动也必须在课程教练的专业指导下进行，这一点不言而喻。水本身是一种特殊的介质，它为玩耍和嬉戏提供了一个合适的领域。

从方法上说，学习游泳的最初几步是根据年龄设置安排的。第一个障碍是要熟悉水性并学会如何应对。这是在亲子游泳的框架内开始的，既有整体活动又有互动活动，比如，在没有任何表现压力的情况下，孩子和父母一起渐渐发现运动的乐趣。然后他们通过四处走动、跳水、浸泡、潜水以及各种游戏、体操和放松练习体验到这点。游泳是可在闲暇时间内进行的一项运动，有很好的发展前景，它可以贯穿人的一生，而且是适合所有年龄家庭成员的一项共同家庭运动。

^①游泳在这里指的是在深水里，距离超过12米（企鹅徽章）或25米（海马徽章）具有一定的跳水和潜水技巧的运动。这些早期的游泳徽章证明孩子的早期游泳成就，必须在监管下完成。

成功的幼儿游泳需要合格的指令、温暖的水（约32摄氏度）和诸如“父母要能够站在水中”等其他适当条件。应根据年龄和经验分组，因为孩子的运动类型和能力在头几年发展迅速。

本课程的宗旨是在提高水中运动乐趣的同时提供教学指导，其特征是课程教练或父母与孩子之间有目的、有计划的行为。

在任何时间都可以开始亲子游泳。两岁孩子的典型阶段特征，例如害怕和父母分离（约13个月），叛逆期（约18个月），怕深水（约24个月）或是不适应陌生情况或地方这一普遍问题（害怕新的体验）等都可能在某一阶段影响课程。

幼儿游泳会有意识地激发亲子关系。曾经挥手踢腿的宝宝如今变成黏人的孩子，甚至是叛逆的斗士，渴望能自行其事；在水中和父母意见相左的孩子会突然害怕或想脱离父母怀抱，虽然他尚不会游泳。

重要的是要相信这些仅仅是发展的必然阶段，要耐心地通过折中方式度过这些阶段。



孩子喜欢与父母在水中玩耍和泼水。波浪和水花能帮助孩子熟悉水性，这使他感到愉快而不是害怕；在父母熟悉的臂膀保护下，跳入水中潜水成为他最喜欢的游戏。

本课程设计力图保持内容的完整性，均衡促进心理、运动、社会和情感技能等发展。富有创意的课程结构使父母和孩子能在纯粹的快乐中体验多项活动。

幼儿游泳可以为获得在水中的信心奠定坚实的基础，这一健康的过程——对于孩子对健康和游泳的兴趣而言——将随其游泳经验而持续。通常孩子只有在3岁以后，在认知、身体和运动能力成熟的条件下，才有可能自觉地学习适当的游泳技术。

那些阻止孩子从小在水里玩耍和体验的父母，那些有些不由自主地在全副武装了浮力装备后才允许孩子入水的父母，那些永远在警告孩子有危险而不是伴随着他、鼓励他熟悉这个媒介的父母，会使自己的孩子变得恐水。这反过来又可能让未来的游泳课变得更费时、无趣、困难和不轻松。



Ⅱ 儿童发展的基本原理和幼儿游泳

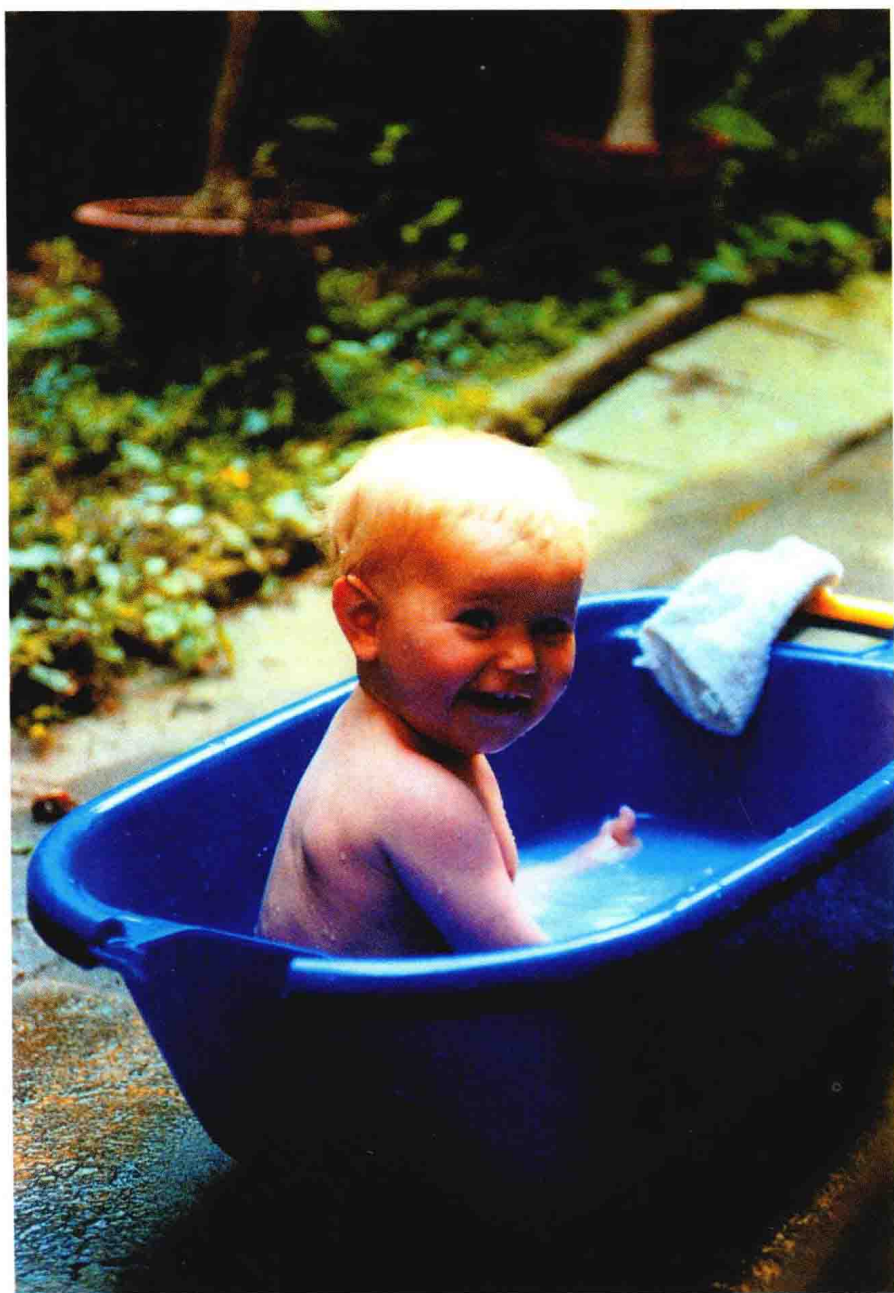
1 水

水，一个在进行无限自我循环运动的元素，对我们有神奇的吸引力。人们对水的喜爱之情随处可见。人们常会被吸引去海滩，或者波涛汹涌的高山湖泊。甚至在我们的日常生活中也能感受到这一点，比如我们喜欢淋浴，在游泳后也会感到焕然一新。

对于处于探索阶段的孩子来说，水是富于冒险和体验的领域，它充满创造力、令人兴奋不已。水拉近了孩子和家长的距离，使他们有机会亲密接触和互动。水独特的可穿透性意味着，孩子必须持续得到监护和支持。因为孩子不会游泳，这种援助必不可少。

生命的最初几年是孩子形成基本心理趋向的关键时期。如果孩子在这段时间内与水的接触是愉快的，他就会和水建立良好的关系，且在以后的岁月里，他将继续保持这种积极态度。

水不只是象征性地完全控制我们，同时也确实在身体和精神上控制我们。能够应对水并在水里保全自己，会给孩子一种精神力量。这样的经历可以提高他的自信、勇气和热情，而这些能传递到他的日常生活场景。时至今日，水中运动对个性发展的作用早已得到广泛认可和积极评价。



1.1 日常生活要素

水不仅可以饮用，也是我们保持日常身体卫生的必需品。两岁大的孩子已经可以自己洗澡，这是指当水不超过30厘米高，澡盆底放入防滑垫时，并在父母陪同下进行的洗澡。海绵或不同大小的烧杯等玩具，能够鼓励孩子在玩水的乐趣中坐上更久时间。

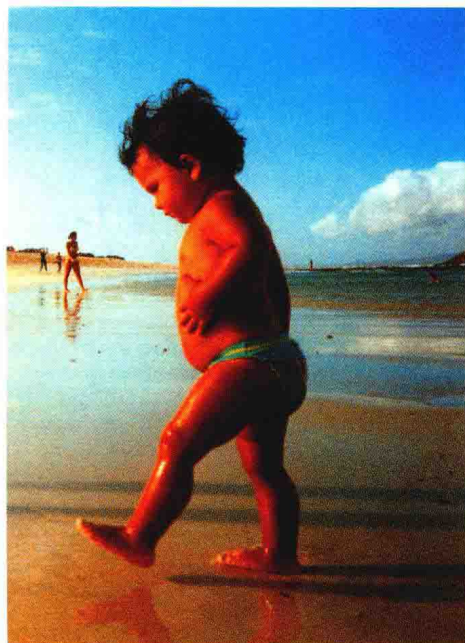
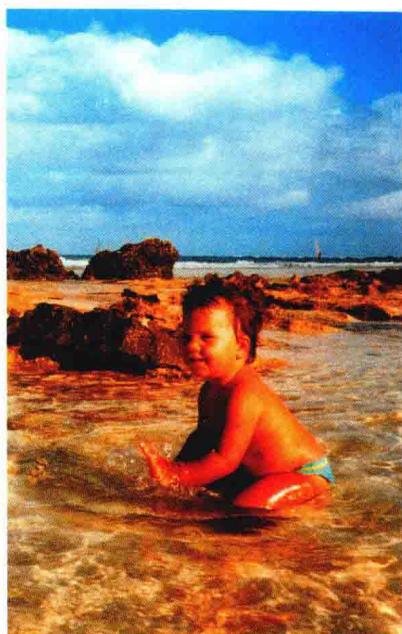
这有助于帮助孩子了解自己的身体构造：孩子用洗澡巾擦洗自己身体的不同部位时，学习就以玩耍的形式在进行了。哥哥、姐姐或玩具娃娃可以一同沐浴，这样可以进行良好示范。也可以在换尿布前进行短时淋浴。

给这个年龄段的孩子清洗头发被公认为很棘手的事，因为孩子们还不能稳定地保持平衡，无法保持直立并将头向后昂。

出于同样的原因，仰卧位在洗头过程中通常也行不通。孩子能在坐或站的时候抓住东西并闭上眼睛时，情况就好很多，父母应该使用温和的儿童洗发水，并用淋浴喷头迅速冲洗干净。

1.2 游戏要素

对幼儿来说，水是特别令人兴奋的元素。在水中，他们可以进行第一次物理实验，了解浮力、阻力、压力和温度等。他们也能了解如何在三维空间移动四肢。他们在海滩上使用水作黏合剂建造城堡和沟渠。在洗澡时，他们用泡沫给瓷砖铺墙纸，用湿脚丫踩出串串脚印。



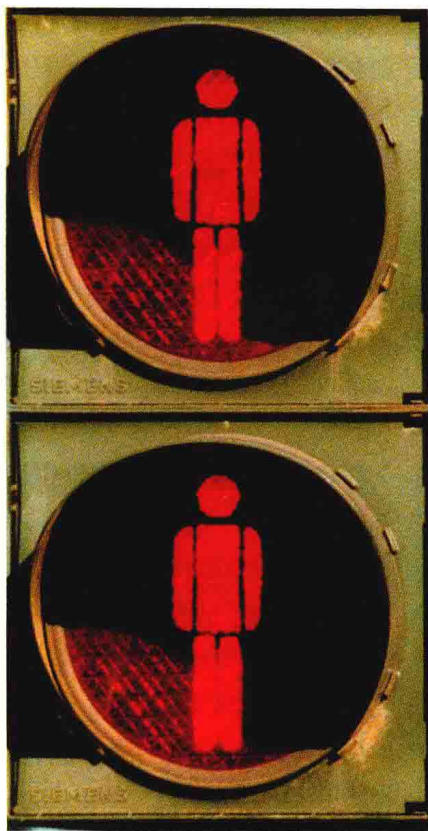
水的一致性使这些成为可能：把它放进嘴里，再吐出来，在水中吹气和吐泡泡，用勺子舀起再倒掉，让水滴落或泼溅，观察它的流动，留意自己皮肤上的水。儿童用这些经验满足他们的好奇心，而保持这种探索力是他们要面临的挑战。

1.3 危险因素：安全教学

应该让所有读者都意识到这句善意的提醒有多重要：“孩子学习游泳技能是为了自我保护”，特别是在日常生活中，刷牙、洗澡、河边漫步、湖边休憩、观察池塘等活动中接触的水对我们没什么危害的时候。

所有照顾儿童的人都应该保持警惕，例如：德国联邦数据办公室（1999年健康报告VIII A1）所公布1~5岁儿童溺亡（总数是58）的人数，几乎是5~10岁儿童的两倍，比婴儿（<1岁）溺亡人数的15倍还要高。德国救生协会的统计数据表明，在2001^①年前6个月的全德国181例溺亡事故中，其中10%（18例）是5岁以下的儿童。

大多数意外发生在自然水域或对意外地点没有进一步的解释。相比较而言，在浴缸或游泳池中发生的意外只占意外总数的一小部分。然而，统计数据明确显示，蹒跚学步不会游泳的孩子是溺亡高危群体，因为他们有强烈的活动和探索欲望，但又缺乏经验。儿童的体力也是造成自救困难的重大阻碍。



^①个人进步信息，2002年正式发布。