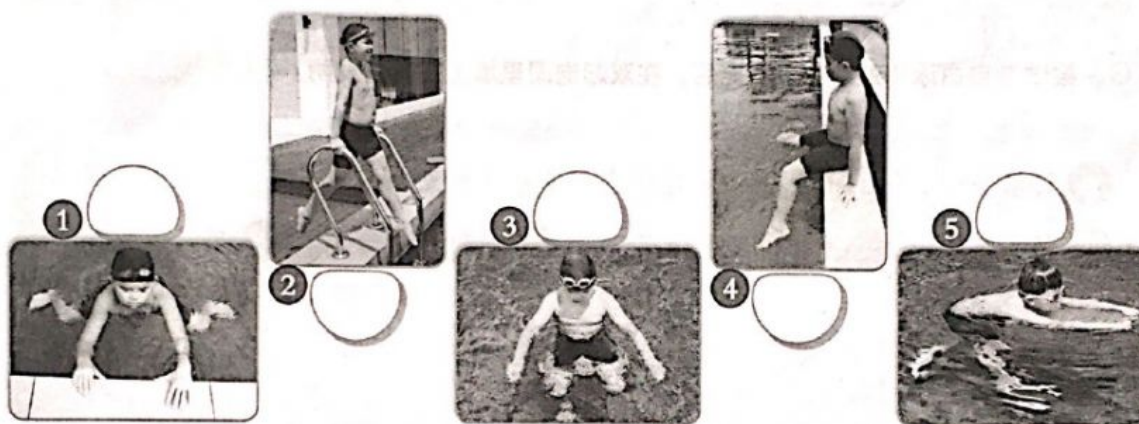


C 在操场模拟 B 项的情境，然后进行自我评估，做到了就画个 ☺ 吧！ 1.12.1

1. 懂得使用安全配备或找寻替代物品救援。 ☺
2. 会保持镇定并冷静地思考救援方式。 ☺
3. 会迅速判断适当的救援方式并采取行动。 ☺
4. 会保持镇定，不断地鼓励溺水者使用正确的方式救生。 ☺

D 进行踩水活动前，先在池边或浅水区练习相关的适应动作。做到了画 ✓。 1.12.2



E 连一连，考考你对踩水的认识。（可复选） 2.12.2

- | | |
|--|---|
| <p>踩水时</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 动作停顿 ➤ 2. 用力过猛 ➤ 3. 全身僵硬 ➤ | <p>会导致</p> <ol style="list-style-type: none"> ◀ a 迅速疲乏 ◀ b 不能持久 ◀ c 容易下沉 |
|--|---|