

CMAS技術委員會



CMAS

CMAS教練手冊

CMAS教練手冊

出版商：

世界水下活動聯合會 CMAS技術委員會

www.cmas.org email: cmas@cmas.org tec@cmas.org

權利聲明：

保留所有權利。

未經出版商事先書面許可，不得以任何形式，包括機械電子、影印、錄音或以其他方式複製或傳播本手冊的任何部分。有關獲得轉載和摘錄許可的資訊，請與CMAS總部聯絡。



作者：

Emad Khalil

Rezik Abdelaziz

Marina Guirgis



技術審定

T.C Directors

V1.0/ 2022



攝影

Mohamed Khedr

Mohamed Salama

Ziad Morsi

Rezik Abdelaziz

CMAS e-learning



圖形設計

Rezik Abdelaziz



CMAS

CMAS 管理體系章節



CMAS

主席序言

當你決定成為**CMAS**水肺潛水教練時，你就承擔了一個重大的責任，那就是訓練潛水員。教導水肺潛水是一項有意義的專業性的活動，必須時時牢記，這樣做並不僅僅是為了自己的快樂，而是身為**CMAS**的教練的責任。

CMAS教練在所有的教學內容中都是高度合格的，無論是理論還是術科技能，都要不斷地更新有關於潛水科學和水域安全程序的瞭解。有了這些能力，**CMAS**教練的任務就能集中在教導潛水員，在整個訓練期間傳遞信心和安全認知。

潛水訓練相關的活動和產品在世界各地逐年增加。為符合日益增長的需求而開發的產品的商業需求，促使潛水行業創造新的訓練項目課程/證書，同時也開發新的裝備。

在這種世界市場趨勢下，**CMAS**訓練系統為潛水員和教練提供了**100**多個訓練課程，其中涉及了休閒潛水、技術潛水、科學潛水以及自由潛水等等領域。

CMAS的理念是發展一個世界級的訓練系統，該系統具有高度的獨特性，並專注於其教練的品質。成為**CMAS**的教練是一件值得驕傲的事情，因為你將成為世界上最古老和最受尊敬的訓練系統中的一員。

作為**CMAS**的教練，你將獲得贊許和認可，不僅因為你提供高品質的訓練，同時還有學生對你的高滿意度。正因**CMAS**教練在知識和技能方面擁有的高標準，加上道德價值觀和尊重，教練、**CMAS**、學生三者之間的聯結將會非常緊密。

教練課程的目的是讓一個有經驗的潛水員已經擁有的所有技能系統化，讓你的教學技巧與**CMAS**的訓練計畫聯結起來，使你能夠訓練/認證你的學生。

CMAS國際培訓體系促進了以教練為中心所建立的潛水領域，他們的教學理念以個人和道德價值觀為基礎，目的是為水下活動的發展培養高素質的潛水專業人士。

CMAS技術委員會祝賀你決定成為你所在國家的**CMAS**教練。

FLEMMING HOLMS
CMAS技術委員會主席

課程結構

在課程開始前，教練必須瞭解訓練內容的目標、方法、結構、涉及的能力、以及他將參加的課程訓練的評估過程。該教練訓練計畫的基本目標如下：

- 使CMAS教練候選人瞭解如何訓練自信的、高技能的潛水員，這是非常重要的，瞭解與潛水實際相關的技能和安全，而不是只關注證書。
- 讓教練候選人感受到與CMAS訓練體系相關的道德價值和尊重，瞭解其原則和如何傳遞這些原則。
- 向教練候選人傳授潛水學校和中心的基本知識，宣傳和發展與他們提供潛水服務業務相關的CMAS品牌的方法。
- 讓教練候選人準備好教授與所持教練證書相關的各種CMAS課程項目。
- 向教練候選人傳授與世界各地和本國聯合會的CMAS訓練和認證項目課程有關的所有行政程序。
- 向教練候選人詢問與世界和其國家聯合會的水下活動有關的法律問題。

教練訓練課程

教練訓練課程是圍繞5個步驟進行的。這旨在幫助教練候選人在訓練開始到最終取得教練證書的過程中實現卓越的提升。

第一步：獨立學習手冊

第一步定義，CMAS教練候選人應根據本手冊的指引獨立學習，以便在開始教練訓練計畫時有一個知識基礎，幫助以更高的學習標準成功完成訓練計畫。

第二步：教練訓練計畫

在此步驟中，CMAS教練候選人將參加訓練計畫，包括在限制水域和開放水域的理論和實作訓練部分。候選人必須執行：

1. 事前評估
2. 理論課程
3. 限制水域和開放水域的實作課程
4. 研討會（建議但不強制）
5. 考核

CMAS教練候選人的訓練計畫著重於擁有和教授以下課程的教學能力。

1. **CMAS** 浮潛潛水員
2. **CMAS** 水肺體驗
3. **CMAS** 一星潛水員
4. **CMAS** 二星潛水員
5. **CMAS** 三星潛水員
6. **CMAS** 水下導航
7. **CMAS** 救援潛水員

一旦完成了肯定的結果，候選人可以進入第三步：績效評估。

第三步：績效評估

在這一步中，候選教練將接受各種項目課程訓練的審查和評估，他必須完全遵守以下規定：

- ☞成功出席並完成理論課程訓練項目。
- ☞參加並成功完成限制水域和開放水域的實作訓練課程。
- ☞參加並成功完成安全和緊急應變程序訓練課程。

如果在這個階段，教練候選人未通過一項或多項訓練測驗評估時，就必須再做未達標準項目的複訓，被評估合格的教練候選人才可給予合格證照。

第四步：對候選教練的最終評估

在這一步驟中，CMAS候選教練將被正式評估。即候選人將在其已訓練過的課程中接受評估，並對其表現進行審查。最後的評估將包括：

- ☞完成書面或口頭考試，證明在訓練課程中獲得的知識和技能。
- ☞在**CMAS**一星潛水員訓練計畫的課程項目中至少要做兩次以上授課表現。
- ☞至少完成兩場屬於**CMAS**一星潛水員訓練計畫的限制水域教學課程。
- ☞介紹至少兩次與**CMAS**一星潛水員訓練計畫相關的開放水域教學課程。
- ☞在模擬救援演習中展示潛水員救援知識和技能，且至少對其中一種可能的情況進行評估。

第五步：最終表現評估

最終表現評估是對教練評估的最後一步修正和分析，它將決定候選教練是否獲得CMAS教練證書，或是否可以繼續作為培訓教練。評估將在CMAS工作人員的監督下進行，即根據CMAS的標準，由CMAS三星教練群進行監督與最後評量。

術語和定義

本專題介紹了與提供潛水相關訓練服務的術語，以及與CMAS訓練標準中描述的文件和技術詞彙相關的術語的正確解釋。

潛水員

潛水員是指正在接受訓練的人，或者正在接受潛水服務的人（該服務由潛水專業人員提供）。

教練

CMAS教練是潛水專業人員，可負責管理、協調或共同建議與休閒、科學和浮潛/潛水活動相關的訓練或服務。

潛水導遊（潛水領隊）

潛水導遊是獲得CMAS三星潛水員認證的潛水專業人員，他可以協助教練進行訓練，管理潛水中心，並為個人或休閒潛水員團體提供潛水導遊服務。

潛水學校

CMAS潛水學校是指以協會或公司的形式進行CMAS課程訓練，並頒發國際證照的實體組織。

混合氣體打氣站

混合氣體打氣站是指提供將混合氣體加壓充填到潛水氣瓶中的服務。

關於CMAS

縮寫 "CMAS" 來自法文名稱 "Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques"，翻譯成英文就是 "World Underwater Federation"。翻譯成中文就是“世界水中運動聯合會”。

CMAS成立於1959年，為了建立一個水下運動國際管理機構。世界知名的水下探險家 Jacques Yves Cousteau 船長在成立會議上被選為CMAS的第一任主席。

現在，CMAS包括來自五大洲的130多個聯合會。除了組織國際水下運動賽事外，它還在技術和科學的研究和發展方面處於領先地位。它是歷史最悠久和最廣泛的潛水訓練系統之一。

CMAS的職能之一是統一標準和法規。因此，按照訓練計畫完成的教練將擁有在世界任何地方完成CMAS課程的教學能力，這使他們能夠訓練潛水員，也被全世界認可。他們的理念不同於任何其他與潛水有關的世界性組織。

CMAS是一個非營利性的會員組織

CMAS是一個在聯合國教科文組織（UNESCO）註冊的非政府組織。

CMAS是在UNESCO（聯合國教育、科學及文化組織）註冊的非政府組織。

CMAS也是IUCN（國際自然保護聯盟）、WWF（世界野生動物基金會）和ICRI（國際珊瑚礁倡議）的成員，以促進海洋科學和海洋環境保護。

為了使國際性水下運動競賽合法化、組織化和便利化，CMAS也是IOC（國際奧林匹克委員會）、GAIFS（國際體育聯盟總協會）以及IWGA（國際世界運動會協會）和WADA（世界反興奮劑機構）的成員。

CMAS的活動由選舉產生的董事會監督，而該組織的日常管理則由董事會任命的指導委員會負責。



CMAS國際體系

CMAS國際潛水認證體系的存在是為了讓接受過CMAS國際訓練標準的潛水員的證書在全世界得到認可。

CMAS是一個非營利性組織，在每個國家由一個國家聯合會(協會)代表。

每個國家聯合會由一個名為 "CMAS國家聯合會名稱" 的技術結構代表，並由三個技術委員會的成員組成：

- 技術委員會
- 科學委員會
- 體育委員會

技術委員會

CMAS 技術委員會的重點是從CMAS訓練開始，為CMAS聯合會提供安全潛水指南，教育標準、品質控制、教材和幫助。

通過促進水肺潛水各方面的世界級標準，確保成員聯盟和潛水供應商遵守這些標準。

科學委員會

科學委員會負責協調保護海洋生物學、淡水生物學、地質學和水下考古學相關科學研究活動。該委員會也是全世界專業和業餘科學活動的樞紐，該委員會的所有成員都是國際公認的科學家。

體育委員會

體育委員會為體育參與者（教練、裁判/評審、運動員、體育官員）和體育賽事（世界錦標賽、歐洲錦標賽）的教育領域制定了各種水下運動的國際標準和規章制度。共有10個水下運動項目：水下摔跤、蹼泳、自由潛水、水下曲棍球、水下橄欖球、水下定向、水下漁獵、水肺潛水、水下射擊、水下攝影。

CMAS國際訓練系統

CMAS訓練體系的目標是：在世界任何地方，接受過CMAS訓練系統所指導和訓練的潛水員證書能夠全球適用，潛水員被接受並且證明具有CMAS認證中所代表的技能和經驗。CMAS國際潛水證書證明其持有人已經接受了該等級的訓練和擁有該等級相應的標準。

這一原則適用於所有等級的訓練和認證，從一星潛水員（CMAS一星潛水員）到三星教練（CMAS三星教練）。

技術指導檔案文件被稱為 "準則 STANDARD"。每個訓練課程都有稱為 "準則" 的檔案和程序，可以在CMAS國際網站（www.CMAS.org）上查閱。



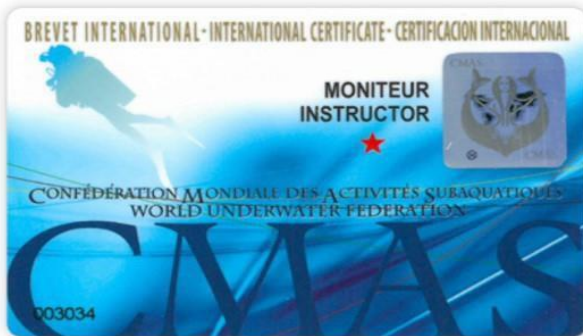


Learn To Dive

Get to know the benefits of CMAS's diver training system. It offers an international framework for diver and instructor qualifications in scuba diving. As a non-profit organization our aim is to deliver quality education for divers at all levels.

If you have any further question, please contact to your local federation.

Federations »



The 10 Golden Rules of CMAS

Dive like your shadow, do not leave any trace and be a sensible part of the underwater world, not an alien.

1. Never enter the water through reed, living corals or water plants.
2. Control your buoyancy.
3. Keep distance from corals and other animals and do not stir up sediment.
4. Take care where you drop your anchor during boat dives.
5. Do not chase, touch or feed wild animals.
6. Do not spearfish for fun and do not buy or collect any souvenirs such as corals and shells.
7. Be very careful when diving in caves. Bubbles or any simple contact may destroy delicate life.
8. Keep diving places clean.
9. Learn about the underwater life and avoid any destruction.
10. Urge your buddies to follow these rules too.

How to start?

1. Get to know the CMAS International Diver Training Certification System by reading the General Requirements.
2. Consider and Choose a Dive training programme by using the dive training map or the finder box.
3. Download and read the related documents.
4. Contact to your local federation to get to know more informations about the Dive Training Programme you choosed.

General Requirements

The CMAS has developed a CMAS International Diver Training Certification System that consists of Diver, Speciality Diver, Technical Diver and Leadership Diver Training Standards and which allows divers, that have been trained in accordance with the prescribed CMAS International Diver Training Standards, to have their certifications recognised throughout the world in countries that are members of the CMAS family of divers.

General Requirements »



Dive training map

The CMAS has developed a CMAS International Diver Training Certification System that consists of Diver, Speciality Diver, Technical Diver and Leadership Diver Training Standards and which allows divers, that have been trained in accordance with the prescribed CMAS International Diver Training Standards, to have their certifications recognised throughout the world in countries that are members of the CMAS family of divers.

[Learn more »](#)

(↑國際官網的網頁)



第一章

如何成為一名好的教練？



定義：學習可以被定義為：由經驗而產生的相對永久性的行為變化。當一個人在一段時間內持續表現出一種新的行為時，就可以說明他學到了什麼。因此，一個好的教練必須充分瞭解學員的學習方式。

1. 瞭解學員是如何學習的

大多數潛水員都會記得一個好的潛水教練。

- 那麼，他們為什麼是好的呢？
- 是不是因為他們的教學方式很成功？
- 他們技術嫻熟且靈活？
- 他們的學生喜歡獲得更高的程度？
- 或者學生在水中感到安全和舒適？

對於教練來說，教學的挑戰不在於你教什麼，而在於學生本身。指導的成功來自於讓那些需要幫助的學生達到自己的目的地。因此，瞭解你的學生非常重要，能夠幫助和鼓勵他們。要成為優秀的指導者，你需要瞭解不同的學習理論。本手冊將討論的理論有：



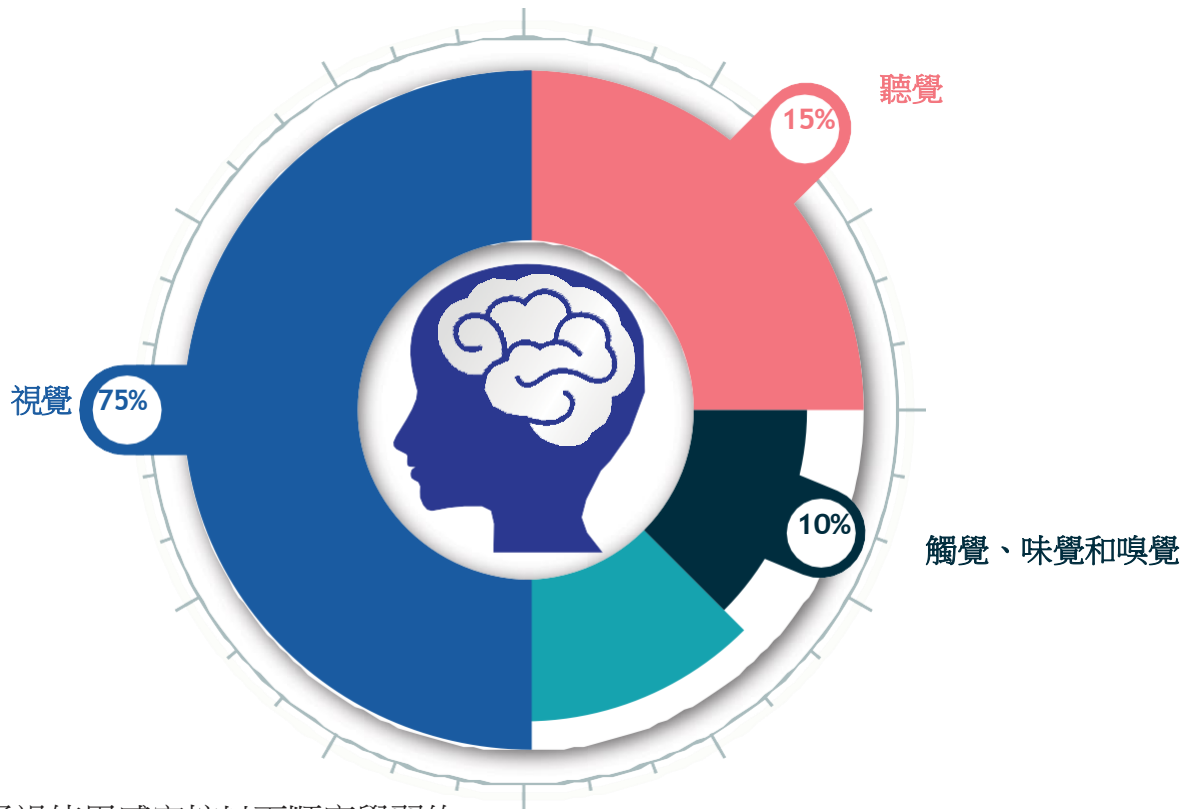
- 接受資訊
- 保存資訊
- 熱情積極
- 注意力時間和漸進式教學

2. 接受資訊

學習是通過五種感官獲得的，即視覺、聽覺、觸覺、味覺和嗅覺。大腦接收的資訊中大約**75%**是通過視覺，**15%**是通過聽覺，**10%**是通過其他感覺。

相同地，大多數學習，都來自於視覺和聽覺；然而，觸覺在學習實用技巧方面非常重要，如潛水技能。

如果該技巧是相對安全的，就可以通過試錯來有效的學習，因為通過試錯學習依賴於人們在獲得技巧和掌握技巧的早期就犯錯。然而，這需要一個安全的環境來練習。潛水訓練也是這種情況，因為最初的訓練是在安全環境下進行的。即使是有經驗的潛水員也應該在安全的限制水域中學習和練習新技巧。



身體技巧是通過使用感官按以下順序學習的：

- 練習 65 %
- 視覺 25 %
- 聽覺 10 %。

這凸顯了水上教學和訓練等實作課程的重要性。

請記住中國哲學家荀子的一句話，它恰當地描述了人們的學習方式：不聞不若聞之，聞之不若見之，見之不若知之，知之不若行之。

筆記：

2.1 保存資訊

學習過程的另一個重要部分是記憶，它是用來“學得、儲存、記住和擷取資訊”的過程：

長期記憶：是在一系列腦細胞通過化學連接固化在一起時產生的，如果沒有任何東西攻擊這些連結，這種記憶就會保持不變。因此，當我們要求我們的大腦擷取一些資訊時，它開始在這個記憶中進行長時間的搜索，大量的資訊被儲存在這裡，但效率不高。

短期記憶：像是我們的日常，包括我們一直需要的東西和剛剛發生的事情。在這個記憶中，我們儲存了重要的資訊，例如如何去上班、如何開車、如何使用某些裝備。將事情強行納入這個日常記憶檔案的訣竅是不斷的重複，因此我們通過練習和重複來學習。

重複的行為使它們成為一種習慣，並將它們存入日常記憶。因此，如果想讓我們的學生記住一些東西，我們需要增加重複的學習過程（任務或資訊必須重複幾次才能成為一種習慣），以及在評估、考試或測驗中加入（以檢查我們的學生對資訊的掌握程度）。

作為教練，我們傾向於重複那些有愉快結果的行為，而避免那些有不愉快後果的行為。

2.2 動機

要學好某樣東西，我們必須對這件事情很感興趣。當我們學到我們喜歡的東西時，我們就會傾向於想學更多的東西。然而，如果它太難學了，我們就不會那麼喜歡它，也就沒有動力去學它了。

然而，你是否記得有一個科目一開始並不吸引你，但因為有一個非常好的老師，你發現你開始瞭解並喜歡它？那是因為這位老師找到了鼓勵你學習的方法。因此，要成為一個好的教練，你必須找出學生想要學習的動機。

有時，這種動機來自於瞭解你為什麼需要學習一個科目，而不是僅僅被告知「因為它包含在課程中」。因為當人們得到一個明確的「必需知道」的理由時，他們會學得更好，如果他們不認為這些資訊會對他們很重要，他們只會記得一些片段的東西，或者根本就不會記得。

在講授潛水理論時，作為教練，“必需知道”的資訊應該在學員潛水學習過程中得到實際應用。大多數人想學習潛水是因為他們可以想像自己漂浮在一個全新壯闊的內太空中。

2.3 注意力時間

人們可以把注意力集中在一個單一的主題上，但也僅能在一段時限內。在學習一項新的技能或資訊時，我們的注意力必須高度集中。因此，教一個科目需要精心策劃，以便每節課都有新的東西可學，這不僅是為了保持專注力，也是為了鼓勵學生。

例如，「在教室裡，如果外面有干擾因素，就應該把窗戶遮住，這樣學生的注意力就會集中在老師身上」。



2.4 循序漸進的教學

循序漸進教學是指通過將複雜的技巧或理論課題分解成小步驟（微型教學），依次講授每一個小步驟，直到學會整個技巧或課題。學習應該按照這個步驟的邏輯順序進行，在每個步驟或階段後，在可能的情況下通過練習來加強。這種方法在潛水教學中效果非常好。

人們學習潛水主要是通過觀察和實作技巧，學習一些基礎理論，以及被鼓勵和享受這種體驗。

- 大多數技巧需要被分解成容易重複的步驟。
- 教練示範的每一步驟，學生模仿的每一步驟，都包括前一步驟的重複，因此，每一步驟都會變得更大，最終的結果或目標是整體技能（按目標教學）。
- 如果有必要，可以在進入下一個步驟之前進行糾正，這樣學生就能更好地學會該技巧。
- 無論是簡單的還是更複雜的實用潛水技巧，模仿、必要時糾正和重複是學生學習協調思想和動作以達到最終結果的方法。
- 一項技巧練習得越多，它就會變得越自然，我們可以在不需要考慮太多問題的情況下執行技巧，它們就會成為一種習慣。

潛水教學中的漸進式教學也意味著，潛水員的訓練可以被分解成一系列的步驟，這樣，作為教練，我們將帶領學生從：

- ▶ 從已知到未知
- ▶ 從限制水域到更具冒險性的開放水域
- ▶ 從簡單到更複雜的知識或技能
- ▶ 從空氣潛水到混合氣潛水。

我們作為潛水員所學到的所有這些習慣對我們的安全是很重要的，教練的責任就是要時時確保良好的安全教學。

3. 瞭解是什麼阻礙了人們的學習

教練應該知道什麼會阻礙學生的學習。通過站在他們的立場上，我們往往可以解決他們可能遇到的大部分問題。

3.1 憂慮

憂慮是由信心不足或不知道會發生什麼引起的。如果擔心或害怕，除了自己之外，沒有人能夠集中精力去做其他事情。這就會妨礙人們的學習。因此，循序漸進的教學是非常重要的，因為它將有助於減少憂慮的感覺，並在每一步驟上建立信心。

詢問任何一個潛水員，他們是否在潛水員訓練期間的某個階段感到憂慮，大多數人都會回答："是的"。其原因可能是在水下產生幽閉恐懼症、害怕被催促著做某項技能、使用他們不確定的裝備或進入不同的更具挑戰性的水下環境。

3.2 潛伴的壓力

潛水是一項非競爭性的運動。

在同一時間學習潛水的朋友或潛伴，可能會相互挑戰或評論對方。這可能會對缺乏自信的學生產生負面效應，或者使較為自信的學生變得厭煩。學生們需要明白，學習潛水不是一場競爭，每個人的學習速度都不同，有時候學習緩慢和謹慎的學員往往能成為更好的潛水者。

3.3 壓力

壓力會以不同的方式表現出來，如注意力不集中、焦慮或試圖超前完成任務，這都會影響學習潛水或去進行潛水活動。作為教練，你應該幫助你的學生放鬆，冷靜地對待事情，最重要的是，享受學習的過程。一般來說，當人們學習休閒潛水時，他們會發現它是一種很好的壓力緩解劑。

3.4 寒冷

水溫太低會大大降低集中注意力的過程。因此，在實作課程中，無論是在限制水域還是在開放水域，你都必須仔細觀察學生，以確保他們不會失溫。可以嘗試縮短課程的時間。作為教練，你必須知道學生對低溫的感受會有所不同。

3.5 身體素質

你必須記住，作為一名教練，維持你的體能狀態，以及能夠應對不同的狀況，是你理所當然的事情。你知道攜帶裝備的最佳方法，與下潛之前在水面上放鬆游動。

作為一名教練，你需要瞭解你的學生的身體能力。你應該密切關注他們，並教他們最好的方法來應對不同的潛水條件。因為一個疲憊不堪的學生，無法集中注意力。會擔心、焦慮並開始恐慌，這是在訓練前或訓練中最不希望看到的。



4. 教練的素質

為了能夠潛水，我們必須掌握一系列正常經驗以外的技巧和知識。合格的專業潛水教練可以充分提供這些知識。雖然，"專業"一詞通常與那些以教授水肺潛水為生的人聯結在一起，但重要的是要明白，也有一些專業的業餘愛好者，他們的教學不求回報，只求通過教授別人一項他們喜歡的運動而獲得成就感。因此，不管是付費或是免費教學，水肺教學都需要同樣程度的專業知識。

學習任何東西的最好方法就是去教它，而教練就是教書育人、提供資訊和指導的人。因此，教練必須能夠向不同的學生群體傳達知識和傳授技能。通過將這一個定義應用於潛水情況，我們可以開始瞭解什麼是好的教練。

應該強調的是，在早期訓練中學到的不正確的壞習慣是很難糾正的。此外，潛水事故的主要原因是**不當的訓練**。不當的訓練是由不良的教練造成的。一個不好的教練有以下特徵：



- ➔ 錯誤的態度
- ➔ 缺少知識
- ➔ 技能不佳
- ➔ 對學生缺乏興趣

因此，如果你想成為一名成功的教練，你應該具備以下素質：

- **良好的儀態**；教練應該給班上的學員樹立一個可以模仿的榜樣（看起來很專業）
- **對你要教的科目有優秀的能力和廣泛的知識**。你的潛水理論知識必須比你的學生所需要的知識既深入又廣泛，這樣才能成功地將資訊傳達給他們。你必須能夠答覆學生的所有合理詢問。在某些情況下，你將是第一個教他們的潛水教練，你必須有能力回答他們的問題。因此，教練應該是知識的來源，並知道在需要時到哪裡去尋找更多的資訊。
- 教練應確保他們的知識和教義是**最新的**。
- 要**熱衷於不斷學習**，始終尋求新的潛水知識。
- **優秀的實作能力**，以及高水準的個人潛水技能。作為一名水肺潛水教練，你必須完全掌握與水肺潛水有關的所有基本實作技巧的個人能力。你對自己在組裝和穿戴裝備、穿脫蛙鞋、浮力控制等活動中的表現必須非常完美。

- **要有動力和熱情**。為了能夠教給你的學生一項你喜歡並希望與他們分享的運動，要把你自己對這項運動的喜愛和興趣傳達給全班。在像水肺潛水這樣的運動中，熱情是比較容易傳達的，它將幫助學生在學習新技能時克服恐懼並掌握困難的理論概念。因此，一個好的教練會盡一切可能來培養這種因探索未知世界的潛力而產生的自然熱情。
- **耐心**是水肺潛水教練必須具備的一個關鍵屬性。日復一日地教授相同的基本潛水技巧，解決同類問題，處理不同態度的學生，這些都需要耐心和說服力的鼓勵。雖然人與人不同，但有些教學往往每次都會發生幾乎相同的情況。例如，教授面鏡排水需要基本相同的介紹和示範，有時還需要足夠的時間讓學生重複多次。此外，有些學生在執行某些動作時可能會感到害怕。你應該以高度的耐心、冷靜和同理心來處理這些情況。正是這些緊張的學生，最初沒有達到一些練習的要求，這些都將為你提供作為教練的最有價值的時刻，因為你看到他們進步並克服了恐懼。
- 一個好的教練應該**保持標準**，特別是在安全方面。作為教練，你有責任為你的學生樹立榜樣；因此，你必須在術科演練中維持高標準的表現，在大多數情況下，你的學生也會效仿。



一個好的教練是幫助學生學習科目和尊重標準的人，特別是在安全方面。因此，你必須保持高標準的術科練習，在大多數情況下，你的學生也會效仿。

- 對學生的不同的態度要表現出體諒、願意幫忙的、適應性強、有彈性的。
- 平等性。教練必須公平地對待所有的學生，不對任何人表現出偏袒或霸凌行為。
- 在課堂上，使用簡單的詞彙，並將技術術語分解成更簡單的詞彙。
- 說話要清晰、緩慢、響亮，這讓每個人都有機會瞭解你的話。
- 你應該與所有的學生保持眼神交流。直接對全班同學說話、而不是對著筆記、黑板、螢幕或課堂上的某個特定部分。
- 儘量給課程帶來一些幽默感。但是，如果你沒有幽默的能力，請不要嘗試。

- 你應該有出色的**守時性**，也就是準時開始，準時結束。
- **向你的學生表明他們是受到重視的**，你關心他們的成就。那就是對課堂上提出的任何觀點進行跟進，如果有必要，就在下一堂課中回覆告訴他們。另外，在課程中的任何時候，聲明你可以也願意幫助學生，無論是班級還是個人。
- 你應該體諒任何有**學習困難**的學生，如閱讀障礙，並為這個學生的參與做出充分的安排。
- 你應該能夠**根據每個學生的情況調整教學**。
- **應該接受和尊重文化差異**，如果出現任何語言或溝通上的困難，應該以同理心和和善的態度處理，以確保安全和有效的訓練。
- 你應該為你的學生提供一個**安全的學習環境**，以確保要求他們在能力範圍之內完成任務，並能夠以安全的方式進行訓練。

► 給予評論時（評論行為而不是評論人）：

- 用語言表達你的意見，不要用手勢或模仿的方式。
- 說話要清楚，不要試圖隱藏事實。
- 要客觀地描述應該怎樣做才能解決這個問題。
- 不要譴責或指責你的學生。
- 不要與他人談論某人的過失。
- 在討論問題時，避免讓不屬於該問題的人在場。
- 避免讓個人感到憤怒、悲傷、受威脅或害怕。
- 你所反對的必須是可以被改變的，否則就沒有必要批評了。
- 你可以告訴任何人要勤做筆記，但不能叫他多記憶一些。
- 避免將任何一人與其他人做比較；這只會使他們感覺更糟。
- 不要給予消極的批評，而主要給予積極的鼓勵。
- 解釋你為什麼要評論：是因為你個人的觀點還是事實。

最後，教練應將所有給出的指示記錄下來。教練的日誌是一個記錄，證明學生已經收到資訊。現在CMAS的要求是，每個學生都要簽字，表示已經進行了教學，而且他們完全瞭解了教學內容。

上述清單可能看起來令人生畏和困難，但由於你想成為一名教練或已經有資格成為教練，你可能已經具備了這些標準中的大部分。

- ▶ **評估學生**：漸進式教學過程的組成部分是教練評估其學生表現的能力。(我們將在第五章中詳細討論)。
- ▶ **成為一個榜樣**：教練在所有潛水和教學實作中既是老師又是榜樣，學生通常會模仿他們的教練，所以：
 - 每位教練必須確保他/她的態度是正確的。
 - 對自己教人的能力要有信心。
 - 保持良好的健康狀況和有效的醫療證書。
 - 定期練習你可能教授的所有技能。
 - 所有教授的技巧都應該輕鬆地完成，所有的教學都應該自信地進行。學生往往會模仿他們的教練，特別是當教練被高度尊重時。
 - 如果你自己不能完成一項技巧，你將不能教它。
 - 如果你沒有練習，難以展示一項技巧，你的學生自然會認為這對他們來說會更難實現，任何不好的做法都會被模仿。

相同地，我們可以設定**CMAS**在教練中所需要的標準和要求：

▶ **CMAS 一星教練 (M 1) (參見準則)**

該訓練項目課程旨在向有經驗的**CMAS**潛水領導等級介紹潛水員教育和訓練的基本概念、原則和指導技術，這將使他們能夠以安全和勝任的方式提出可靠符合規定的**CMAS**潛水員訓練課程。

▶ **CMAS 二星教練 (M 2) (參見準則)**

該訓練課程旨在更新教導有經驗的**CMAS**一星教練在基本概念、原則和教學技巧、潛水員教育和訓練方面的知識，向他們介紹在教授高級、專業、救援和初級領導力潛水員訓練課程時涉及的教學技術，這將使他們能夠以安全和勝任的方式展現這些**CMAS**潛水員訓練課程。

▶ **CMAS 三星教練 (M 3) (參見準則)**

該訓練課程旨在使有經驗的**CMAS**二星教練熟悉訓練**CMAS**運動潛水員教練的基本概念、原則和教學技術，這將使他們能夠安全和勝任地執行**CMAS**一星和二星教練訓練課程。



上述標準和要求都是經由一定時間內，透過從許多廣泛的潛水活動、條件和情況中獲得或累積經驗。而這些將為你提供必要的信心，以贏得學生的尊重，這對學生的學習至關重要。

學生的尊重，這是有效的學習的關鍵。



如果你認為自己是完美的教練，這種觀念是不對的。
一個好的教練永遠不會停止想要進步，更多的學習和獲得更多的成就。

關鍵點

- 瞭解人們如何學習。
 - ✓ 接受資訊
 - ✓ 保存資訊
 - ✓ 動機
 - ✓ 注意力時間和漸進式教學
- 瞭解是什麼阻礙了人們的學習
 - ✓ 適應性
 - ✓ 潛伴壓力
 - ✓ 壓力
 - ✓ 寒冷
 - ✓ 缺乏體能
 - ✓ 裝備有問題或調整不當
- 教練的素質
 - ✓ 錯誤的態度
 - ✓ 缺乏知識
 - ✓ 技能不佳
 - ✓ 對學生缺乏興趣
- CMAS標準 M1 / M2 / M3





第二章

潛水理論的教學



1. 教練發展課程 (I.T.P)

教練發展課程的方法是傳統課程和實作學習的結合，傳統課程是教練訓練官給新來的教練提供新知識。傳統課程應以開放和友好的方式進行，對學生的問題持開放態度，並準備就與水肺潛水有關的任何主題或問題進行討論。這個訓練計畫分為：

- ▶ 理論課
- ▶ 實作課

在I.T.P中，有三種不同類型的活動：

- ▶ 課堂講授
- ▶ 訓練課程
- ▶ 課內筆試

本章將討論課堂教學的不同層面以及成功的準備一堂理論課。

2. 教練培練的原則

潛水理論是所有潛水活動的一個組成部分。在許多情況下，理論與實作技巧相互關聯。例如，瞭解壓力和氣體的原理，使潛水員能夠體會到在水下對身體的影響，從而提高他們在計畫和執行潛水時的意識，以及避免和解決水下問題的能力。因此，作為一名教練，能夠成功地教授潛水理論是至關重要的，必須確保所有潛水員都應該參加理論課。

在ITP中，訓練課程可以在教室、游泳池或開放水域中進行，學員們輪流進行角色扮演，互相傳授潛水知識和技巧。本章將討論教室裡訓練課程的要求，下一章將討論游泳池和開放水域的訓練課程。

3. 教室裡的訓練課

課堂訓練課可以是一整節課（45-60分鐘），也可以是至少15分鐘的部分課程。在這些訓練課上，每個學生都可以講授一個有關潛水知識的具體題目（或其中一部分）。每個學生有20分鐘的時間來教授他/她的科目。

每堂訓練課結束後，教練訓練官站在學生旁邊，在小組面前扮演教師的角色。首先，教練訓練官問學生，他/她在教學過程中是否遇到了任何問題。然後，其他學生被要求對教學進行反應和評論。他們不允許諷刺或無禮粗魯，只允許提出建設性的改進建議。另一方面，扮演教師角色的學生不允許發表評論，只允許聽他同儕的評論。任何試圖為自己辯護或回擊同儕的行為都必須立即停止。

4. 一堂成功的理論課的基本標準

要上好一堂成功的理論課，應該達到四個基本標準。它們可以簡寫為PAVE：

- **進展的 (PROGRESSIVE)**：資訊應該以合乎邏輯、循序漸進的方式呈現。
- **準確 (ACCURATE)**：所提供的資訊應該是準確和最新的。
- **視覺性 (VISUAL)**：教學應得到適當的視覺輔助工具的支援。
- **有效的 (EFFECTIVE)**：所展現的應該有效、成功的。它應該包含與學生的學科和程度相關的所有“必須知道”的資訊。

一堂成功的理論課還包括四個不同的重要階段。



4.1 計畫課程

在計畫理論課時，我們需要問自己一系列的問題：

我們在為誰準備課程？(誰是你的聽眾)

- 他們是什麼年齡層的人？
- 他們是哪裡人？
- 他們的教育程度是什麼？
- 他們是新手練習者還是有經驗的潛水員？
- 他們當中是否有人有特殊需求？
- 你將教授多少名學生？

▶ 你將會教什麼？(主題)

- 關於這個主題的 "必須知道 "的資訊是什麼？
- 這是學生第一次接觸到課程的主題嗎？
- 學生已經知道什麼，並且需要應用到他們的潛水中？
- 在下一節課之前，學生需要知道什麼？

▶ 你為什麼要教這個課程？(目的)

如果你不清楚為什麼需要教授這門課，你將無法告訴你的學生為什麼他們需要學習這門課！

清楚地知道 "為什麼 "將是你對課程介紹的一部分。例如，潛水員需要一個面鏡來幫助他們在水下睜開眼睛看清東西。然而，你也可以教給你的學生正確的潛水面鏡規格的重要性，這樣他們就能買到一個合適的面鏡，並知道應該注意什麼和避免什麼。



回答 "誰 "和 "什麼 "的問題將給你一個主題的起點，並確定你的課程範圍。

回答（誰）、（什麼）和（為什麼）的問題有助於你決定課程的目標。

▶ 你什麼時候教這門課？(時間)

- 你將在一天中的什麼時間授課？

回答（時間）問題可以為你提供一些關於學生的可能反應的指標：

- 如果是早上第一節課，學生可能會很安靜，反應不大，所以你可能需要努力讓他們參與進來，讓他們有動力。

如果課程是在飯後進行，有些人可能會有睡著的傾向，因此需要確保良好的通風和大量的課堂參與，以保持他們的清醒。

晚間課程通常是在人們已經完成了一天的工作之後進行的，但有時他們會感到疲憊和壓力，因此你的課程可能需要生動，以便學生能夠放鬆，獲得樂趣，同時學到新的東西。



▶ 你在哪裡講課？

- 你需要多長時間才能到達那裡並佈置好你的教室？
- 確保給自己留出充足的準備時間，在學生到來之前佈置好你的演講。
- 那裡已經有什麼傢俱？（例如桌椅、板凳）
- 有什麼視覺教具？或者你的課程還需要什麼？

問題的答案將說明你計畫在上課前需要多長時間來備課。

▶ 你將如何講課？(方法)

- 你將使用什麼呈現方式？
- 你將使用什麼視覺教具？
- 你將使用什麼樣的教室佈局？

對問題的回答將取決於對（誰）、（什麼）和（哪裡）等問題的回答。

4.2 準備和安排課程

無論你為這堂課準備了多少時間，演講的主體部分應該占到**80%**的時間，剩下**20%**的時間用於介紹和總結。

- 簡介 10%
- 主體部分 80%
- 總結 10%

➔介紹和標題（10%）：

- 向學生介紹你在這節課上要討論的內容，以及為什麼！
- 內容、目標和動機。
- 課後預期獲得的知識和成果。

➔主體（80%）：

- 這基本上是介紹中提到的每個主題下的詳細內容。
- 如果適用的話，這應該包括任何學生的活動。

➔總結（10%）：

- 提醒你的學生這堂課程所涉及的要點。
- 重述標題並重複重要部分。
- 總結也是告訴學生下一個步驟（下一個課程）是什麼的機會。
- 提醒他們下一堂課是什麼時間。

4.3 潛水手勢課的結構範例

➔介紹（10%）：

你的介紹：為你的學生 "設置場景"。
介紹你自己，以及你為什麼要教這堂課。
向學生介紹他們將要學習的內容，以及他們為什麼需要學習它。

我們在水下不能說話，所以所有的潛水員都需要以手勢來相互交流。因此，小組中的所有潛水員都應該熟悉**CMAS**潛水手勢。世界各地的潛水員都使用這些手勢，所以它是一種通用語言。所有的手勢都應該是明確的、不含糊的，並且需要有回應。

➔主體（80%）：

在制定你的課程內容時要牢記課程的目標。向學生介紹你的課程內容是你講課的主體部分。

這節課應該是漸進式的結構（你應該知道如何能帶領你的學生從已知到未知）。

- 主題：潛水手勢
- 副主題：關於水下手勢的重要性
- 副主題：水下手勢
- 副主題：水面手勢
- 審查/檢查：一起練習一些手勢

➔ 總結（10%）：

不要在你的總結中添加新的資訊，這可能會讓你的學生感到困惑。

在講座結束時，向學生提出一些問題，以評估他們的理解程度。（問問題是為了評價理論知識）：

提問是讓學生參與課程的一個好方法。這些問題可以用不同的方式制定和使用：

- 向整個小組提出一般性問題
- 向某個特定的人直接提問
- 向學生一個個提問，讓每個人在一分鐘內發表自己的意見。

在提問時，遵循課程的結構和主題是很重要的，否則很容易分散注意力，而不能繼續前進。學生的評價也可以採取不同的形式：

- 每節課後的口頭提問。
- 在下一節課開始時進行小筆試，檢查他們是否記得上一節課。
- 寫作業。
- 課程結束時的綜合測試（我們將在第五章中詳細討論評估技巧）。



理論課的例子



- **主題：**"今天我們將討論海洋生物的識別與所處區域"。
- **介紹：**(在白板上寫上你的名字和證書號CMAS xx，讓學生自我介紹。)
- **課程本身的時間：**_____小時 30 分鐘
- **引起全班的注意：**「你是否在潛水雜誌上看到過海洋生物，並想知道那是什麼，人們是如何找到這些海洋生物的？"今天我們要講的就是這兩個主題」。
- **目標：**「在本課結束時，你將能夠識別兩種不同種類的海洋生物；脊椎動物和無脊椎動物，以及它們所處的區域，即水面和水底」。
- **價值：**「通過瞭解海洋生物的兩個基本類別，即脊椎動物和無脊椎動物，以及它們所處的區域，即水面和水底，你在潛水時將更容易識別它們。一旦你對這些有了基本的瞭解，你對海洋生物的知識就會迅速累積」。
- **重要性：**「當試圖找到或識別海洋生物時，重要的是要知道在哪裡可以找到它們以及它們是什麼」。
- **綱要：**「當觀看幻燈片時，請把海洋生物識別書翻到相應的章節。如果你有問題，你可以在任何時候打斷我的發言」。
- **關鍵點：**脊椎動物、無脊椎動物、浮游生物、底棲生物。



你不應該超過你計劃的課程所允許的時間，最重要的是，你不應該在其他科目上花費過多的時間。要專業和友善。





理論課程的示範表格



➤主題：

➤簡介：

➤課程時間：_____小時：_____分鐘

➤吸引全班的注意力：

➤目標：

➤價值/理由：

➤綱要/要點：

延伸(申論)部分

大綱	主題	關鍵點
1	延伸(申論)部分(解釋和圖示)	1
2		2
3		3
4		4
5		5
6		6
7		7

總結部分

➤回顧要點：

➤重述重要性：

➤測試目標：

➤與學生互動：

➤宣佈下一堂課內容：

保持專業和友善



5. 練習理論課

在完成了所有的計畫之後，在 "準備課程、視覺教具和筆記" 之後，你需要練習授課。作為教練，你應該能夠以最好的方式講課。因此，練習意味著要充分利用你所有的準備工作：

5.1 上課前：

- 仔細計畫課程
- 閱讀課文
- 在其他人之前就位
- 計畫時要考慮到一切都可能出錯

5.2 在上課時：

- 不要擋在黑板或螢幕前。
- 在你開始講課之前，讓學生先看一下照片或實物。
- 要冷靜，緩慢而自信地說話，並儘量聽清你所說的內容。
- 不要表現出偏見。
- 不要迫害任何努力瞭解某個觀點的人；人們的學習方式不盡相同。
- 如果新的資訊能與先前的知識連結起來，就會更容易學會。
- 專注於學生做的正確的事情，並讓他們詳細說明他們做錯了什麼。如果學生能夠知道他們做錯了什麼，答案就會更容易找到。
- 避免試圖同時糾正所有的錯誤。
- 只提供正確的資訊，不要試圖虛張聲勢，如果你不能回答一個問題，就提出在課後或下一次再回答這個問題。
- 有休息時間：一個段落不要連續講超過7分鐘，學生會失去注意力，許多短暫的休息時間能讓學生保持警惕。休息時間不一定意味著你去喝咖啡，休息時間可以是改變教學方法或交待作業，讓學生自己討論或解決。放鬆練習也可以作為休息時間。

5.3 課後：

- 對課堂上提出的問題做記錄
- 聽取學生的反應意見
- 整理好場地，安排好教材文件，為下一次做好準備。

5.4 上課時間：

- 設定課程的時間和持續時間是很重要的。要將你的課程安排在適當的時間內，否則你可能會影響其他課程或在一系列的課堂教學中影響整個時間表。
- 一旦你有了課程結構，你就可以通過它來思考你的每個要點需要多長時間來教授。
- 記住要為學生的參與留出時間，並在每一節上記下時間。
- 把手錶放在明顯的地方作為講課時間的提醒是個好主意。
- 一旦確定了課程的結構和大致的時間，你就會對你可以使用的視覺輔助工具有一些瞭解。

6. 介紹理論課

講課雖是冰山一角，卻是你所有努力工作的結果。站在一群人面前講課，可能是相當可怕的，特別是如果你不習慣這樣做。然而，如果你有計劃、有準備、有練習，你就能做出一個能激勵聽眾的好演講。此外，還有一些你可以做的事情，以便幫助你的講課順利進行。

6.1 準備好你的教室：

- 可用來教潛水理論課的場地有很多，從教室環境到海外生活的潛水船，但你最有可能用於最初的理論課的教學場所是一個房間。你的房間可能不是專門建造的教室，但它應該與真實的教室有相似之處。
- 教練應該知道將在哪裡上課以及有哪些設施。如果是在你不熟悉的地方上課，你應該儘量提前進行勘察，以防出現困難，並確保它有所有必要的要求，即電源插座、足夠的光線、足夠的座位等。
- 一定要在上課前提前到達教室。重要的是要提前到達地點，以確保你有時間佈置教室和你的講課，並確認任何所需的設施將按你計畫的方式運作。這樣，當你開始上課時，一切都將到位，而且你所需要的一切都可以隨時得到。即使發生了完全不受你控制的事情，你也能處理好，也能向全班同學問好，並記錄他們的出席情況。當然，你也可以安排其他人幫助你佈置。
- 如果你使用的是白板、掛圖甚至是互動式電子白板，請檢查是否有書寫工具和黑板清潔劑（如果適用）。黑/白板應該擦乾淨，以去除任何可能由以前的演講者留下的資訊。
- 如果你要求房間變暗，請檢查百葉窗或窗簾的操作，並熟悉燈光開關的位置。
- 如果你使用的是資料投影機，請確保其運作正常。
- 確保有足夠和舒適的座位。你應該為班級安排座位，以適應你打算使用的設施，並確保從坐姿上可以看到所有的設施，並且沒有燈光或窗戶的反射。
- 移除或遮蓋任何會分散注意力的東西，如圖片、海報和裝備，以免學生無法集中注意力。
- 作為教練，最明顯的位置是在教室的前面，這樣學生的注意力就會集中在你身上。然而，有些人不喜歡坐在離他們不認識的人很近的地方。因此，如果教室裡的座位數量多於學生人數，你可以移除一些額外的座位，以防止學生坐得很遠，並使他們更接近你。
- 注意不要在自己和學生之間設置有形的屏障，因為這也會導致心理障礙的形成。

6.2 課堂環境設置：

- 教練給一群學生授課的理想環境是一個光線充足、明亮、通風良好的房間，有良好的隔音效果（以防止外面的其他聲音分散學生的注意力）。
- 應該有足夠的空間放置足夠舒適的椅子和桌子，或者桌椅，學生可以坐在那裡做筆記。
- 課堂前面應該有一個所有學生都能看到的區域，用於展示視覺資料和教具。
- 你應該盡可能避免在露天上課。然而，只有少數學生的課程應該在露天進行。記住，在室內上課，總是能讓你在課堂上有更大的掌控力。
- 舒適的室溫是必須的。太冷或太熱都會影響學生的注意力。
- 靠近教室的地方應該有一個方便的廁所。

6.3 要有自信

- 記住，你要比你的學生更瞭解這個主題，但不要忘記你曾經學過你正在講授的課程。把自己放在學生的位置上，與他們互動，將讓他們意識到你不僅僅是在那裡教他們和幫助他們，也是在展現你有多瞭解和喜歡潛水。
- 儘量放鬆，儘量自然，在開始講課之前做幾次深呼吸會有幫助。
- 一個現代化和設備齊全的教室可以提高教練的信心。

6.4 看起來體面的：

- 保持簡單。你的穿著很重要，因為它可能影響學生的注意力。一件誇張設計或大量文字的T恤可能會成為一個很大的分心點，從而把學生的注意力從課程上引開。此外，不整潔或骯髒的衣服也會產生負面的影響。你不需要穿得很正式，但要看起來很整潔。然而，不整潔或骯髒的衣服不僅會分散注意力，而且也沒有顯示出對學生的尊重。

6.5 儘量減少干擾性的舉止和壞習慣：

- 我們都有自己的習慣，並且在教學中把這些舉止習慣帶入課堂。這沒有問題，但要小心不良習慣，這可能會造成學生的分心，因為他們可能會專注於此而不是在課堂上。

7. 溝通過程

▶ 你的聲音（口語）：

這包括在不同的變化中使用聲音的大小、聲調和語速。

我們必須區分用於課堂的口語和用於特定術語來表達的技術語言。在講課時，你要選擇一種聽眾都能聽懂、自己也能掌握的語言。你必須大聲而清晰地說話，以便讓學生感覺到你帶來的資訊很重要。

如果你通常是一個說話很快的人，儘量說得慢一些。練習真的很有幫助，所以在你完全準備好之前不要開始你的課程。深吸一口氣，然後開始。

在講課過程中，讓你的聲音有變化是一個好主意，即避免單調。這有助於吸引那些可能失去興趣的學生的注意力。它還有助於你強調課程中的重要細節。因此，它使講座更值得一聽。

請記住，在面對黑板時不要和學生說話，通常情況下，你不會背對著你正在說話的人。

▶ 肢體語言：

另一種比口頭語言更重要的語言是身體語言。

眼神接觸：當你佈置教室時，確保你能與班上的每個人有良好的眼神交流。

- 與所有學生保持目光接觸
- 對全班同學說話
- 讓學生覺得你是在直接對他們說話
- 通過看著學生的眼睛來顯示自信
- 讓學生覺得你的資訊是針對他們每一個人的。
- 與你的學生保持目光接觸意味著每個學生都會覺得自己參與了你的講課，這可以保持他們的注意力和興趣。
- 如果你看到有人看起來很困惑，你可以停下來問一個問題或複述一個特定的觀點，以確保他們在進入下一個觀點之前瞭解。
- 如果學生變得煩躁不安或開始打瞌睡，這意味著你已經失去了他們的注意力。這可能代表著你只專注於其中的一兩個人，而忽略了其他的人，他們會迅速失去興趣或感到被忽視。
- 在教室裡移動你的眼睛，看著所有的學生，在教室裡走動，讓教室的主導權屬於你。
- 不要一直坐在桌子後面；這在你和學生之間產生了不必要的距離，而且讓你看起來沒有安全感。
- 在教室裡走動；這使你看起來更有主控權。確保你不會擋住你的視覺教具。讓學生參與到你的講課當中，但是，不能用強迫的。

► 寫作：

使用寫作進行交流可以有兩種不同的形式：

- 作為課程的一部分，在黑/白板上寫字
- 寫在紙上作為學生的講義

第一種類型一般不會有問題，因為你是為了確保學生能按你的要求接受你的資訊，並向他們解釋任何可能不清楚的地方。

在第二種類型中，你必須非常小心，因為講義可能在課後很久才會被重讀，或者被沒有參加講座的人閱讀。因此，你無法得到回應，你也不會知道交流是否成功。講義提供了課程的書面資料，這樣學生就會有一些資料可以帶回家。因此，你最好使用你的協會或潛水組織提供的講義和教材。

8. 提問技巧

教練在理論課期間和結束時使用提問，以確保知識的成功轉移。你需要知道你的學生在進入下一步之前是否已經瞭解了所教的內容。如果你要問問題，你需要把它們作為你演講的一部分來安排。使用的問題類型可以是：

- **開放性問題**，它能產生積極的討論和良好的反應。一個開放性問題可以有很多答案。它一般以 "什麼"、"何時"、"何處"、"如何" 和 "為什麼" 開始。
 - 例如，什麼天氣條件適合潛水？
 - 嘗試在你的課程中使用這種類型的問題，這將有助於吸引你的學生，並幫助你在課堂上和課後觀察學生的進展。因此，在提出問題時，要使用針對所有學生的開放性問題，這樣他們每個人都會開始思考答案。
 - 另一方面，永遠不要讓學生當場或挑一個人來回答問題。他/她可能會害怕出錯或者出糗。同樣地，其他學生也會儘量避免與你的目光接觸，以免置於同樣的處境。
- **封閉式問題** 只有一個答案，所以它將回答限制在一個詞或 YES or NO。封閉式問題一般以（能、是、將、做、有... 等等）開頭。例如，"壓力會影響耳膜嗎？"，或無意義的問題，如 "你明白我的意思嗎？" 這些問題通常會引起學生的點頭回答或 "是"，而這是完全沒有意義的。

9. 計畫和準備視聽輔助設備

人們認為，我們能夠保留大約**50%**的所見所聞和**70%**的討論內容，而我們只保留**20%**的所聽內容。因此，如果一堂課包括視覺教具和討論，學生將能夠保留他們所接受的大部分資訊。

另一方面，研究顯示，我們保留的資訊程度隨著時間的推移而減少。因此，三個小時後，我們會記住 **70%**的口頭資訊和**85%**的視聽資訊；而三天後，我們只保留了**10%**的口頭資訊，而通過視聽方式獲得的資訊，我們會保留**65%**。

- 視覺輔助工具被用來闡述口語，增加其影響力，使資訊更容易被記住。
- 在潛水課上使用視覺教具對於保持學生的參與度和說明他們保留資訊是至關重要的。
- 視覺教具可以是一個非常強大的工具，可以增強你講課的影響力。單純的口語很少能達到預期的效果。
- 確保你的資訊被瞭解的最好方法是使用有優良視覺支援的詞語。通過在你的講課中使用視覺輔助工具，將可以確保將你的資訊更好地傳達給你的學生。
- 使用視覺教具的目的是為了傳遞資訊，而有效的視覺教具將顯著提高理解力和記憶力。

下面將討論不同類型的視覺教具，根據所提供的設施和講座的類型（室內/室外，實作/理論），可以在潛水課程中使用。

► 何時使用視覺教具：

從介紹到結論，文字和圖像可以貫穿你的講課內容。考慮使用視覺教具來：

- 引入你的講課主題
- 顯示講課的標題
- 定義特定的技術術語
- 通過列舉你的主要觀點來說明你的講課結構
- 展示一個能概括你的主題的圖像
- 闡述你的主要觀點
- 用適當的圖像或簡潔標題突顯出新的觀點。
- 通過將各點連接在一起來顯示順序
- 總結你的講課
- 總結你的主要觀點
- 用一個簡短的標語或圖像來表述結論（例如：永遠不要憋氣）。

10. 在課堂上分散注意力

為了能夠形成一個好的講課，你應該確保防止課堂上的分心，因為學生可以通過許多不同的方式分心：

▶ 視覺分心

- 最有力的分心是視覺分心。任何展示的東西，如掛圖或位於你身後或學生視野範圍內的海報，都應該被移走或遮蓋起來。
- 當使用你自己的視覺輔助工具時，在需要時才把它們放在視線之外。笨重的物品，如裝備太大，無法完全放在視線之外，則需要遮蓋。
- 如果課程是在戶外進行的（例如在海邊），請確保它遠離視覺干擾的事（例如海灘上的人）。
- 主要的視覺干擾之一可能是你，講課者。確保你的舉止或外表不會成為學生們關注的焦點。

▶ 喧鬧聲

- 學生們在課堂中的談話可能會分散他人的注意力，並對他人造成刺激。因此，禮貌地請他們停止，直到課程結束。
- 外面的噪音通常更難控制。所以關閉任何打開的門窗可能有助於降低噪音干擾。
- 如果在你的講課過程中出現了穿透性的噪音；與其試圖在噪音之上大喊大叫，最好是停止說話，直到噪音消失。

▶ 教室環境

- 確保課堂環境在整個上課期間都是便利的。
- 室內的溫度和照明必須足夠。

11. 視覺輔助的類型？

教練可以使用許多類型的視覺輔助。你的選擇可由上課地點和你所討論的主題來決定。



在理論課上，學生的數量可以根據所選擇的視覺輔助工具而變化。然而，在實作課上，則必須遵從**CMAS**準則中學生/教師的比例。

► 真實的物體：

使用真實的物體（潛水裝備、繩索、照相機等）將理論與實作結合起來，但是你需要考慮一些問題：

☞ 團體規模：

- 適用於12名學生的小組。

☞ 優點：

- 真實的東西可以向學生展示一個物體有多大、多重和什麼感覺。
- 有了潛水裝備，你的學生就會有興趣去動手瞭解這個物體。
- 你可以開始在課堂上教授實用技能。

☞ 缺點

- 它可能成為分散注意力的一個主要原因。
- 有很大的可能會失去對這堂課的控制。

☞ 給教練的建議：

- 使用實物與圖表或模型相互結合。
- 對於小的物體，如面鏡和蛙鞋，你可以讓你的學生拿著它們相互傳閱。
- 對於稍大的、難以傳閱的物體，你可以展示並討論其不同的特徵。
- 在任何情況下，在所有學生都有機會處理或感受所展示的東西之前，避免進入下一個環節。

► 模型：

在某些課程中，例如在講解心肺復甦術時，真人大小的模型（假人）是最好的的方法，可以用於進行示範和安全練習。

在其他課程中，例如在解釋壓力和容積之間的關係時，可以有效地使用氣球來呈現壓力對肺部的影響。然而，使用模型時需要考慮的幾點是：

☞ 小組規模：

- 在選擇將要使用的模型時應考慮學生的數量，以便每個人都能看到它和/或進行練習。

☞ 優點：

- 一個簡單的模型可以成功地將潛水的相關資訊與日常活動聯結起來。例如，打開透明的汽水瓶可以用來證明當壓力降低時，氣體是如何從液體中釋放出來的，因此，它可以用來解釋減壓病（DCS）的理論。

- 模型教具可以提供學生一個難得體驗到的經歷。例如，一個被切成兩半的潛水氣瓶可以顯示瓶身的厚度，或腐蝕的證據，這通常是學生看不到的。
- 模型教具的製作可能需要聰明才智和費用，但一旦製作完成，它們應該可以永續使用。
- 展示基本原理的真實物體和優質的模型，是有價值的教學輔助工具，有助於保持學生的興趣。

➔缺點：

- 有些模型教具可能需要很多時間來準備，或者製作起來可能很複雜。
- 有些模型教具可能過於令人興奮，以至於成為課堂的干擾，例如使用VR虛擬實境眼鏡。

➔給教練的建議：

- 保持簡單，這是非常重要的。
- 確保模型教具處於運作狀態，並且你已經練習使用過它。
- 在示範前檢查模型是否正常運行
- 為了避免它成為分散注意力的工具，在你上課需要它之前先把它藏起來或蓋起來，使用後一樣再把它收起來或蓋住。

➔白板：

- 在教學中使用白板可能是最常見的方法。白板對於建立資訊的邏輯順序、繪製示意圖以及作為學生參與的直接媒介（記下學生的發言）特別有用。
- 然而，為了有效地使用它，你需要經常練習，因為它需要一些使用技巧。
- 在使用白板時，你應以清晰的方式組織你的文字，這樣可能會讓遲到的學生有機會瞭解正在發生的事情。

➔小組規模：

- 適用於最多30名學生的小組，座位與白板的最大距離為5米。

➔優點：

- 大多數學校和大學的教室至少會有一個。
- 適合列出要點，並糾正錯誤。
- 是繪製簡單圖表的理想工具。
- 使用成本低；你只需要一塊白板、白板筆和一個板擦。
- 有些白板是可移動的，因此使用起來很靈活，可以從一個地方移動到另一個地方。

☞缺點：

- 書寫必須清晰可辨。
- 用字錯誤可能會使一些學生分心。
- 白板在使用過程中不容易清潔。因此，殘留的痕跡會減弱這種視覺輔助工具的效果。
- 將資訊寫在白板上一般來說是很耗時的。因此，你必須小心翼翼地計畫你的課程，否則你的講課將會不夠專業。

☞給教練的建議：

- 確保你的筆跡清晰可辨。
- 注意拼法錯誤或寫錯字。
- 將你的表格分為三部分（標題、申論和結論）。
- 不要使用太多的顏色。
- 不要在面對黑板時說話，和學生說話時要面對他們。
- 在你確定學生已經完成之前，不要擦掉你寫在白板上東西。

▶ 活動掛圖（大字報）

掛圖可以事先準備好所需的資訊，並可以重複使用。另外，教師也可以在課堂上使用它來書寫。

☞小組規模：

- 適用於**20**人以下的小組，坐在不超過**5**米遠的距離。
- 掛圖和海報可以提前準備好，而且它們便於攜帶，非常適合在戶外使用。
- 使用**A1**尺寸的紙張以獲得清晰的展現；然而，較小尺寸的可攜式**A2**和**A3**則可用於**4**至**5**名學生的小班。

(*註 **A1**：59.4×84.1cm/8張A4的大小、**A2**：42×59.4cm/4張A4、**A3**：29.7×42cm/2張A4)

- 書寫和圖表應採用黑體字，清晰、整潔、易讀。

☞優點：

- 掛圖便於攜帶，價格相對便宜，在文具店很容易找到。
- 在同一個班級裡可以使用多張掛圖，同時顯示不同的資訊。
- 除了書寫之外，掛圖還可以容納電腦繪製的圖表或小紙片上的圖畫，這些都可以貼在掛圖上。

☞缺點：

- 隨著時間的推移，掛圖往往比其他形式的視覺輔助工具磨損得更快。而且，掛圖很容易被撕破或變得破爛不堪。
- 根據紙張的品質和使用的顏色強度，有時有可能透過紙張看到下一張，這可能會引起混淆。
- 談話時可能會有一種傾向，即面對掛圖而不是面對學生。

☞字卡

字卡是課前準備好的紙片或紙板。它們帶有關鍵字、圖表或插圖，然後被固定在牆上或展示板上。電腦繪製的圖形可以直接印在卡片上，或者印在一張紙上，然後黏在卡片(註一)上。卡片是根據展示的順序準備和安排的。然後將它們按照順序地展示在板上，以避免混亂。它們可以用別針、磁鐵或藍丁膠(註二)固定。

字卡是非常有效的視覺輔助工具，但在準備、使用和展示時需要非常小心。

☞團體規模：

- 適用於不超過**15**人的小組，座位距離不超過**5**米。
- 使用的卡片數量根據討論的主題而不同。

☞優點：

- 字卡的主要優點是它們可以在任何乾淨的表面上使用；例如牆壁、櫃子的側面，甚至是門。
- 是準備講課文案和簡單圖表的理想選擇。
- 使用成本相對較低。

☞缺點：

- 字卡需要小心存放，因為頻繁使用會磨損它們。
- 很難將大量的資訊或大的圖表放在一張卡片上。

☞給教練的建議：

- 使用彩色卡片或文字來表示主題和副主題、要點和次要點。
- 記住，淺色的字體在深色背景上效果更好或深色的字體在白色背景上效果更好。
- 準備過程中，在添加更多永久性標記之前，用鉛筆製作完整的卡片，這樣可以檢查拼寫，評估卡片的佈局，必要時進行修改。
- 將文字寫得足夠大，以便讓班級後面的學生看到。對於一個平均人數不超過**15**人的班級來說，字體的高度至少要達到**7.5**公分（**3**英寸）。
- 按照將要使用的順序擺放卡片。
- 為了避免學生試圖看清接下來的內容，可以將卡片正面朝下，但在每張卡片的背面寫上正面的內容。任何書寫都要小而整潔，並且只有你自己可以看見。
- 記住，當你放置好一張卡片後，要面向你的學生，以保持眼神接觸。
- 如果使用藍丁膠(註二)，在存放教學卡片之前應將其去除，以防止它們黏在一起，另一種方法是在每張字卡外面用塑膠膜包住。

註一：此文字中的「卡片」指的是教學卡片，上有圖形、文字說明等等。

註二：藍丁膠Blu-Tack 一種可重覆使用、可隨意黏貼的無痕萬用黏土。

► 電腦和投影機

個人電腦是製作視覺教具的絕佳工具。有許多專門的軟體可用於此目的，它們具有優質的呈現質感和合理的易用性（如Microsoft PowerPoint和Flash）。

☞團體規模：

- 適用於任何規模的團體。

☞優點：

- 移動性很強；筆記型電腦和投影機都比較小巧。
- 允許同時為一大群學生授課。
- 相對容易製作出非常專業的演說文稿。
- 使用無線滑鼠可以讓你在不靠近電腦的情況下自由地控制演說，以減少分心。
- 演說文稿可以很容易地在電腦之間保存和傳輸。
- 可以根據需要對演說文稿進行修改、增強和更新。
- 演說文稿可以是非常令人印象深刻的，包括聲音和影片。
- 影片可以停止或重播，以便於討論。
- 影片可以被編輯，所以相關的部分被保留，不需要的部分即刪除。

☞缺點：

- 這種方法的主要缺點是成本。
- 只適合在室內使用。
- 黑暗的房間不便於做筆記。
- 難以與其他視覺輔助工具結合。
- 需要大量的時間來準備、拍攝和編輯。

☞使用影片：

- 不要讓影片代替你的教學。要用它來輔助你的教學和指導。
- 確保影片展現能反映你的訓練目標。
- 你必須在上課前檢查影片，確保其操作正常。
- 知道如何播放影片以適應你自己的教學風格是很重要的。（比如依據你的教學計畫，定格和重播的功能。）
- 當你的學生在觀看影片時，不要隨意離開教室，要和他們待在一起，這樣你才能觀察他們的反應，並回答任何問題。
- 你可以在小團體中單獨使用筆記型電腦，但在大團體中你需要一個顯示器或白色螢幕和投影機。

☞電腦呈現：

- 在你的演說中計畫一個簡單的顏色主題，並在每張幻燈片上保持相同的顏色。幻燈片保持一致（保持你的演說文稿的顏色和風格的一致性）。
- 避免不必要的動畫和聲音效果。
- 在你的硬碟上儲存演說文稿的原始檔案，這樣你就可以輕鬆地編輯任何幻燈片以供將來的活動使用。
- 在投影你的演說文稿時，要確保你沒有擋住任何學生的螢幕，所以你在安排教室時需要考慮這一點。

☞使用教練手冊提供的教學資料：

- 與教練手冊一起提供的教學資料/視聽教具通常涉及課程規畫，並包括主要的演說內容。但是，你仍然需要仔細考慮演說文稿的規劃和選擇。
- 當材料很容易獲得時，人們傾向於認為所有的工作都已準備就緒，但是一旦開始講課，對教師和學生來說，這顯然是不夠的。
- 因此，為了成功地展示課程，你需要審查教學資料、練習演講，並做任何必要的修改。

☞準備你的演說文稿：

有許多共同的特點適用於所有的演講。因此，當你準備自己的講課時，你應該：

☞簡潔性：

- 盡可能地保持簡單。太多的資訊會讓人困惑，從而分散學生的注意力。
- 使用漸進式技巧，這樣學生就可以一次集中注意力在一個重點上。
- 避免在演說中使用任何不必要的動畫和聲音效果。還可以使用簡單的幻燈片切換，並使其在整個展現過程中保持一致。

☞字體：

- 正確的字體選擇將使你的演說文稿更清晰、更容易閱讀，從而幫助你更有效地傳達資訊。
- **細明體**、**黑體**等字體最適合用於演講，因為它們在遠處看時更容易閱讀。
- 對於講義，最好使用細明體。
- 應避免使用裝飾性字體，因為它們可能難以閱讀。
- 使用的字體大小不應低於**30**點（級），這樣就容易閱讀。
- 原則上，你可以使用**6X6**規則來準備你的幻燈片（一面**6**行，一行**6**字）。

註：此處“6X6規則”是以英文單字來計算。

- 儘量避免在你的演說文稿中使用兩種以上的不同字體，如果需要額外強調，你可以使用**粗體**、**斜體**或**加底線**。
- 你應該只在標題中使用**大寫字母**。
- 使用**大寫字母**時要注意，如果文章很長，讀起來會很累，而且會失去影響力。
- 在你開始之前，請決定你想用於標題、副標題、符號等的字體、風格和大小，然後在整個**演說文稿**中一致地使用這些字體。

☞文字的大小：

- 文字必須讓所有的學生都能讀懂，所以班級的大小顯然決定了視覺輔助工具的大小，以及需要多大的字體。
- 標題的文字大小應該是**36級**或更大，主要要點是**28級**，普通文字是**24級**。正常的文字。低於**20級**將使其難以閱讀。

☞顏色：

- 顏色會給你的演說文稿增加衝擊力和清晰度，它可以用來強調文字或圖像。
- 你可以用它來突顯或強調特定的要點。
- 儘量保持顏色系統的簡單；使用過多的顏色會讓人感到困惑。
- 你可以用**紅色**來強調要避免的事情，用綠色來強調你可以做的事情。這是我們在每天在日常生活中看到的一些顏色代碼。
- 在組合顏色時，你需要確保它們是互補色，而且字母易於閱讀。例如，深藍色背景加上淺色文字 "**白色或黃色**"，或者彩色和淺色背景加上黑色或深色文字，效果都很好。
- 你必須避免一些顏色的組合，如藍色背景配紅色文字，這很難閱讀。此外，將紅色和綠色結合起來，對一些**紅綠色盲**的人來說也是個問題。
- 為整個演說文稿規劃一個顏色代碼。例如，一種顏色用於標題，另一種顏色用於要點等等。
- 如果你使用照片作為演說文稿的背景，請檢查它是否會分散注意力，而且文字顏色會不會與照片的部分內容融合，從而導致難以閱讀。

▶ 課堂形式：

你的課堂可以採取不同的形式，如：

▶ 正式的演講

- 一個正式的演講可適用於任何數量的學生。
- 在學生人數眾多的情況下，互動和課堂參與可能會受到限制，而且更難控制。
- 在學生面前應該有一個螢幕的位置。
- 學生要舒適地坐成一排，以便能夠看到教師和視覺教具。
- 一個較大的團體意味著一些學生可能坐在遠離教師和視覺教具的地方。這就需要你講得更大聲，以確保你的聲音能被聽到。另外，你應該確保所呈現的文字和圖像對於每個人來說都是清晰可見的。
- 理想情況下，應提供書桌或帶扶手的椅子給學生用來做筆記。
- 如果涉及到實作方面的問題，對於一個大組來說，有成效的指導是不可能的。因此，必須將學生分成小組來進行實作訓練。每個小組必須由一名教練監督。

▶ 工作小組：

- 工作小組對於教授實作的主題很有用。
- 它最多可容納**6**名學生。
- 適合於互動式教學的主題，如：潛水裝備的組裝，救援技能，心肺復甦，判讀導航地圖等。
- 這需要對課堂進行仔細的控制。當主題令人興奮時，學生往往想在同一時間討論。
- 在同一時間與整個小組一起運作可能是困難的。
- 它需要舒適的環境和足夠的工作空間。

► 討論/意見反應會議：

- 適合於5-25名學生的中等規模的小組。
- 有很好的潛力來獲得每個人的投入和反應。
- 小組討論可以安排在正式教學課程間，同時成為一個有趣的休息時間。
- 討論的時間可能比預期的要長，所以你需要掌握時間。
- 它需要一個舒適的環境和良好的氛圍。
- 它需要一個合適的房間佈置，以鼓勵所有參與者的投入。
- 你必須能夠看到和聽到所有的學生。
- 課堂上的討論需要你各方面的精心準備和協調。
- 當所選的主題是有爭議的或有可以表達不同意見的方面時，這種安排是最有用的。
- 討論事實性的資訊沒有什麼價值；但是，表達意見可以帶出更多有用的事實。
- 讓學生參與討論是一種有成效的教學方式。
- 非正式的氛圍對於鼓勵學生提出問題和表達意見至關重要。
- 學生們往往對在別人面前表達自己的意見感到猶豫，尤其是在大團體中。因此，你需要把全班分成幾個討論小組。
- 當一個小組中只有3或4個學生時，表達意見就容易得多，而且還能讓每個成員做出貢獻並建立信心。
- 每個小組都應該有一個選定的組長，他可以通過對主題的簡單調查和指出一些值得考慮的方向來發起討論。
- 然後，小組長可以向小組成員提出一個問題。這必須是一個需要陳述觀點的問題，而不是直接的 "是 "或 "不是 "的答案，否則討論就會就此終止。
- 組長的任務是將評論保持在主旨範圍內，保持思想的流暢性，並在必要時補充資訊。
- 組長必須明智地控制小組討論的作用，以確保不會由組內的一兩個人來主導討論。
- 很重要的一點是，要防止成員之間的相互指責。
- 小組長必須準備好整理組員的觀點，並對所表達的意見進行總結。
- 一般來說，這種方法在有經驗的潛水員和一個好的教練的幫助下效果會很好。



第三章

實作技能的教學

1. 實作技能教學

為了獲得CMAS潛水員證書，學生必須學習一定的知識並掌握特定的技能。這可以通過兩種方式來發展：

- ▶ 通過理論課，這一點我們在前一章中討論過。
- ▶ 通過實作訓練，我們將在本章中討論。

水肺潛水主要是一種確切可行的活動，然而，它需要知識和技能的結合，以共同建立良好的技術和動作。顯然，潛水涉及許多實用的技能，這些技能不僅在潛水時使用，而且在其他相關的活動中也會使用到，如船的操作和位置的固定。因此，要成為一名優秀的潛水教練，你必須瞭解技能是如何獲得的，以及如何將這方面的知識傳授給學生。

作為潛水員，我們要提前計畫任何潛水活動。我們的計畫和準備必須評估與潛水有關的風險，以便盡可能地減少這種風險。這是通過適當的潛水計畫來實現的。另一方面，作為教練，你必須考慮你的學生的水平和經驗，以確保他們的安全、健康和成功。

2. 風險評估

風險評估是學生訓練的一個組成部分。作為教練，我們有義務關心你的學生，所以我們必須設身處地的為他們著想，瞭解他們與我們相比在經驗上的局限。這將有助於我們判斷學生是否已經準備好在訓練中取得進展。

因此，教練在訓練潛水前所做的風險評估應考慮到以下幾點：

- ▶ 將被教授的技巧
- ▶ 訓練環境和條件
- ▶ 學生的經驗

潛水員訓練課程的目的是訓練學生採取預防性的潛水，也就是能夠預測和預防問題。例如，在教授潛水計畫、氣體消耗、潛伴檢查和緊急程序的重要性時，會涉及空氣耗盡的風險。

另一方面，作為教練，我們必須評估教授實作潛水技能的可能風險。



- ☞例如，在首次教授 "面鏡排水"時，風險評估應考慮到學生在訓練中咳嗽、驚慌甚至窒息的可能性。
- ☞當在泳池中教授 "中性浮力"時，風險評估應該考慮到：
 - 這是最後要教給潛水新手的技巧之一。
 - 學生應該對使用BCD和自己的基本潛水技術有信心，例如在進行中性浮力課程之前，應該對使用BCD和基本潛水技術有信心，如面鏡排水和調節器尋回復位。
 - 應該考慮到泳池的深度，所以在深水池練習之前，應該在淺水區練習並掌握該技巧。
 - 由於你是在為學生準備在開放水域中掌握這項技巧，所以在游泳池中掌握這項技巧後，在開放水域課程中進行練習是非常必要的。
- ☞在教授實作課程之前，一定要問自己：
 - 你是否準備好並適合教授該課程？
 - 水中的條件是否適合教授這個等級的學生？
 - 學生們是否準備好進一步提高他們的技能了？



所有的潛水技巧一開始都應該在淺水區、靜水或沒有水流的情況下學習，這樣遇上任何狀況，學生只要站起來就可以輕鬆解決任何問題。

- ☞在教授任何技能之前，應該寫下風險評估，並與學生分享。
 - 這將為學生提供舒適和安全。
 - 它將幫助教練預測和預防可能出現的任何問題。
 - 如果在訓練期間出現任何問題，教練可能會被要求解釋他/她在教什麼、如何教、為什麼教，在哪裡教；因此，書面的風險評估可以作為支援證明資料。



在進行專業教學時，根據你所在的地方，當地的法規和條例也可能影響到風險評估程序。

教練必須隨時準備調整潛水計畫，要知道水下的條件是不斷變化的，學生的信心程度也會受到影響。

3. 實作課程

我們之前用來計畫理論課的原則同樣適用於實作教學。因此，我們應該經歷同樣的過程。



3.1 成功的實作課程的基本標準

在計畫、準備、練習和示範一堂實作課時，你應該始終牢記成功的實作訓練的基本標準（STEP）：

▶ 安全性 (SAFE) :

- 對於處於訓練階段的學生來說，這節課應該是安全的。

▶ 技術上正確 (TECHNICALLY CORRECT) :

- 應該使用教練的示範來教授技術，並以最新且正確的技巧準確地進行示範。

▶ 有效的 (EFFECTIVE) :

- 示範後，學生模仿該技巧。之後對學生的表現進行分析，找出錯誤，並通過進一步的示範/模擬重覆進行來糾正。

▶ 進步性 (PROGRESSIVE) :

- 這門課是在之前的每一個步驟基礎上，按照邏輯順序進行的。

3.2 實作訓練的過程（計畫、準備、練習、示範）：

▶ 安排一堂實作課：

- 準備課程規畫是非常重要的，它能使你的課程表現更加成功。
- 準備好訓練教具。這意味著，在計畫時，你要選擇訓練輔助工具；同樣的，你必須在上課前準備好它們。
- 在準備你的實作課程之前，你必須回答一些問題。這些問題與計畫理論課時的問題相同。（見第二章）：
 - 學生是誰？
 - 他們的技巧程度如何？
 - 你為什麼要教這門課？
 - 什麼時候上這門課？
 - 在哪裡講課？
 - 你打算怎樣教這門課（教學方法）？

► 教練與學生的比例：

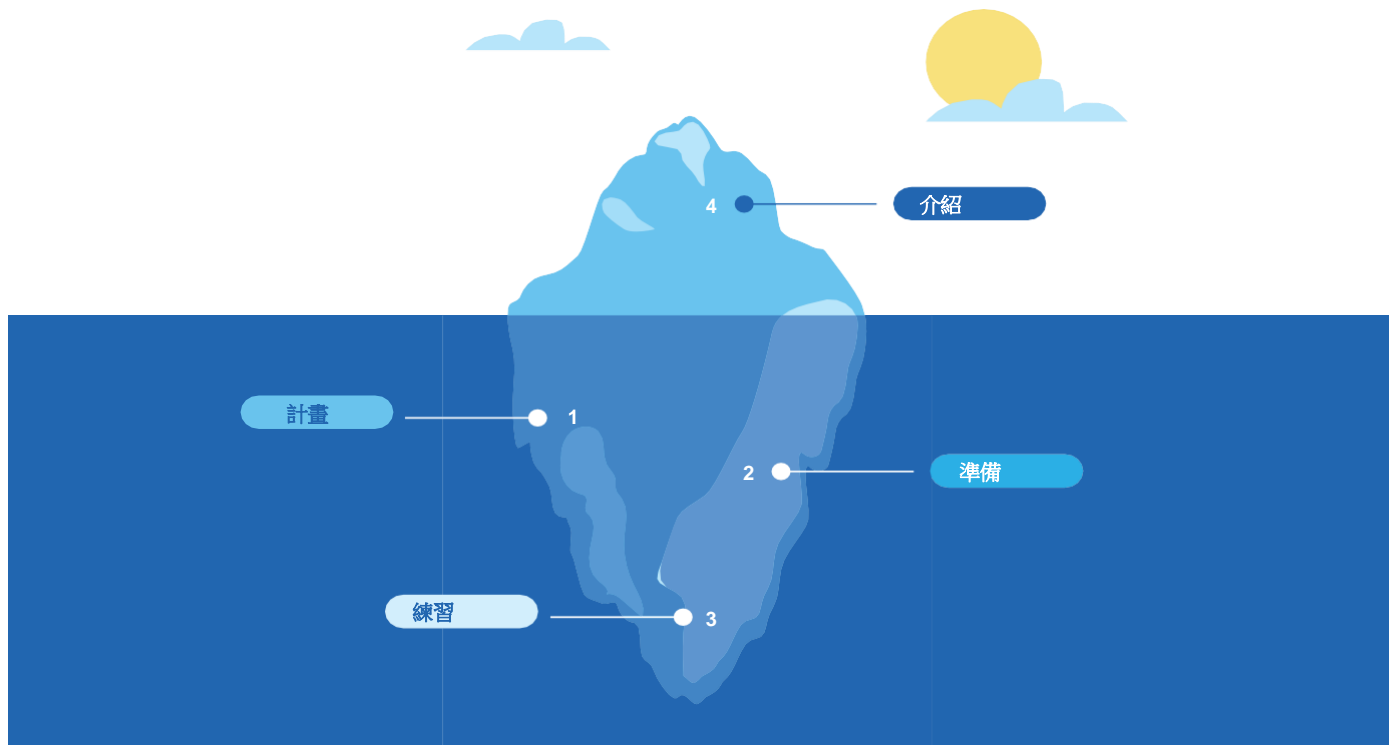
- 作為你計畫實作課程的一部分，你應該考慮教師與學生的比例。
- 班級規模取決於所進行的活動。因此，對於水面技術，如浮潛或游泳，**6-8**名學生的大組可以由一名教練有效地教授，也許還有一名助教幫助進行示範和糾正指導。
- 雖然大團體可以被教授，但應該記住，他們的進步和最終的標準可能會降低，因為你不能給每個學生他們可能需要的個別關注。
- 對於水下技術的教學，一般認為**2:1**和**4:1**的比例是最有成效的，即使在理想條件下也是如此。
- 雖然**1:1**的教學在某些情況下可能被認為是理想的，但這也有一些缺點。例如，水肺訓練的一個重要部分是發展潛伴機制，而這在一個單獨的學生身上很難實現。另外，只有一位學生也會缺乏競爭意識。
- 隨著深度的增加，對於經驗不足的學生來說，條件變得不那麼有利。在這種情況下，比例將需要降低，以強化訓練的成功率和安全性。
- 對於一些沒有經驗的人來說，為了安全考慮將比例降為**1:1**。這種情況可能包括第一次深潛，甚至是在能見度低的情況下教授實作課程。
- 即使是**1:1**的課程，根據所教授的技巧，你可能需要另一個人進行示範，讓你的學生進行練習。例如，救援技巧，如救援上升、拖曳和救援呼吸，需要另一個人示範，因為學生不應該在你身上練習這些動作，這不僅效果不好，而且你有可能作為一個 "被救者" 參與其中，導致無法在實作中監督和控制你的學生，最後因而失去掌控。



CMAS準則允許教練根據參與者的數量、他們的技能水準和潛水環境來安排課程。這些比例是訓練課程安全和品質的保證。

3.3 準備一堂實作課程

實作課程有十分之九的工作都處於準備階段，但仍未被看到。另外的十分之一工作則是會在你的講課中展現出來。



► 確定課程目標：

課程目標是你上這門課的原因。它是你希望你的學生在課程結束時能達到的目標。它可能是介紹一項全新的技能，或者是練習一項已經學過的技巧並進入下一個階段。因此，你可能希望你的學生能夠：

- 能夠正確地.....
- 已經開始發展.....
- 能夠舒適地.....
- 已經開始發展.....
- 已經發展.....
- 能夠勝任.....
- 能夠使用.....



教練必須向學生清楚地解釋課程的目的、在課程結束時對他們的期望是什麼，以及如何進行訓練。

► 課程結構：

作為有經驗的潛水員，有許多技術是需要及時反應與不假思索的，因為我們在累積的訓練和經驗中已經形成了慣性的反射動作，特別是通過重複訓練。然而，作為教練，我們必須記住，在許多情況下，我們是第一次援予學生一項特殊的技能。因此，思考有關將要教授的技能的每一個步驟，有助於教練制定需要放在學生身上的漸進式步驟。這些步驟將顯示，在準備實作技能課的結構時，需要包括幾個動作。



在介紹引言中，你要吸引學生的注意力，激發學生的積極性，並提出主要大綱和目標。學生必須清楚地知道要做什麼，以及對他的期望是什麼。

► 例如，對於面鏡排水的技巧：

例如，對於面鏡排水的技巧，步驟可能是：

- 檢查面鏡的密封性。
- 戴上面鏡。
- 讓一些水進入面鏡。
- 用嘴吸氣。
- 用鼻子吐氣。
- 將面鏡上沿按壓在額頭上以幫助清理。
- 睜開眼睛。
- 不戴面鏡時的視力障礙。
- 更換面鏡時要處理好面鏡帶。
- 找到鼻袋。

- 檢查密封是否恢復。
- 避免頭髮進入面鏡。
- 不舒服。
- 恐慌。
- 向面鏡中注入一半的水。
- 將水全部注入面鏡。
- 取下面鏡。
- 更換面鏡。
- 練習時的接觸。
- 訓練無面鏡游動。
- 通過換成另一個面鏡來加強練習。
- 通過卸下和重新載上面鏡來延長練習時間。
- 清理面鏡時的頭部位置

► 整體課程結構：

所教授的技巧是整個實作課程的一部分。因此，一節實作課程可以包括一個以上的技巧。然而，每項技巧都需要適當分配時間和注意力才能掌握。因此，教練有義務建立一個整體的課程結構，使每項技能都能循序漸進地被教授。



教練所教的大部分實作課程都是在 "潛水 " 中進行的，無論這些課程是以技能為中心還是擴展潛水經驗。因此，最好用 "潛水 " 這個詞來代替 "技能課"。例如，"在今天的潛水中，我們將學習... "

► 實用的課程結構：

- 簡報：介紹本節課的內容和將要學習的技能。
- 整裝待發。
- 潛伴檢查：盡可能對裝備做一遍檢查。
- 入水
- 主要技能課程，分為漸進式步驟。
- 出水。
- 卸下裝備。
- 總結。

3.4 簡報

這是對你的課程的介紹。它簡要地概述了課程和教授課程的原因。

- 泳池邊不是講課的地方，所以簡報要簡短、完整、重點強調。
- 在實作課程之前，學生最多只能吸收四至五個資訊，因為他們通常對即將發生的事情很關注。
- 因此，你的簡報應該控制在課程基本內容來運作。
- 在安排簡報時，你需要問自己以下幾個問題：
 - 我將教授什麼動作？
 - 動作練習需要什麼裝備？
 - 練習將在這裡進行？
 - 應該採取哪些安全預防措施？
 - 將會使用什麼手勢？

▶ 使用**SEEDS**這個詞作為備忘錄（涵蓋簡報的基本內容），並儘量將你的簡報控制在5分鐘左右。

- ▶ **安全 (SAFETY)**
- ▶ **練習 (EXERCISE)**
- ▶ **裝備 (EQUIPMENT)**
- ▶ **紀律 (DISCIPLINE)**
- ▶ **手勢 (SIGNALS)**

你的簡報不必遵循這個特定的順序，但記住要涵蓋所有的元素：

- 告訴學生他們將學習什麼課程以及為什麼。
- 沒有必要詳細解釋所涉及的内容，這將在課上講授，所以只需要一個簡單的聲明即可。

⇒ 安全問題：

- 這取決於所教學生的程度。
- 檢查你所教的練習內容，並強調哪些部分需要注重安全的地方。
- 對於初學者來說，安全問題將包括提醒他們在任何時候都要正常呼吸，並使他們的耳壓平衡。
- 另外，如果要教授有控制的浮力提升，你必須告訴你的學生在上升過程中要正常呼吸，在練習中任何時候都不要屏住呼吸。
- 隨著學生技能的進展，安全簡報將不斷改進，以適合每節課的需要。
- 安全問題也可以用來檢查學生是否有任何具體的問題可能影響到課程的一部分。例如，隱形眼鏡與面鏡排水。
- 安全也可以包括關於正在使用的場地的具體要點。例如，在進入和離開時要注意濕滑的地面，能見度不好的區域的風險和潛伴分散時的緊急失散流程機制。



將你的簡報限制在與練習有關的安全方面，避免涵蓋可能發生的所有意外。

➤ 裝備：

- 這將是對學生的一個提醒，提醒他們本課程所需的所有裝備。
- 對於初學者來說，檢查所有潛水裝備是否確實帶齊。
- 對於更有經驗的潛水員來說，這可能是額外的裝備，如潛水浮力標示和線輪。
- 檢查你的學生的裝備是否正確安裝和運作。
- 鼓勵學生檢查他們潛伴的裝備，包括壓力錶的氣壓指數。
- 記住，潛前裝備檢查應該教會學生識別可能出現問題的地方。
- 裝備檢查應該是漸進的。尤其（在最初的訓練中）自己的裝備和潛伴的裝備組裝與故障排除能力逐漸強化。

➤ 紀律：

- 你需要從一開始就掌控整個課程。因此，這一點包括行為，以使計畫中的課程安全有成效地進行。
- 你要要求學生先觀看你的示範，然後再指示他們進行操作。
- 這一點還包括要求學生注意你的指示，靠攏在一起，並根據所發出的手勢採取適當的行動，以控制課程安全且順利的進行。

➤ 手勢：

- 潛水手勢分為兩類：普通潛水手勢和教學手勢。
- 對於初學者來說，正常的潛水手勢需要經常重複。對於更有經驗的學生來說，他們可能沒有必要。
- 教學手勢是大多數教學場景中常見的。例如，"你看著我"或"該你了"。
- 你可能還需要引入其他手勢，如"吸氣"、"呼氣"或"在這裡移動"。
- 在教授某一特定技能時，會有額外的手勢需要。例如，在涉及共生呼吸的課程中，需要擬定手勢，以確定哪個學生是供氣者，哪個學生是受氣者。
- 將你的簡報限制在與動作練習有關的安全方面，並避免涵蓋可能發生的所有狀況。
- 這種技能特定的手勢在不同的教練之間可能略有不同。
- 因此，在簡報中涵蓋這些手勢與示範內容是非常重要的，以確保你的學生將確切地知道你希望他們在水下做什麼。

3.5 教學手勢：



3.6 整理裝備：

- 在組織整理裝備時，你最好率先整理裝備。
- 這意味著你已經準備好了，可以觀看或照顧學生的裝備，而不必匆忙。
- 對於新的潛水員來說，你先整理裝備也是一個很好的機會，你可以在整理裝備的過程中展示潛伴的協助，這樣他們就可以瞭解相互幫助的重要性。

3.7 潛伴檢查：

- 在入水前，要立即進行潛伴檢查，因為它展現了安全潛水的基礎。
- 這是所有潛水課程的一個基本要素。
- 學生必須瞭解這是所有潛水的一個重要部分。
- 這種檢查加強了對更有經驗和更有能力的學生的重要性。
- 訓練學生進行潛伴檢查並成為他們潛水習慣的一部分是非常重要的。
- 在示範潛伴檢查時，可以發現裝備上的任何遺漏。
- 例如，如果學生忘了打開他的氣瓶，在潛伴檢查時發現這一點，就會加強潛水員為什麼要在入水前總是做潛伴檢查的價值和重要性。
- 學生將瞭解到潛伴檢查的重要價值，以及只要有一個機制來進行確認，此時錯誤是可以接受的。
- 檢查另一個潛水員的裝備對教練和學生來說都是一個好主意。
- 教授**AAS**（備用氣源）使用這樣的技巧，在下水前練習一下如何釋放和使用二級頭，會有很大的幫助。最好是在乾燥的陸地上進行，以避免在水下摸索和停止課程的進行。

3.8 入水：

- 瞭解你的教學地點將有助於選擇使用何種類型的入水方式（游泳池邊、海灘、充氣船、潛水船，等等）。
- 從乾燥的地面到水中的適應需要技巧。
- 對於新的潛水員來說，裝備重量和穿戴蛙鞋會感覺很累贅，需要盡可能安全地完成適應。
- 你可以教學生各種方法來進行入水。
- 你可能也會發現，經驗豐富的學生只用過一、兩種入水的方法，可以向他們分享其他的入水方式。



教練應該總是最先入水、最後出水。

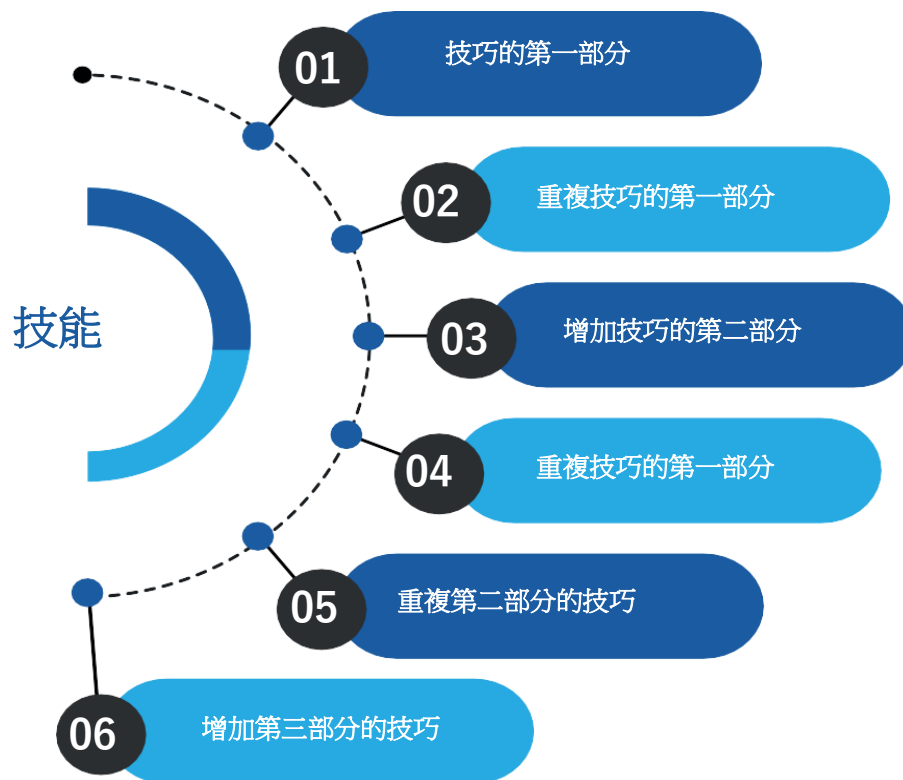
3.9 主要的技能課程被分解成漸進的步驟：

- 教學的目的是提高學生的知識或技能水準。
- 技能基本上是通過執行任務來學習的。
- 通常情況下，視覺是獲得資訊的最重要的感官。然而，在技巧學習中，肌肉的實際使用比看到技巧的示範要重要三倍。
- 聽別人詳細介紹應該如何做動作，其價值遠遠低於觀看動作示範與實作。
- 在可能的情況下，對一項技巧的示範應該伴隨著對其細微之處的口頭描述。解釋細節，以幫助瞭解。
- 如果在同一時間提供了太多的指示，由於資訊量過大，學生會很難瞭解或吸收。
- 為了避免這種情況，並確保訓練得到最有成效的執行，你需要進行漸進式教學。

4. 什麼是漸進式教學？

- 一些潛水活動的順序性使其有可能被**解構**成一系列單獨的動作。
- 漸進式教學是從建立一個學生可以認同的**點**開始的。
- 每個學生都有一些他們熟悉的知識或技能，這些知識或技能可以作為建立新知識或技術的**基礎**。
- 然後，新的資訊或技能被分解成一段段的小**步驟**。
- **第一步**直接建立在起點上，**後續**的每個步驟都直接建立在前一步的基礎上。
- 只有當每個步驟被**完全吸收**後，課程才會進入下一個步驟。
- 每個步驟都必須**重複並建立**在前面的步驟之上。如果需要糾正，可以在進入下一個步驟之前完成。
- 這種方法確保學生成功地**重複這些步驟**，以完成整體技能。
- 在掌握了整體技能後，下一個步驟可能是進行整個練習，並將其作為一個**整體**進行重複訓練。

- 通過這樣的步驟，新的知識或技能**循序漸進**的被逐步建立起來。
- 藉由將活動的要素作為**演練**來教學，從而達到良好的表現水準。
- 在任何訓練計畫中，過於死板的堅持練習，可能會產生熟練行為背後卻缺乏必要知識內容的習慣，而這些知識內容是真正的熟練動作的基礎。
- 訓練會在特定的情況下產生錯誤行為模式，而這些往往會阻礙學生適應不斷變化的條件的能力。
- 所以，瞭解技能的真正性質來自於**講解**。



無論是集中於一項技能或是一系列技巧，實作教學都必須以漸進的方式進行，這樣才能培養學生掌握技巧的能力和信心。

複雜的技能可以被拆解成不同的組成部分。複雜程度越高，遞進的步驟就越多。

- 學生在掌握一項技能方面的進展取決於若干因素：
- 身體能力：這種能力因人而異，你必須為體能較差的學生做好準備。
- 學生能夠瞭解的程度。這也是因人而異的，你需要確保所有學生在進入下一步驟之前都能達到相同的程度。

- 要求他們執行的活動的性質和複雜性。
- 給他們提供演練的標準，來作為模仿的榜樣。
- 可以通過教授一項簡單技巧和一項複雜技巧的例子來說明對課程的漸進式指導。

☞ 一項簡單的技巧（面鏡排水）：

- 清理潛水面鏡中的水是一項非常基本的技巧，必須在潛水員訓練計畫的早期階段中掌握。
- 然而，對於不習慣在水下用面鏡呼吸的人來說，這是一個相當緊張的練習。
- 如果要成功地教給學生面鏡排水的新技巧，就必須考慮學生關心的所有不同方面，並逐一解決。
- 要做到這一點，最好是先引入少量的水進入面鏡。
- 一旦掌握了清除這些水的技術，就可以擴大練習範圍，逐步增加面鏡內的積水面積，增加練習時間，然後繼續增加水量，直至灌滿。
- 最後一步是完全取下面鏡，模擬真實情況，即面鏡脫著。



遺憾的是，許多教練在學生開始進行面鏡排水練習後，才開始介紹無面鏡呼吸練習。這種做法，使那些最難排除面鏡積水的學生在努力掌握面鏡排水的同時，還處於將鼻子暴露在水中的不舒服和緊張的狀態。

將此應用於面鏡排除積水，步驟可以是這樣的：

- 在水下摘下面鏡，對於從沒有做過的人來說這是一大挑戰。
- 在沒有面鏡的情況下進行水下呼吸，可以先讓學生在很淺的水裡抓著一根繩子或抓住一個安全的支撐物進行練習。
- 在沒有面鏡的情況下，學生開始用二級頭呼吸，一旦建立起有規律的節奏，就慢慢地在水中蹲下，直到水位蓋住他們的嘴和鼻子。
- 如果有任何學生面臨任何困難，他/她只需將頭抬起來就能通過鼻子做正常呼吸。

- 隨著信心的增加，學生可以將整個臉部浸入水下並經由調節器進行更長時間的呼吸。
- 練習出錯時，就需要浮出水面，這既是對學生的心理考量，也是對教練的安全考量。
- 如果練習是在水深僅夠覆蓋學生跪下時的頭部的情況下進行的，學生就會有信心知道重新浮出水面所需要的只是站起來，教練也會有信心知道在這麼短的上升過程中，如果學生屏住呼吸，肺部受損的風險是最小的。
- 進一步遠離水面，隨著技術的掌握，學生將被帶入稍深的水中，在那裡他們不能再立即站立起來重新回到水面。
- 這使他們確信，無論深度如何，該技巧都是同樣有效用的。

4.1 面鏡排水課程的例子：

▶ 入水前在水面上

☞ 第一步：教練示範如何穿戴面鏡：



圖1：整理面鏡帶，不要壓在面鏡上，但要放在一個可以套在頭上而不會扭曲的位置。



圖2：一手拿著面鏡，另一隻手檢查面部是否有頭髮。



圖3：將面鏡放在適當位置，把帶子拉到頭上方正確位置，檢查密封是否牢固，面鏡帶是否扭曲。

學生模仿步驟1（教練可以檢查學生的面鏡帶是否合適，是否過緊或過鬆）。

➔ 第二步：教練示範練習中使用的呼吸方式：



圖1：頭部略微向下、用嘴吸氣

圖2：用鼻子呼氣，然後開始將頭往後仰。



圖3：學生應該感覺到呼氣時面鏡會鬆開。



學生重複第**2**步（教練可以檢查學生是否是以嘴巴吸氣，鼻子吐氣）。

呼吸控制是潛水中一個非常重要的練習，示範必須是明確和簡單的。學員對海水的適應是學習其他技巧的先決條件。

首先在乾燥環境下進行，然後在水面上用呼吸管進行，接下來在水面上用調節器的二級頭進行，最後在水中進行。

檢查學生是否知道如何用嘴吸氣和用鼻子呼氣，以便你可以進入下一個技巧。

如果遇到困難：就捏住鼻子。



► 在水中站立的深度：

➤ 第三步：教練示範用調節器二級頭呼吸，不戴面鏡：



圖1：不戴面鏡，但嘴裡含著調節器二級頭，身體前傾並有適當支撐。

圖2：將臉浸入水中並張開眼睛，用二級頭呼吸5-10次。如果水很冷，可以閉上眼睛。



目的：在入水之前，藉由適應鼻子周圍有水、咬著調節器的情形下，建立在水下進行呼吸的信心。

➤ 第四步：教練示範在臉上搖晃面鏡



圖1：手持面鏡，教練解釋如何搖晃面鏡並將其從臉上取下。

圖2：用鼻子呼氣，頭向後仰，輕輕"搖晃"面鏡底部以鬆開密封，以便讓呼出的空氣排出。



學生模仿步驟 四，重複幾次，以建立一種節奏：

- 低頭，先用嘴通過二級頭吸氣。
- 用鼻子呼氣，頭向後仰，輕輕地 "搖晃"面鏡底部 注意：面鏡可能會起霧，需要在下一步之前先進行沖洗。

▶ 在站立深度中的水下跪姿：

⇨ 第五步：教練示範水下呼吸循環：



圖1：頭略微低下，拿著面鏡，通過二級頭吸氣。



圖2：用鼻子呼氣，頭向後仰，輕輕 "搖晃"面鏡底部以鬆開密封。展示出排出的氣泡溢出。



從側面重複練習，向學生展示頭部向後仰的情況。
讓學生重複這一步驟。

➤ 第六步：教練示範如何從面鏡中排除少量的水：



圖1：稍微鬆開面鏡的上沿，讓少量的水進入面鏡。

圖2：將頭略微向下，握住面鏡，通過調節器二級頭吸氣。

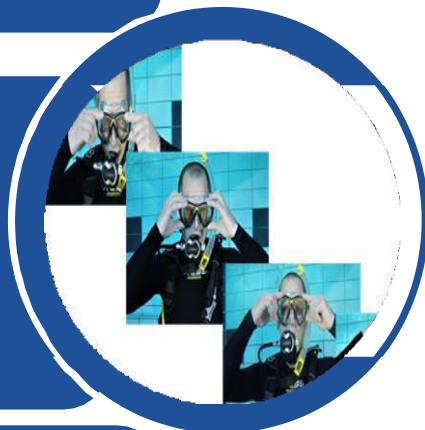


圖3：“搖晃”面鏡底部以鬆滿開密封。用鼻子呼氣，頭向後仰，展示出排出的氣泡。

圖4：顯示面鏡已被清除，學生模仿步驟六。



向學生解釋面鏡排水時面鏡裙邊的開口，如果開口大，密合性差，學生的面鏡裡就會總是有水。

練習的目的不僅是面鏡排水，而且要知道如何使呼氣和打開面鏡下沿裙邊的動作同步，並適時正確的戴上。

第七步：教練示範放更多的水



圖1：稍微打開面鏡注入一半的水。

圖2：如同第6步，面鏡排水。學生模仿第7步。



第八步：教練示範面鏡完全裝滿水



圖1：稍微慢慢打開面鏡，使其完全充滿水。

圖2：按第6步的方法面鏡排水。學生模仿步驟八。



➡ 第九步：教練示範卸下面鏡和重新戴上：



圖1：取下面鏡，摸摸鼻袋，確保正確的方向位置，並整理好面鏡帶，使其不影響戴面鏡的動作。

圖2：將面鏡重新戴在臉上。
一邊用一隻手拿著面鏡，一邊用另一隻手將帶子拉到頭後方正確位置。



圖3：按照第六步的方法清理面鏡。

圖4：如有必要，再次檢查並清除。
顯示面鏡排水成功，面鏡帶展平。
學生模仿步驟 9。



4.2 複合的技能（打撈水下物體）：

- 你需要考慮將一項複合的技能可以在多大程度上有效地分解為幾個小步驟。
- 在選擇單元時，要注意確保在複合技能作為一個綜合系統進行練習時，所涉及的幾個小技巧中的每一個，都能自然地融入其發展順序。
- 通過教授一個複雜技能的各個部分，可以用兩種方式進行發展：
 - ▶ 按順序，先練習第一個步驟，然後加入第二個步驟，兩個步驟一起練習，然後第三個步驟加入到前兩個步驟中，如此循環。
 - ▶ 或者通過練習每個步驟獨立於其他步驟，然後最後將所有練習過的步驟組成完整的技巧。

▶ 打撈水下物體課程的例子：

教授該技能的典型順序包括以下內容：

☞ 理論知識：

- 需要通過課堂教學來確保學生充分瞭解浮力和壓力變化對所用空氣量的影響。
- 任何學生以前沒有見過的裝備，如打撈袋或扣環、需要充分解釋。

☞ 陸地練習：

- 學生們需要有機會在下水前熟悉各項裝備的操作。
- 學生們需要演練並練習如何將扣環連接到打撈袋或被吊物上所需的繩結。
- 將裝備完全組裝起來，然後再次拆卸以便運輸，這將為在水下進行的練習提供預演。

☞ 限制水域練習：

- 使用一個相對較小的物體，教練可以示範以下技術練習：使用一個相對較小的物體，教練可以示範給浮力裝置充氣的技術，以及如何判斷充氣所需的空氣量。
- 然後再由學生進行練習，直到學生熟悉該技術。

☞ 開放水域練習：

- 使用同樣的裝備，學生應該在更深的水中練習該技巧，因此要講解說明：更大的壓力降低了浮力裝置的充氣速度，以及上升時浮力裝置裡空氣膨脹的情況。
- 最初的練習需要在清澈的水中和有利的條件下進行。
- 一旦掌握了基本技術，就可以在能見度降低或水流較強的不利條件下重複練習。
- 在最初的練習中使用的相對較小的物體，後面如果要用更重的物體，則需要更大的起吊浮力裝置和更複雜的安排。



為了確保學生能夠可靠地完成這項技能，需要多次進行練習。
 在一些不同的訓練課程中重複練習以加強技巧也是進步的一部分。

4.3 出水：

- 在教完本課的主要技能後，你應該準備示範一種出水的方法。
- 教練應該是最後一個出水的人，這是因為如果有學生掉進水裡，你必須準備好能立即協助。

4.4 卸除裝備：

- 接下來，你可以利用這個機會示範如何在潛伴的協助下安全的卸除裝備。
- 這包括按照正確的順序脫下裝備，用清水清洗，晾乾和保存。
- 可能還有其他的教學要點，例如：
 - 如果將裝備放下，將二級頭放在裝備的頂部，以避免接觸沙子。
 - 將所有的個人裝備放在同一個地方，以避免潛水裝備在區域內 "分散"。
 - 在清洗調節器之前將一級頭的防塵塞蓋上鎖好。
 - 在清洗時不要按到二級頭的排氣閥。

4.5 匯整：

- 這一部分的課程需要準備，然而，它的內容將取決於課程的進展情況和你的學生所取得的成績。
- 教練必須強調學生遇到的問題以及如何處理它。
- 教練要接受學生的任何問題，鼓勵他們並表揚良好的表現。
- 給予學生回應是非常重要的，因為它為這節課劃上了圓滿的句號，應該讓他們感到獲得了新知識，並渴望著下一節課的到來。
- 在課程結束前，你必須始終保持學生的注意力。



▶ 準備彙報：

- 記憶法REAP被用來涵蓋彙報的基本要素：

- ➔ 複習 REVIEW
- ➔ 鼓勵 ENCOURAGE
- ➔ 評估 ASSESS
- ➔ 進展 PROGRESS

➔ 複習：

- 重述目標。
- 回顧你在本課中所做的事情。
- 把重點放在本課所涉及的要點上，強調關鍵資訊。
- 將本課與實際應用聯結起來。

➔ 鼓勵：

- 你必須積極評價你的學生所取得的成績，以保持他們的積極性。
- 瞭解你的學生的能力將有助於你瞭解他們在學習和練習方面的困難。
- 瞭解他們很重要，比如所克服的挑戰和猶豫不決的情況。
- 在表揚你的學生時，要確保不會傷害到那些表現不佳的學生。

➔ 評估：

- 你需要評估在這節課上取得的成績。
- 你應該從好的方面開始評估。
- 然後，如果有什麼地方做得不是很好，你需要提到它。
- 重要的是，你要分析情況和任何問題背後的原因。
- 如果你意識到問題是由你的指令引起的，那麼你要坦然地告訴他們，也許你要他們做的事情還不夠清楚。
- 如果是因為學生出現了問題，你可以向他們保證，還會有其他的練習機會，而且做對一件事是沒有時間限制的。
- 你不應該在彙報時進行糾正。糾正的時間是在技能課上。

➔ 進展：

- 在評估的基礎上，你將能夠告訴學生下一步的訓練內容、時間和地點。

5. 實作課程的練習：(術科)

- 在計畫和準備好課程後，在真正的課程中教授之前，應該先進行練習。
- 你可以讓其他潛水員作為聽眾，但最好是與其他教練一起練習。他們會給你意見反應，並根據他們自己的經驗，為你可能面臨的任何問題提供解決方案。
- 在教授任何實作技能之前，最重要的是要對自己誠實。你自己是否掌握並練習了你將要教授的技能？
- 沒有什麼比一個沒有實際經驗的教練更糟糕的了。你會讓你的學生失望，這可能會影響他們的學習效率和最終的安全。
- 即使是最有經驗的教練，在休息了一段時間沒有教學和潛水，他們必需在再次教學生之前，確保自己進行練習。



準備教學筆記是非常重要的，這樣教練就不會在講課的時候迷失方向，而且可以隨時提醒自己講到哪裡，以及接下來教授的內容。

不斷地練習，磨練你的教學技能，提高你的靈活性和適應性，幫助你處理任何問題。

5.1 介紹實作課程：(術科)

在講授實作課程時，有幾件關鍵的事情你應該記住：

- 在整個課程中，重要的是與學生保持適當的距離位置，以確保課堂上的掌控和他們的安全。
- 盡量避免分心，以便學生能夠集中注意力，清楚地看到你的示範，"你就是視覺輔助"。
- 有時，在教授實作技能時，很難避免所有的干擾，但請記住，我們（作為潛水員）必須適應水面或水下的條件才能安全的潛水。



在實際操作之前，我們應該考慮以下幾點：

- ✓ 選擇一個遠離干擾的簡報地點。
- ✓ 進出水面的地點以及進出水面的方法。
- ✓ 練習的深度和區域（水面/水下）。
- ✓ 所需的裝備

我們還需要考慮：

- ✓ 學生目前的技能程度
- ✓ 練習
- ✓ 課程的進展情況

5.2 訓練區域：

實作技巧和潛水訓練的許多技術方面都是在不同的環境中進行的，包括教室、游泳池、限制和開放水域。游泳池和限制水域是最適合學生學習基本技巧的地方。

► 游泳池訓練：

游泳池是潛水員基本訓練的首選：

- 游泳池的牆壁和地板界定了這個區域範圍，而且深度通常相當淺。
- 由於有過濾和加熱系統，水通常是乾淨和溫暖的，而且水的流動很少。
- 大多數游泳池都有更衣室和淋浴間，通常是舒適的教學場所。

游泳池不一定是為水肺教學而設計的。

因此，在使用游泳池進行潛水訓練時，需要考慮一些問題：

- 水的深度要足夠，以便學生能夠完全沉浸在水裡的情況下進行水下技術訓練。
- 為了讓學生體會到壓力對深度變化的影響，游泳池最好有2—3米深的部分。
- 大多數訓練課程需要大量的水面活動，如救生和浮潛練習。因此，泳池需要有合適的長度。
- 池底應逐漸傾斜，不要太陡峭，這樣學生可以舒適地跪著。池底最好是階梯式佈置。
- 泳池深處的地方有梯子或台階會很方便。
- 每個泳池的台階或梯子的大小和位置可能有所不同。
- 溫水泳池的溫度可能不同，有些確實非常冷，儘管它們被稱為 "溫水池"。
- 根據所使用的過濾和加熱系統，泳池裡可能有一些地方，特別是靠近排水口的地方，可以感覺到一些水的流動。
- 游泳池和更衣室周圍的光線和氣溫通常都很好，但一個加熱不佳的游泳池，顯然會受到各種因素的影響，很容易影響到待在游泳池水面或池邊的時間。
- 游泳池周圍的區域從寬到窄，從光滑到不光滑。
- 在你上課的時候，可能還有其他課程在進行，這將限制你的可用空間。
- 室內游泳池的傳音效果可能會使溝通變得困難。
- 你應該檢查游泳池的任何安全設施，如火警系統、急救箱的使用和任何緊急事故的警報系統。

- 如果你要在一個你不熟悉的泳池裡教學，請花時間檢查，並對你的教學計畫做任何必要的調整。
- 對游泳池的瞭解將有助於你的計畫和準備過程。你將知道開始你的課程的最佳位置，你可以在更深的水中移動以提高技能，以及入水和出水點。
- 應該格外小心，確保鉛塊有塑膠塗層、氣瓶裝有氣瓶底座。因為更換破損的泳池瓷磚是一個昂貴的過程，而且泳池的老闆還會討厭你。

► 開放水域訓練：

- 使用開放水域訓練場地顯然比使用游泳池的成本要低，並且在可用性方面具有更大的靈活性。
- 開放水域為學生提供了一個更真實的環境來學習潛水技術。

然而，在開放水域教學也有其缺點。

- 如果水溫和能見度不理想，這些因素會導致縮短課程，使課堂控制更加困難。
- 水面的天氣可能不適合上課。
- 能見度會發生變化。
- 水溫可能需要穿潛水衣防護。

在選擇開放水域訓練區時，應考慮以下因素：

- 選擇的場地應不受水流、強大的潮汐和過度的波浪作用的影響。
- 訓練的某些方面需要靜態動作，時間久了會覺得冷，即使水可能是相對溫暖的。
- 建議穿上任何形式的防寒衣，以保護身體，防止擦傷。
- 可能有太多來自自然環境的干擾。
- 訓練區的深度範圍應與典型的游泳池相似。
- 要有容易進入和退出的地方。
- 請記住，如果你的其中一個學生遇到困難，你很可能需要迅速上岸。
- 與游泳池不同的是，游泳池邊很容易到達，如果選擇的區域離安全出口太遠，在開放水域發生的事件會變得更難處理。
- 如果要在開放海域進行訓練，使用水面標記浮標來確定你在水下的位置，用潛水船作為水面掩護是明智的預防措施。
- 謹慎選擇開放水域的訓練區域。
- 冰冷的海水。在能見度不佳的情況下，訓練會變得更加困難，而且戴手套也會帶來不便。

在選擇開放水域訓練區時，應考慮到以下因素：

- 避免有礁岩和不平坦的區域，儘量找一個相當平坦的場地，有足夠的空間能容納你的班級規模。
- 沙地是理想的選擇，前提是水流動的很小。
- 你和你的學生需要減少移動，因為沙子很容易被攪動，而且能見度會迅速惡化。
- 在非常冷的水裡和能見度低的條件下，基本訓練的某些方面需要更謹慎地考慮。例如，如果學生的臉突然暴露在冷水中，面鏡排水練習可能會很困難和危險。在能見度降低的情況下，這種練習會變得更加困難，而且戴上手套也很不方便。

無論是在游泳池還是在開放水域，任何首次教授的實作技能都應該遵循以下基本原則：

簡報
(岸上)

水面

淺水區

較深水區

筆記：

6. 在游泳池或限制水域的實作課程：

- 這一部分的目的是介紹基本的潛水練習技巧。
- 根據課程的學生人數，務必在課程開始至少前一天將他們分成若干小組，每組最多4人。
- 學生團隊可以同時接受訓練，前提是每個團隊都有一名專門指導的教練。
- 如果只有一名教練，而學生超過4名，教練將一次只能教授一個小組。
- 課程的持續時間根據學生的數量和教授的技能而變化，然而，水下時間不應超過45分鐘。

☞實作課程的例子（線上學習部分2）：

◆ 等級：CMAS一星潛水員

• 課程：N°1/P1

• **課程名稱**：：裝備介紹

• 時間：60分鐘

• 內容：

- 在這第一堂課中，學生將瞭解面鏡、蛙鞋和呼吸管及其使用方法，並對淺水區面鏡擠壓和面鏡排水有所瞭解。
- 潛伴制將從一開始就要進行。
- 戴好面鏡、調整、除霧和整理好耳朵的部位。
- 戴好呼吸管、水面呼吸，通過吐氣和換氣進行排水。
- 穿好蛙鞋、調整，正確的蛙鞋動作，以及練習時間。
- 水面游泳、躬身入水，使用面鏡、蛙鞋和呼吸管的水面技巧。
- 踩水，垂直划水，水面立游動作。
- 簡要介紹水肺、配件、呼吸和游泳。
- 調整浮力。

◆ 等級：CMAS一星潛水員

• 課程：N° 2/P1

• **課程名稱**：：水肺技能 1

• 時間：60分鐘

• 內容：

- 組裝水肺裝備。
- 安裝和檢查調節器、氣瓶、BC的安裝、配重帶。
- 入水，以不同的方式使用調節器二級頭呼吸、檢查和調整浮力。
- 穿著水肺裝備時踢蛙鞋和移動。
- 移除、復位和二級頭排水。

- 取下、復位和面鏡排水。
- 用其他供氣方式（備用調節器）呼吸。
- 調節器二級頭的尋回和復位。
- 靜止的（原地）潛伴共生呼吸。
- 浮出水面和離開水面。

◆ 等級：CMAS一星潛水員

• 課程：N° 3/P1

• **課程名稱：：浮潛和水肺技能 2**

• 時間：60分鐘

• 內容：

- 浮潛技能、進入水中、離開水面。
- 足先式/跨步式入水。
- 水面游動時下潛。
- 更長時間的閉氣潛水。
- 卸除和尋回復位基本裝備。
- 使用和安裝配重帶。
- 重複面鏡和呼吸管的排水。
- 水肺技能，入水和出水。
- 改進呼吸管和面鏡排水的技巧。
- 提高蛙鞋游動技能。
- 示範浮力控制。
- 模擬 "空氣耗盡"時的潛伴間的共氣呼吸。
- 在水面脫重裝裝備。

◆ 等級：CMAS一星潛水員

• 課程：N° 4/P1

• **課程名稱：：水肺技能 3**

• 時間：60分鐘

• 內容：

- 進階技能。
- 提高基本技術，面鏡排水，蛙鞋技巧。
- 機動性練習，浮力控制。
- 在水下配重帶脫著。
- 在水下裝備脫著。
- 浮出水面，戴上呼吸管，在水面上使用呼吸管游泳，與調節器的二級頭作互換後下潛。
- 從深水區通過梯子離開水面。



➤ 在泳池中進行標準練習的示範：

第一部分使用蛙鞋、面鏡和呼吸管：

1. 入水技術：跨步式入水和背滾式入水。
2. 跳水技巧：躬身下潛和足先式(跨步式)入水動作。
3. 蛙鞋游動技術。
4. 面鏡排水。
5. 呼吸管排水。
6. 從水底救援無意識的潛水員。

第二部分使用完整的水肺裝備：

1. 入水技術：跨步式入水和背滾式入水。
2. 水下裝備脫著。
3. 救援水底失去知覺的水肺潛水員。
4. 游泳時進行人工呼吸。
5. 將無意識的水肺潛水員帶出水面。

7. 泳池課程計畫：

基本的教學技能保持不變，但現在作為教練，你有機會強調通過 "行動"來學習。

- 在泳池邊，可能有許多小組由其他教練帶領，再加上泳池區域的噪音和活動，這些都會讓教練分心。
- 教練必須處在這樣的環境中進行教學。
- 教練不僅要對教學負責，還要對學生的健康負責。
- 在緊急情況時，教練將是第一個會被諮詢的人。
- 任何的泳池課程，安全都是最首要的重點。
- 你應該確保有一個救生員值班。
- 應該有一名優秀的值班人員，協助訓練時的後勤工作。
- 急救、應急計畫和氧氣的位置應該清楚地標明並讓每個人都知道。
- 要知道誰可以和誰不能提供和接受氧氣。
- 在上課期間，請遠離泳池邊緣。
- 利用角落，讓學生靠著泳池的邊緣，把自己定位在中心位置。
- 首先，選擇一個區域來放置所有的裝備，然後再進行簡報、裝備組裝和潛伴檢查。
- 你要避開可以進出泳池通道的地方，因為其他泳池使用者有可能被學生的裝備絆倒，對其造成危險。

- 有一個裝備的集合點，有助於你把裝備放在一起，並防止阻礙到其他人。
- 在開始上課之前，這樣也可以更容易地檢查，以確保所有學生都有他們的裝備。
- 在你離開游泳池之前，確認你的學生已經收拾好他們所有的裝備，並且沒有遺漏掉任何東西。



理想情況下，儘量利用游泳池的一個角落，遠離任何干擾。或者，在泳池邊上人流最少的地方。

7.1 發佈你的簡報：

- 為了確保學生集中精力聽你講課，把他們集中到池岸邊的一個安靜的地方，如果在外面，就把他們集中到遠離喧囂場所的一個有遮蔽的地方。（讓他們遠離游泳池和它的干擾）。
- 將自己置於角落，或者靠著牆，讓你的學生靠近你，這樣他們就能聽到你的聲音了，游泳池迴廊往往很吵雜，經常會有噪音和回聲。
- 確保學生不面對任何可能導致他們分心的東西。（檢查一下你身後是否有任何可能分散學生注意力的標誌或海報）
- 說明要做的練習，清楚說明每個練習的目的及其與潛水的關係。
- 借鑒學生以前已經學過的技能的經驗。
- 逐步說明如何執行每項技巧，包括具體的手勢和安全問題。
- 使用一個助手或一個學生來幫助。
- 強調手勢的使用、池邊行為和裝備的維護（包括正在使用或留在池邊的裝備）。
- 如果在泳池周圍活動，讓學生靠近你，並盡可能地遠離泳池邊緣。
- 為了防止學生過於靠近池邊，請將自己置於他們和池邊之間。



教練必須先準備好裝備，並讓學生在一旁觀察。這有助於他們熟悉裝備。然後，教練應依次幫助每個學生，檢查裝備，並打開氣瓶空氣。

7.2 準備下水：

- 教練應該先下水。
- 在淺水區入水，然後才是讓學生下水。
- 你應該使用並示範最簡單的入水和出水的方法。
- 受訓者仍將習慣於在穿戴全套裝備時的平衡，任何憂慮都會使入水動作變得相當困難。
- 你要讓他們輕鬆的進入潛水課程，而不是讓他們疲憊不堪。
- 要求你的學生在一個合適的地方（一個區域）移動和集合，在水中進行練習。
- 然後在淺水區示範練習，使用所需的手勢。
- 你應該示範完整的動作，之後要求你的學生進行練習該動作或技巧。
- 在教授入水時，你所在的位置很重要。記住所有的學生都需要看到你在做什麼。
- 使用游泳池的一個角落。這是一個理想的 "L" 位置，因為學生可以清楚地看到你示範的入水方法。然後，他們可以一次又一次地模仿入水。
- 如果游泳池的角落不可用，可以使用游泳池的一側，但要讓學生排成一排，與進入點成一個小角度。在你入水的時候，你要略微向學生傾斜，盡可能讓學生從側面看清楚你的示範動作。

水肺裝備應與學生一起組裝，並由教練檢查。

裝備應該放在池邊，如果需要的話，還要加上重物。



泳池角落位置



泳池邊的位置



7.3 入水技術：

► 池邊的入水法教學：



圖1：坐在池邊，雙臂放在身體前。

圖2：轉動身體，以手臂為支撐。



圖3：把自己置入水中。



圖4：入水後比出OK手勢。
分別叫每個學生獨自照做。



➔ 教授泳池梯子入水方法：



圖1：把你的蛙鞋放在梯子邊上，將你的 **BC** 部分充氣，咬住二級頭，戴上面鏡，踏上梯子。

圖2：為了確保良好的抓地力，在走下梯子的過程中保持三點接觸。

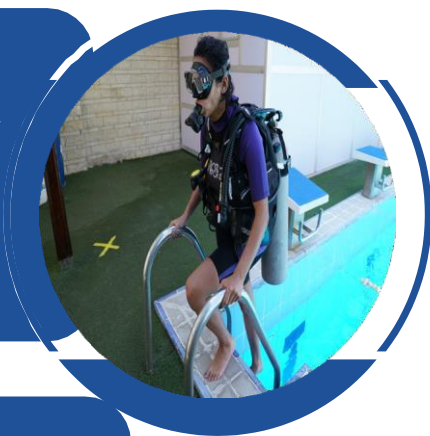


圖3：記得為第一個學生淨空梯子的下方處。



圖4：比出**OK**手勢。
逐一讓每個學生仿照演練。



➔ 在深水區跨步式入水：



圖1：在BC略為充氣的情況下，檢查水的深度，並檢查它是否可以進入。站立時，蛙鞋不要離開池邊。

圖2：一手按住面鏡和二級頭，另一隻手按住身上任何可能會晃動的裝備配件。



圖3：向前邁一大步，腿要伸直，確保看清前方。



圖4：入水後比出OK手勢。
逐一讓每個學生仿照演練。



➤ 從快艇或小船上站立背滾式入水：



圖1：在你的**BC**稍微充氣的情況下，檢查水的深度並檢查它是否可以進入。

圖2：背對水面站立，腳跟稍越過池邊。按住面鏡和裝備。身體彎曲成半蹲的姿勢。



圖3：向後傾倒，讓地心引力來完成剩下的部分。



圖4：比出OK手勢。
逐一讓每個學生仿照演練。





- 確認你的學生在下水前已將BC稍微充氣。
- 確保入水點下面沒有人。
- 始終檢查是否有足夠的深度用於入水，特別是在進行跨步入水時，水深需高於學生的深度。
- 當每個學生完成入水後，需要他/她移動到遠離入水區的牆邊，讓他/她扶著牆邊，你需要看著下一個學生。
- 檢查他們的入水情況是否良好，並提醒他們移到一個安全的位置，為下一個入水的學生淨空水面區域。

▶ 水面上的課程：

- 許多潛水技能在沒有潛水裝備負擔的情況下更容易教授，至少在早期階段是這樣。
- 例如，穿蛙鞋、使用呼吸管、水面浮潛和救援技術都是可以使用基本裝備在水面上教授的技能。
- 大量的學生可以由一名教練在池邊教授，而一名助手可以在水中演練各種技巧並協助糾正錯誤。
- 靠近池壁教學可以幫助保持小組的集中（見 A）。
- 對於浮潛課程，通常讓學生站在牆邊，你在他們面前示範會比較好。
- 當一個學生模仿示範時，你可以從牆邊出來，讓演練的學生在你和靠牆的同學之間練習（見B）。
- 在深水區教授浮潛時，這一點很重要，因為它可以給觀看的學生一個安全的支撐。
- 在這個早期階段學到的技能將成為未來訓練的基石。
- 例如蛙鞋、面鏡和呼吸管的積水排除等等，後續有大量的技巧需要教練教授。





- 每項技術都需要被分解成簡單的步驟，以便學生獲得信心和能力。

▶ 教授基本技巧：

- 當分析任何技巧時，重要的是瞭解在訓練開始時教授的基本技巧與後來需要的更複雜技巧之間的關係。
- 例如，用呼吸管呼吸的行為使學生主要通過嘴巴來吸氣和呼氣。完成這一技術將使用調節器二級頭呼吸成為一種熟練的程序。
- 有些技巧最好從兩個不同的位置示範。一個是面對學生做，一個是側身做。
- 例如，如果示範面鏡排水，你可以既面對學生又側著身子做。這將使學生能夠看到不同的角度，並對該技巧有更好的瞭解。
- 其他技能，如浮力調整、背滾式入水，也可以面對學生和側面示範，這有助於顯示身體的位置。



- 不要在一個步驟中包括太多的動作。
- 如果學生出現困惑，就停下來，把動作分成兩個或更多的步驟。
- 有時，用一根手指表示動作**1**，用兩根手指表示動作**2**，這樣做會有幫助。
- 在熟悉的技巧和不熟悉的技巧之間建立聯結是需要經驗和理解的，但這種發展應該始終與實作的潛水技能保持一致。

- 當指示其中一個學生為小組其他成員做示範時，一定要記得在另一個學生身上重複示範，這樣第一個學生才能清楚地看到你的示範。
- 經驗顯示，在教授潛水技能時，可以採用很多教學技巧。因此，任何潛水組織都一直鼓勵教練發展自己的個人教學風格，避免僵化的教學方法。
- 有多少種的方法可以教授技巧。這取決於教練的聰明才智和想像力。
- 因此，以下與基本裝備和技能有關的例子應作為引導，而不是作為唯一的方式來做。

☞ 躬身下潛：

- 這個練習可以簡化為幾個組成部分，因此，允許每一個部分單獨進行教學和練習。逐漸地將它們結合起來，就能得到最終的結果。
- 這種方法通常比簡單示範整個技巧更能產生快速和穩定的效果。
- 例如：水面入水開始時，(1)臉朝下趴在水面上 (2)將身體從腰部彎曲到 90° ，將兩隻伸出的手臂指向池底。(3)下一步是垂直抬起兩腿，以增加重量和下潛的動力。(4)最後一部分是用手臂做蛙泳的伸直手臂划手。
- 這四個動作以較快的速度逐漸結合起來，以產生一個流暢和標準的躬身下潛入水。



▶ 面鏡排水（見第4.1章面鏡清理課的例子）：

- 應向學生介紹潛水面鏡的功能。
- 需要說明的是，眼睛是為在空氣中而不是在水中作用而設計的，因此在眼睛前面有一個空氣空間將使我們能夠在水下看得很清楚。
- 在戴好面鏡之前，你應該解釋密封圈下面的頭髮會讓水滲入，如果面鏡帶子調得太緊，會引起不適，並使密封圈變形。
- 此外，在使用前應在面鏡上塗抹除霧劑或唾液，並沖洗乾淨，以減少面鏡起霧。
- 向學生慢慢的解釋如何戴好面鏡，使他們能夠識別面鏡的每個組成部分。這使你能夠在學生犯錯之前糾正他們的表現。
- 一旦面鏡正確戴好之後，讓學生短暫地將頭浸入水中。
- 如果有水進入他們的面鏡，教他們只需簡單的仰臉同時用手壓住面鏡上部，然後稍微的搖晃面鏡底部，接下來鼻子吐氣，即可讓水排出。
- 同時，他們應避免每次有少量水進入時就完全取下面鏡的想法。
- 在水下面鏡排水涉及一個更高階的技巧，儘管這只是用鼻子向面鏡中呼出的空氣置換水的問題。

▶ 使用呼吸管：

- 示範正確安裝呼吸管，將其置於面鏡下或通過面鏡帶子或者呼吸管固定裝置將其固定。
- 要特別注意的是，使用時呼吸管應該幾乎與水面垂直。
- 教會學生從前面的游泳位置向下和向前看。
- 確認他們不要把面鏡抓得太緊，面鏡密封的位置要在嘴唇上面。
- 一開始，讓學生通過呼吸管呼吸，不要把頭伸進水裡，強調需要集中精力呼氣，以及吸氣。
- 當你認為他們很輕鬆、呼吸很順暢時，就指導他們把頭朝下浸入水中，同時讓他們把頭放在水裡。臉朝下，用呼吸管呼吸。
- 然後他們應該按照預定的次數吸氣和呼氣，然後浮出水面。這將可以控制他們在水下的時間。

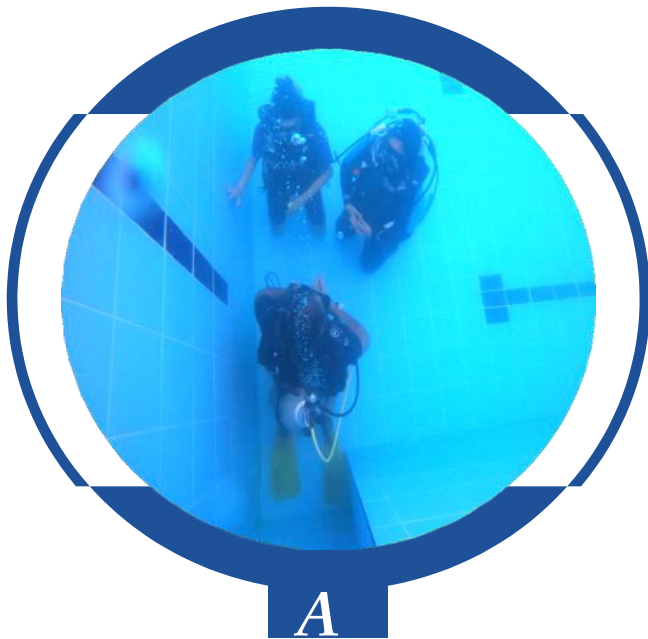
► 使用蛙鞋：

- 蛙鞋應被描述為腳的延伸，以便移動大面積的水。
- 它們的目的是提供更多的動力，使一個裝備齊全的潛水員在水中移動。
- 在扶著池邊或欄杆的時候，示範正確的腿部動作，保持腿部伸直，膝蓋處盡量不彎曲。
- 讓你的學生以類似的方法進行練習。
- 提醒他們，蛙鞋需要保持在水下以獲得最大的效率。
- 你會發現，有些人比其他人更有浮力，這往往會使他們的蛙鞋打出水面。
- 加一個配重帶或將他們的手放在背後，通常會使他們在蛙鞋游動時保持正確的姿勢。



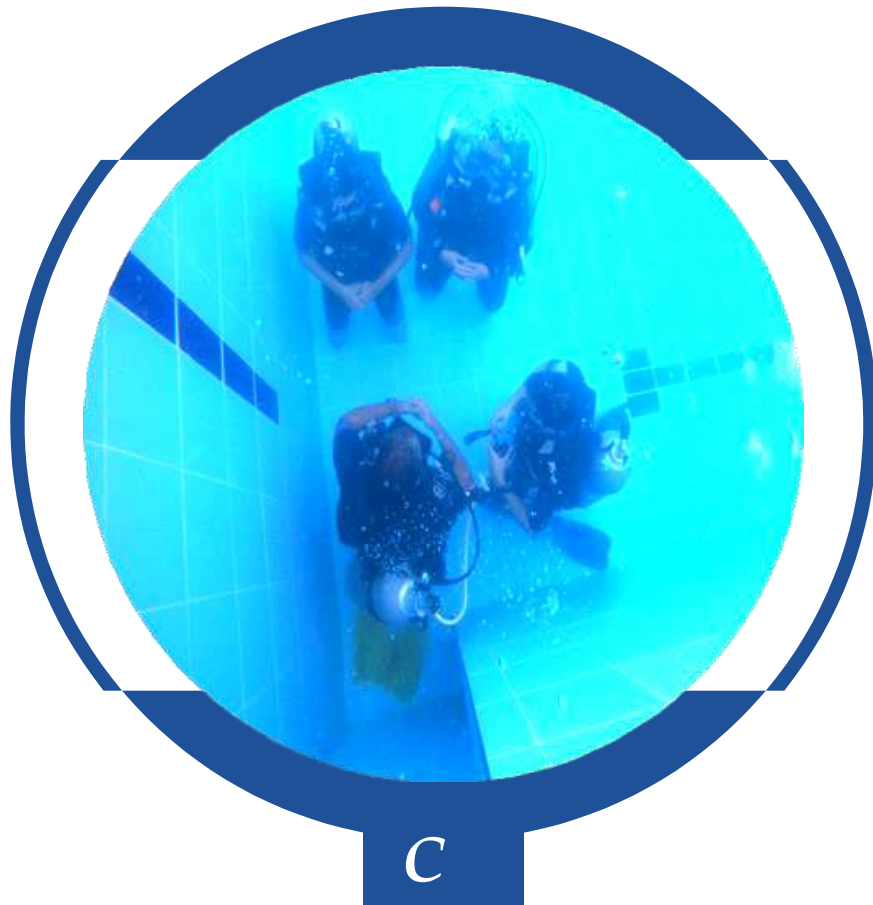
8. 水下課程：

- 教授實作技能唯一有效的方法是通過示範。
- 你對技巧的示範需要循序漸進，清楚有效地展示細節。相對地，你的學生會模仿你所示範的動作。
- 當分階段進行時，教學生如何成功地進行一項複雜的技巧是很容易的。
- 這意味著我們需要充分瞭解構成整個技能的各個部分。例如：水中面鏡脫著。
- 如果附近沒有其他人在泳池裡活動，你可以讓你的學生背對著牆。
- 或者，你可以讓他們面對牆壁，而你背對著他們。
 - (A) 你也可以讓他們面對游泳池的角落。
 - (B) 這將最大限度地減少任何分散注意力的情況。



- 在水下，重要的是你應該能夠看到所有的學生，而不需要把你的頭從一邊轉到另一邊。
- 課程的節奏是很重要的，這樣學生才不會感到厭煩。
- 一旦你滿意地確定一項技能已被正確執行，就可以進入該技能的下一個階段或一個全新的技巧。
- 然而，要給學生足夠的時間來學習新的技巧。

- 你必須能夠一直看到你的所有學生，如果出現任何問題，要能夠迅速靠近並解決。
- 你和你的學生之間的距離應盡可能的靠近（在一臂之內），但要留出空間來示範動作技巧。
- 對於靜態課程，如面鏡排水，你可以把呈跪姿的學生安排在你面前的一排或半圓形。
- 半圓形的好處是，你的學生也可以看到，能彼此互相觀察和學習。
- 對於包括更多動作和需要更多空間的課程，比如當學生練習使用潛伴備用氣源共氣呼吸時、輪流擔任供氣者或受氣者時，你可以使用菱形位置（Fig. C）。在這個位置上，學生都能清楚看到。
- 這種姿勢確認你能看到並接觸到所有的學生。
- 如果學生在進行練習時出現任何問題，都可以輕鬆解決。
- 在水下，重要的是你應該能夠看到所有的學生，而不需要把你的頭從一邊轉到另一邊。
- 課程的節奏很重要，這樣學生才不會感到厭煩。
- 一旦你滿意地確定學生已經正確地完成了某項技巧，就可以轉到該技能的下一個階段或一個全新的技巧。
- 然而，要給學生足夠的時間來學習新的技巧。
- 如果觀看的學生有問題，你可以經由互相練習來解決這個問題。



► 移動中的學生（掌控好你的班級）：

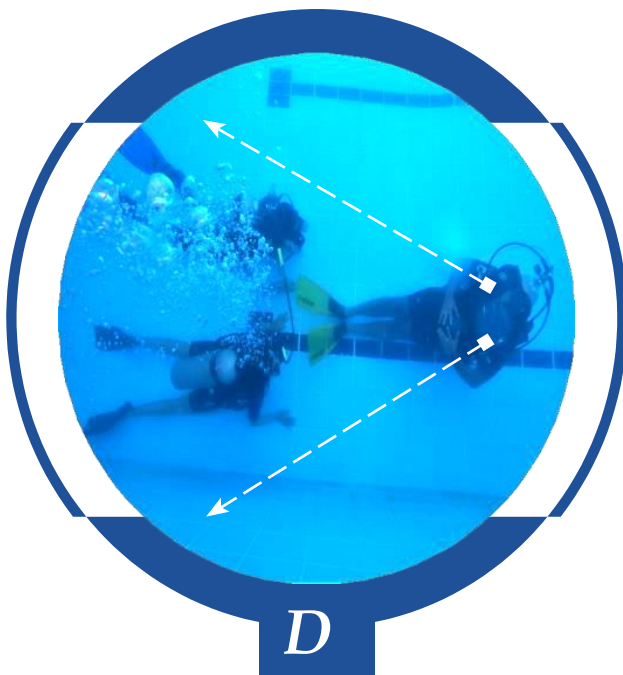
- 課程中的技能的進展，可能包括將學生從水面或水下或從淺水轉移到深水區。

► 讓學生在水面上移動：

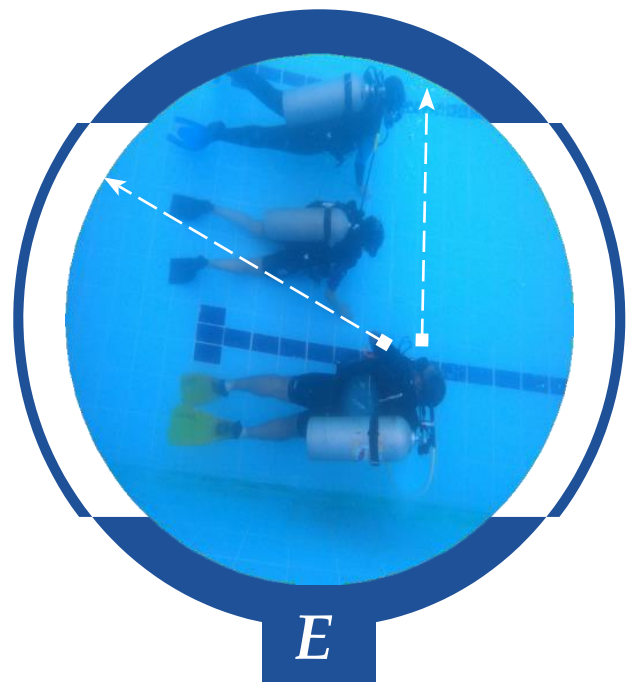
- 當你在水面上移動到下降點或上升點時，你應該留意觀察你的學生。
- 重要的是要確保他們在潛水前不感到疲勞。
- 你比你的學生更適應於潛水，所以你可能需要以比平時更慢的速度進行蛙鞋游動，以保持體力。

► 可以通過以下幾種方式控制“移動中”的學生群體：

- 你可以仰臥（D）姿勢踢著蛙鞋，偶爾看看後面，以避免撞到任何東西，並控制學生向前游動時的步調一致。
- 這種方法在水面上效果很好，因為學生不必一直抬著頭，以便他們可以在水面下觀察和跟隨你的蛙鞋。
- 你也可以正面往前游動（E），位於學生的側邊並稍微靠前的位置，以保持他們都在視野之內。
- 無論哪種方法，都意味著你可以一直看顧觀察你的學生，而不是只在小組的前面踢著蛙鞋並希望你的學生能跟上。你不僅會因為試圖查看你的小組是否跟隨而感到脖子僵硬，而且更嚴重的是，當你沒有轉身看他們時，你就會失去控制。在一起潛動時，避免與學生距離太遠。



D



E

▶ 水下控制和站位：

- 全班的學生們在課堂上需要合適的站位，以便他們能清楚地看到教練。
- 根據所要教授的技能，對於涉及細節的技巧，如面鏡排水，需要離你近一些，而對於需要更多空間的練習，如輔助上升或控制浮力上升，則需要距離遠一點。
- 安全也是對所選擇的距離的一個關鍵因素，因為你應該能夠為每個特定的練習提供適當的肢體動作上的援助。



- 任何時間的跪姿都會讓人感到不舒服，所以要改變課程內容，包括一些需要運動的練習。
- 由於過度呼吸，初學者通常缺乏對浮力的精確控制，這意味著他們可能會偏離他們的原始位置。因此，你有必要不時地重新集中他們。

▶ 學生練習：

- 你的學生會有動力去嘗試自己的技巧，所以在示範完一項技巧後，必須儘快進行一段時間的練習，在練習過程中，你應該觀察學生，分析錯誤，並在需要時計畫改正措施。
- 技能需要時間來吸收，練習之間最好有間隔時間，以避免呆板和疲勞。
- 在長時間的練習和特別困難的練習之間，換個活動往往就可以達到休息的目的。如果一個班級在某項技能上遇到問題，可以經由返回他們曾經成功的步驟技巧上，並進一步發展它來讓學生們休息一下，這應該能避免他們因為在新技巧上缺乏進展而變得過於氣餒。
- 這樣的休息之後再回到原先的問題上，通常足以讓他們獲得成功並向前邁進。



- 重複一項技能是學習的一個重要部分，但對一個顯然在掌握技巧方面有困難的人來說，反復進行練習會嚴重損害他們的信心，並可能阻礙進一步的進展。

9. 在開放水域的實作課程：

- 本章節旨在介紹開放水域教學的進階技能。
- 根據學生的數量，有些練習可能要做不止一次。
- 例如，如果你正在進行練習（救援技能），它應在每組中進行一次以上，以便每個學生都能輪流做到。
- 在訓練課程中，教練會引入一些 "事件"，以瞭解學生的反應（學生被告知這將發生）。
- 這可能是：胳膊被螺旋槳打傷、海洋生物中毒、DCS、潛水員失聯、潛水後頭痛、在水面溺水、在水底失去意識或類似情況。

► 實作課程的例子：

1. 等級：CMAS二星潛水員

- 課程編號：2P1
- 課程名稱：開放水域潛水程序
- 課時：120分鐘
- 內容：
 - 在開放水域練習浮潛技巧，中距離游泳與水面下潛。
 - 穿上所有合適的潛水裝備、裝備檢查，以及潛伴檢查。
 - 入水，浮力檢查。
 - 離開水面。
 - 潛伴潛水，在潛水過程中的引導。
 - 互換手勢訊號。
 - 上升和水面程序。
 - 離開水面。
 - 簡結和裝備善後。

2. 等級：CMAS二星潛水員

- 課程編號：2P2
- 課程名稱：救援技能
- 課時：90分鐘
- 內容：
 - 上述技能應在開放水域中進行練習。
 - 將受難者拖到水面，多種方法。
 - 為無呼吸的潛水員施行水中救援及人工呼吸技能。
 - 移除裝備。
 - 拖移到陸地、海灘、到小船上。
 - 練習C.P.R與氧氣施用。
 - 完成緊急應變演練（急救）。



3. 等級：CMAS二星潛水員

- 課程編號：2P3
- 課程名稱：水肺技能—開放水域複習
- 課時：90分鐘
- 內容：
 - 在開放水域的情況下，通過重複在一星課程中獲得的技能，提高潛水員的信心。
- 各種形式的入水。
- 浮力調整程序，使用配重帶和浮力控制裝備。
- 複習水面和水下手勢。
- 在中等深度的面鏡脫著。
- 在中等深度的調節器二級頭尋回與復位。
- 練習潛伴共生呼吸和使用備用呼吸器或備用二級頭。
- 離開水面、在海灘上、進入船艙內。

4. 等級：CMAS三星潛水員

- 課程編號：3P2
- 課程名稱：水下導航
- 課時：60分鐘
- 內容：
 - 在陸地上使用指北針。
 - 在海面上使用指北針。
 - 在水中使用指北針。
 - 在直線上游泳，往返路線游泳。
 - 確定方位和規劃路線。
 - 測量/估計距離。

5. 等級：CMAS三星潛水員

- 課程編號：3P3
- 課程名稱：開放水域潛水程序
- 課時：2-3小時
- 內容：
 - 確定要搜索的區域。
 - 選擇要使用的技術。
 - 準備裝備，向人員介紹情況。
 - 執行搜索計畫，找到目標。
 - 評估目標物，選擇浮力器具。
 - 固定起吊裝置，將物體帶到水面。
 - 將物體帶上岸或帶到新的地點。

10. 在有限制的開放水域（平靜水域）進行教學：

- 淺水一詞是一個相對的術語，在這裡可以解釋為可以執行所教技能的最小實際深度。因此，實際深度將因技能不同而有所不同。
- 沒有理由不在合適的開放水域進行初級潛水員訓練。而且它也是更高級的潛水課程的開始，也是有經驗的潛水員可以練習技能或測試和檢查新裝備或配置的最佳場所。
- 對於那些在游泳池開始訓練的學生來說，進入開放水域是一個令人興奮的時刻，因為他們現在即將進入訓練的最後階段，做一些 "真正的" 潛水。
- 然而，興奮也可能伴隨著焦慮，你需要考慮到他們進步的這一大進展。將泳池技巧轉移到開放水域並不簡單，但你可以讓它變得更容易，然後你會看到你的學生做得更好。
- 有證據顯示，開放水域訓練確實能幫助學生更容易地適應潛水環境。



為什麼是限制水域？

- 1 以降低風險，因為使用受控條件可以提高安全層級。
- 2、幫助教練更容易和有效地控制課堂。

▶ 計畫：

- ▶ 在開放水域進行基本訓練的條件與在游泳池中的條件非常不同。因此，課程計畫需要考慮一些因素，這些因素可能與在游泳池中的課程計畫不同。
- ▶ 進入和離開的地點不像在游泳池裡那麼容易。
- ▶ 與開放水域教學相關的主要問題通常是寒冷、低能見度、水的流動和可全年使用的場地。
- ▶ 將學生運送到或離開游泳池相對簡單，但將他們從一個開放水域潛水點轉移到另一個開放水域潛水點，可能就需要相當多的規劃。
- ▶ 場地應盡可能地反映出游泳池的優勢。因此，該場地最好是：
- ▶ 躲避惡劣的天氣因素。
- ▶ 水的流動很小或幾乎沒有（必須沒有任何強烈的潮汐流動，最好是沒有波浪作用）。
- ▶ 有一個天然的邊界，如岩石或防波堤，具封閉性。



當計畫在封閉的開放水域上課時，必須考慮以下因素：

- 進入和離開潛水點的通道。
- 進入和離開岸邊的類型。
- 水下能見度。
- 所需的額外裝備。
- 班級控制和安全。
- 海面情況。
- 其他水上交通。
- 其他水域使用者。

- ▶ 有平坦或平緩的底部。
- ▶ 有合理的良好能見度。
- ▶ 有容易進入和離開的地方（在所有的潮汐狀態下，進出水面必須簡單）。
- ▶ 最好有更衣和淋浴設施。
- ▶ 你應該檢查與場地有關的任何安全設備，如緊急救援醫療處理和任何事故報告手續（你可能需要在緊急情況下迅速上岸）。



- 從游泳池到真實環境的適應是很重要的，教練應將其規劃為學生的一個愉快和難忘的經歷。
你對這些差異的計畫和預測能力可以決定你的學生是喜愛他們的第一次體驗，還是放棄這項運動。

你需要考慮到許多變數，而且顯然要做出調整，以適應學生在上課時所面臨到的條件、裝備和經驗的差異，例如：

- ▶ 場地的選擇將取決於實作訓練的類型。
- ▶ 如果在實作過程中能見度惡化，那麼你應該準備好將學生轉移到一個水質較清澈的地點。
- ▶ 一個理想的岸邊場地應該有一個平緩的沙灘，這樣可以提供不同的深度，而且一般來說能見度很好。

如前所述，開放的水域通常比游泳池要涼冷，如果學生被迫待在水中，以至於他們感到極度不適，他們的積極性和注意力會迅速下降。因此，有一些事情可以做，以盡量減少寒冷帶來的不適感：

- ▶ 學生將穿著任何形式的防護衣，從薄的濕式防寒衣到乾式防寒衣，這將對重量和浮力產生影響。
- ▶ 在潛水員入水前後，充分的防護措施將有助於防止體溫過低。



- ▶ 學生應迅速入水，並立即開始訓練。
- ▶ 在安排課程時，應將靜態練習的時間與動態練習（例如踢蛙鞋）穿插進行，並且在課程結束時應增加這些練習。
- ▶ 長時間的浸泡仍會使身體發冷。
- ▶ 通過喝大量的液體來避免脫水。
- ▶ 確保班級在任何人感覺寒冷之前離開水面。
- ▶ 從游泳池到真實環境的適應是很重要的，教練應該先計畫好，使之成為學生愉快和難忘的經歷。你對這些差異的計畫和預測的能力可以決定你的學生是喜愛他們的第一次體驗，還是放棄這項運動。



- 潛水員在訓練中經常攜帶過多配重。這不僅顯示了教練的怠惰，而且還可能導致以後出現更嚴重的問題，特別是當救援情況出現時。
- 如果學生的配重正確，那麼就會使浮力控制更容易教學，學生會更快地感到舒適，從而能夠提升他們的技能。

▶ 安排和控制限制水域訓練的10種方法：

1. 事先提供一份檢查清單，說明：場地位置、需要攜帶的裝備和一般規則。
2. 使用合格的助理，特別是在學生人數眾多的情況下。
3. 利用設施來掌控學生，例如：在游泳池裡，可以使用泳池水道或淺水區和深水區等。
4. 溝通和明確的手勢是非常重要的。如果你不能溝通，你就無法教學。
5. 遠離任何會分心的東西。需要儘量減少注意力分散，以便讓學生得到最大的收穫。
6. 訓練學生與潛伴一起潛水，這樣可以輕鬆控制兩個潛水員。
7. 給予定時的休息，學生可能會感到寒冷、疲勞或不舒服：需要休息一下。
8. 為問題做好準備、有一個以上的方法來教授技能、帶上備用的裝備，不要讓任何事情讓你吃驚。
9. 一個步驟一個步驟地延展技巧，並觀察技巧的進展情況。
10. 做好計畫、考慮到所有的情況；如游泳池的大小、學生的數量、助教的人數、旅行時間和著裝時間，以及任何可能影響課程的因素。

10.1 岸上課程和陸地模擬訓練：

- 這種陸地模擬訓練方法意味著你和你的學生正在模擬水下會發生什麼。因此，隨後的水下課程將更順利地進行。
- 它允許教練在整個課程中與學生討論，因此，平常的示範/模擬技術可以通過指導技術來補充。
- 陸地模擬訓練可以有效地用於補充理論課。例如，第一次潛入開放水域，可能需要學生穿上一些不熟悉的裝備，這些裝備可能在最初的訓練中沒有使用過，例如：保暖和防護的衣物（乾式防寒衣、濕式防寒衣、手套、背心等）。它還可能涉及到佩戴潛水刀、手錶、深度計或指北針等裝備。
- 有些物件的功能和使用方式可以快速簡單地解釋，而其他物件則需要更長的時間和更詳細的解說。例如，教授潛水指北針的使用需要理論課程、模擬操作和開放水域課程，而教授潛水刀的使用可能只需要幾分鐘的時間。
- 花幾分鐘的解說或示範將可以提高學生的理解力，並讓你有機會教他們正確和安全地使用它。

► 首次使用指北針課程時進行模擬的範例：

在教授如何在開放水域首次使用指北針時，"陸地模擬訓練"是一個有用的開始。

- 在計畫這一課程時，在陸地上使用與水中相同的方位，這樣就可以用來從起點出發和返回原點。
- 你可以使用一個在水面和水下都能看到的自然特徵，或者使用兩個水面浮力標示來標記起點和轉彎點。
- 需要使用的技巧手勢，如 "使用指北針"，都可以在陸地模擬訓練期間介紹。
- 向學生介紹裝備，並讓他們在下水前操作裝備是你的教學計畫中的一個重要步驟。

► 步驟1教練示範使用指北針：

- 在大約20米外的物體上取得並讀出一個方位。保持相對較短的距離意味著出錯的可能性較小，並建立學生對 "相信" 指北針的信心。
- 在地面上標出你所取得方位的起點。
- 用指北針沿著方位向前走，大聲數著你的步數，直到你到達目標。
- 當你以踢蛙鞋的次數來計算時，你需要制定在水下時使用的計數方法。一般來說，把每一次右腳 "向下踢" 算作1、2、3... 次的划動次數來計算是比較容易的。
- 轉過身來，示範如何找到起點。
- 示範時，用指北針沿著方位向前走，大聲數出你向外走的步數，你將回到你的起點。

- 在整個示範過程中，要強調保持指北針水平和身體中心線的重要性。
- 學生演練。
- 這個練習建立了（如果他們已經使用指北針作為理論課的一部分，也可以回顧一下的一部分）如何使用指北針進行簡單的來回行程。

▶ 第2步：讓學生組隊互為潛伴，進行無聲的演練：

- 重複第1步，但在你帶領他們完成時，讓學生在無聲中運作，只使用手勢，這是為了將技巧轉移到水下做準備。
- 使用指北針的學生扮演 "領導者" 的角色，另一位學生扮演 "計算者"。
- 教練需要確保學生瞭解，在一起行動時，領頭者是掌握指北針並在他們有正確的方位時，發出 "GO " 手勢訊號的人。
- 在向外走的過程中，潛伴計算著行程的步數，當到達目標時，讓領頭者停下來。兩人同時轉身，領頭者確定了相互的方位，然後發出返程 "GO" 的信號，潛伴計算著去程的步數，以便在回程時發出停止的訊號，兩個學生檢查他們是否已經完成了他們開始的地方。
- 重複上述步驟，兩個學生互換角色。
- 這一步是在第1步的基礎上進行的，但涉及到兩位潛水員作為潛伴對練習和合作的重要性。你將與學生一起行動，幫助確定誰在各自的角色中做什麼，並檢查指北針的正確使用。在這個步驟中，學生要 "無聲的" 進行練習，培養他們在水下使用的特殊手勢。

▶ 第3步（在水中）學生們進一步開始使用同一方位：

- 如果水面情況相對平靜，教練應重新示範設定方位和手持指北針時的正確身體姿勢。
- 第2步可以在水面上利用自然地物重複進行，或者將潛水浮力標示設置在指定位置上。
- 如果使用上述方式使用浮力標示設置基準點，你應該做一部分部署的示範，這樣每個學生都可以嘗試並完成完整的部署。
- 在學生進行練習時，你可以與他們一起檢查方位、指北針的位置和學生的潛伴動作，必要時進行糾正。
- 如果水面條件不太合適，則進行第4步驟，但將基準點用做普通浮力標示，在輪軸上放一個小重物，將起點和折返點固定在海床上。

▶ 第4步 學生進行水下指北針練習：

- 在下潛和常規的潛水檢查之後，示範拿著指北針時正確的身體姿勢，你要指出誰是 "領頭者"，讓學生開始練習，並重複進行，互換角色。
- 教練應全程監控學生的練習，如果他們確實偏差的太遠了，應通過示範來糾正。

▶ 入水：

- 入水和出水對那些第一次體驗的人來說是一種挑戰，所以我們需要考慮最安全和最容易的入水方式。
- 海床很少是平坦和光滑的，所以我們需要考慮在哪裡穿著裝備，特別是穿蛙鞋。
- 一定要記住，一般來說，入水要比出水容易，所以要確保你仔細挑選地點，特別要注意天氣和潮汐的變化（例如，在漲潮時可能很容易入水，但在退潮時卻非常困難）。
- 從傾斜的岸邊進入，學生們可能會更容易地進入水中，在穿蛙鞋時相互扶持，然後倒退著走到更深的水中。請記住，如果學生們都戴著面鏡、使用呼吸管或調節器，並在浮力裝備中(BCD)注入空氣，這樣做會更安全。
- 第一次潛水最好是從岸邊開始，底部平緩，讓學生逐漸增加深度，從而保持在他們的能力範圍內，因為這與他們在泳池中體驗的深度沒有很大的區別。
- 從船上或碼頭入水可能很容易成為游泳池訓練時教授的技術之一，即無聲入水、跨步式入水、前滾或背滾式入水等。同樣的，從水面離開到船上，之前也會進行練習。
- 教會學員正確的入水和出水方式總是一個好的課程規劃，而不是放任他們按照自己的想法來做，然後又希望它可能是正確的。
- 請記住，作為教練，你總是第一個入水，最後一個出水，以確保給你的學生提供足夠的安全保護。

▶ 在限制水域教授基本技能：

- 有些基本技術只需要學生完全浸沒在水中的場域中進行。基於安全考量，一些初步技巧訓練需要先在較淺水的水域來進行。
- 第一次教學生面鏡和調節器的排水，需要在水淺至胸口高度的水中，讓學生以跪姿"完全浸沒於水中"，但可以隨時出水（這是出於信心和安全的考量）。
- 其他動態的技能也只需要一定深度的水。再看指北針導航的例子，一旦學生完全沉浸在水裡，即使只有1.5米深，他們也不會比在更深的水中看得更清楚，除非他們非常接近目標（因此目的已經達成）。
- 開放水域的教學意味著要考慮到在泳池中所教授的技巧的步驟，並調整它們來制定你的開放水域課程計畫，例如：面鏡排水課程。

10.2 首次開放水域 面鏡排水課程的範例（主要技能部分）：

▶ 水面上——入水前

- 教練檢查學生的面鏡帶子是否已經調整好，以便戴上面鏡。
- 第1步：教練戴著面鏡和手套進行示範：
 - 沖洗面鏡。
 - 將面鏡帶從面鏡中移開，但要在不扭曲的情況下放在可以拉過頭部的位置，用一隻手拿著面鏡，另一隻手先檢查面部是否有頭髮，然後用面鏡帶子內的大拇指將面鏡放在面部，確保面鏡不受影響，將帶子拉過頭頂。
 - 檢查密封性和帶子是否扭曲。
 - 學生模仿練習。

▶ 較淺水中——站立可出水面深度

- 第2步：教練示範面鏡排水的動作：
 - 頭略微向下，手扶著面鏡，通過調節器吸氣。用鼻子呼氣，頭向後仰，輕輕"搖晃"面鏡底部，以鬆開密封，引導排出的氣體。
 - 重複幾次，以建立 頭朝下、用調節器二級頭吸氣、鼻子呼氣、頭向後仰和"搖晃"面鏡底部。
 - 學生模仿練習。
 - 目的：建立一個節奏，他們應該感覺到自己呼吸的氣體從面鏡的底部排出。
 - 注意；面鏡可能會起霧，需要重新沖洗。

▶ 較淺水中——站立可出水面深度

- 第3步：教練示範無面鏡呼吸：
 - 在沒有面鏡但有調節器的情況下，調整好姿勢，找好適當的支撐，將眼睛閉上，浸在水中，從調節器二級頭呼吸5-8分鐘。
 - 告訴學生最初的呼吸可能會加快，是因為身體對冷水的反應。然後呼吸應該就會穩定下來，（呼吸速率很可能增加，因此，在整個課程中應仔細檢查氣壓錶）。
 - 學生模仿練習。
 - 目的：建立在冷水中不戴面鏡用調節器二級頭呼吸的信心。

▶ 水下一——以跪姿在潛水區的水中

- 第4步：水中跪姿，教練示範面鏡排水的動作。
 - 頭略微向下，手扶面鏡，用調節器二級頭吸氣，用鼻子呼氣，頭向後仰，輕輕地"搖晃"面鏡底部，以鬆開密封，讓學生注意到氣泡的排出。
 - 重複幾次，以建立節奏感。
 - 學生模仿練習。

▶ 第5步：教練示範清除少量進水的面鏡：

- 稍微鬆開面鏡的上裙邊，讓少量的水進入面鏡。
- 冷水可能會增加呼吸頻率，所以在做下一個動作之前要先讓呼吸穩定下來。
- 面鏡排水：頭略微低下，手扶面鏡，用調節器二級頭吸氣，用鼻子呼氣，頭向後仰，輕輕 "搖晃" 面鏡底部，以鬆開密封。
- 學生模仿練習。

▶ 第6步：教練示範半進水的面鏡排水

- 稍微鬆開面鏡的上裙邊，讓水進入一半。
- 在做下一個動作之前，讓呼吸穩定下來。
- 按第5步的方法面鏡排水。
- 學生模仿練習。

▶ 第7步：教練示範整個進水的面鏡排水

- 稍微鬆開面鏡的上裙邊，讓水充滿面鏡。
- 在採取下一步行動之前，讓呼吸穩定下來。
- 按步驟5面鏡排水
- 學生模仿練習。

▶ 第8步：教練示範面鏡脫著：

- 完全取下面鏡
- 在採取下一步行動之前，讓調節器的呼吸穩定下來。
- 感受一下面鏡上鼻袋的位置（以確保面鏡正確地朝上，以便重新載回臉上）。
- 將帶子從面鏡上移開，但要放在一個可以在不扭曲的情況下從頭上放下的位置。
- 清除臉上的頭髮，用一隻手將面鏡放到臉上。
- 檢查面鏡帶是否扭曲或卡住。
- 按步驟5面鏡排水。
- 仍然用一隻手拿著面鏡，另一隻手將拇指放在面鏡帶內側，將其拉過頭頂後方。
- 如有必要，再次檢查面鏡是否清晰，並檢查帶子是否扭曲。
- 學生模仿練習。

當泳池課程在開放水域教授時，技巧需要重新調整的另一個例子是教授浮力控制技能。因為泳池僅使用 BCD 來教授浮力課程，這與在開放水域中使用 BCD 和潛水衣這兩者的浮力教學是有區別的。

還有一件重要的事情要記住，當你第一次將一項已知的技能（學生在泳池中已經達到的技能）轉移到開放水域時，你必須向學生示範該技能的所有步驟，以及任何調整或附加的步驟，他們當然會意識到這與泳池課程的相似之處，但圍繞該技能的一切將是全新的不同感受，緊張或擔心會使他們忘記一些非常基礎的東西。

10.3 水下運動和能見度：

- 能見度通常會比受訓者在游泳池中所體驗的要低。另外，諸如池壁之類的參照物也將不存在。
- 一些開放水域的場地有標地物、有浮標和訓練平臺，可以在那裡進行教學。
- 如果沒有好的參考點，你可以使用水面標記浮標、基準線或中心點，如岩壁、防波堤或橋墩，將提供一個好的水下參考點。

▶ 你可以用以下方式設置你的潛水浮力標示：

- 在通常連接浮力標示的繩索上的卡環或連接器上附加一個重物。
- 浮標被牢固地連接在浮力裝置捲軸上。
- 教練可以在水面上將浮力標示帶到計畫的訓練地點，鬆開浮力標示，將重物落到水底。
- 確保線繩有合理的張力，避免鬆散的線繩阻礙學生的學習，就可以鎖定浮力標示捲軸並放手。
- 浮力裝置支撐著重物和繩子，成為你和你的學生可以用來下降和上升的一個方向。
- 在底部和線輪旁邊練習時，線繩成為一個指標，讓學生們知道可以舒適安全的回到水面。
- 在水下訓練課程結束後回到水面，你只需捲動線輪提起下方的重物，學生可以幫忙拉起繩索以協助捲起重物。
- 由於浮力標示可以用來使學生在下降或上升時保持一致。在水面上移動學生時，有時很難使他們保持在一起。作為最後的辦法，如果輪軸上有一個吊繩，請一個學生拿著輪軸，其他學生抓著吊繩，然後你就可以分組移動他們，你可能只需要使用一次這個技巧，學生就會意識到保持在一起的重要性。



- 課程中在參考點附近操作，利用水下自然特徵或浮力標示基準線，有助於增加學生的信心。如果能見度降低，這一點可能很重要，因為這對受訓者來說可能會引起恐慌。

► 在能見度低的情況下：

- 能見度降低可能是由於浮游生物、懸浮物或僅僅是由於深度的光穿透力較低，任何被攪動的底部沉積物都會進一步降低能見度（水下鏟土機）。
- 如果學生不能正確地看到教練，他們將無法複製演練。這可以通過教授一個較小的小組來彌補部分的不足，這樣學生和教練就可以更接近。
- 始終確保班級的位置，使他們都盡可能的舒適，並能看到你的示範，在需要時你能立即進行糾正。

10.4 更深的水域（教授更高等級的開放水域課程）：

- 基本的技能可以在很淺的水中掌握，但不可避免地需要向深水區發展。這些課程適用於已經取得資格的學員和其他正在進階潛水等級中的潛水員。
- 簡單的技能，如面鏡和調節器二級頭的排水，只有在學生的整體經驗增加到允許的情況下才能在深水中重複。更有經驗的潛水員所學習的應用技能，如導航等，可以更快地進入深水區。
- 進入深水區後，學生會接觸到相關技能的新方面。對於基本技巧，需要建立信心，同時需要定期重複某些技巧以確保學生保持練習。
- 各種潛水技能的教學深度一般都是循序漸進的，最初是在安全的淺水區教授技巧，一旦掌握了技能的基本知識，就會在較差條件和較深的水中培養這種技能。因此，深度是訓練進展的另一個層面，但也可能會產生安全問題。



- 泳池或開放水域課程中使用的基本課程結構仍然適用於更高級的課程，儘管每個單元需要考慮的元素都有所增加。

► 減壓的考慮：

- 減壓的考慮一般被認為是在較深的潛水中才會遇到的因素。
- 由於多次上升或上升速度的考慮，教授如輔助上升或控制浮力上升等等的一些技能，可能會涉及在很淺的水中進行減壓的考量。
- 應盡可能避免重複的上升和下降；訓練計畫應盡量減少重複次數。
- 當安全需要時，教練必須處於最佳位置進行干預，特別是在涉及上升的課程中，必須預見和防止不受控制的上升。

► 水下干擾（教導潛水員享受自我）：

- 在水下教學時，一個主要的分心點可能是海洋生物，但由於這是我們所有人學習潛水的原因，這增加了課程的內容。
- 許多潛水員錯過了許多有趣的水下物體，如沉船或海洋生物，這純粹是因為沒有教他們如何尋找它們。你不僅是在教潛水技巧，而且還向學生介紹水下不斷變化的世界，在課程中抽出 "時間" 看看周圍，是學習潛水的整個過程的一部分。
- 這也是一個很好的機會來展示如何欣賞水下的生命，如何緩慢移動以避免驚嚇到魚，在跪在海床上之前先檢視海床（特別是在溫暖的氣候下，海膽的刺可能是一個危險），以及不觸摸珊瑚和礁石的重要性。
- 另外，許多潛水員在水下無意中造成了大量的破壞，因為他們沒有被教導如何避免用他們的蛙鞋或在抓取覆蓋有結殼生物的岩石時造成破壞。
- 保護水下環境，使我們能夠在未來繼續欣賞它，這是潛水員訓練的一個重要原則，而這在水下進行是最有成效的。雖然這不是一項正式的 "技能"，但它仍然是一個可以使用相同課程來建構，儘管是在一個非正式的基礎上進行。

10.5 開放水域課程中的課堂控制：

- 開放水域，就其定義而言，意味著你將把學生帶入一個沒有嚴格定義的水域，因此，班級控制是最重要的，特別是在一些練習中，班級可能會移動（如使用指北針導航），教練需要特別注意控制一個移動群體的需要。
- 考慮到水下能見度和海底狀況的變化可能造成的影響，在水下控制班級的問題與在游泳池中的問題非常類似。學生們應該知道在不太可能發生的水下走散的情況下該怎麼做，「一人上，全員上！」 "one up, all up."。
- 你必須在任何時候都能看到並監視你的小組，這可以通過以下方式實現：小組前面的教練以仰臥姿勢游動（教練面向學生、背對前進的方向游），或者將自己定位在小組的一側或小組的前面，但在能見度降低的情況下，有時很難與最遠的學生保持聯繫。
- 你也可以從上面觀察學生，但這樣一來，你的學生就看不到你了。
- 無論你選擇什麼位置，你都需要在演練中建立這一點，以及你需要的任何手勢訊號。

► 講授從游泳池和開放水域中離開水面：

- 在課程結束時，教練將小組轉移到安全出口點，脫下裝備，協助學生離開游泳池。
- 上升和轉移到出水點需要嚴格的班級控制，以確保所有小組成員出水之後靠攏在任何你所使用的水面標誌浮標，同時也要確保成員集中待在一起，直到他們離開水面。
- 離水程序還包括收回課程中所使用的額外裝備，這也是課程中的一部分。

► 出水點的重要教學要點：

- 在離開水面時，要始終保持著將調節器二級頭放在口中。記住，你是在為了在開放水域潛水進行準備，如果學生看到你在水面上拿出你的調節器二級頭，他們會認為他們也可以，如果轉移到開放水域，這個習慣可能會導致問題，特別是在波濤洶湧的水面或浮力控制不好的情況下。
- 你優秀的 "水中" 控制能力，加上清晰的手勢，應該意味著你不需要取出你的調節器二級頭。
- 在使用梯子時，要保持梯子底部暢通無人，以防止有人掉下去。大多數游泳池或船的梯子都需要卸下蛙鞋才能爬上去。如果你在示範時這樣做，你應該在回到水中時重新穿上，因為如果有人掉進水裡，你沒有穿上蛙鞋，就無法提供什麼幫助。
- 你還必須記住，你是一個榜樣，學生會吸收你所做的一切，如果你不穿上你的蛙鞋，你就暗示在深水中不穿蛙鞋是可以的，如果這種習慣被轉移到開放水域，學生可能會產生真正的問題，即在水中有完整的潛水裝備，但卻沒有蛙鞋。
- 你可以引導他們遠離梯子的頂端，以便為下一個學生留出空間。
- 在開放水域的早期階段，盡可能使用最簡單的出水口。
- 作為教練，你應該是小組中最後一個下水的人，這樣如果學生在水中出現問題，你可以立即進行處理。
- 應召集學生進行彙報。



- 雖然在平坦平靜的海面上可以移除調節器的二級頭，但是，情況可能會發生變化。因此，為了安全起見，在進入和退出以及在水面上時，要保持咬著調節器的二級頭。
記住你應該樹立一個榜樣。
- 在水面上時，你應該能夠做出你希望你的學生做什麼的手勢訊號。

► 錯誤的糾正和分析：

- 在你的示範之後，學生將嘗試模仿你的動作，在此期間，你可以評估他們執行技巧的能力，看看他們是否達到了所需的標準。你優秀的 "水中" 控制能力、清晰的手勢，應該意味著：你不需要拿開你調節器的二級頭。
- 如果該技能沒有被正確執行，你應該停止練習並重複示範，集中注意技巧中出錯的部分，以及他們應該採取什麼行動來正確執行該技能。
- 如果他們繼續錯誤地執行該技能，那麼分析你自己的表現，看看你的示範是否清晰明確，或者從不同的角度進一步示範是否有助於學生瞭解該特定技巧。

- 然後可以重複練習，你可以繼續分析他們的表現。
- 必須正確地學習所有的技能，直到它們成為一種習慣。
- 練習結束後立即瞭解學生們的個人表現對進步至關重要，這將有助於維持動力。
- 如果給學生的資訊更具體，那就意味著對學生的價值更大。這就強調了在技巧練習後緊接著進行清晰、簡明的彙報環節的必要性。



- 認真學習將技巧牢牢地建立在記憶中，並確保即使在緊急情況下也能在需要時達到正確的水平。

► 總結：

- 將學生們聚集在一個類似於做簡報的地方。
- 一般來說，如果在學生對練習記憶猶新的時候立即進行，效果會更好，但是如果這意味著要在極端的氣候條件下站立，無論是炎熱還是寒冷，通常最好將彙報推遲一小段時間，直到全班可以在一個適當的遮蔽環境中重新集合，在這種情形下，推遲彙報會更加有成效。
- 鼓勵每個學生在自己薄弱的環節上勤下功夫。
- 如果有任何事件發生，簡要地總結一下發生的情況、發生了什麼，以及如何防止這種情況的發生。
- 詢問學生問題或意見，如果可能的話，應立即回答。如果你當時無法回答，請確保事後會給學生回覆答案。
- 在課程結束時，鼓勵學生在下一次/本周/課程中再來。
- 將所有事件報告給岸上/泳池指揮官(督導)。

10.6 評估表現：

這分為兩個部分

► 評估學生的表現：

要通過每一個漸進的步驟，你需要密切觀察你的學生，並問自己一些問題。

- 檢查你的學生是否瞭解了你的示範並成功地模仿了它？
- 他們對這個技能是否適應？
- 如果他們看起來很困惑，那可能是因為你的示範不夠清晰、太倉促，或者他們看不到所有的動作。放慢速度或調整自己的位置，以確保學生能準確地看到你在做什麼，這將有所幫助。
- 你需要決定什麼時候有繼續上課的必要，以使全班都能取得進展，並避免小組中的任一個人可能出現的尷尬。你可以通過以下方式做到這一點：

1. 嘗試不同的技巧，然後回到問題上再試一次。經過休息，學生可能會掌握該技巧。你需要決定什麼時候有必要將課程繼續下去，以便全班都能取得進展，並避免小組中的任一個人可能出現的尷尬。
2. 另一個技巧是進行 "分組討論"，並從學生所學的知識中加入趣味性。設計一些遊戲，如在水下用鐵環製造一個 "浮力" 障礙賽，基本上可以增加一些學生的自信心，你甚至可能發現，學生甚至不用思考就會自然地做一些他們有問題的事情，例如面鏡排水。
3. 如果仍有困難，可能有必要留到下一節課，有時，在一節課中無法實現某種特定的技巧。這將使你在課後有時間討論，也許能瞭解學生為什麼會有問題，看看是否有更好的方法來實現該技巧。此外，還可以徵求其他教練的意見，以便你能想出另一種方法。

► 評估你的課程：

通過你所教的任何實作課程，在你的腦海中重新回想，並問自己以下問題：

1. 我是否計畫了一個簡明扼要的相關簡報？
2. 簡報是否圍繞著 (SEEDS) 安全、鍛煉、裝備、紀律和手勢而建立？
3. 如果合適的話，我是否使用了模擬訓練？
4. 是否與潛伴一起安全地穿戴好裝備，並教給了學員。
5. 是否進行了潛伴檢查，並教給了學員？
6. 進入水域時是否安全和掌控得宜，並向學員傳授了相關知識？
7. 我是否掌控了學生，他們在水面游泳時是否安全？
8. 我是否掌控了學生，他們在下降和上升時是否安全？
9. 是否監測了潛水氣體氣壓(殘壓)、深度和時間？
10. 我是否使用了一個安全的適當深度的位置來上課？
11. 任何示範和手勢是否清晰，使學生能夠看到並瞭解？
12. 當我指示一個學生作為"被救者"時，我是否重複對其進行示範了？
13. 我是否進行了示範，學生是否模仿了每個步驟？
14. 這堂課是否以合乎邏輯、循序漸進的方式進行？
15. 在教授更複雜的技巧之前，我是否複述了已知的技巧（如果適用）？
16. 如果有必要，我是否進行了評估和糾正？
17. 我是否最有效地利用了時間？
18. 出水和卸除裝備是否安全、可控，並在必要時進行了教學？
19. 我的彙報簡結是否簡明扼要、具有鼓勵性、圍繞著 (REAP) 回顧、鼓勵、評估、進步？
20. 我是否充分考慮到了學生的舒適條件？
21. 我是否能夠進一步鼓勵學生？
22. 是否我的裝備或配置方面沒有問題？

11 緊急計畫：

在訓練課上，教練應該引入一些 "事件"，看看學生會如何反應（學生被告知這種情況會發生）。這顯然要取決於學生的經驗水平。它可能是：

- 被螺旋槳擊傷的手臂。
- 海洋生物造成的中毒。
- CBL
- DCS
- 肺部氣壓傷。
- 潛水員失散。
- 頭痛。
- 溺斃。
- 在底部失去知覺。
- 事件的進行包括學生的急救示範。
- 這節課和所有的實作課程一樣，應該分成幾個步驟，每個步驟都有教練示範/學生模仿。

▶ 例如，可控制的浮力上升（CBL）的問題可以通過以下步驟進行：

1. 每個學生利用他/她自己的浮力進行自我上升，浮力要剛好可以從池底上升至水面。這是在介紹主要技巧之前已知的技能程度檢查，並有機會回顧觀察學生對浮力的控制。
2. 救援者實現了對傷患的良好控制，將另一隻手放在BCD控制器上，準備上升。
3. 救援人員對傷患進行小幅度的提升，使其離開池底。在較深的水池中，你可以增加一個額外的步驟，救援者將傷患抬升到水面一半的位置。
4. 救援人員按照浮出水面的程序，將傷患完全扶拉到水面。使傷患建立浮力，救援者也要使自己建立浮力。
5. 只要正在監測並與活動潛伴一起行動的教練能夠看到底部的學生，並在他們遇到真正的問題時能夠迅速到達他們身邊，他們就能保持對小組的控制。
6. 然而，在最後一步，作為教練示範的一部分，浮出水面的動作需要被所有學生看到，所以所有的學生需要一起上升。
7. 當學生扮演救援者和被救者的角色時，使用菱形位置來保持對每個人的控制。這也使學生準備好在稍深的開放水域中可能發生的情況，屆時當能見度可能受到限制時，其他學生也需要在每次練習出水時一齊上升。





- 良好的安全做法、充分的潛水計畫和對應急程序的熟悉應該可以防止大多數事故。
- 沒有應急計畫，你就無法管理潛水員救援。
- 為了管理潛水員救援，我們必須知道如何控制和管理我們可用的資源。

12. 一個好榜樣的重要性：

- 當學生第一次學習水肺潛水時，他們的教練往往是第一個與他們真正接觸的潛水員。因此，這將對學生隨後作為潛水員的行為產生重大影響。如果教練的行為粗心大意，那麼學生以同樣的方式對待潛水也就不足為奇了。這不僅會導致訓練花費更多的時間，而且還會有一個潛在的危險。
- 即使他們沒有進行具體的訓練，教練們仍然會被經驗不足的潛水員當做是學習的榜樣。例如，如果教練的裝備處理和維護不當，那麼這將被解釋為一個令人可接受的標準。因此，教練的壞習慣會被默認而傳給經驗不足的潛水員。

教練必須接受他們總是在被 "檢閱"，而不僅僅只有在教某一堂課時。並應確保他們的榜樣（教練）是值得被跟隨的。

► 建議：

- 在你對第一項技能感到滿意之前，不要給予更高的技能。
- 在實際操作中，要避免需要口頭回答的問題，口頭回答會導致學生停止練習，並拿開二級頭回答，從而造成時間的損失。在水中，你可以使用手勢，書面資訊等等。
- 強化良好的表現，時時鼓勵學生。
- 讓學生參與遊戲和競賽，讓他們享受訓練的樂趣。
- 在示範過程中，你應該避免炫耀自己的能力。應該給學生留下的印象是：要求他們做的事情是一個簡單的、可以實現的目標，而不是需要多年經驗的事情。
- 不斷浮出水面介紹進一步情況，這是水下溝通能力不佳、也是示範能力差的表現。技能、或示範技巧不佳，並不是成功指導的表現。
- 因此，重要的是，你的裝備處於良好的狀態，你要以應有的尊重對待它。
- 教練必須檢查每個學員所穿的每件裝備，以確保其正確無誤。每個學生都必須檢查每件裝備，以確保其正確配置並處於良好的運作狀態。
- 在計畫和準備好實作課程後，攜帶簡短的課程筆記是一個非常好的主意，可以在試圖記住你想提到的關鍵點時快速參考。
- 即使是非常有經驗的教練也會攜帶某種形式的提示性筆記，並在水上和水下參考，以確保他們計畫的內容就是他們所教的內容。



第四章

確定你所有的學生都能達到標準

1. 確定你所有的學生都達到標準：

作為一名教練，比較困難的任務之一是評價和審核學生，考慮他們何時足以獲得潛水員證書。在評估過程中，作為教練可能會遇到一些額外的因素，無論是對個別學生還是對一群學生，所以這裡有一些你應該考慮的因素：

► 處理緩慢和快速的學習者：

當與一群學生一起活動時，你可能會發現有些人的學習速度很慢或覺得學習技巧很難，而另一些人則很容易接受。

- **慢速學習**者需要得到鼓勵和成長，而不要讓他們感到難堪或尷尬。也許你會發現有些學生覺得部份理論難以掌握，你可以通過複習課來幫助他們。
- 如果有些學生覺得某項技能很容易，而另一項技能卻很難，這其實很正常。
- 如果在課堂上掌握了一項技能，那麼它就可以被認為是成功的，特別是當學生獲得了他/她一直在努力學習的技巧時。
- 真正的教學不是在規定的時間內完成整堂課，而是成功地完成教學，並確保你的學生瞭解；這將幫助他們在努力掌握技巧時感覺更好。
- 學習緩慢的人往往會發展成為非常好的指導者。這背後的邏輯是，那些在學習潛水時，或在擴展自己的潛水技能時，發現一切都不容易的人，未來將善於發現與自己處於相同情況的人產生共鳴。
- **快速學習**者在天平的另一端，是那些學習非常快的學生。也許這讓你覺得你的任務很容易，實際上，它本身就存在潛在的問題，因為：
 - 如果學生發現所有的理論或泳池裡的技能都很簡單，他們往往會變得過於自信，這可能導致他們無法徹底學習。
 - 在課堂上，你可能會發現，雖然有人很快就學會了潛水理論，但他們往往不會將其與實際潛水連結起來。
 - 在教授實作技能時，你需要再次強調你的教學要點，考慮到這可能會降低快速學習者的速度，但不應該打擊他們的積極性。例如，如果所教授的技能是面鏡排水，確保學生跟隨你示範的每一個步驟，而不是一次完成整個技能。這樣做的原因不是為了拖住他們，而是為了確保如果條件變得更有挑戰性，就像在潛水時面鏡脫落那樣，那麼他們知道糾正這種情況的必要步驟。只要教得完整透徹，快速教給學習能力較強者是完全可以接受的。

► 平衡你的學生群體：

教練們經常被要求同時教導兩個或三個學生。當這種情況發生時，有時快速學習者會讓小組中學習較慢的成員感到尷尬，他們最終可能會對自己的進步速度感到不必要的抱歉。

因此，為了最大限度地提高效率，請與其他教練討論，並嘗試根據學生的技巧來平衡學生分組。

► 需要考慮的因素：

→ 年齡：

隨著年齡的增長，學習變得更加困難。年輕人往往學得很快，但有時不耐煩或過於熱情。你需要調整你的教學方法，因為：

- 年長的學生可能在施作練習的事情上不會有問題，但只是需要一些時間來配合完成。
- 年紀較輕的學生可能需要在介紹情況時更加集中精力，並有良好的水下紀律，才能達到目的。

→ 經驗：

那些曾經嘗試過潛水或浮潛的人通常已經很熟練了。有些人可能屬於快速學習者，所以處理過度自信可能是一個問題，其他的人可能因為之前有不好的經歷而非常警惕。

掌握平衡的關鍵是瞭解你的學生，檢查他們的技能程度。同時以適當的速度讓他們繼續前進。

► 游泳能力：

有一些想參與這項運動的潛在潛水員幾乎沒有游泳技能。大多數潛水組織對游泳技巧的要求並不高，但學習潛水往往能增加游泳的信心。

你可以通過增加游泳和浮潛的課程，以及教他們潛水來幫助那些游泳技術差的人獲得更多的自信。

► 對水的信心：

一些優秀的游泳運動員在水下感到不適應，而另一些游泳經驗不足的人則認為這不是問題。你需要判斷你的學生的信心程度，並逐步建立起來，不要催促那些特別焦慮的學生。

潛水員訓練計畫的目的是使學生的技能從淺水區逐漸向深水區發展，逐步提高學生的技能，目的是增加學生的自信和能力。

這種情況在進入風險增加的開放水域時會重複出現，你可能需要放慢速度來幫助學生提高他們的信心。

► 熱忱：

熱忱意味著學生的興趣和堅定，但過度的熱情可能會導致粗心大意或缺乏注意力。

你需要保持良好的姿態，使學生不會感到厭煩，但同時也要確保他們在任何階段都不會做出超越自己能力的行為。

▶ 同伴：

同伴往往希望在同一時間學習潛水，這樣當他們獲得資格認證時，他們可以一起潛水。從訓練開始到取得資格，將一對同伴作為潛伴進行訓練乍看之下似乎是一個好主意。然而，同伴之間的熟悉往往會造成問題，如果一個人比另一個人學習或適應得更快，就會產生額外的壓力，批評或摩擦就會隨之而來。

一般來說，教授一對同伴更有利的方式：

- 將他們分成不同的學生小組。
- 他們可以作為個人而不是一對夥伴來學習和發展。
- 當兩人都能勝任時，讓他們重新組合，就可以建立起熟悉感。

▶ 身體障礙者：

有身體障礙或有特殊需要的人從在潛水中受益，他們可能獲得更多的活動能力，增加肌肉張力、信心和成功的動力。

作為教練，瞭解身障的性質是調整訓練的關鍵。因此，教練應該有靈活性和能力來調整技術，並將其納入他們的教學中。最重要的是要有一個完全開放的心態，把自己放在學生的角度上。

如果你的學生有身體障礙，在你開始教學之前先與他交談，瞭解他們在日常生活中是如何做補償動作的，這些調整將有助於你在教學時。想出如何以學生能夠模仿的方式展示技能，盡可能考慮到身障問題。

要記住的一件重要事情是，身體損傷可能意味著部分或完全喪失肢體的感覺，學生可能不知道他們已經感冒了或傷害到自己。

記住要跳出傳統的思維，例如，肢體障礙的學生可能無法移動他們的腿，但腳踝的重量和蛙鞋通常可以作為輔助讓其較為穩定。他們的上半身和手臂可能非常強壯，在水中有一個舒適的姿態，可以很好的控制水下浮力。

你與學生的關係是非常重要的：

- 聽取他們的建議並同時地調整你的技術。
- 他們會反應他們認為容易或困難的地方。

有時你會遇到一些身障的學生，他們總是需要不只一個而是兩個潛伴一起潛水，或者有一個潛水員在水面持續待命。

▶ 教導兒童或弱勢成人：

在教學時，保持控制以確保安全是至關重要的。因此，強烈建議你不要獨自教授未成年人或易受傷害的學生，而應在任何時候都有另一名教練與你一起。這不僅是為了保護學生的安全，也是為了幫助你。

始終向未成年人或弱勢的成年人及其照顧者解釋你將做什麼，並在進行示範前獲得學生和照顧者/監護人的同意。

如果你需要任何關於教授未成年人或弱勢成人的建議，請聯絡你的潛水組織，他們會讓你與他們的教練或這方面的專家聯絡，他們可以為你提供建議，並可以為你提供他們可能開設的任何課程。



→評估表現和實作技能：

與所有帶有風險的運動一樣，訓練的品質和效果是至關重要的。因此，在整個訓練計畫中，必須有一個定期測量成績的過程，以瞭解那些學習不達標的學生，並在不良或危險的習慣建立起來之前給予他們糾正跟指導。這不僅對他們自己的健康和學生的安全至關重要，而且對與他們一起潛水的人的安全也相當重要。

因此，作為一名教練，你應該能夠：

- 評估和審核學生，考慮他們何時足以獲得潛水員證書。評估學生對潛水實作技能的熟練程度，以及在訓練期間和完成後對基本理論知識的瞭解。
- 評估學生的能力在漸進式教學中非常重要，使你能夠很好地決定學生是否可以進入下一個步驟，或者已經達到了獲得潛水等級/證書資格的要求程度。
- **CMAS**證書是一個說明了要達到的程度的對等系統，這個證書不是參加了課程的收據，而是一個品質標準的標章；它說明了潛水員在技能和知識方面達到的程度，這讓教練承擔了很大的責任，他是判斷是否達到所需程度的人。

不良的教學來自於糟糕的教練，正因為如此，應用課程分析是必不可少的。這個過程不僅揭示了學生能力的弱點，而且也揭示了作為教練的表現。在訓練期間和訓練結束後，應當使用課程分析並進行測試以衡量整體能力。

如果只講理論和實作教學，而不去看學生是否真的在學習，那將是浪費時間的教學。因此，應該進行課程分析和測試，以評估訓練期間和訓練結束後的表現並衡量整體能力。

→課程分析：

使用課程分析來確定你的學生正在學習。以下是建議的方法，你可以用來檢查你的教學是否成功：在每節課中和課後問自己以下問題：

- 我的學生在學習嗎？
- 我的學生瞭解了嗎？
- 他們是否正確地掌握了技能？

→如何對課程進行分析：

- 這個過程在實作技能的教學中是最有成效的（學習簡單技巧的進展通常很迅速）。
- 它也可以應用於複雜的技巧，只要通過有計劃的漸進式教學過程，將其分解為一系列簡單而小的邏輯步驟。
- 提出問題也可以在上課時使用，以檢查學生是否在學習 "程序化教學"（如果你經常問問題，那麼這個原則就被使用了）。

- 程序化教學法必須一致地應用於所有實作課程。它也可以在理論訓練中使用，但你可能要等到課程結束後才做。這取決於你是否準備讓你的學生在課堂上隨時打斷你提問或說明。
- 另一個瞭解學生知識程度的方法是在理論課結束時進行小考或簡短的測試。
- 在計劃你的課程時，一定要包括衡量學生是否有學習和取得成績的機會。

→如果你有一個無法達到標準的學生怎麼辦？

- 幸運的是，極少發現不是因為教練沒有教，更常見的是因為解釋不夠清楚或不完全，導致對技術、概念或知識產生誤解，或因為錯誤而沒有得到糾正。
- 但是，如果你有一個學生，無論你做了什麼或嘗試了什麼，在你看來，他沒有取得應有的成績，因此是不安全的，你會怎麼做？
- 尋求第二個意見來支持你的判斷。請另一位教練與該學生一起練習。可能你與你的學生在個性上的衝突是問題的根源。
- 無論原因是什麼，嘗試另一個教練可能會奏效，學生也會取得成績。但如果問題仍然存在，至少你會有第二個意見來支持你的第一個判斷，這將有助於你與學生討論這個問題。
- 你需要與學生私下交談，要有相關話術，但要誠實。
- 詢問學生為什麼他/她認為有問題，可能會給你答案。有時這可能是因為他們挑戰自己，做了一項他們實際上並不喜歡的運動，但卻不願意承認失敗。然而，隨著談論他們的憂慮，他們可能會承認潛水不適合他們。
- 如果這種情況沒有發生，那麼你必須告訴他們，在這個階段，他們不可能成功成為一名潛水員。

→評估表現：

評估或檢查學生的知識程度和表現可以通過兩種評估方法進行：持續評估或正式測試。

→持續評估：

- 持續評估是一個持續的過程，使你能夠評估你的學生。它是漸進式教學技術的一部分，特別是當教練必須確保學生舒適、安全和有信心地完成這些技能。因此，教練必須解讀學生是否已經達到了獲得潛水資格的標準。

→持續評估的原則：

- 如果程序化教學的過程被遵循並應用於每一堂課，那麼每一堂課都會包括某種形式的測試，學生在訓練中會被不斷地評估。
- 如果每節課的目標或技巧得到實現，學生就會進入下一節課。
- 學生往往不知道他們正在接受評估，因此他們在課程中進行技能訓練時會表現如常，這意味著你可以不斷評估技能是否是成功的。



- 這種方法往往能更準確地反映能力和態度。
- 持續評估適用於實作技能評估，但不適用於理論訓練，除非你在每堂課後定期進行理論測試。因此，這減輕了學生的負擔，而把它放在教練身上。

→在課堂教學中評估學生：

這種方法對於確保學生瞭解課程主題很重要。成功的課堂教學需要在整節課中觀查學生是否瞭解了教學內容。這可以通過使用：

- 時時的提出問題
- 每隔一段時間就邀請發問
- 通過實作參與班級活動
- 通過討論進行課堂參與

你選擇的方法將取決於課程的類型和你所教的學生的程度。好的教師會尋找合適的機會來評估一堂課的成功。

→正式測試：

- 這種類型的測試是具體的，有重點的，在計畫的時間內進行。
- 這種類型往往會增加學生的壓力，特別是在測試實用技能時，從而造成不符合實際的狀況。
- 教練教給學生他們需要知道的東西，而不是如何通過測試，測試對接受過正確訓練的學生來說沒有任何困難。
- 正式的測試仍然用於理論知識，而評估實作技能一般是通過持續的評定進行的。
- 通過考試或測試進行評估，檢查我們的學生對資訊的記憶程度。
- 使用哪種方法由教練決定。亦可以使用多種方法的組合。

→使用理論測試：

- 在一系列課堂課程結束時，會對學生進行理論測試，以評估學生在獲得潛水資格之前對基本理論的瞭解。
- 在這個測試中，重要的是檢查關鍵資訊；學生需要知道的安全潛水，以及照顧自己和他們的潛伴。
- 測試可以通過口頭提問或書面考試來進行。它們可以由多項選擇題、學生答卷和教練評分表組成。

→理論測試的期限、規格和內容：

- 問題的措辭和回答問題的速度在決定測試的時間上有著非常重要的作用。持續時間應以需要回答的問題數量為基礎。
- 你應該像學生準備考試一樣注意細節和關切。
- 你要充分熟悉考試的要求，準備好評估各種資訊和技能。

- 為口試或筆試做好準備。準備好大量適合筆試或口試的問題和答案形式的題庫。這樣可以節省很多的時間和精力。
- 同時準備好你的問題清單和答案，以確保你的答案與問題的來源相同。
- 理論測試只能就同一知識領域提出問題。
- 所提出的題目是基於所教的資料，而不是教練認為可能已經教過的內容。
- 它們可以取自適當的教科書，這些教科書是學生在訓練期間必須閱讀的。
- 計畫在每個重要的主題領域至少提出三個問題。
- 確保問題的數量和難度在不同的學科領域之間保持平衡。
- 理論測試的問題應仔細準備，以確定學生對安全和良好的潛水練習的瞭解。
- 題目應檢查學生是否已經學到、獲得事實和資訊作為訓練的結果，並知道如何應用基本資訊。
- 最好是評估事實和實用的知識，並避免提出答案是「見仁見智」的問題；也許學生們不太可能有足夠的知識來發展和表達對主題的意見。
- 當理論測試是針對高階學生時，應該期望有更廣泛的知識。因此，測試可以包括一些非必要的知識，可以詢問評論和意見。
- 徵求意見的問題是最難評價的，但這些問題通常只在評估高階資格時出現。
- 對於高階考試來說，理想的問題可能要求學生把兩到三個原則結合起來，然後把它們應用於一個問題。
- 高階理論考試可能是瞭解學生是否還能記憶和應用在基本課程中所學到的知識。
- 重要的是，問題和理論測試的制定和進行要謹慎，這將確保統一的標準，減少問題的模糊性。
- 問題的措辭應該是正確和清晰的，以避免含糊不清。每個問題應該只有一個正確答案。
- 建議你請團隊中的其他成員檢查問題和答案清單，以避免分歧和誤解。

→ 範例問題：

- 如果一個水肺潛水員緊急上升，作為潛水員，你能夠採取什麼行動？（能夠這個詞被用來代替應該）。
- 畫出在海圖上用於以下功能的符號。（潛水員要能看得懂海圖是合理的，但不需要能繪製出海圖。你該要求的是要識別出符號，而不是要畫出符號，以確定這方面的知識）。

→進行理論測試：

- 學生只有在教練認為他們準備好的時候才可以嘗試測試。有些學生可能在完成理論訓練後就迫不及待地準備參加考試。因此，不必要的拖延會降低他們的興趣和動力。
- 有些學生可能需要一些鼓勵來參加考試，並可能從考試前的實作課程中受益。然而，如果學生因為沒有充分準備的情況下未能通過考試，將會打擊他們的積極性。
- 一定要提前給出理論考試的日期、時間和地點，這可以讓學生有時間進行最後的學習和準備（回顧他們的學習筆記，詢問問題的確切答案，並提前進行修改）。
- 選擇一個有足夠光線、桌子和椅子空間的場地。
- 檢查學生是否有考試所需的資料，例如：筆、計算機與減壓表等等。
- 盡可能地讓學生安心。
- 告訴他們要仔細閱讀問題，在使用選擇題時，要在答題紙上適當地做標記。
- 建議他們，如果他們不瞭解某個問題，他們可以安靜的靠近你並小聲詢問。
- 發出試卷時要面朝下，當所有試卷準備好之後，所有應試者同時開始翻面作答。
- 試卷是有時間限制的，所以最好讓學生知道他們什麼時候已用掉了一半時間，什麼時候還有5分鐘左右。
- 如果一個學生完成了試卷，告訴他們要安靜地離開房間，以免打擾到其他的學生。
- 當中文不是學生的第一語言時，可以允許應試者使用額外的時間，以確保回答所有問題。

→理論測試和有特殊需要的學生：

- 你應該在測試前瞭解是否有特殊需求的學生，例如，閱讀速度慢、有閱讀障礙或視力障礙的人。讓他們選擇參加口試可能會更好，或者允許有額外的時間。
- 在課堂教學中，可能有閱讀和寫作困難的學生會被忽略，因為有些人非常羞於提及自己的問題。這並不意味著他們是較差的潛水員，然而他們可能覺得自己不能完成或成功地成為一名潛水員。
- 在潛水員訓練期間，瞭解你的學生是很重要的，因為這是一個能夠幫助他們和鼓勵他們的關鍵。
- 確保你的學生感到舒適，可以與你討論任何特殊需求，特別是有效的解決的問題。教練可以根據問題的不同，做出一些允許。比如說：
 - 理論考試可以用口頭方式進行，而不是書面形式。
 - 在筆試中可以允許額外的時間。
 - 把問題讀給學生聽。

→書面或口頭：

你需要決定理論考試是筆試還是口試，這個決定將對問題的措辭或提出的方式產生影響。

書面測驗 可以使用更多元的提問技巧（選擇題、配對題、是非題，以及論文）。

口試將包括一些簡短的問題，並期待得到同樣簡短的答案。口頭問題可以作為筆試的補充，也可以在認為問題可能被誤解的情況下對書面答案進行進一步的澄清。

→每種測試的要求、優點和缺點：

→筆試理論測試的要求

- 選擇一個有足夠光線、桌椅空間的場地，並儘量減少外部干擾。
- 檢查每個人是否有所需的資料，筆、紙、計算機和減壓表。
- 給他們任何特別的指示。
- 分發試卷，通常是面朝下，所有的學生在同一時間開始，讓他們知道考試的時間限制。
- 考試時間已進行了一半的時候要告知學生，也讓他們知道什麼時候只剩下5分鐘。
- 讓每個人同時停止書寫，並在學生散去之前收起所有的試卷。

→優點：

- 大量的學生可以同時參加考試。
- 所有學生都回答同樣的問題，所以標準是統一和公平的。

→缺點：

- 學生可能會有考試恐懼症，或難以整理書面答案。
- 無法允許經由補充提問以澄清答案，因此問題的措辭必須清楚明確。

→口頭評估的要求：

- 這需要在一對一的基礎上進行。
- 要求有經驗的教練在場主持考試。
- 選擇一個安靜、舒適的場所，讓學生安心。
- 在一開始就給出基本規則，例如，你只接受他們第一次的答案，而在考試結束前不會討論答案內容。
- 如果你需要做筆記，儘量不要讓學生分心。
- 確保每個人都有所需的資料，筆、紙、計算機和減壓表。
- 清楚地提問，必要時重複提問。

- 在給出答案選項時要注意（你對每個選項都做強調，這樣你就不會不經意間暗示正確答案）。
- 為了保持統一的標準，學生應該回答與書面試卷相同的問題，但如果學生不瞭解，問題可以重新表述。

→優點：

- 適用於單個學生。
- 口試往往可以更加輕鬆和隨意，因此，考試官可以讓學生感到放鬆。
- 測試結束後可以立即給出一個結果。

→缺點：

- 不適合測試大量的學生。
- 特別是對一些學生來說，需要花費很長的時間。
- 學生與學生之間可能會互相傳遞問題的要點，所以有必要對問題進行良好的選擇。
- 不太適合用觀點性的答案，其若作為書面的論文來進行會比較合適。

→實作測試的內容：

- 實作測試應檢查學生在特定等級的潛水資格中需要了解的所有技能。
- 進行實作測試的最簡單方法是要求學生按慣性或邏輯的順序（按照約定的順序）完成一項基本技巧。
- 在岸上，不超過十分鐘，你可以問一些簡單的問題，使學生放鬆。
- 如果是與潛水能力有關的測試，最好是以潛水的方式進行（在限制水域或開放水域），期間應展示技巧和技術。
- 你需要確保考場的條件狀況是安全的，不會妨礙應試者的表現。
- 你必須仔細觀察緊張的徵兆跡象，並在潛水過程中定期檢查空氣的消耗。
- 考試官教練應佔據最佳觀察點，在池邊時觀察水面活動，在水下時與學生一起觀察水肺技能。
- 這同樣適用於開放水域的測試；在水面或水下，無論哪種方式都能為你提供評估表現的最佳視角。
- 考官還應該考慮實作的各個部分的價值，有些技能在安全方面比其他技巧更有價值。
- 判斷整體表現，而不是測試特定的方面。
- 當你告訴學生任何缺點時，他們得到的鼓勵將確保克服他們的缺點，並通過練習和經驗來做到這一點。

→ 檢查結果：

- 理論測試的結果應該根據為該測試制定的標準和潛水資格標準來衡量。
- 應事先商定合格分數。口試和筆試的最低合格分數要求在60%以上。
- 一旦檢查過答案，將學生的分數與要求的合格分數進行比較。
- 在評估結果時，很容易明確的識別出合格或不合格者。但在及格邊緣的或接近及格的學生可能需要仔細分析和審查。
- 在及格邊緣的學生可能需要更多的時間，有可能是閱讀或寫作緩慢或有讀寫障礙。
- 與學生進行核對或給出幾個補充性的口頭問題可能會澄清他們確實知道答案。
- 考試失敗會打擊學生的積極性，但仔細討論並在重考前提供任何進一步的理論課程將顯示你希望幫助他們取得成功。
- 對於不及格的學生，你需要確定的是他欠缺的是全面性的知識，或只是在某個特定的課程領域。
- 沒通過考試的原因可能有很多，比如錯過了一些課程、太緊張、太早參加考試，或者僅僅是不瞭解問題背後的理論。
- 在參加同一份筆試的學生中，如果不及格的人數很多，可能顯示試題的架構不佳、問題不明確，或者學生沒有瞭解某個環節。
- 糟糕的考試結果不僅僅反映在學生身上，還可能顯示教練教學不力。
- 如果試題要求發表意見或屬於論文類型，你應該格外注意客觀評分，而不是讓自己的意見凌駕於你的判斷之上。

→ 宣佈和給出結果：

- 學生們會急於知道他們在考試中的表現，所以要盡可能快地給出結果，因為長時間的拖延意味著壞消息，這會影響學生的積極性。
- 如果一組學生中有不及格者，最好單獨告訴每個人他們的結果，如果所有人都通過了，那麼你可以以小組的形式通知他們。
- 在通報評估結果時，考官應該公平、誠實，並對學生的感受保持敏感。
- 不及格的學生應該被事先私下通知，以便他們能夠得到更多的學習指導和幫助。
- 你應該提供重考的機會，並給予額外的訓練，幫助他們下次通過。

→ 評估過程中教練的態度：

- 確保你的知識和技能不斷得到更新。
- 使用現有的評估標準，誠實、客觀地評估應試者。
- 尊重其他考官以及應試者為準備考試所做的努力。
- 尊重所採用的標準、規則和條例。
- 確保考場的條件是安全的，不妨礙應試者的表現。





第五章

提高你的技能

在你成功獲得了成爲一名教練的所有知識和技能之後，現在的你都能以最佳的方式利用你的技能，無論是做志工服務，或是作爲專業的潛水教練工作。

- 志工教練們說：「他們想回饋訓練他們的組織提供一些回報。」這個原因就是志工潛水組織的力量。
- 專業工作的教練可能是潛水學校/訓練中心的工作人員或與潛水組織有關的自由職業者。

不管是志工或是專業人士，也不管是初學者還是更高階的，作爲一名潛水教練，你的知識和技巧將確保維持特定的潛水專業人士訓練標準。

爲了提高你的技能，你必須在實作技巧和理論知識方面不斷努力。此外，你還必須瞭解運動潛水不同方面的所有進展和發展的最新情況。

設定標準：

教練個人技能的標準是很重要的，原因有很多：

- 除非教練自己能夠完成一項技巧，否則他/她將無法有成效地教授這項技巧。
- 教練執行一項技能的標準將爲學生設定一個目標。
- 設定盡可能高的標準將確保學生也能達到一個高標準。學生不可能追求比教師所設定的目標更高的標準。
- 設定一個低標準意味著學生只達到一個低標準，這至少會對他們的訓練進度產生負面影響，並可能對潛水安全產生偏見。



▶ 練習你的個人技能：

比較基本的潛水技能是每次潛水都會用到的，也是教練最常需要教授的技能。保持這些技巧的通用性通常不是問題，除非由於某種原因，教練曾停止過潛水。這可能是由於疾病或只是在某些季節潛水的頻率較低。如果發生這種情況，那麼在指導任何學生之前，做一些複習練習是對教練有利的。如果不這樣做，可能會導致在學生面前的尷尬和不可避免的信譽損失。

如果教練的表現讓學生清楚地看到教練在技巧上有一些困難，那麼他們自然會認爲這對他們來說是更加困難的。這樣一來，學生將產生一種消極的心態，這對學生自己的表現會產生不利的影響。

有時，一些技能並不經常使用，如搜索和尋回，起吊浮力裝置技術或使用特定類型的導航裝備，在這些情況下，教練在準備課程時必須進行所需技巧的近期練習。試圖教授一個教練自己最近沒有進行過的技能，是導致教學效果不佳的最常見原因之一。因此，從潛水和教學的角度來看，確保良好的個人技能標準將使教練受益。



- 任何不經常練習的技巧都會不可避免地生疏，這對教練的個人技巧和教學技能都是如此。
- 如果你有一段時間沒有練習某些技能（無論你作為教練的經驗有多豐富），你必須進行自己的練習，以確保你的示範是優秀的、清晰的和符合標準的。

▶ 信心因素：

- 保持高標準的個人技巧將使教練有信心去上課，並專注於教授有關技巧。這將導致更高的教學品質和高水準的學生的積極性和表現。不僅學生會從他們的訓練中得到更多的樂趣，而且這反過來也會使教練得到更多的樂趣和成就感。



- 你越自信，你的教學就越有成效。

→ 練習你的教學技能：

- 就像任何其他技巧一樣，如果不加以鍛煉，教練目前的教學技巧就會退步。如果與另一位教練一起進行教學，這種指導性的複習練習將更加有成效。這不僅可以進行建設性的評語，而且還可以相對於學生的角度等方面給予教練進行意見反應。在教學中，如果學生的位置妨礙了他們看到關鍵的部分，那麼在教學環境中以高標準完成一項技能是不夠的。

→ 與時俱進：

- 潛水是不斷變化的，因為新裝備、新技術的發展以及關於潛水環境對人體影響的一般知識的增加。因此，作為一個教練，你必須跟上這些變化，並完全熟悉和能夠執行任何新技術。這涉及到至少要練習新技術，以確保他們能以高標準執行，否則他們的程度將逐步下降，對他們的學生不利。
- 根據有關實作技術的複雜性，這可能需要參加一個技能發展課程，該課程將自動提供必要的實用指導。

→ 理論知識和實作技能：

- 使用舊版本的潛水員訓練資料和指導資料，意味著你的理論不是最新的，任何重要的變化都會被錯過。這可能會導致學生的困惑，如果你的資訊與他們從學生資料中聽到的、看到的或讀到的不一樣，這很容易導致你失去信任。因此，使用最新的訓練資料是至關重要的。

- 你必須盡可能在圍繞你所教的科目上進行閱讀，以拓寬你的知識基礎。廣泛的知識和經驗基礎是無可替代的。
- 閱讀潛水雜誌，專業書籍和利用網路上不同潛水組織的網站可以提供非常豐富的資訊，並且肯定會幫助你跟上新的發展，以支援你對不同項目課程的瞭解。
- 例如，潛水物理學和人類生物學可能很難掌握，或者從學生時代起就早已忘記，但在教學過程中，你和你的學生可以通過查看特定領域的兒童讀物，回到基礎知識上來。有時，這些書給出了簡單的解釋，並伴有清晰的圖表，這些圖表可以被改編並用於潛水理論。最重要的不是獲得正確的書籍，而是得到正確的資訊。
- 由於我們對潛水環境認識的提高和潛水裝備的發展，你會發現你的技能和技術在不斷發展與進步。
- 潛水雜誌和潛水組織通常會在出版物或網站上介紹潛水方面的許多進展。因此，你可以通過充分的練習來更新自己的技能。
- 同時，潛水組織還發展了專門的課程，以提供一種安全有效的方式來宣導技能。這些課程不僅使你能夠拓展你的技能，而且還能幫助你掌握教學技巧。



- 如果你對你的示範或教學沒有把握，你將無法向你的學生提供高品質的訓練，你會給沒有經驗的學生引入訓練和潛水的壞習慣，如果教到更有經驗的學生，你的可信度肯定會受到影響。

⇒ 評估你的教學：

- 通常情況下，你需要對你的教學活動進行評估，並從別人那裡得到有關的意見反應。
- 評估你所講的課程是否達到課程目標很重要，同樣的，對於確定你需要改進的領域和主題也很重要。
- 通過觀察你的學生是如何吸收知識或技能的，將可以獲得一些關於你的表現的指標。
- 如果所有學生都有一些困難，那麼要問的問題是：這是學生的問題還是你的問題？因此，你需要回顧這堂課，以決定是否需要對資訊或示範進行更多的分解，特別是對實作應用技巧的分解。
- 如果教練單獨與一群學生一起練習，他/她可能會感到孤立無援，尤其是在沒有人觀看或給予意見的情況下。學生往往會認為，做某些技巧只有一種方法，那就是他們教練的方法。然而，很少有只能用一種正確的方法來完成一項技巧，通常都還會有其他的方法。
- 通過學習不同的技術，你將有能力在必要時調整你的教學，特別是當學生對某些技巧有困難時。你應該保持開放的心態，積極去提升自己，尋找替代的教學方法來傳遞訊息和技術，從而更好的去引導和教學。你可以和其他教練會面和交談，觀摩他們的教學，並讓他們觀看你的教學並給予意見。



CMAS

WWW.CMAS.ORG