

姓名： 陳麗貞游泳教師

思賀義教日期： 2019年6月2日至7日

思賀義教感想

執筆書寫從來都不是我的強項，但亦想藉此次機會多謝游泳教師會及譚總教的籌劃和安排，令我有機會到山區體驗義教的工作，在此分享今次義教的感受。

猶記得，當我收到水安游泳的課程資料時，即時《噢了嘴！》怎可能？又有水安又有游泳，課程既豐富又實用又貼題。但不足十天裡，我和副教及助教們，如何將濃縮水上安全和游泳技巧，讓一班初學生了解更多。

晚飯後，我懷着忐忑的心情，等着譚總教開會，希望能從中得到一點啟示，為明天作好準備。

第一天到達泳池後，心情真有點着急，首先我與副教及華南師範大學的助教，說明今堂學生須達至的目標，我和每一位導師都抱着積極和負責任的態度去教導學生，希望學生們能多了解和多留意我們的每一個動作，教與學融作一團，分秒必爭，一步一步引領學生達至課程要求。

當日課程完畢後，導師們在泳池旁作出表述後，譚總教補充說：「雖然，課程內容和進度是重要，但亦要因應每一位學生能力施教，不可操之過急，最重要是培養學生們對水的認識和興趣。」聽了譚總教的話：提醒了我，明天的課程開始，必須增加輕鬆的氣氛，令他們更享受學習水安游泳知識和樂趣

到了第三堂，學生需要學習浮身打自由式腳外，也要嘗試在水中蹬蛙腳。學生在陸上練習時、大部份都能掌握蛙腳的動作和節拍，但下水後，卻有大部份學生未能做到，我明白到，始終學生對水的習性還未熟悉，隨即與副及助教溝通，於是改以遊戲方式-圍圈玩背泳浮身，果然有不錯的效果。

最後一天，亦是最精彩和滿足的一天，譚總教在近操場的位置，教導學生們打五種對水上安全甚有意義、實用繩結(1. 反手結,2. 平結 3. 雙套結 4. 接繩結 5. 稱人結)。他以風趣幽默的方式，令學生們聽得津津樂道，學得興高采烈，他們亦明白到繩結應用於水上安全是重要一環，學生們都努力嘗試，務求能把這五種繩結一一學曉，我在旁除了協助學生外，也藉此溫故知新。

之後，學生們到泳池上課，由於時間關係，提意學生以想像蛙腳步驟和口訣應用於水中，效果出乎意料地好，學生經過三、四次重覆浮身蹬蛙腳後，竟然陸陸續續地成形。下堂前，大部份學生已能夠做到雛型，小部份學生更加能做到划手的動作，但呼吸和配合還未開始，進度已非常理想，令我和幾位游泳教師感到非常高興。

雖然今次義教我只參加了短短五天，但令我感到非常有意義！在香港，每一個地區都總會有一個泳池在附近，但在他們所住之地卻沒有，他們學習游泳機會更是微乎其微！學生們卻非常珍惜，每當導師們教導他們時，學生們都非常專心地聆聽我們的教導，亦非常認真學習。

「快樂時間總是過得特別快」，到了說再見的時候，每一位學生純真的眼神、真摯的笑臉擁抱着我，令我感動不已，不禁也有不捨，只可惜，由於工作關係，未能申請更多假期，教到畢業，令我總有點不是味意，真的希望她們透過今次水安游泳課程，學生們學習到一種求生技能，當他們遇上天災或意外時，不但能夠幫助自己，又能幫助別人，實在是一舉兩得！

最後兩點：一：感謝三班可愛學生，給我美好回憶，提醒我，《沒有不可能，只有更好》。

二：譚 Sir 和一班充滿正能量的正、副、游泳教師及華南師範大學助教們，以耐心、熱誠教導學生，課餘還互相交流教學心得，令我獲益良。