济宁晚报全媒体记者 王艳茹 李姣 通讯员 孔慧源

“我们不仅要教孩子游泳，更要教会他们识别危险、科学施救。”6月19日，济宁学院附属小学游泳教练、国家救生员考评师曹洁告诉记者。记者在学校游泳馆内看到，学生们在教练的指导下练习游泳的同时，也进行抽筋应对、同伴救援、漂浮自救等防溺水技能的模拟训练。与普通游泳课不同，该校将防溺水实操技能深度融入游泳课程，让学生从“会游泳”真正提升为“会自救、能互救”。目前，该校游泳课已覆盖四年级以上学生，参与该课程的学生考核达标率达100%。

扫码学知识

济宁学院附属小学的游泳课“干货”满满

从会游泳到会自救

体验式学习 水中会自救、岸上能施救

“‘浮具呼救仰漂稳，乱挣扎会沉更深。’这是曹教练教给我们的自救口诀，她还说未成年人不要盲目下水施救，要学会用竹竿、绳索、呼救等方式帮助他人。”四年级五班的学生卢禾蕤说。

在泳池边，曹洁详细讲解了危险识别、自救口诀和互救原则，教导学生识别危险水域以及身体抽筋、体力不支时的信号判断。在实践模块，学生们认真进行仰漂、水母漂等漂浮练习，延长等待救援时间；模拟抽筋解脱，分组演练“同伴落水”场景，练习抛救生圈、呼救等流程；通过短距离游泳和换气训练，提升耐力和体能。

“游泳课太有意思了！不仅锻炼身体，还提高自救能力。”学生小林告诉记者。

体验式学习是该校游泳课的核心特色。据教管中心副主任宋哲介绍，四、五年级学生隔周上课，每节大课80分钟，两节课连堂。“我们开设游泳课的目标是会游泳、懂自救、能互救，将防溺水教育从传统的理论宣讲转向体验式学习，通过游泳课程让学生掌握实操技能，强化风险意识。”宋哲说。

如何判断孩子已具备防溺水能力?“完成漂浮1分钟、说出危险水域特征、掌握自救姿势，并能正确演示呼救，这表明学生已经具备自救能力。”曹洁告诉记者，学校通过家长群发放《家庭防溺水提醒卡》，鼓励家长与孩子共同学习排查周边水域隐患。游泳课邀请教练员演示专业急救，并让学生们设计防溺水标语或张贴展示优秀作品，在乐趣中学习。

差异化教学 低年级“知危险”、中年级“会避险”

防溺水教育是该校系统化安全教育的一部分。为让安全教育常态化，济宁学院附属小学实行每天一分钟安全教育、每周安全一讲评、每月一次安全教育主题。每学期不少于两次交通安全、消防安全、自救自护等安全教育培训。放学前由班主任强化当日安全提示，比如，雨天上下学时按照学校要求穿雨衣，路滑不打闹，水边玩耍要报告。

“在升旗仪式‘安全微课堂’上，交警李欣阿姨会展示正确佩戴头盔的方法，以及未戴头盔酿成的交通事故，结合真实案例进行警示教育。学校开设了丰富的安全教育课程，帮助我们把学到的知识应用到现实生活中。”四年级五班的学生金尚鋆说。

针对不同年级的学生，该校在安全教育中采取了差异化的教学方式。低年级重在“知危险”，中年级重在“会避险”，高年级重在“能自救互救”。在低年级课堂，大量使用生动形象的图片、动画、儿歌、童谣、绘本故事进行教学，比如，用《防溺水儿歌》、红灯停绿灯行的口诀、认识消防车和消防员形象的图片；在课堂上模拟过马路场景、陌生人搭讪情景，让小朋友扮演小交警、小小安全员；学习正确拨打紧急电话，练习清晰说出自己的名字、家庭住址和家长电话。

针对高年级学生，老师会深入地讲解相关科学原理，在专业人员的指导下，让学生进行场景疏散演练。应急教育进校园或家长课堂上，学生分组学习并模拟操作心肺复苏术、海姆立克急救法。

学校每月组织一次不同主题的应急演练，对于提升学生的自救能力具有至关重要的作用，也是将理论知识转化为实际生存技能的关键环节。“学生在课堂上学习逃生步骤，如地震的伏地、遮挡、手抓牢或火灾的弯腰、捂鼻、低姿快行是容易的，但在真实的恐慌、混乱环境中能否正确执行是另一回事。演练模拟了紧张感和混乱度，如警报声、烟雾模拟，迫使学生在压力下实践所学，将书本知识转化为面对突发危机时的肌肉记忆和下意识动作。”学生管理中心主任郭海申告诉记者。

记者手记

安全教育是对生命的温暖守护。当安全教育从说教变为体验，从课堂走向生活，这些“安全小卫士”收获的不只是技能，更是一生受用的安全素养。这样的课程，正是给孩子们最好的暑假礼物。