

初級 1~3

初級階段最重要的是要不怕水、喜歡玩水，這樣才能夠讓孩子更樂於學習游泳。初期先從熟悉水性開始，練習水中呼吸以及漂浮、打水前進等學習游泳的基本動作，先學自由式腿部動作，再進入到手部動作。

剛開始來 YMCA 學習的小朋友，即使年齡相仿，對水的反應也大不相同。這是因為每個孩子的性格、成長環境與過去對水的經驗都不同的緣故。或許孩子曾經因為他人的惡作劇掉到水裡，或是曾經在洗澡盆溺水，所以不喜歡水，我們曾經遇過許多這樣的例子。

這時，首先要做的是除去孩子對水的不安與恐懼，等到孩子不怕水了，再開始慢慢地教導身體的動作，一步步地學習。

在這階段家長的配合非常重要。孩子對水的反應和進步的速度各不相同，家長絕對不要和他人比較，否則可能會讓孩子更討厭游泳。孩子還不適應的時候，可以多與教練溝通，只要孩子有一點進步就給予稱讚，不要太過於急躁，不斷地鼓勵孩子，激發出孩子學習的動機。

孩子覺得游泳很好玩才會自動自發地學習，這樣才會慢慢地進步。

加強 4~5

中級課程中，我們開始教學正式的游泳技巧。針對各種游泳技術進行指導，使孩子們學會捷泳、仰泳、蛙腳各種技巧。

在這個階段，除了泳技進步之外，還可以培養肌耐力、肺活量、協調性等身體機能。

希望孩子能夠透過這個課程的訓練，反覆地練習，享受進步的過程。清楚了解正確練習所得到的成果，是一件令人精神振奮的事情，如果孩子對自己的泳技、體力、毅力都有自信，不論是學校生活還是與朋友之間的人際關係、日常生活，都能積極面對。

家長必須不斷地對孩子們的學習過程保持關心與鼓勵，守護孩子的成長。

進階 6~7

這個階段的孩子必須先把體能建立好，透過不斷的練習提高動作的穩定性，這時孩子的心肺功能與肌耐力是很強化的，身體機能好當然人就健康，此時四個游泳姿勢都要學會，而且動作要正確，這是影響他未來游泳能力優劣的關鍵。孩子在學習游泳技巧時，一定有些部分擅長，有些部分不擅長。但是，即使在不擅長的部分遇上學習瓶頸，原地踏步進步緩慢，一旦掌握到訣竅，往往就能進步神速。所以，學習瓶頸也是進步前很重要的關卡，要讓孩子努力地超越瓶頸，家長的鼓勵尤其重要。

進階班要上的是個人混合泳法，學員們除了前面學的三種泳技之外，還會學到蝶式游法。另外進階班也會針對出發及轉身、跳水等的技巧再做加強，並漸漸提昇游泳速度。另外，游泳非常消耗體力，孩子的身體發育也極需各種營養，所以必須均衡飲食，希望家長多加注意。

高級 8~10

從高級班開始孩子就需要自己擬定目標、並向目標邁進，克服各種困難，這樣的方式將鍛鍊出更高度的運動能力，並提高注意力、毅力、耐力與韌性。此時孩子的游泳能力已經有一定的水準了，我們會鼓勵並安排適當的比賽，希望家長多多支持與配合。

這個階段的孩子不僅可提昇體力、耐力等，心肺功能等、其身體免疫功能也比不上游泳的孩子健康許多。

高級班的訓練不僅鍛鍊身體，也磨練心志，再加上從練習中培養向上的精神，很多經過高級班訓練的孩子在學校的體育活動中往往表現都相當傑出。

孩子在經歷了一段時間的努力與訓練，游泳將成為孩子一項的終身技能，這就是給孩子的最大寶藏。