

姓名：區芷喬

班別：四年級

我的暑期片段紀錄

項次	可選擇的暑期任務	我的選擇
1	一次本地/外地旅遊的經歷	
2	好書介紹(可選擇中或英文書, 閱讀後分享內容撮要和讀後感想)	
3	介紹一首喜愛的歌曲(請附歌詞)	
4	製作一件樂器/玩具/用品(請用環保物料, 三年級同學需附上製作過程的描述)	
5	一次難忘的學習經歷(如烹飪、踏單車等)	✓
6	(自訂)	
7	(自訂)	

1. 請同學在「我的選擇」欄加「✓」(最少選擇一項習作)。
2. 請寫上 **升班後的班別及姓名**。
3. 同學需用 A4 紙(可以自行加頁), 用文字表達(連標點不少於 50 字), 亦可加插照片或圖畫幫助說明。
4. 參考資料: 學校網頁/學生表現/學生佳作/暑期任務記錄



暑假期間, 鼓勵同學多做運動增強體魄, 同學可掃描以下 QR Code, 在安全的環境下和成人陪同下一同動起來。

 CALPS 護脊操	 伸展運動	 長高體操	 體能訓練
 Active Arcade	這是一個免費的應用程式, 請先用 ipad 下載 Active Arcade 這個應用程式, 便何利用當中不同的遊戲, 讓身體動起來。		

請簡單介紹你所選擇的暑期任務是甚麼。

我的暑期任務是學游泳。

請記錄暑期任務內容及過程。(可包括時、地、人等，並可利用圖片作介紹，可另加頁展示)

(請看附頁)

反思：

完成這項任務後你有何感受？

由開始很害怕,不敢嘗試,慢慢地努力、增強自信、堅持不懈,最後學會了,心情激動不已,心花怒放,相信困難是可以克服的!

在這個歷程中你學到了甚麼？

我學到了！

①游泳最基本的是閉氣和換氣,一定要打好基礎。

②要協調好各個分動作,找到綜合平衡點,才可成功地完成動作。

③要不斷反復練習,才可熟練起來。

④堅持不懈,永不放棄,相信自己可以做得到!

田一

田

田一

田一

田

田

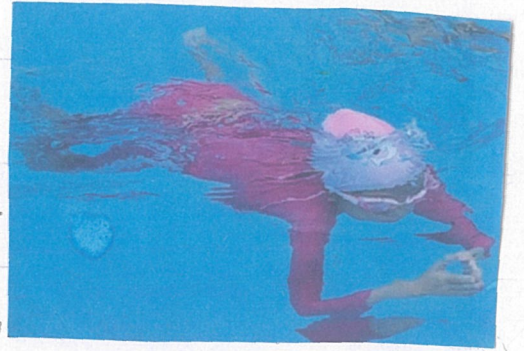


Faint, illegible text in the center of the page, possibly bleed-through from the reverse side.

一次難忘的游泳學習

今年暑假,我參加了一連十日的游泳班學習。我學會了一種生存技能。我感到很開心!

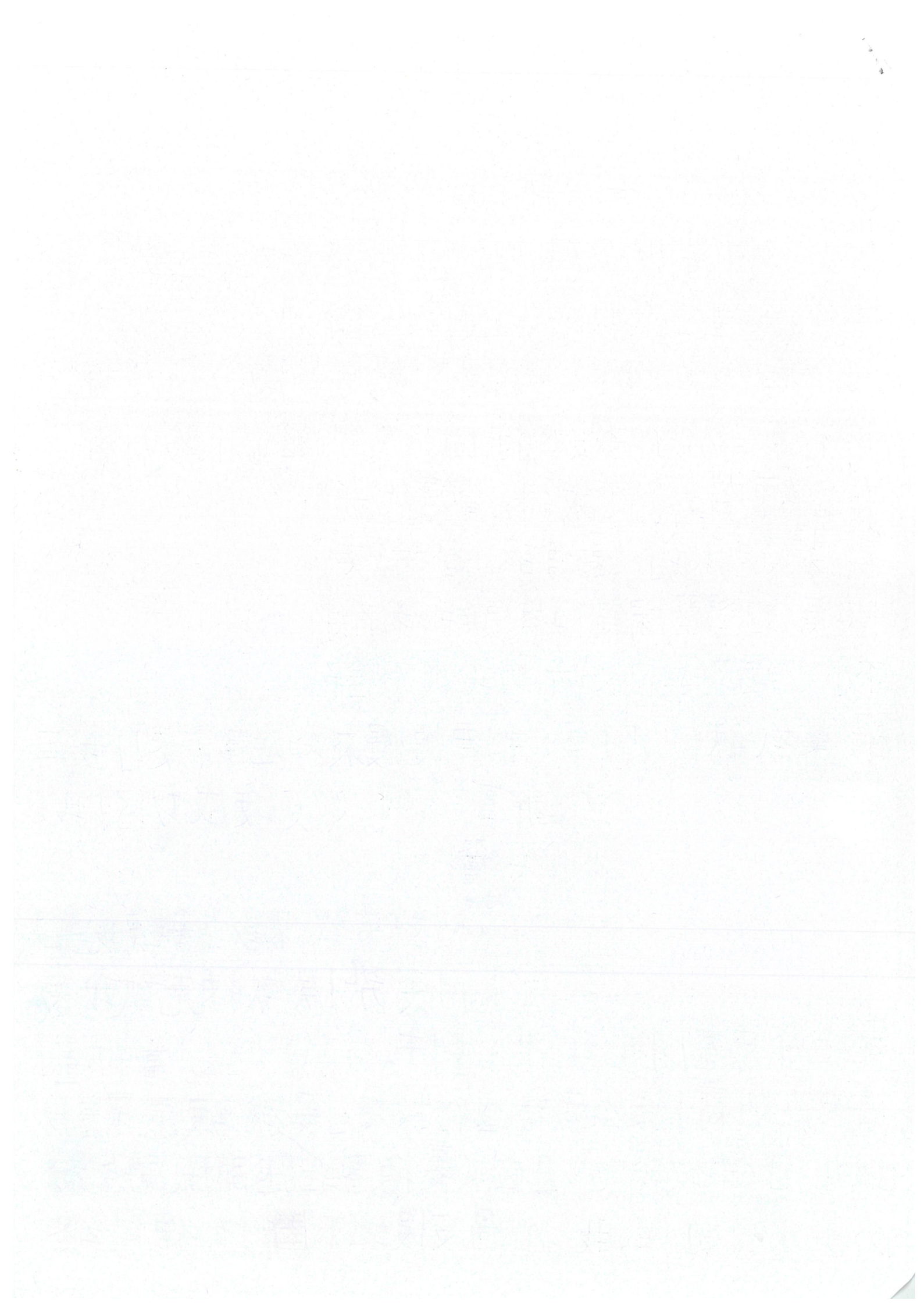
首先,吳教練教我練習閉氣和換氣。練習閉氣和換氣是游泳最基本的,所以我們花了很多時間在這練習上。吳教練指導我一些閉氣的技巧,還有該什麼時候換氣。在學習閉氣和換氣時,我有時不小心喝了幾口水,弄到我很不舒服。



吳教練說:「不要太急!要慢慢來和注意節奏!」我再不斷嘗試幾次後,便成功了!我很興奮!



然後,吳教練教我學習蛙泳的姿勢!吳教練先教我像青蛙那樣劃腿,再練習劃手。吳教練說:「當你劃手時,頭需抬起,同時進行換氣。」吳教練還帶着我^身趴在池邊教我雙腿在水裏像青蛙腿那樣開合蹬夾劃水的動作。我經過反復地不斷地練習,終



於可以熟練點點了！頓時，我覺得很喜悅！

接着幾天，吳教練讓我劃腿、劃手、換氣和



閉氣一起結合做。當初，我不可以

把所有動作結合一起做，只可以

逐一個動作做。要麼劃手時，忘記

了劃腿；要麼換氣時，忘記了劃手；

要麼劃手時，來不及換氣，結果喝了幾口水，嗆

得很難受。頓時，我覺得游泳很難學啊！真想

放棄！後來，經過媽媽和教練一番的鼓勵，我不

斷嘗試練習，終於可以結合所有動作一起做了。

雖然不太完美，但仍感到很高興！

最後，吳教練帶我由1米深

的淺水區游到1.6米深的深水區。

我很害怕，因為1.6米比我的身高

高25厘米，腳不能碰到池底，失去

安全感！但是吳教練鼓勵我說：

「不用怕！你已經學會游泳了，還怕什麼呢？」聽

完這話，我立即放鬆了，深吸一口氣，便跟着教練



一、本學科之研究範圍
 二、本學科之研究目的
 三、本學科之研究意義
 四、本學科之研究對象
 五、本學科之研究方法

一、本學科之研究範圍
 二、本學科之研究目的
 三、本學科之研究意義
 四、本學科之研究對象
 五、本學科之研究方法

游到深水區了。當游到深水區時，我抬頭一看，
真的很驚喜啊！我真的會游泳了！我非常興奮！

我心花
呼：「耶！
泳了啦！」



怒放地歡
我學會游

在

這個暑假裏，

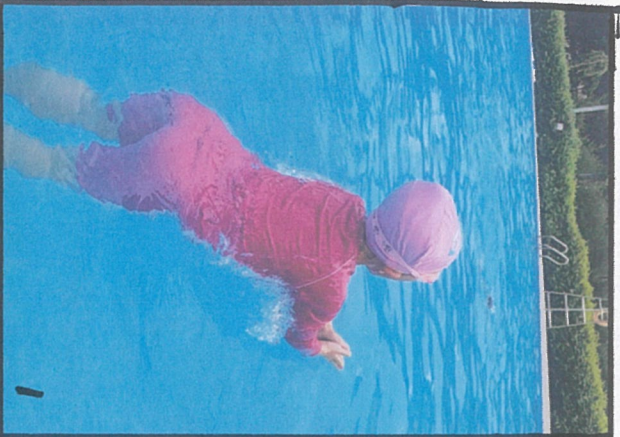
我除了玩得很開心外，還學會了一種生存技能，
就是游泳！真的很激動啊！這個暑假過得
真有意義啊！

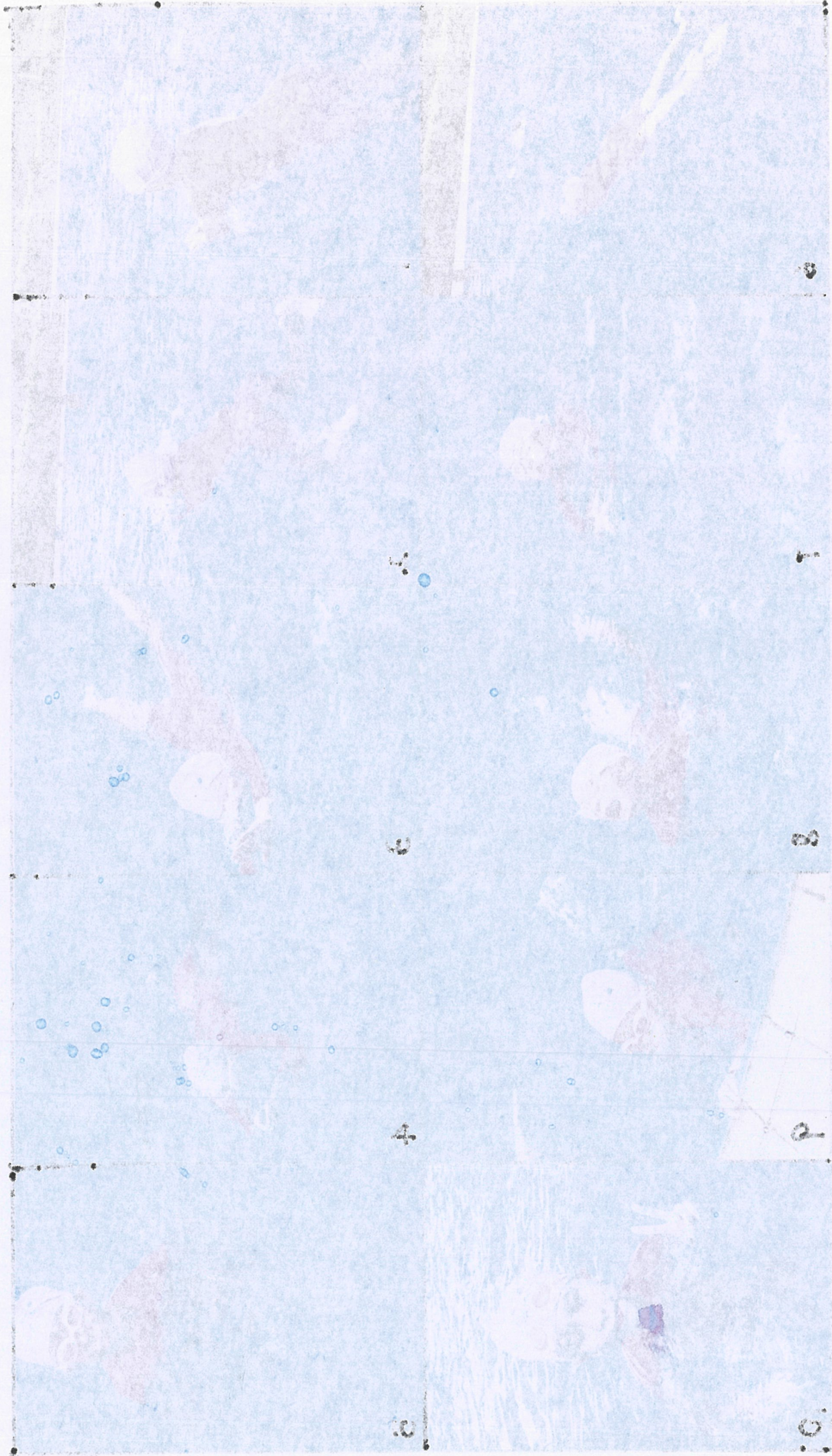
加油！
努力！





游泳學習





4

3

4

10

8

1

00

2

10