

游泳章

引言：此章之目的是鼓勵隊員從游泳訓練中鍛練身體，並增強自信心。

課程大綱

1. 一級章

i. 理論

- 認識水上安全知識；
- 認識基本急救知識；
- 認識正確使用基本游泳器材（如水泡、浮床、浮板等）。

ii. 實習

- 熱身運動；
- 沒有休息游畢 50 公尺，不限泳式及時間；
- 不使用任何輔助物件或梯級情況下，必須在水深 1 米以登岸法返回池面；
- 潛入 1 米水深水底取回一件預先放好的物件。

2. 二級章

i. 理論

- 水上安全及衛生知識；
- 急救知識（如水中抽筋、碰傷、水中遇困難等處理）。

ii. 實習

- 以背部向上抱膝浮水（水母漂）（最少三十秒）；
- 不限時間用任何泳式游畢 200 公尺，途中沒有停頓及休息；
- 不使用任何輔助物件或梯級情況下，必須在水深 1.5 米以登岸法返回池面；
- 潛入水深 1.5 米水底取回一件預先放好的物件；
- 踏水一分鐘（可用手輔助）。

3. 三級章

i. 提交課程教案。

ii. 實習

- 以背部向上抱膝浮水（水母漂）（最少一分鐘）；
- 不限時間用任何泳式游畢 400 公尺，途中沒有停頓及休息；
- 不使用任何輔助物件或梯級情況下，必須在水深 1.8 米以登岸法返回池面；
- 潛入 1.8 米水深水底取回一件預先放好的物件；
- 踏水一分鐘（不可用手輔助）。

考核標準

一、二級章

- 實習試及口試
 - i. 實習試須進行五項實習之內容，並全部項目均取得合格成績；
 - ii. 口試形式提問課程內容，並能取得合格成績；
 - iii. 如任何一部份被評為不合格，考生須於下次考試時，重新參與全部的考試項目（包括：實習試及口試）。

三級章

- 實習試及課程教案
 - i. 實習試須進行實習之內容，並全部項目均取得合格成績；
 - ii. 考生必須要做一份適合一級游泳章的課程教案，並能取得合格成績；
 - iii. 如任何一部份被評為不合格，考生須於下次考試時，重新參加全部的考試項目（包括：實習試及提交課程教案）。

教案編寫的形式和內容

- 1) 教案總體要求
 - 首頁的基本資料一般內容包括：題目／項目、目的、呈交者資料等。
 - 教案可大可小，或詳或略。建議首先以章節為單位編寫教案，然後再按每一章中各節的教學內容和時間分配編寫每一課時單元(一般為 1 小時)的授課教案。
- 2) 每章教案編寫的具體內容
 - 本章的教學目標及基本要求；
 - 本章各節教學內容(列出節名)及教學時間分配；
 - 本章教學內容的重點和難點；
 - 本章教學方式/手法，包括：繩索、浮物、教具、簡報(PowerPoint)、投影機、電腦多媒體等教學手段的使用；
 - 本章的主要參考資料。
- 3) 每一課時單元授課教案編寫的具體內容
 - 是次授課的教學內容(具體至知識層面)；
 - 是次授課的教學方式/手法；
 - 是次授課的互動活動設計；
 - 各教學步驟的時間分配；
 - 是次授課場地運用及形式(圖示)。
- 4) 由於課程類別、教學內容及個人風格的差異，教案書寫的具體格式不作統一的規定，而章節備課和課時備課，教案和講稿均可合二為一，但必須包含上述主要要素。

備註：

- 隊員不能同時參與游泳布章及游泳章的訓練及考核。
- 應先完成游泳布章才進行一級游泳章；而持有一級游泳章或以上的隊員，不能再進行及考取游泳布章。