

入水能游(101)
陳保祿
香港游泳教師總會首席講師
2017年10月5日

中國農村水安全推廣計劃-課程篇

「中國農村水安全推廣計劃」的源起是由於中國每年有近三萬名兒童溺水身亡，在偏遠的農村是高危之地，而奪命溺水意外多在每年的暑假發生。適時適地提供防溺水教育以降低溺水意外便成此計劃重中之重的願景。此計劃非一般的「水安全講座」，我們還特別引進了「世界防溺水會議」及國際間所倡議的標準，制訂了一個「基本防溺水自救課程」，讓理論與實踐兼備。為完成這項「防溺水」，硬件方面都有大突破，我們在當地搭建了一個「可移動泳池」作為水中自救教學之用，希望能做到「泳池跟義教教師走」，巡迴各地，服務偏遠貧瘠地區之兒童。

「基本防溺水自救課程」的目標是「水中自救救人」而不是「泳式教授」。每位學員將接受4小時陸上訓練及4小時水中練習。我們為學員設下了以下5個考核目標：

1. 水中閉氣平浮以任何姿勢前進最少10米
2. 水中閉氣向前潛行旋轉360°並以任何姿勢前進最少10米
3. 水中潛行檢拾物件後浮水辨別方向以任何姿勢游向指定目標
4. 水中仰浮踢腳及搖櫓向後推進最少5米
5. 陸上向5米以外遇溺者拋擲「救生繩」及「救生圈」

上述5個目標直接指向「自救救人」之基本技巧，期望學員在短時間內能親身體驗「水」的真面目，學懂如何在「水」中求存之法，更學懂如何在自身安全情況下幫助遇溺者離開險境。我們首個「先導課程」在廣東思賀鎮以兩天半時間，大約30小時內完成，共培訓了60位學生及20位當地老師。人力資源方面，我們派出了7位義教教師及十多位來自「廣東公益恤孤助學促進會」之義工。整個培訓課程分為四個重點項目：

1. 水安全講座
2. 水中自救訓練(陸上及水中練習)
3. 基礎拯救訓練(拋繩及拋救生圈練習)
4. 團隊合作訓練

「水安全講座」

「水安全講座」內容要因地制宜，不能一成不變。其實香港游泳教師總會的「水上安全大使」每年都會走訪二十餘間中小學校，為五千多位同學提供「水上安全」義教服務，其內容全依據香港四面環海的獨特環境，使用泳池海灘遊艇等的安全措施，風季雨季的應變以及沙魚、白鮭的預防等作為教材。上述內容與山區農村的情況截然不同，不能共用。我們需要先行考察當地的地形及生活環境以提供適切有用的教材。因應山區農村皆有水潭、溪澗、河

涌、水井等陷阱及雨季風季而引發之洪澇災難，溪澗、河涌氾濫等危機，我們從新制訂「水安全講座」內容，當中更加插「巨石」隨水「漂流」沖毀民房之震撼視頻，讓學員知悉「水」之破壞力及殺傷力，從而謹記「欺山莫欺水」的硬道理。講座當天除了 60 位學生及 20 位當地老師外，還有思賀鎮所屬 12 條村落之「村委」皆有出席，各人皆專心聆聽，津津樂道。我們當天更為同學們提供泳衣泳褲、泳鏡泳帽、大毛巾及其他教學器材，並即場教導他們正確使用泳帽泳鏡方法。

水中自救訓練(陸上及水中練習)

由於地方充裕，我們把「移動泳池」旁邊之有蓋操場徵用作為陸上輔助訓練場地。我們還鋪上軟墊並添置較大型輔助器材如「瑜珈半球」，「大型充氣水桶」，「力量訓練阻力膠帶」等教材。我們安排了 20 人為一組，每組由兩位教師負責。課程分四節完成，頭三節每節 1 小時陸上訓練，跟著 1.5 小時水中練習，最後一節為考核課。由於水中練習時間只有 4 小時左右，陸上的講解及準備功夫尤為重要，整個課程進度可謂非常緊湊。由於大部分學員從未接觸過游泳，「水中閉氣及呼吸」練習是最重要的一環。我們充份利用「大型充氣水桶」，配合乒乓球及沉水玩具等教具在陸上為學員們打好基礎，充份準備他們到水中實戰，成效顯著，可謂事半功倍。手、腳、體能鍛鍊亦有賴陸上各項教具而作出充份準備，使水中練習能順利達標。我們特別教導學員注重泳池水中之衛生，落水前全體要去洗手間及沖身以保障池水清潔，課堂中可隨時示意去洗手間。我們更安排一位教師擔當救生員，全程站在高臺上負責安全工作。

基礎拯救訓練(拋繩及拋救生圈練習) 及 團隊合作訓練

游泳課後我們亦教導學員們正統拋擲救生繩及救生圈技術，並進行模擬準確拋向 5 米以外遇溺者訓練，成績滿意。我們亦為學員們設計了多款團隊遊戲，以訓練學員之合作互助精神，師生在整個項目中互動及教學相長，計劃順利完成。

後續計劃

我們初步擬定把「可移動泳池」等物資留在思賀鎮中學，與他們訂定為期 5 年之「習泳自救救人計劃」，每年為 600 位六年級學生提供游泳義教服務。預計 5 年後全鎮中學生都能學懂游泳，初步體現「全民習泳，救己救人」之水安全目標。我們期望能把思賀鎮的模式推廣至其他地區，令更多學生受惠。