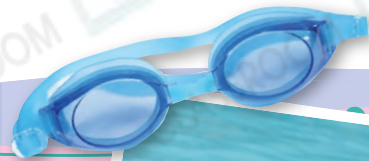


須知

第五課 游泳安全須知



小學生游泳安全須知

- 一、應穿着合適的泳衣、泳褲，並戴好泳帽、泳鏡；初學者可以帶備鼻夾、耳塞和浮板等。
- 二、帶備毛巾，以便在游泳後保暖，或在沖洗後擦乾身體。
- 三、帶備涼鞋或拖鞋，在泳池旁或沙灘上行走時須穿上以保護雙腳。
- 四、游泳前應做10至15分鐘熱身運動，避免游泳時抽筋。
- 五、游泳時須量力而為，避免到過深的水域游泳。
- 六、必須在有救生員當值的泳灘或泳池游泳。
- 七、在戶外泳灘遇到風高浪急時，切勿出海游泳；在飽腹、飢餓、疲倦或身體不適的情況下，也不要下水。
- 八、遇溺時應保持鎮定，並高聲呼喊求救；若見到有人遇溺，應立即向救生員呼救，切勿擅自下水營救。
- 九、避免曝曬，注意定時補充水分和熱量。
- 十、必須在家長的陪同下游泳，不應單獨外出游泳。

(約310字)



15

詞語欄

量力而為：不勉強，按照自己力量的大小做事

風高浪急：指風浪猛烈

曝曬：暴露在陽光下照曬

游泳有益身心健康，但水上安全關乎性命，一定要謹記！



細閱文章後，請根據文章內容回答下列題目。

- 下列哪一種情況適合游泳？(2分)
 - A. 吃過豐富的自助餐後。
 - B. 完成游泳熱身運動後。
 - C. 穿着牛仔褲和襯衣時。
 - D. 通宵玩電子遊戲機後。
- 看見有人遇溺，應該怎麼辦？(2分)
 - A. 向救生員求救。
 - B. 立刻下水救人。
 - C. 站在原地觀察。
 - D. 把泳圈拋給對方。
- 偉高第一次學游泳，請幫他把要帶的物品放入背包，將代表物品的英文字母填在方格內。(4分)



「悅」讀情報站

從須知中找出相關事項來選擇答案。

其實，不論兒童還是成人都應該留意這則游泳安全須知。



- 假如你一早起牀，感到有點頭痛，你會否如期前往游泳呢？為什麼？(3分)

網上增潤練習

掃描QR Code登入課室Online World，點選「My Resources」，下載增潤練習吧！

