

愉快習泳的第一課

陳保祿

香港游泳教師總會首席講師

2009年6月10日

炎炎夏日，碧海藍天，正是享受浮沉碧波，陶醉水中清涼舒暢的大好時光。我們眼見出色泳手憑藉超卓泳技，破浪前進，向速度挑戰，贏取無數掌聲及讚許，更夢想待入其中。游泳真的為我們帶來無限的樂趣，既可強身健體，又可挑戰自我，更能把我們帶進各式各樣的水上活動。游泳就像行路及跑步一樣，是現代人必懂的技术！

泳季開始啦！暑期又到啦！當然是學習游泳的熱門時光。你是否已立下決心今年夏季一定要學會游泳，讓自己乘風破浪，在老友前一顯身手？你是否已為你的仔仔囡囡報名習泳，正在夢想有朝一日他們在頒獎臺上領受金牌殊榮，自己亦能分沾這分光彩？恭喜你，因為你目標正確，只要學好游泳，必能終身受用。不過應當謹記欺山莫欺水，學習游泳欲速不達，不能急進，泳術基礎非常重要，啟蒙導師專業的授泳方法，更可使你事半功倍。

一般學員或家長都熱切期望在最短時間內學員能游到對岸，這可是一個合理期望啊！學員或家長們往往期待第一課完畢便能最少游到幾公尺，五堂十堂之後便能驕若遊龍，享受水中樂趣，這亦不失為一個理想目標！不過要如願以償，成功的第一課最為重要。

作為學員，作為家長，你把你習泳的志願，你把你習泳的夢想，甚至把你的生命安全，委托於你的游泳教師/教練身上，你有權知道他們是否擁有專業授泳的資格，是否擁有相關的游泳教學知識，兼且擁有崇高教師的品格及傳授能力。能伴你完成習泳成功的第一步就是「求証」，要求教師/教練提供學歷證明，或登入專業總會網頁查核，是你的權利和成功的第一步。你們要明白「善泳」與「授泳」是兩回事，並非每位明星都能「演而優則導」呢。

除了上述談及之「求証」，作為精明的學員或家長，應留心「觀察」你導師第一課的表現，好能分辨他/她是否「專業」。那麼何謂「專業」呢？

在授泳過程中，注重「習泳安全」的就是專業！

在授泳過程中「尊重學員」，無論對男女老少學員能避免不必要的身體接觸就是專業！

懂得按步就班，先在池邊或岸上先行講解、練習及改良動作，才讓學員到水中由淺入深練習就是專業！

能為小朋友創作各種遊戲，利用各種輔助器具，讓學員能愉快地學習就是專業！

能精簡扼要的講解，能以身體語言與學員溝通，能站在合適的位置教學，好能時刻照顧學員就是專業。當然還有其他準則，在此不能盡述。

在授泳的過程中「習泳安全」至為重要。優秀的游泳教師更會以「習泳安全」作為第一

課的「重頭戲」。要觀察游泳教師在這重要課題的表現，應由學員報到，進入更衣室開始直到課堂結束離開泳池為止，而整個過程都能盡顯授泳者的功力。

與初學者首次接觸，教師需要盡力了解學員。所以學員的健康狀況，對游泳的認識及經驗，有否遇溺的不快經歷等，都是盡責的游泳教師需要的重要資料。教師或助教若能親自陪同學員進入更衣室，指示出池路線及提醒學員要慢步，慎防滑倒，是非常理想的安排，更能為小朋友在陌生環境下提供安全感，減少意外發生。不然的話，都要清楚指示學員在泳池那裏會合，慢行勿跑，及不能下水。教師更須穿上容易識別的衣着以方便學員尋找。

首先，初學者在池邊集合後，教師必須確定學生人數，學員最好配戴同色泳帽以便照顧。若隨即進行熱身，掌握分秒，落水練習則犯了「習泳安全」的大忌！飛機起飛前空姐們不厭其煩為乘客作意外應變示範，展示救生工具及指示逃生路線都是為了安全。所以初學者的第一課，最重要的就是清楚明白各項游泳安全守則。一位盡責的教師又怎可一言不發，讓他的學員戰戰兢兢地落水練習呢？學員們要留心每一項細節，溫故知新，家長們不可操之過急，更要欣賞盡責的教師，讓他們為你的孩子講解重要的水上安全。

教師應為新學員介紹游泳前的準備工夫，不能過饑過飽，注重個人健康情況及衛生，上課前先到洗手間，提醒學員泳池深水區位置，上落梯級位置，救生設備位置；未得教師許可不能擅自下水、跳水、潛水及離開泳池等。跟着便是「引導初學者入水」練習，當中過程由淺入深，從易到難，每一項目都以安全及愉快學習為主，筆者將另文和大家分享。

授泳過程當中，優良的教師必會尊重學員，盡量避免身體接觸。現行新的游泳教學法，是利用示範和各項游泳動作分拆及整合練習作為訓練方法，所以浮身、滑翔等泳式學習已不需教師們接觸學員身體，以免瓜田李下。

第一課結束前，教師要確保所有學員已經上水，再查詢學員身體情況有否不適，總結該堂經驗，介紹下一課內容，鼓勵學員繼續努力及注重水上安全。若能帶領學員返回更衣室，親自把小朋友交回父母則非常理想，可讚！