

● [英] 安妮·霍利 著

# 婴儿 学游泳



上海翻译出版公司

*Anne Hawley*

**SWIM, BABY, SWIM**

Pelham Books Ltd London, 1984

根据伦敦佩勒姆出版公司 1984 年版译出

**婴儿学游泳**

[英] 安妮·霍利 著

夏元仿 译

上海翻译出版公司

(上海武定西路 1251 弄 20 号)

总发行所上海发行所发行 上海新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/20 印张 4.2 字数 84,000

1987 年 8 月第 1 版 1987 年 8 月第 1 次印刷

印数 1--8,000

ISBN7-80514-006-5

统一书号: 7311·55

定价: 1.50 元

# 婴儿学游泳

[英] 安妮·霍利 著

夏元仿 译

黄崧林 校

上海翻译出版公司

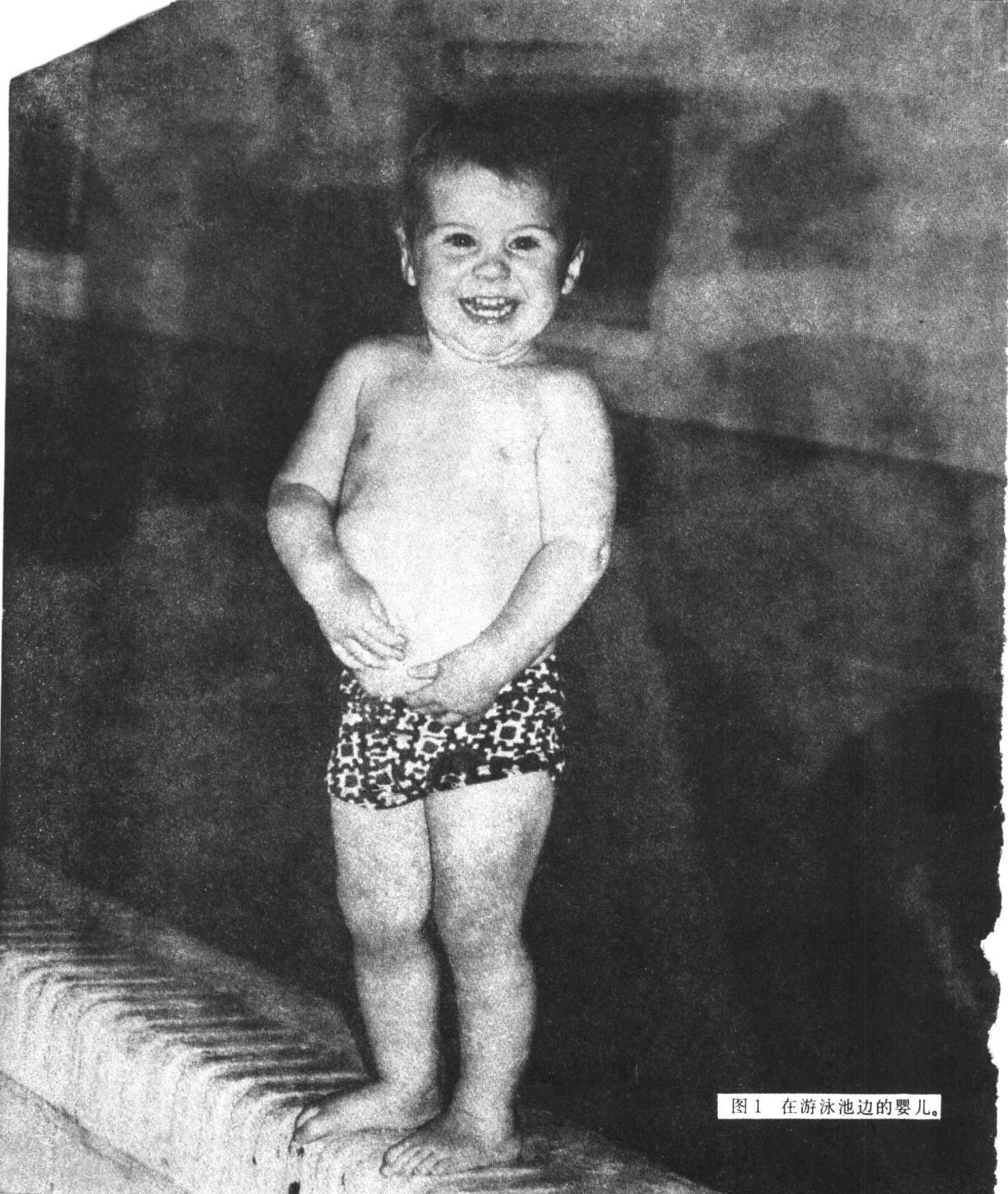


图1 在游泳池边的婴儿。



## 目 录



序.....	5	<b>第三章 首次去公共游泳池</b>	23
引言.....	7	一、准备工作 .....	23
<b>第一章 洗澡时的训练</b> .....	11	二、谁能做你的配手? ...	23
一、在家庭浴缸里练习...11		三、不会游泳的父母 ...	24
二、在家给婴儿上第一次游泳课 .....	12	四、帮助幼儿克服怕水心理 .....	25
三、观察 .....	14	<b>第四章 三至六个月婴儿的练习</b> .....	27
四、哆嗦 .....	16	一、婴儿的上举下放 ...	27
<b>第二章 安全和舒适</b> .....	17	二、第一次游泳 .....	31
一、预防接种 .....	17	三、短程游泳 .....	35
二、哺乳和婴儿卫生 ...	18	四、仰泳第一阶段 .....	36
三、耳朵的特别护理 ...	18	五、漂浮 .....	37
四、婴儿该穿什么? .....	20	六、仰泳第二阶段 .....	38
五、自己应穿什么? .....	20	七、向后游 .....	38
六、卸掉饰物 .....	20	八、婴儿环绕母亲腰部做游泳练习 .....	40
七、避免在开旷的水域中游泳 .....	22	九、让婴儿喘口气 .....	42
		十、打呃 .....	42

十一、翻滚 .....	42	五、跳入水中 .....	63
十二、踢水 .....	44		
十三、深水游泳练习 .....	44	<b>第八章 高级练习程序</b> .....	64
十四、用玩具作教具 .....	48	一、三至六个月年龄组	64
十五、本章结束语 .....	49	二、六至九个月年龄组	65
十六、要反复进行的练习 .....	49	三、九个月以上年龄组	65
<b>第五章 六至九个月婴儿的练习</b> .....	50	<b>第九章 跳入水中</b> .....	67
一、家中练习 .....	50	一、幼婴 .....	67
二、首次去公共游泳池	50	二、六至十个月年龄组	67
		三、会行走的婴儿	70
		四、安全 .....	70
<b>第六章 九个月至一岁婴儿的练习</b> .....	53		
一、紧张的婴儿 .....	53	<b>第十章 游泳辅助用具</b> .....	74
二、潜水 .....	53	一、浮力衣 .....	74
三、水中游戏 .....	55	二、救生圈 .....	77
四、快乐的婴儿 .....	56	三、浮力板 .....	77
		四、新型游泳背带 .....	77
<b>第七章 一至两岁婴儿的练习</b> .....	57		
一、不用辅助设备的练习 .....	57	<b>第十一章 将来的目标</b> .....	78
二、用辅助设备的练习	57	<b>附录一 一般进度指标</b> .....	81
三、脸在水中 .....	60	<b>附录二 游泳课的最佳课时</b>	82
四、不用辅助设备游泳	63	<b>附录三 观察记录表</b> .....	83



## 序



为什么又来一本关于游泳的书呢？

是这样的：我希望，当你翻阅本书时，你将发现它是为一代新的游泳者——初生到两岁年龄组的婴孩——而编写的。它不是供老练的游泳教师阅读的技术性著作，而是专门给家长（不论他们有无机会参加家长-婴儿游泳训练班）看的读物，旨在向他们介绍一种独特的传授方法，使婴儿从出生之时起就能独立游泳。读者不妨回忆自己初学游泳时的年纪，然后再想象一下，一个人如果记不起自己是什么时候学习游泳的，那该有多好。我那三岁的儿子亚当曾对我说：“妈妈，我本来就会游泳的，对吗？”在我从事游泳教学和发展婴儿游泳教学法的以往十年中，我一直在设法纠正人们的这种印象：在正常情况下，孩子要学会游泳，非要等到五岁左右不可。

我的教学方法已被证明行之有效，希望广大家长和游泳教师都能采用，并希望自己能多看到婴儿在游泳，少看到见水就怕的学步娃娃和比他们年龄大一点的幼儿到这样的年龄才出现在就近的游泳池畔。任何一个婴儿，不问属于何种民族，信仰和肤色，只要根据本书按部就班地练习，都能学会游泳。

本书提供了许多照片和图解，为的是让读者知道我这种独特

的教泳方法是怎样见效的。我确信，只要你有足够的耐心，你必能得到目睹自己的宝宝在你身边畅游的欢乐。你给婴儿上课所费的心血必将给你带来极大的报偿。谨祝所有的读者年年月月都能享受游泳的快乐。

本书提到婴儿时，从头到尾都用“他”字指代，这纯粹是为了使文字简练，冀望有女儿的家长不要因此感到受了轻侮。

### 注意事项

我想强调的是，读者必须严格按照本书的要求行事。这套游泳教程中的练习，包括让婴儿全身浸入水中，但每次时间只限几秒钟。只要你采纳书中的建议，婴儿就不会有丝毫危险。事实上，正是通过本书所介绍的练习，婴儿才能进而提高其天生的游泳本领。但婴儿脸朝下或浸没水中的时间切勿超过书中的规定。

不要急于进入高级阶段作长时间游泳。在初级阶段要确保婴儿愉快和安全，在他建立起信心以后再行升级。在婴儿取得进步之前，练习的时间务必要短。

最后，无论婴儿是在家里或是在公共游泳池，在他接近水时一定要有人照管。

只要你按照本书所提出的方案去做，你和婴儿就都会安然无恙。记住，你的小宝宝本来就会游泳，他所需要的只是为你表演的机会。





## 引 言



我认为有必要用溺水死亡的人数统计作为本书的开场白。我坚信,如果人们从出生起而不是从七至九岁或更高的年龄起,就开始学习游泳,这些统计数据将会显著降低。

一九八二年的统计表明,百分之五十五的溺水死亡者离水边不到十英尺,而百分之四十二的溺水死亡者则少于六英尺。

可悲的是,根据统计数字,英格兰和威尔斯出现的溺水身亡者中有四分之一是十五岁以下的儿童。我个人认为,没有人能保证溺水死亡事故不会发生,但是,如果从小经过正确的训练,并能熟悉水性,那么在出现意外的时候,至少可以使自己获得较多的生存机会。

胎儿是在胎盘中成长的;九个月妊娠期中,它在液体环境里安全度过。把婴儿放在水下时,他会本能地控制自己的呼吸,而且幼婴是不懂得怕水的;因此,应该促进和发展这些自然本能;让婴儿游得越多,对发展这种本能越有利。婴儿屏气游过一个池宽的距离是常见的事情,受过正确训练的婴儿对此不会有任何不适的感觉。

我从自己的游泳班里很明显地看出,早期学习过发展游泳能力的婴儿,要比与他们同年龄的其他婴儿更机灵,更聪明,而且他



们匍匐和行走动作的进展也快得多。游泳课无疑是婴儿两岁前能接受的最好运动,大多数婴儿头六个月时间只是吃和睡,但学习游泳的婴儿不仅吃和睡,而且还从事体育锻炼。

婴儿游泳特有的优点是能使他们睡得很好,凡有日夜睡不好觉的婴儿的父母,对此会认为是奇迹。我曾多次在池边被领着新生

图2 作者在指导一堂  
婴儿游泳课。



图3 母亲和他们的  
婴儿兴致勃勃地在进行  
游泳训练。

儿的年轻夫妇提问：“游泳能否帮助婴儿睡好觉？”我总是肯定地回答说：“游泳对那些过分好动和坐立不安的婴儿肯定会有所帮助。”因此，带你的婴儿到附近游泳池去是会有很大收获的。你将发现，婴儿每游泳一次，你可以得到两三小时的安宁和平静。



图4 母亲和婴儿在池里上课,轻松而又愉快。

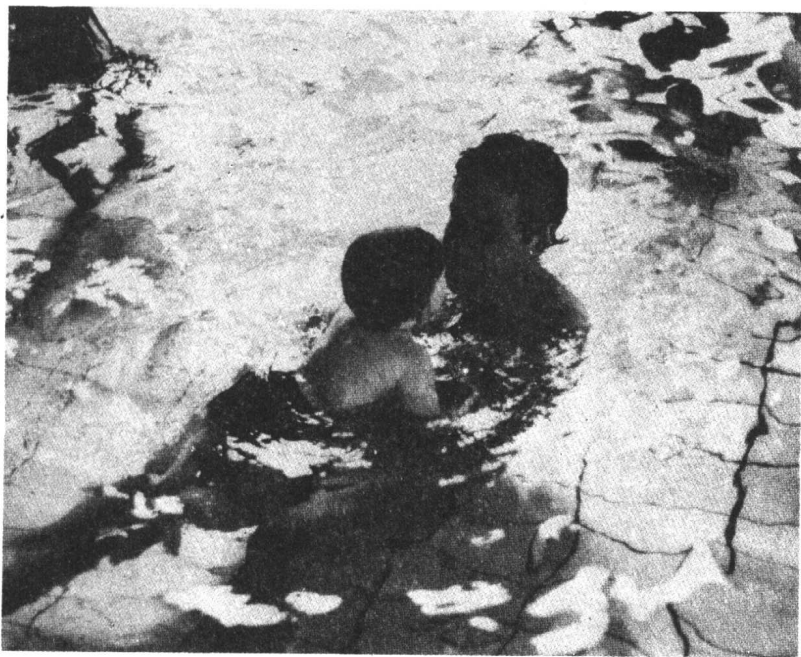


图5 必须鼓励做爸爸的带婴儿去游泳池。



## 第一章 洗澡时的训练



### 一、在家庭浴缸里练习

教婴儿练习游泳，应当在家中开始，这一点至关重要；因为在水中训练一个新生婴儿时，你很自然地会有一种不安全感；而当婴儿浸没在水中，身体过滑难以扶持时，这种恐惧就往往会加剧。因此，一定要在自己的浴室这一安全环境中进行练习，一直到你能愉快地控制住滑溜溜的婴儿时为止。

开始教婴儿做本章的练习时，不宜再用婴儿浴盆。要让婴儿从第一阶段开始即能对大量的水中进行学习。如果你还在使用婴儿浴盆，那对他在大浴缸中练习获得信心决不会有什么帮助。浴缸里的水越多越好。当然，对你和婴儿来说，应该使洗澡水保持适宜的温度。

这些练习做起来并不需要花很长时间，因此应该把它作为每天游泳课的内容，在家里与婴儿一起进行。如果婴儿喜欢洗澡，这将对他学习游泳有很大帮助。但要记住，浴缸与既宽阔又陌生的公共游泳池的环境相比，毕竟要狭小得多。因此，去大游泳池上第一次课之前，必须作好充分的准备。（见第三章）

做父母的都喜爱给小宝贝洗澡。妇女产后一旦离开医院，并且对新生儿有所熟悉时，就可以带他到深度适当、水温为 28℃ 的水

中一起洗个澡。

让婴儿俯卧在浴缸水中，扶住并抚摸他赤露的身体。可以让他躺在深一点的水里，但要使他的头靠在你的胸部或肩上。你自己要放松，要和婴儿说话，并轻轻拍他的头部。不必担心水碰到他的头和脸。因为你的担忧的心情会传给婴儿，所以当你和他一起在水里时，你自己必须控制这种情感。

当你和配手能做到上面几点时，你们就有条件做下一阶段的练习。

## 二、在家给婴儿上第一次游泳课

鉴于你对婴儿洗澡时的心情已比较熟悉，你可以进而让他在

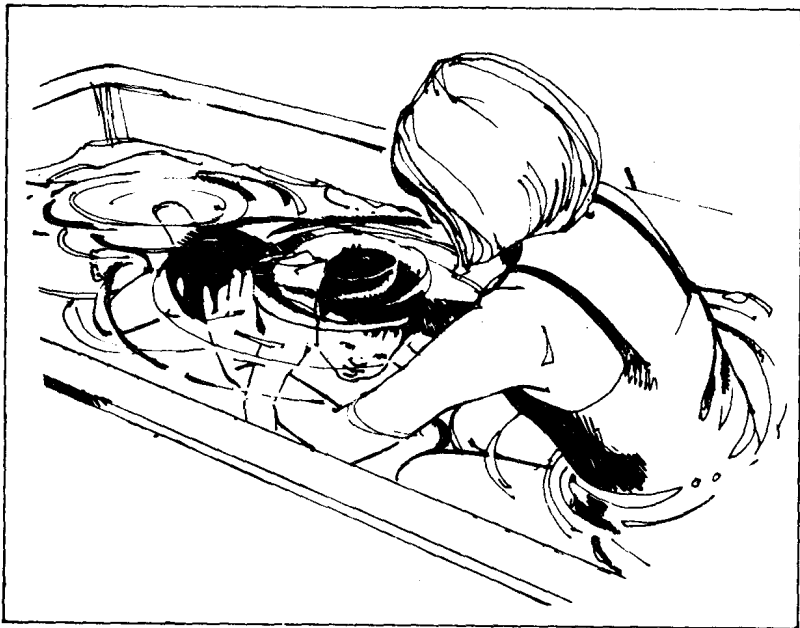


图 1.1 早期在家庭浴缸中练习。当你把婴儿拉向自己时，要不断观察他。

水中坐着或跪着,但仍然要轻轻地扶着他,并温和地和他说话。还可以在另一间房间里轻轻地播放音乐,这有利于产生正常平静的气氛。

在这时候,你的配手在你身边会使你信心倍增。在一臂之遥扶住婴儿,一只手放在婴儿胸廓的一侧,在水中轻轻地拉他朝你移动(见图 1.1)。他会自动将头朝下,这时你不必担心。大人在练习开始时如果犹豫不决,就会导致婴儿在不适当的时间内进行呼吸并将水吞下。这虽然无害,但会使你感到不安。当你引他靠近你时,要把他抱出水面并拥抱他,但不能抱得太紧,图 1.2 和 1.3 分别说明从水中抱起婴儿的两种方法:前者是错误的,后者才是正确的。

安静地、柔和地、尤其是沉着地进行练习是非常重要的。在以后的日子里,每趟洗澡时这个练习都要做三遍或四遍。



图 1.2 切忌提举婴儿的头。



图 1.3 把婴儿抱出水面的正确方法。

### 三、观 察

在上述游泳课中,要注意以下几点并做好记录:

1. 婴儿的眼睛是睁着还是闭着?
2. 他的嘴是否张开?
3. 有没有空气泡从婴儿的嘴里或鼻子里出来?

4. 婴儿浸入水中后是否啼哭? 如果哭了,要多长时间才安静下来? 看到孩子啼哭时不用担心,因为他离开原来的液体环境毕竟已经有好几天,需要等些时间才会重新适应。不过,说不定你的婴儿洗澡时会如鱼得水那样。

图 1.4 在当地游泳班里,母亲们演示把婴儿抱出水面的正确方法。



