

嬰兒游泳教本

王強立·馬靜安合著·萬里書店出版



嬰兒游泳教本

BABY SWIMMING

王強立 馬靜安合著

香港萬里書店出版

嬰 兒 游 泳 教 本

王強立 馬靜安合著

出 版 者：萬 里 書 店 有 限 公 司

香 港 北 角 英 皇 道 486 號 三 樓

電 話：5-632411 & 5-632412

承 印 者：嶺 南 印 刷 公 司

香 港 德 輔 道 西 西 安 里 13 號

定 價：港 幣 六 元

版 權 所 有 * 不 准 翻 印

(一九八〇年八月版)









前言

1978年在西德柏林舉行的第3屆世界游泳錦標賽中，美國獲得輝煌的成績。在所有29個競賽項目中，美國共獲得20個金牌（男11，女9）。年僅15歲的女選手考金絲，共獲得4個金牌，1個銀牌，是比賽中個人獲得金牌最多的女運動員，這在世界性游泳比賽中是罕見的。美國另一個出色的男運動員瓦沙洛，亦獲得2個金牌。瓦沙洛7歲就開始接受正規的游泳訓練，年僅16歲。

美國之所以能保持泳壇霸主地位，實與他們主張“從小培養”和積極推行“年齡組”比賽制度有關。他們認為游泳要早期專門化，小孩從4、5歲開始就應該接受正規的系統訓練。這樣，嬰兒、幼兒能否盡早學會游泳，就成為關鍵的問題。如果這個問題解決得好，到了12~13歲時就可能創造優異的成績。

另外，年僅15歲的蘇聯女運動員榮莉亞·波登諾娃在蛙泳比賽中亦有突出的表現。她在13歲時就已擊敗了滿地可奧運會蛙泳冠軍瑪蓮娜·高斯芙耶。她5歲就會游泳了。

以上例子，充分說明“從小培養”的重要性和出現優異運動成績的可能性。

因此，近年來美國、西德、東德、蘇聯、匈牙利、澳洲、日本等國，都在不遺餘力地研究和開展嬰兒游泳。中國也在急起直追。

當然，應該指出，開展嬰兒游泳是一項嶄新的工作，世界各國都還在摸索經驗，廣泛進行研究和總結。實踐出真知，實踐出經驗。相信幾年以後，嬰兒游泳這個新興的運動項目，定會在世界各國廣泛地開展起來，那時的游泳運動將會真正成為少年兒童獨霸的體育運動項目了。

而另一方面，嬰兒和幼兒學泳不但有助他們發育，還可訓練他們

的社交本領；鍛煉意志，養成他們日後克服困難的能力，好處是很多的。

「嬰兒游泳」這本書是我們多年從事嬰兒游泳教學的經驗總結，也可以作為這方面的教材。希望藉着本書的出版，想引起社會人士對開展嬰兒游泳的重視和支持，也盼各方賢能對我們多提意見，使嬰兒游泳這個新新的工作能在香港廣泛開展起來。

最後，我們謹對支持本書出版的朋友們表示衷心的感謝。

王強立、馬靜安寫於香港

目 次

前 言	5
1. 嬰兒游泳的意義	14
2. 嬰兒游泳的生理影響	16
3. 嬰兒游泳的陸上練習	19
(1) 嬰兒游泳陸上練習的主要目的	19
(2) 嬰兒游泳陸上練習的類型	20
4. 嬰兒游泳的水上練習	26
(1) 環境、教具、聲音、水溫與嬰兒游泳的關係	26
(2) 嬰兒游泳的基本方法	37
(3) 嬰兒游泳的水上練習	37
5. 嬰兒游泳應特別注意的幾個問題	52
(1) 呼 吸	52
(2) 鬆 弛	53
(3) 模 仿	53
(4) 重 複	54
6. 關於嬰兒游泳的科學實驗材料	55
(1) 關於游泳的時間問題	57
(2) 關於水溫的研究	57
(3) 關於游泳動作的研究	58

(4)關於呼吸和閉氣問題	58
(5)關於脈膊的問題	59
(6)關於體能游泳和持續負荷問題	59
(7)關於嬰兒和幼兒能否靜力游泳問題	62
(8)關於本能游泳轉變為四種游泳姿勢的可能性問題	63
附錄：小孩子泳前的一套練習運動	67











1. 嬰兒游泳的意義

游泳是一項有益身心健康的體育運動，恐怕沒有人會反對這種提法。但對於把只有幾個月大的嬰兒放在水中，接受游泳訓練這回事，便恐怕不是每個人都贊成的了，有些人甚至會覺得這是一項危險的舉動。他們會問：“嬰兒游泳，行嗎？”

其實，這個問題早已由其前

打破世界游泳紀錄的男女運動員的年齡越來越小這個事實回答了。

如曾獲得男子200米、400米、800米和1,500米自由泳世界紀錄的著名游泳運動員蒂姆·肯，就是從四歲開始學游泳，九歲半就開始參加正式比賽的。另一個美國游泳運動員白賴恩·古



教練員誘導嬰兒學泳