



## ► 儿童及成人的学习预期

游泳是生活的乐趣之一。游泳不仅是一项生存技能，还能为孩子提供很多保持健康、与朋友社交和享受玩水乐趣的机会。游泳者的学习预期应该随着年龄的变化而进行调整。

### ► 3-6 岁儿童的学习预期

面向 3-6 岁儿童的游泳课程专注于培养他们学习游泳和掌握水上安全技能方面的信心，这些技能在他们进入小学后需要继续学习。

#### 您的孩子应该熟悉水生环境，在 6 岁之前至少应具备以下能力：

- 了解如何在家中及周围的水生环境中保持安全
- 在游泳时遵守基本的安全规则
- 在没有帮助的情况下可以进入和离开水生环境
- 在没有帮助的情况下可以仰面漂浮
- 在没有帮助的情况下可以在水中翻滚
- 在没有帮助的情况下可以游出 5 米远
- 在没有帮助的情况下可以潜入水中

#### 在孩子上游泳课期间，家长还应了解：

- 学习游泳的重要性
- 如何在水中及周边保持安全
- 如何在水边监督您的孩子

欲了解更多信息，请访问：

 [drowningprevention.org.au/multiculturalcommunities](https://drowningprevention.org.au/multiculturalcommunities)



**ROYAL LIFE SAVING**  
NEW SOUTH WALES



## > 7-12 岁儿童的学习预期

游泳是生活的乐趣之一。游泳不仅是一项生存技能,还能为孩子提供很多保持健康、与朋友社交和享受玩水乐趣的机会。

面向 7-12 岁儿童的游泳课程专注于培养可帮助他们适应各种水生环境的游泳和生存技能。孩子们将学习一系列技能,这些技能将有助于他们应对很多不同情况。

### **您的孩子应该熟悉水生环境, 在 12 岁之前至少应具备以下能力:**

- 知道如何在海边和河流中保持安全
- 在身处海边和河流中时, 遵守基本的安全规则
- 在没有帮助的情况下可以进入和离开水生环境
- 仰面漂浮, 在没有帮助的情况下可以保持 2 分钟的漂浮状态
- 能够潜水, 并从水底取回一件物品
- 在没有帮助的情况下可以游出 50 米远
- 当别人遇到麻烦时, 知道该如何处理

### **在孩子上游泳课期间, 家长还应了解:**

- 学习游泳的重要性
- 如何在海边和河流中保持安全
- 如何在水边监督学龄儿童

## > 青少年及成人的学习预期

作为成年人, 多长时间能够学会游泳取决于您已有的技能水平、健康水平以及经历。您学会游泳可能只需要两个月, 也可能需要两年。游泳课程不仅能够教会您很多技能, 还有助于改善您的健康状况、结交朋友、获得信心以及更好的感觉。

面向成人的游泳课程专注于培养可帮助他们适应各种水生环境的必要游泳和生存技能。在您感到舒适之后, 便可以随即提升您的技能和健康状况。

### **作为成年人, 您至少应具备以下能力:**

- 知道如何在泳池、海边和河流中保持安全
- 在身处泳池、海边或河流中时, 遵守基本的安全规则
- 在没有帮助的情况下可以进入和离开水生环境
- 仰面漂浮, 在没有帮助的情况下可以保持 2 分钟的漂浮状态
- 能够潜水, 并从水底取回一件物品
- 在没有帮助的情况下可以游出 50 米远
- 当别人遇到麻烦时, 知道该如何处理

### **在您学会这些技能之后, 建议您定期练习您的游泳技能**

欲了解更多信息, 请访问:

 [drowningprevention.org.au/multiculturalcommunities](https://drowningprevention.org.au/multiculturalcommunities)



**ROYAL LIFE SAVING**  
NEW SOUTH WALES

