

入水能游(24)  
選擇泳班知多D  
陳保祿  
香港游泳教師總會首席講師  
2011年5月15日

隨着天文台在5月初發出了香港有史以來最早的「酷熱天氣警告」，盛夏今年提早回歸，新的泳季亦告開鑼。有意習泳的朋友以及有意讓子女們學懂游泳的家長們，開始四處張羅游泳訓練班，或四處尋找合適的授泳者。初學者希望今年夏季能好好享受游泳的樂趣，家長們更希望發展子女們的潛能，給他們多一個體育方面的選擇，強身健體，當然亦希望增強其選校的競爭能力。在香港，學習游泳的渠道非常多，形式五花八門，質素頗為參差，費用差異亦頗大，要作出明智的選擇，頗費思量。每年這段時間，筆者開始收到不少的查詢，目的都是希望尋找可信賴的授泳者，以期打好泳術基礎，望能終身受用。筆者今期暫停「捷泳呼吸教與學」，與大家探討一下如何選擇合適的游泳課程，希望各位都能夠成為精明的消費者，今年夏季得到物有所值的回報。

「如何選擇合適的游泳課程」，是一個很合理的問題，不過亦是一個較為複雜的問題。事實上，透過各式的媒體，例如互聯網、報刊、雜誌都不難找到泳班招生的資料。但是要從眾多泳會，游泳學校，甚或個別教練云云的宣傳中尋找合適的課程，絕非輕而易舉的事。一時又話什麼「小魚班」、「大魚班」，一時又話「二人同行第三位免費」，一時又話有泳帽泳衣送，總之種類繁多而又優惠重重，真是不知從何入手。依靠朋友介紹，聽聽口碑，或許亦是一個選擇的方法，不過又好似太主觀，又怕適合你時未必適合我。選擇最方便自己的上課地點，選擇最合乎自己所能負擔的費用，以至選擇最有名氣最有規模的，當然亦是考慮之列，不過筆者認為絕非最重要的考慮因素。

筆者認為要幫助自己選擇合適的游泳課程，首先要「知己」。所謂「知己」即是要知到自己或你的子女泳術的程度，是否「見水開眼」即是否喜歡水中作樂，是否與「水」有不愉快的經歷，例如曾經遇溺或特別怕水，較喜歡群體活動或較喜歡獨立自處亦是優先考慮之列。了解自己或子女的游泳能力，當然對深淺程度不同的課程選擇非常重要。喜歡水中作樂者與喜歡群體活動，集體泳班可能是一個較佳的選擇。畏水或有遇溺不快經驗者，則只適宜選擇個別教授了。所以選擇泳班要由「知己」出發。定下習泳的目標亦非常重要，例如你希望學懂那個泳式，要游到那個距離，要學懂跳水轉身等……。所謂有目標才有要求，有要求才有進步，有進步必然有成果。充分掌握上述資料是選擇游泳課程的第一份功課。

跟着需要了解一些「樣版」課程作為藍本以便參考比較。筆者推介由政府康樂及文化事務處主辦的「三級游泳課程」作為「樣版」，絕不是因為筆者及香港游泳教師總會曾參與課程的設計，而是該課程已推行超過十年，參與的學員人次每年都數以萬計，成功達標的不計其數。整個課程的設計，包括泳班的安全、導師與學員的比例、導師的資格、學員的年齡、個別課程的目標、每課的教學內容及進度、對學員的要求考核評審等……，皆有嚴格的規定。

「三級游泳課程」以蛙泳及捷泳為基本的教學泳式，分三個階段進行，每階段分為十節，每節一小時。按年齡分為四組：

- (1) 兒童組：5-8 歲
- (2) 少年組：9-12 歲
- (3) 青年組：13-17 歲
- (4) 成人組：18-59 歲

第一階段，以教導初學者水上安全知識，及以蛙/捷泳泳式游畢 20 米為教學目的，教練與學員比例 1:16。

第二階段，目的是增強已完成第一階段學員的表現，包括泳姿及耐力，糾正蛙/捷泳泳式的錯誤動作及訓練學員能以完整泳式游畢 50 米為準則，教練與學員比例 1:20。

第三階段，一般在標準 50 米泳池進行，以暢順及完美的泳姿為教學目的，輔以基本的踩水、轉池及起跳技巧，更灌輸深水游泳的安全守則。最終能掌握長距離技術，並能達到游畢 200 米以上的能耐。教練與學員比例 1:20。

學習背泳，要完成第二階段蛙/捷泳課程，有 50 米的能耐才可參與。要學習蝶泳則要完成第二階段的蛙泳及捷泳，能連續以蛙泳及捷泳各游 50 米才能參加。

以上各階段課程，皆由持有「香港游泳教師總會」或「香港業餘游泳總會」所頒發之合格證書的教練執教。授泳其間必需有合格救生員當值以策安全。

有了上述「樣版」的資料，選擇游泳課程時便可作為比較藍本。泳班的安全是你首要的考慮。師資亦是重要的一環，應善用你的權利，直接向你的教練查詢，更可向發證機構確認，亦可從個別網站取得資料。參與的課程理應提供課程目標及進度作參考，能否達標，當然與學員的個別差異有直接關係。授泳者的素質及操守則要留心觀察，可參閱筆者在本刊第 6 期「觀察教練的第一課」內容。已超越第三階段的泳友，當然可以選擇跟隨泳會訓練，亦可繼續自行鍛練，享受游泳的樂趣。