

## 孔富国

搭上巴士，为期5天的支教生活就结束啦。此行认识了很多老师前辈，他们的经验是我们学生缺乏的。

由于人手问题，我被调到机动组，想着会是最轻松的职位，没想到成了最忙的人，但也是最能接触到不同老师的职位。印象尤新的是谭老师在第一天的时候说：“更衣室的游泳班的脏，更衣室的一点小问题，都会影响教学的进度。”老师说的这句话我十分认同，在大班课上，如果更衣室出现一点拖沓，不仅会影响这个班上课的进度，还会影响下个班，下下个班……所以我首先就是最好管理小朋友们换衣服的进度和秩序。然后在空余的时间除了帮忙同学，还下水帮一下老师，为老师们分担一下压力。所以我可以接触到不同的老师，通过他们的教学，分析学习到不同的经验。然后课后去听了老师们课堂的小结，也让我获益匪浅。

5天的时间可能很短，但是对于小朋友们来说，这5天的学习，就是他们的一辈子。所以这5天虽然很累，但是起码累得其所：虽然很累，但是也很享受跟同学朋友们的相处：虽然很累，但是很享受在老师身后学习的过程。

## 下乡支教感想 - 刘嘉慧

在这次下乡之前，我是没有任何下乡的经验，而且本次的下乡支教体验与学校实践周下乡的形式是不一样的，所以也给我带来了不一样新鲜的感觉。

6月1日香港游泳教师总会的各位老师来到了华南师范大学，与我们进行了一天的游泳培训。早上与下午的时间讲解了教学原则与方法、自由泳的教学方法、熟悉水性的方法等等，学到了不一样的教学方法和不一样的教学理念。我们本次下乡支教最核心的教学重点是要让小朋友们能够游泳自救的技能，而不是单单的学会游泳罢了。所以在下乡支教的课程中，除了设置学习蛙泳、自由泳、仰泳的技能之外，还会向小朋友传授遇到他人溺水时应该如何应对解决的方法，例如结绳的种类、抛绳、人工呼吸等。更加全面地向小朋友讲解在水中的各种情况，可以清晰地知道如何在自己或他人溺水时作出相应的措施得到解救。

本次的下乡支教让我们学生得到了更多的教师体验，学会用不同的方法去教学。很开心6.2-7这几天的时间能跟香港的各位阿 Sir 和 Miss 相处和学习，教学当中最重要的一点是给小朋友鼓励，无论小朋友的动作或者是进度如何，鼓励对小朋友来说都是至关重要的。只要小朋友树立了自信心，那么在教学过程中就能提高教学的效率。这对任何运动教学来说都是重要的一个知识点，在本次的下乡当中更是让我深刻地体会到了这个重点。在今后的教学中，我一定会好好运用本次下乡支教所学到的知识。

很感谢香港游泳教师总会和华南师范大学的老师给了我这次不一样的下乡支教的机会，留下了很美好的回忆。若以后还有相同的活动，在我有空的时间肯定会再次参与的。

## 2019 农村水安全自救游泳教育培训总结 - 温泽华

正如谭 sir 在来的第一天就向我们传递的一个非常重要的信息，我们这次来的最主要的目的就是：教会小朋友们水中自救的！游泳技术能练好是锦上添花，但不是首要任务。并且这次培训时间紧，任务重，主教和助教一定要相互配合好，争取在有限的时间内，达到最好的效果。

这次水安全自救培训课程类似于 10 天速成班，教练员应以少说多练作为课堂教学的主旋律。教练员不应对学生动作细节掌握要求太严苛，学生上课注意力稍有分散或者动作稍有瑕疵是应该给予理解的，若每次都给予呵斥或指责会给学生带较大的精神压力。

增加课堂的趣味性是非常必要的，讲冷笑话，打比喻。一方面活跃课堂气氛，让小朋友们享受学习自救游泳的快乐，同时加深他们对课堂要求以及技能要求的印象。比如呼吸，全部用嘴巴吸气，鼻子/嘴巴呼气，不允许出现鼻子吸气的状况。

不断加深小朋友对他们头上帽子编号的印象，让他们知道，这个号码属于他们，是他们的代号，一方面方便老师组织管理课堂，另一方面保证学生安全。

上课的开始和结束上下楼梯（泳池手扶梯）一定要有次序，学生要背对泳池进入，随时随地强调安全和纪律。

学生调皮捣蛋是常事，特别是男孩子，所以上课期间的任何时候都要记得向他们强调安全和纪律。来上课的孩子们是非常信任我们的，而且学习能力是非常强的，我们也应该给予他们以充分的信任，相信只要让他们多练习，是可以最终达到预期效果的。

两周的教学下来，我发现绝大部分的学生能够按照正确的顺序完成水中自救动作，初步掌握自由泳和蛙泳动作。在我眼中他们的学习能力是很强的，绝不是山区的孩子就不能够学会我们教的东西，他们跟全世界哪里孩子都一样，非常聪明，并且很淳朴，很信任我们，非常感谢他们对我们教练员的信任。而我们需要做的就是引导他们完成我们的教学任务，不仅从中收获到实用的技能，还能够从中收获到快乐，还有自豪感。另外我发现了班级内小朋友之间的相互信任也是很足的，如果课堂上安排他们两两配合的话，他们真的能够像一个团队一样去完成任务。他们深知作为团队的一分子，他们需要做什么，他们知道应该怎么合作去完成任务，并且在课堂中学会了相互鼓励。

接下来谈谈课堂教学。以我们 3、6、9 班为例，集我们四个教练的教学经验之精华，就是语言简练，生动形象，便于该年龄段（小学六年级）的学生理解。先通过陆上简单+生活化的语言，如开门，关门，绑鞋带，蹲茅坑等他们很快就能理解的语言去传授技能的关键所在。好了，小朋友在你的讲解之后就有一个大致的概念了，知道接下来要做什么动作了，但是，现在他们对自己做的动作是没有概念的，没有反馈就没办法纠错，不纠错，就不可能进步。

教练员讲解完之后就需要做示范了。做示范也是非常讲究技巧的，黄 miss 教导我做示范的时候必须将技能的重点和口令结合起来，比如吸气是 1，吐气是 2，那小朋友做起来就知道整个结构是怎么样的，顺序是怎么样的，能够基本掌握这个动作了。通过一定次数的练习之间，对他们进行纠错，他们就会对正确的动作有了更加深刻的理解了，就能够更加倾向于在下一组练习当中做出正确的动作了。技能的学习一定是循序渐进的，由易到难，每节课一个到两个重点就非常好了，学生通过练习亲身体会动作，然后教练给正确的反馈之后再继续练习效果好。

另外就是练习频率要高。练习前，教练员要把动作技巧讲透，每组动作练习完成之后要停下来再讲讲技术要领，然后再继续练习，不断地把这些东西渗透到他们脑子里去，并且通过练习加深他们的印象和肌肉记忆，就非常完美了。像这帮小朋友年纪小，精力充沛，注意力容易分散，我个人认为，对于他们来说，大量的练习就是最好的出路。这样的举措一方面是适配他们充足的精力，重复次数可以非常多，并且怎么样都不会累，而且还很快乐！这是最关键的，他们只要动起来，就很快乐，这个是教练员必须要注意到的。

除此之外，黄 miss 还有一点一直在强调的就是，面对有足够助教辅助大班教学的情况下，要根据学生的进度情况进行分班，要把不同层次的学生区分开。进行小班针对性教学，我认为这个方法在这次教学中是非常具有成效的，在教练员人手充足的情况下，让不同的教练面对不同层次的学生，学生们认准了这个教练，这一批人就学这个动作，大家水平相当，有一个同学做得好了，他们就能够模仿得来，动作掌握起来效果就好很多。如果大班一起做，一是教练顾不过来，而是学生水平不一，游速参差不齐，场面就会变得难以控制，非常混乱。若通过小班教学，学生就认准了一个教练，分好组之后，可以自动自觉练习，相互模仿，相互促进，进入一个良性循环，一是练习次数成倍增加，另外一个就是学习效率也呈几何倍数上升。

最后就是我自己的一点感想，任何形式的教学，课堂纪律是应摆在前面的，严明的课堂纪律能够让知道学生什么时间应该保持专注，该听的时候认真听，该练的时候专心练。专注度高的学生，学什么都不成问题。我认为良好的课堂纪律所带来最大的效益，同时也是最核心的效益就是能够让学生保持专注。

## 下乡感想

快乐的时光过的真快，五天的下乡转眼就过去。这次下乡也是我人生中第一次下乡，这次思贺中学的下乡也让我有了很深的体会。

废话不多说，通过这次的下乡经历首先领会到的香港游泳教师总会老师们的教学方式的不同与细化。因为这次并不是一次为了游泳而教游泳的教学活动，而是一次水安全的教学活动，而对这方面，是我从未接触过的。对于我印象比较深的就是教学生们围成一个圈做仰卧浮身（漂浮）以及如何从仰卧变为俯卧并站在水中。学生很听话，也很活泼，特别是6年7班的女生们，可以很好的领悟我所教学的练习。那么通过这次的教学实践也发现我的教学能力，对于组织学生，调动学生情绪的能力有了很好的提升。最后希望学生们可以最终很好的掌握水安全的知识和水中自救的技能。

朱灏哲

## 2019 农村水安全自救教育活动推广活动感受

短短两星期的水安全自救教育活动，却让我有了一次毕生难忘的经验。

教学与管理：

这次的水安全活动与平时的速成班有很大的区别。首先是教学目标的差异：过往我接触到的游泳速成班是以游泳距离作为首要的目标。但这次的水安全活动，首要目标并不是让学生们能游到多少米，而是让他们去接触水，感受水，消除他们对于水的恐惧。万一遇上水灾时可以不慌张，能拥有自救的本领。其次则是教学方法与管理上的差异，同样是游泳初学者，但速成班的学生人数并不会太多，因此在上课时管理的压力并不会太大。但这次活动的课堂要同时为 20 名学生上课，虽然有主教练在岸上作指挥，但也明显在课堂中感觉力不从心，有时候难以照顾到所有学生。我特别幸运，在两个星期中一共被安排去为 6 个班的学生进行上课，也非常荣幸地与 4 为来自香港拥有丰富教学经验地阿 sir 和 miss 进行合作。在上课期间各位阿 sir 和 miss 都亲力亲为，对我也格外的关怀与照顾，下课后还经常与我讨论与总结每节课的情况。在这次的教学中我也向各位前辈“偷师”了不少，首先大班教学最强调的便是纪律。20 多位同学一起上课，如果纪律不严明，课堂的进度与内容便很难完成。因此从第一节课开始，老师就强调上课的管理是从严到松，先在课堂中树立起老师该有的威望，让同学们都对老师存有敬畏之心，一堂课的纪律才能有所保证。其次便是教学的方法，在大班教学的方法中，因为一个班的学生水平参差不齐，因此老师应选择尽量简单易懂方法去教学生，争取让所有的学生都清楚教学的内容与目的。同时在上课中尽量少说多做，让学生有更多的时间去练习。其次便是如何让学生在一堂课中都保持注意力。Miss 给出的方法便是让学生们自己喊口令，这个方法一举三得，不仅增加了课堂的趣味性，在同学们自己开口说的同时增强了他们的记忆，还能帮老师减轻负担。这些经验与方法，都是各位阿 sir 和 miss 多年积累下来的财富。在这两个星期里，我们经历了暴晒也经历了暴雨的天气，但无论什么天，都能感受到各位老师对于上课的激情与奉献精神，着实让人感动与敬佩。最后也要感谢 6 个班的学生对我的包容与理解，每次上课前对老师的问好与下课后的再见，都让我感受到她们们的热情。

感受：

在来信宜之前，我并没有了解与接触到类似的城市。活动为我带来最大的感受不是震惊而实感动。这里的学生别说游泳，接连平时的饮用水都是浑浊的。但在这里并没有看到有学生埋怨自己的成长环境，而是每个人脸上都挂上着笑脸。学生们每次上游泳课前看到泳池中的水，眼睛都充满了兴奋与激动，很难不为这种乐观的精神而动容。一次偶然的的机会，师兄带我们去了一对孤儿的家参观。看到他们的生活环境，很难想象他们是如何生活的，在探望他们的时候明显觉得他们的孤独与寂寞无助。在随后举办的野外烧烤活动中，这两兄弟脸上的笑容才逐渐绽放。看到他们脸上的笑容，会感觉到一种涌入心头的温暖。并不是所有的快乐都源自于拥有，快乐是会传递的，伸出帮助之手，这个世界真的能更美好。

最后我还是想再次感谢在这短短两周与我相处地每一个人，这两个星期的美好经历永远留在我心中。

李逸东

## 爱与支教同在

不知从什么时候开始，自己就对支教做志愿者开始有了一种执念，在前往茂名信宜参加水安全公益支教活动前自己曾经参加过大大小小各类型的公益志愿活动，在参加这些活动时自己也不断在思考何为公益？怎样的支教能够真正帮助到别人？支教结束后我们可以以怎样的方式继续延续与小朋友之间的联结可以陪伴他们一直成长等等。而这次的支教让自己对公益对支教有了更多更深的感悟和思考，也给予自己在公益的路上继续前进满满的动力。

这一次的支教与之前参与的都不大相同，这一次是与自己的专业相结合，用自己最擅长的特长去教别人，而且是以一种特别的方式教他们水安全。对于我们来说，以前接触的更多是教别人游泳，却极少接触到自救，但其实往往自救是一门非常重要的课程，在学会游泳前我们都有必要先学会基本的安全自救方法，学会如何在水中保护自己。对于思贺的小朋友而言，这些课程也是十分有必要的，若不是因为这样的机会他们可能鲜少有机会接触到游泳，感受到游泳带给他们的快乐，能够在游泳中感知自己的身体，对运动有更多的认识，在必要时候他们也无法进行自救和给予别人一定的帮助。同时，这样的课程也相当于是一堂关于生命的课，我们能够让他们对生命的重要性有一个大概的认知，会让他们更加珍重和爱惜每一个生命。

在这不长不短的两周里，很有幸能够跟着香港游泳教师总会的老师们进行学习，其中最打动我的是每一位老师在课堂上百分百的热情和专注，他们对游泳对孩子们的热爱是毫无保留的。各位老师如此敬业、乐于奉献的精神都在深深地影响着我们，让我们对作为一名教师需具备的姿态、专业和精神有了更多地认识。在课余时间，各位老师也十分乐意与我们分享许多授课经验，解答我们的疑惑，与我们一同交流学习，这些对我们而言无不是最宝贵的收获。每一位老师的教学风格都不尽相同，练习方法也花样百出，让我印象很深的是黄 miss 和我说的“教学一定要因地制宜，要学会寻找场地中可利用的东西作为道具进行练习。”还有许多关于教学方法、课堂组织上的感悟，譬如：教学中老师要根据学生的情况引导学生，对于掌握较慢的同学要不断鼓励，增强其自信心，必要时可软硬兼施，但必须掌握好那个度；讲解动作时要用学生听得懂的话语去讲解，简单明了，让学生能够快速准确地记住动作，比如蛙泳划水动作可比划成开门抬头等。同时在练习过程中指导动作时需要利用参照物，指示要准确不可太泛，比如蛙泳呼吸抬头过高，可提示下巴要贴近水面，又比如漂浮时头部位置过高，一般会提示小朋友目光看池底，但往前下方看时也是看池底但此时头部位置也会相对较高，所以可提示眼睛看肚脐等；教学组织上，在大班教学中在教师资源充分的时候，可进行分层教学，这样有利于课堂进度的开展，同时采取报数分组的方式能够让学生以小组合作的方式完成练习；此外，通过对比发现学生做示范和教师做示范的效果是不一样的，当观看完老师示范后，许多同学可能会无法模仿专业的技术动作，但观看完自己同学的动作示范后，小朋友会以此为榜样努力进行模仿和练习，联系效果大大提高。

教学设计上，采用循序渐进的方法并且增加趣味性的练习（比如过山洞、打傻瓜等等），可提高学生练习的积极性；同时，教学中宜少说多练，让学生通过更多地练习对动作进行感知，教师也可以在练习过程中观察到学生普遍出现的问题并提出相应的指导；在教学过程中还需突出课堂重点内容，每节课解决 1-2 个重点即可；教学语言的设计也是体现一位教师魅力的一个表现，如何用有趣的话语让学生能理解上课内容，让学生集中精神听讲学习是非常重要的；课堂设计需要紧扣目标，本次的教学目标是教自救游泳，所以在教学设计中我们要把自救知识和意识贯穿其中，譬如拿浮板要怎么拿，以后遇到险情时这个对我们有什么帮助等等。

以上都是在教学和学习过程中自己或多或少的一些收获与感悟，对于课堂自己也有一些小小的想法，譬如我们在教会学生如何抛绳抛救生圈后可否在水中通过情景设计让学生真实模拟用现场可用的物品进行救人或自救，因为在课堂上许多学生抛绳跑圈时不会往高处抛，觉得扔过去差不多就可以了，但其实在水中如果绳子

贴着水面抛的话会比较难抛远。同时，自救的情景模拟中可增加更多的物资让学生尝试和利用，譬如用如何用竹竿救人、手拉手时怎么拉住同伴会更牢固、是否可以用塑料袋装上许多矿泉水瓶后扔入水中给溺水者进行自救，抑或如何用身上的衣裤进行自救等等，如果课时足够课堂可不妨增加更多给小朋友尝试实践的机会。此外，在教学前期的筹备过程中主教可提前与副教有更多的沟通交流，比如课程的安排、教学内容的设计等等，也能根据各自上课所观察到的现象进行交流讨论如何设计课堂，这可以使副教们能够对主教的课堂安排更加清晰，教学过程中也能够配合更加密切。

以上是自已对于课堂的一些思考，如有不对之处还请老师们多多指正~

在这次支教中，除了在教学上自己跟着各位前辈学习到许多有用的教学经验外，自己感触颇深的是在课堂上我们要用心用爱去教每一位学生，要让学生在课堂上不仅能学到知识，更重要的是让他们感受到游泳的快乐和体育运动的魅力。给予学生一定的鼓励和肯定使学生对自己充满信心，通过一起打气加油的方式让学生感受到团队的凝聚力，借助比赛的方式培养学生的规则意识和团队意识。当你将自己的爱和笑容给予学生时，会给予他们许多温暖和开心，每一句坚定地鼓励会真真切切地带给他们许多动力和力量，是这些一点一滴，她们的开心，她们的收获，她们的成长让我不断相信我们所做的一切都是有意义的，希望这些带给她们的美好与温暖会一直延续下去一直陪伴着她们给予她们力量。

华南师范大学 沈嘉文

2019年6月20日

## 茂名水安全教育总结 - 尚菁

6月2号至6月7号，我们17级运训泳专的所有人去了茂名信宜市思贺镇思贺中学进行水安全教育活动。这个活动给了我一些不一样的感受。

思贺镇是一个在山坳坳里的小镇，小镇里的人过着悠哉的生活，有句话叫什么来着“麻雀虽小，五脏俱全”：镇里有幼儿园、小学和中学、有药店、有娱乐设施，可以说是设施也算十分的齐全了。

这次是和香港的一些老师们一起去的，我从这些老师身上学到了不少：老师们教小朋友游泳时，都是十分的有耐心的，而且他们教学的方法也是十分的循序渐进的，从最简单的“口吸鼻呼”开始，一直到相对复杂的蛙泳手脚配合都是遵循着“由简到难”的原则进行教学的；香港的老师们还会在当天的课程结束以后进行总结，这一点在我看来是十分好的，因为有什么问题大家都可以提出来一起交流解决方法，而且是刚刚发生的事，老师们也能趁着“热度”将事情复述得更准确，这也有助于问题更好的解决。由于这次是进行的“水安全教育”，所以教学的中心还是会放在“安全”这一块儿。所以老师们重点教了那些学生们如何在水里站起来、若是落水了有人抛绳子来如何快速且准确地绑在自己身上等等。这些都是我从前鲜少接触的，所以我着实是学到了不少东西。

在茂名的几天，令人难忘的不仅是茂名的山水和我那来自灵魂深处的水土不服，更难忘的是从香港的老师们身上学到的知识和茂名小朋友对水的向往以及他们的求知欲。是个值得回味的经历了。

这次能有机会去到茂名支教，十分地感谢学校和香港游泳教师总会还有广东恤孤协会给了我们这么一个好的平台，也给了我们一个不一样的支教生活。希望下次还能有这么好的机会能让我多学习、多实践。



## 2019 农村水安全自救教育活动推广总结

谈起对农村中水的印象，井水、水塘、水库、河流，而且往往水多数都是时清时浊。而这次则是泳池！

### 池水的智慧：浑浊？干净！

多班级轮流使用，A、B两个池水上肉眼可见的明显区别，男生班所用的池水偏浑浊、淡黄、不见底，女生班所在的池水较清澈。遇上暴雨天气，女生班的池水也难免几度变得浑浊起来。在如何处理池水及长期保持池水的干净产生兴趣。

### 教学侧重：自救技能，而不是练游泳

掌握自救内容学会才是重中之重。初次接触中班教学，我容易陷于希冀所有人达到相同进度，最大化的减少两极分化。由于我所带的为女生班，第一个星期学习呼吸的时候，看到一些女同学呛水、用手抹脸、口等，会担心她们跟不上进度。但是时间短，任务重，基本上每次练习两三次，在没有完全掌握的情况就进行下一部分，会害怕学生跟不上。看到一些练得好的同学则容易陷于希望他们游得更流畅。

### 初学者的畏惧：建立安全感是关键，最忌“恨铁不成钢”

师生班中曾遇见三位小女生，怕水，哭到流鼻涕，陆上做什么都可以，但水抹点点在脸上都怕。而普通班大部分在学打腿、换手的时候，仍有几位女生不敢双脚漂于水面，更别说蹬池底漂浮前进。如何更好更快的利用一节课引导初学者进入到不怕水的状态成为我的新课题。向陈老师沟通交流后学到，首先，面对初学者需要建立双方的信任。一个是学生对老师，另一个是老师对学生。面对学生的时候需按年纪分类，不同年纪的学生不同的教学方法。3-5岁的小朋友，通过游戏等方式掌握吹和不怕水流过身体、面部，并在每节课贯穿新的内容，为下一节课的练习做铺垫准备，让孩子放心和老师一起玩心理准备。而稍大一点的6年级生，在陆上练习的时候，细化憋气的教学动作，接触水时关注他们下巴。其次则是鼻呼与口呼的转换。本次大班教学大多数教学为口吸，鼻呼，当掌握慢的同学则需从口吸口呼转移到口吸憋气口呼，依次递进完成练习。如何实现腿部自由漂在水面上，则需要老师不断的强调，我会握住你（每完成一步依次递进）、我松手前告知学生，无论是背漂还是正面漂，漂起来后需先告诉学生如何站起来，让学生在需要换气的时候，减少呛水、怕水等不良感觉。给多点耐心，将一个小内容做好，掌握好，当学生完成你所要求的内容，此时不着急，仍需要她们继续练习上一部分的内容，让学生觉得简单，建立起她们的信心。

### 教学的管理：统一指令

教学中，减少学生擅自行动，统一练习。利用简单的口令让学生理解，建立水中感觉的陆上练习。有时候老师一说，学生会边看边练习，有时候不听指令就出发。分好学生第一批，第二批，1，走；2走。其次，最大化练习时效，Z字形扔救生圈，相对错位练习蛙泳腿，而不是一批练习蛙泳腿，一批练习蛙泳手。最后，关于男女同池害羞，不愿意一起练习。各位老师各有见解，有些则尊重学生保持练习距离，有些则越怕越让他们一起练习。当练习抛绳时，前两次大家都不愿意抛，害羞，谭sir十分幽默风趣的引导下，大家也顺利练习跑绳子。

### 支教番外

烧烤前那晚去了一次两兄弟的家。以前也见过和接触过生活困苦的人群，但是面对孤儿，在看到所居住的环境，很难想象他们是如何独立起来，每天的生活是如何的。第二天烧烤的时候，一开始两兄弟——弟弟，在我们串食材的时候默默地走过来和我们一起，后来烧烤的时候，其实我们没什么经验，第一二次烤的香肠和鸡翅鸡腿很多都黑糊糊的，多得于弟弟在，相互鼓励、合作，最后还是吃上了。但从烧烤上发现有时候他们会对食物生熟分的不太清楚，鱿鱼可能吃得比较少，也分不清什么时候就熟了，囫圇吞枣的就咽下去了。除了两兄弟，其中一位印象特别深刻两位姐妹的哥哥与我们同桌，十分害羞，内敛的坐着一起烧烤，吃得十分少，也不好意思去拿食材，烤好后给他吃也不要，最后自己默默的走开了。

各位老师热爱游泳教学事业，认真负责，任劳任怨。每次课后开总结会，团结合作，互相帮助，向他们学习。

致敬！

欧凯雯上。

## 下乡感想

### 高洁莎

6月1日香港游泳教师总会的老师们给我们进行了一天的游泳培训，让我学习到了很多关于游泳教学的方法，这为我们的支教做好了准备，也为我们今后的游泳教学提供了一个很好的参考平台，让我受益匪浅。

6月2日上午，我们运训游泳班的同学和研究生师兄师姐在黄老师的带领下与香港游泳教师总会的一部分老师们一同乘车前往茂名信宜思贺中学进行为期一周的水安全知识推广活动下乡实践。这是我第一次下乡，感觉与学校其他下乡队伍与众不同，让我有所期待。

我们这次下乡的重点是要教会农村孩子学会游泳以及在水环境中懂得如何自救的技能，在课程安排上，除了教会小朋友闭气、漂浮、蛙泳、自由泳等游泳技能以外，还教小朋友自救的方法，通过学习抛绳、打绳结等来应对突发情况。

这次我进行了两天的下水教学和两天的救生员工作。在教学中，通过香港陈 miss 的指导和讲解，让我对游泳教学有了更进一步的认识，也将我模糊的概念、动作更清晰化，看到小朋友们一步步的学习，从腼腆到解放天性，不断的进步，自己也很开心。这次教学的对象是六年级学生，对于不同年龄段的人群，教学方法也会有所差异。教小朋友更多的要鼓励和有趣，这样才能提高他们对学习游泳的积极性。老师的每一句鼓励都将成为小朋友学习的动力。在当救生员时，我不单只是坐着，还能学到不同老师有着不同的教学方法，这给我今后的教学提供了指导和借鉴，也懂得了如何更好地提高教学质量。

这次的下乡之旅，我十分的难忘，让我真正的从实践中学习到知识，也把我所学到的理论知识应用到实践中，带入农村。水安全对于每个人都十分重要，只要有水的地方就可能存在安全隐患，传授水安全知识技能给孩子们比城市里的游泳培训班更有意义。看到小朋友们在短时间内初步掌握游泳技能，觉得一切都值得。非常感谢香港游泳教师总会的各位阿 sir 和 miss 的指导，给我们传授了教学经验，在他们身上我学到了很多，同时也让我看到了香港教师对于游泳事业的热爱与专注。也非常感谢广东恤孤会、香港游泳教师总会、华南师范大学给我们提供这次别开生面的下乡活动，让我留下了深刻而美好的回忆，也希望自己能在公益活动中继续前行。希望有下一次的相见，一起为公益活动贡献自己的一份力量。

## 支教感想 - 高洁滢

6月2日上午10点30分，华师一行人在北十栋保安亭乘车前往广州东站，与香港教师游泳总会的各位老师汇合，一同前往茂名思贺镇进行为期四天的水安全游泳计划活动。对于这次的支教生活，我满怀期待，因为这次的支教与往常的下乡不太一样，我们不教文化课而是专教孩子们学游泳，让他们掌握简单的游泳技能外，还学习防范溺水和借助外物施救的技能。

一路上，风景迷人，尽管下了些雨，但丝毫不影响我们兴奋激动的心情。很快，我们的车便驶近了茂名思贺镇。待小许休息，我们便来到了思贺中学，对物资进行分发，强调游泳相关的安全要求。孩子们拿到游泳装备很是开心。看着他们脸上洋溢着别样的笑容，我们也会心一笑。

水安全推广活动正式开始啦！作为一名助教，在教孩子们学习游泳的同时也让我学到了很多课堂上无法学到的知识，一些对于初学者掌握游泳技能的新方法。孩子们除了在水中掌握各项游泳技能外还学会抛绳等技术，全面的了解在遇到危险时对自己、对他人如何施救。

孩子们都很活泼，天真无邪，但对于我们这些初次见面的哥哥姐姐们还是有些拘束，可是他们身上的朝气和渴望是无法遮掩的。我们互相嬉戏，虽然调皮，但他们都很懂事，到了临别的时候依依不舍，这个过程记录了我们之间的情谊。

美好的时间总是短暂的，一转眼，四天的下乡生活便结束了。在这四天里，每一天都是那么的充实，孩子们的笑容是对我们的肯定，让我们相信自己所做的一切都是正确的，有意义的。很感谢各位阿Sir、Miss传授的经验，让我受益匪浅，同时也让我见识到香港教师对于游泳教学的那份专注与热爱，令人十分敬佩。

四天的支教生活，有太多的不舍与难忘，但这些都成为我最美好的回忆着我的成长。通过这次的公益支教，希望自己能在这条路上继续前行，去帮助那些需要我们的孩子，让他们感受温暖。掌握技能。最后，很感谢广东恤孤协会、香港游泳教师总会和华南师范大学给我们提供了这么好的一个平台和机会，给了我一次不一样的下乡支教生活。期待再一次的相见！

体育欢乐梦~农村水安全推广活动为农村的孩子们带去水中自救技能，为孩子们带去了一份生命的保障，为孩子们带去难以体验的欢乐，同时也给我们这些志愿者带来了由心而发的笑容。

正式上课前的一晚，初次见到我的学生们，正在晚自习的他们看到大哥哥大姐姐一瞬间就醒了神，眼中充满了好奇与期待，顿时觉得我来这里是有意義的。给从未接触过正规游泳的信宜中学的六年级同学们带去专业的游泳装备，带去正确的使用方法，为他们打开了游泳的大门。

没有条件想办法创造条件是我们推广农村水安全的必胜决心，虽然信宜中学没有游泳池，但是任然无法打败人们的智慧——简易游泳池，两个简易游泳池虽然置于学校的角落里，但是犹如一颗闪耀的明星吸引着信宜中学的孩子们，每每来到游泳课他们总是带着期望，上课前男孩子们都会激动地问我：铭哥铭哥今天学什么？

那段时间天气阴晴不定，导致泳池水温一直都比较低，虽然每次下水小朋友们都冻得瑟瑟发抖，但是他们脸上洋溢的笑容，一副认真听讲的好奇脸，认真练习技能的投入状态，仍然温暖着所有人，让所有志愿者觉得一切都是值得的

也要感谢香港游泳教师总会的啊 sir 和 miss 的指导与支持，老师们在课堂上完全沉浸其中，将满满的激情带到课堂，不光是孩子们，叫我们这些助教都感觉到满满的激情，无惧刮风下雨和炎炎烈日，并且啊 sir 和 miss 们几十年积累下来传授给我们的经验都是沉甸甸的，让我们受益匪浅，希望能多一起共事学到更多，期待有下一次相见。

虽然五天时间很短，但是这次活动带来的意义却并不小，愿游泳自救能成为每一个人都掌握的技能，让公益事业温暖祖国大地。

梁恩铭

6月2日至6月7日我们17运训的同学代表华南师范大学和香港游泳教师总会的老师们来到了茂名信宜思贺中学进行4天的支教，这次的活动叫“水安全游泳计划”，顾名思义，安全在前游泳排后，因此我们要教的是学生要学会自救，而不是学会蛙泳。在这几天里，通过与香港老师的接触，我发现和广州还是有很多区别的，可能是我还年轻，没有看见世面，所以以下仅是我个人的看法。他们会把自救放在第一位，而我们只是在保证安全的情况下去教游泳，我们的关注点是游泳>自救，正因为这次的学习，我现在在教学中会更关注她们能否学会自救。无论是谈吐还是行为上的举动，我觉得我们还是有很大的提升空间。在游泳的教学方面，我能和老师们交流了看法，不同的蛙泳教学方法有着不同的效果，现在能扩展了一下我的教学思路，我以前大多数是教一对一的，现在面对20多个学生，其实作为主教是很辛苦的，最大的收获是不要忽视任何一个学生超过10秒，仅仅10秒就有可能发生安全事故的！其次是我们要学会引导学生去完成动作，而不是去强迫他，因为会容易让学生产生抵抗的心理。有很多知识我本来就了解，但原来我会忽略一些细节的，因此这趟支教不仅能让我享受到很高的待遇，还能学习到很多书本上没有的实践知识，这趟无疑是百利而无一害，谢谢老师能给予我这次的机会，也谢谢香港游泳教师总会和广东恤孤会这两个组织提供的平台！希望我能把此次的学习继续发扬，我们不要忽视偏远的地方，我们要把眼光放大，造就更好的学习！

## 总结 - 郭子进

时光匆匆向各位老师学习的时间一下子就消逝了，回想起这两个星期学习的支教学习，除了与学生的欢声笑语之外，在我心里更多的是感动，更多的是各位老师的榜样力量，更多的是我们年轻一代的反思。下面我将从以下几个方面谈谈我这两个星期的心得。

### 1. 教学方面

在我当兵的时候部队更多的是团结力量、合作精神，然而在我们这个团队发挥得淋漓尽致。从一开始的随机分配主教练、助教，虽然大家都互相不认识，但慢慢地在教学当中互相帮忙，互相配合。虽然每个主教练的教学方式会有差异，但是通过小组间的讨论，找出大家认为最合适的教学方法去进行教学。除了课堂当中的相互配合外，课后的总结更是值得我们提倡的，这样我们才能从中找到不足之处和做得较好的原因，更有助于我们教学相长。在第一个星期我是跟着陈老师进行学习，在陈老师身上受益良多。首先是上课形象生动，如蛙泳的手部动作可以形象地比喻为“超人、扮蟹、拜神”，在示范海豚跳的时候又亲力亲为把学生抬起做示范等等，每一个细节都从学生的角度考虑，更符合学生的学习情况并能关注到每一个学生。另外在纠正错误动作时候陈老师会特别耐心，把自己的位置放得更低，这就是我们需要学习的地方。第二个星期我的主教练换了莫老师，莫老师的教学方式纪律教学，手势教学也让我体会到了教学的技巧和方法，在今后的教学当中也可以模拟运用更有效的提高课堂效率。在热身的时候我也发现了我们与总会教师热身的些少区别，我们更趋向于动态热身，而总会教师更偏向于静态热身。各有其重点、特色这也是我们要学习的。

### 2. 救生学习方面

自救的课程主要是以学生提高自救为主，与我们平时的教学不一样的是，平时的教学更注重的是动作的教学质量和动作效率，而自救课程更多的是注重学生的自救能力，以学生会游泳为重点，其次是动作质量、效率。学生学习抛绳、抛游泳圈、利用绳子打结自救或他救、这也是必要的。反观我们的救生培训可以更多的学习总会的经验，从实际出发，除了培训当中从救生员的角度考虑外，也会从被救者的角度思考，从拯救者的角度思考。如总会的包扎法、利用衣物横胸拖救、利用隔离物进行人工呼吸等都体验了在救生时的人性化。从另外一个角度来说，国内的救生培训只考虑到了在室内或平静的环境当中进行救人，而总会的救生培训更多的是考虑到护外环境下的自救与他救，举个例子来说如果在户外没有使用正确的系绳方法时救人者有可能也会被水冲走，而这个也是致命的。所以作为一个救生员我们更应该具备户外救人的知识、包扎知识等，这样我们就会更加全面。

### 3. 泳池管理方面

对于支架游泳池我自己也特别熟悉，因为我自己也利用支架游泳池进行游泳培训有几年了。总会后面的消毒方法也跟我想象的一样，不能直接投消毒液进池底因为材质的原因，会与池底进行反应，所以利用水桶或者网兜将消毒液与池底进行隔离，这样更容易泳池。另外我建议在开池前先利用水管拖拉水面，去除水面上的油污，这样水质更加干净。如果泳池面积够大，教学时可以增加水线这样更有利于教学。

### 4. 待人接物方面

每次看到一群热心于公益、开朗活泼的总会教师都会情不自禁的受到感染，可能大部分总会教师都到了退休的年龄，但是他们没有选择安逸，而是利用自己的时间去燃烧自己照亮别人。冒着炙热的太阳，顶着 30 多度的气温，时而下雨打雷，山区骤变的天气也会让大家容易变得不适。但大家还是各司其职，做好本职工作。职位越大任务越重，我们的谭老师也病到了一次，但是他只要能坚持下来就马上继续工作，这种精神是最值得我们学习的 1 在平时的工作当中卫生、安全、总结、晚会等等这些都要全程负责，他有空还回去兼顾所有班级的课程，也许大家都看到了。不单单是谭老师，其他老师也在默默地付出行动，所有的场景都历历在目，给我的感觉就是感动、敬佩，我觉得我们年轻一代更加应该担当起这种责任。说到这又让我想起了梁师兄的公益事业，我也深深地被梁师兄这种乐于助人、热心公益的事业心所振奋，虽说生活在广东但却不知道还有这么多需要帮助的人。只能说我们生在福中不知福，希望有更多的人参与公益事业，这个社会就会更加温暖和谐。为梁师兄和所以伙伴点赞！另外后勤保障做得太好了，希望以后有更多的机会参加这样的活动，帮助到更多有需要的人。最后感谢所有老师、同学的帮忙、指导。

## 支教感想 - 黄雯熙

在 2019 年 6 月 2 日，儿童节的后一天，我有幸成为我校体科院与广东公益恤孤助学促进会联合香港教师总会共同组成的支教团队的其中一人，到达茂名信宜市思贺镇，对思贺中学 300 多名 6 年级学生进行为期 6 天的农村水安全知识推广活动，对他们进行水安全知识的教育，让他们对学习防范溺水和借助外物施救的技能。

在 6 月 2 日这一天，伴随着晴空，我们从华师出发，与我们来自香港的教师团队一起出发至茂名信宜。我们在出发时所拍的大合照，让我感触很深，这是一次少有的、能让我学习到很多的一次支教，我感受到了香港的老师们对这项活动的认真，以及对这群学生的能力的期待。这么多天我在老师们口中听到最多的一句话就是：我们怎么样不要紧、天气不好不要紧、嗓子哑了感冒了也不要紧，最重要的是小朋友能学到东西，让他们知道防溺水的重要性。的确，防溺水对于这个地方的确很重要，我从进思贺的路上就知道了这一点，思贺相对而言还是比较封闭，以我自己的感受的话，进山的路的确有点吓人，我很难想象在这种九曲十八弯的山路后边会有一个还挺热闹的小镇。当天下午到达思贺进到住的地方的时候，真的还没有什么实感，或许还没适应过来。但是到了晚上，我们到思贺中学派发物资时，还是被惊讶到了，那些小朋友坐的课桌是那种木课桌，椅子是没有靠背的木椅子，当时真的很感慨自己真的很幸福。派发物资时见到的那一张张发自内心幸福的笑脸，自己觉得很满足，也在想：没想到自己也有一天在做名为“公益”的事情。

支教开始，我、我的小伙伴 VIVI 和香港两位 MISS 一个组，我们负责带六年级的 2、5、8 班。对于我来说这样的团队是新奇的，两位 MISS 担任主教和副教，我们两名学生是助教，由 4 名成员组成的团队。我们带的是女生班，我从两位老师的教导方式中，发现了和我们教游泳时的不同，老师们在最短的时间、用最简单的动作让学生们在课堂上马上能学会并且模仿所学的动作。和我们的不懂在于，我们在进行教学时我们把一个动作分成好几部分，并且我们比较注意学生的动作细节，要求各个分解动作都要做好。但是在老师们的方式中，她们把一个动作只分成 1-2 步，这样大大减少了教学时间，而且利用简单易懂的语言教学辅助，让学生马上能学会这一动作，虽然不标准，但是这样大大提高了效率。在水中的教学里，学生们对陆上的动作进行模仿，不停在水里尝试，也许对泳池和水接触的少，还是有很多学生对水有一种恐惧感，我们作为老师，也在努力帮助她们克服恐惧进行学习。这是一场既有挑战又充满幸福的支教行动。

连续 4 天，我的生活方式如同复制黏贴，早上一大早起床，然后 8.40 开始上我的第一节课，一直到中午 11.50 结束，下午 2 点又开始了下午的课程，很充实的一天，甚至不会去想别的，只有真心实意的对着自己的学生，教会他们自己所学过的。在那里，我可以一整天远离自己的手机，完全不被外界打扰，只做好自己的工作，让自己全身心投入到这场支教中。连自己都从没想过，一整天满满的课程，精神上也不会有任何的疲惫。

这么多天过去，真的很感谢香港的各位老师，令我学习到了很多，见识了很多新的教育方式。在那里我见到了人生中第一场满天星、第一次见到了萤火虫，夜晚时低头萤火遍地、抬头繁星满天。白天时也在惊讶着大自然的鬼斧神工。在支教之外，令我印象深刻的就是这里的自然环境了。

这次的支教让我感受到了“公益”是一种会让人持续进行的活动，这次的下乡活动让我留下了深刻的记忆，让我有了一种接下去继续做的动力。尽管我只在思贺短短的 5 天，但是离开时也是充满了不舍，那里有我教过的学生、有我喜欢的天空，也让我感受到了帮助别人的幸福感和快乐。希望自己以后也有机会能继续参加这样的活动，也能在公益这条路上继续行走，贡献自己的一份力量。

张芷欣

6.2日上午10点，怀着忐忑不安的心情踏上了信宜思贺指教之旅。看着一路上的风光特别的心旷神怡。经过一路颠簸终于到达了住宿的地方，悬着的心终于放下了，感谢思贺镇对我们的欢迎给我们安排了这么好的住宿地，由此可见，前辈们花了多少功夫才有思贺镇村民们的爱戴。

晚上我们去的到了思贺中学派发物资，小朋友们拿到了新的泳衣泳镜都无比的兴奋好奇，我们慢慢的教他们如何使用这些游泳装备，小朋友们乖乖的听课的样子实在是太可爱了，帮助到他们真是我最大的荣誉。6.3-6.7我们开始了正式的农村水安全安全教育活动，虽然我是作为一名助教在教小朋友自救和游泳，但同时我也是一名学生，在这几天里面我学到了很多初学者游泳教学的新办法，感谢陈 miss 和陈 sir 的经验分享。我还接触到了从未涉及过的自救教学。仰卧、仰卧翻身成俯卧站立，这些对于初学者来说都是至关重要的，但我以前在教学中却从未涉及过。还有绳结教学，感谢谭 sir 教了很多自救的绳结打法，遇到危险时这些技能是救人于危难之中。

时光飞逝，眨眼就到了6.7，我们要离开这个世外桃源了。我非常的不舍得这个民风淳朴的小镇，不舍得天真无邪的小朋友，不舍得新交的香港朋友们，不舍得亦师亦友的 miss、啊 sir 们，不舍得空气清新的感觉，不舍得漫天的星星.....即便有再多的不舍，但世上无不散的宴席，希望有机会我还可以与各位一起做公益活动。



## 茂名思贺支教感想

第一次下乡，第一次支教，什么都不懂，带着懵懂又好奇的心情来到了思贺。

到了这里的第一印象，两个字，落后。晚上开会后，走在街道上，到了学校去派发支教用品。发现这里的学生，这里的村民都好淳朴，不禁对他们所生活的环境衍生了同情之心。准备工作已经准备就绪了，我们在香港教练员的安排领导下进行了五天的工作。香港的教练员尽管都有一定的年纪，可是人却很好，和我们这些晚辈能打成一片，还特别照顾我们。另一方面，在教学上我发现也有挺多的不同之处，在广州这边的游泳教学特别多在于严厉教学，在香港更注重鼓励教学，我也尝试了在支教当中不断去估计孩子。在不断鼓励的过程中我发现我越来越能理解他们学习的过程中是什么样的心情。我觉得这个收货对于我自己非常重要，只有能和学生之间换位思考，才更能给到学生真正所需要的。另外，香港教练员也会给机会我们去尝试去做一个主教练，让我们更能体会不同职位的工作。当然，每次的工作结束，我们都会有总结会议，让我们能对接下来更好地展开。

一个地方呆了一些时间总会有不舍的感情，无论是对学生，对一起工作的香港教练员，因为我们互相之间不仅留下了回忆，还互相给予对方一些难以言喻的东西，包括作为师生之间的相处，朋友之间的相处等等，这些都令我难以忘怀。我相信这次的支教经历会成为我人生不可磨灭的一道风景。

陈浩威