

# 「智者樂水」——水上安全基本救生

南投縣港源國民小學 邱國峰校長

## 一、教學設計理念說明：

台灣是一個海島國家，四面環海，島上有許多的溪流、河川、湖泊、池塘、野埤……等，可說是一個「水」所孕育的國家。近年來政府除了大力推動游泳教學活動之外，也讓國人更勇於接觸各項水上運動，例如：萬人泳渡、泛舟、風帆、衝浪、溯溪…。雖然政府在推廣游泳教學方面不遺餘力，投入了大筆的經費興建泳池及補助各校推展游泳教學，但在水域安全觀念的宣導教育及實際操作觀念明顯不足。

因此常在炎炎夏日時，在報章與新聞不時出現戲水而溺水死亡的社會事件，且因正值暑假期間，所以發生溺斃的對象大多為年輕學子，更是讓家長抱憾痛哭。總歸其原因，不外乎忽視禁止標示、不服勸導、水域安全知識不足及基本救生觀念未建立等等。

有鑑於此，從小加強落實水域安全觀念及基本救生技巧的養成教育甚為重要，因此設計規劃此份水上安全教學教案，希望學校各位體育教師在加強學生游泳能力的同時，更能落實水域安全觀念的教育，及讓孩子從小養成正確的水上基本救生安全觀念。

本教案以水上安全基本教育為主，除了基本水上安全觀念宣導之外，並以實際操作體驗為主，讓學子於此項體育活動中明瞭水上基本救生的步驟及方法，期盼於從事水域活動時能準備簡單之安全設施，除保障自身之安全之外並能於緊急時救人一命。

## 二、學習目標：

- (一) 能理解水上安全基本救生的觀念，並了解水上安全救生的重要性。
- (二) 能說明各類水域，並明瞭各種水域標誌與旗幟顏色所代表意義。
- (三) 能了解教育部宣導之『防溺水十招與救溺五步』、及CPR急救技能。
- (四) 透過學生親自操作，進而提出了解水上基本救生安全要點。
- (五) 每位學生均能練習各項水上基本救生方式(拋、划、游)。

## 三、核心素養的展現：

總綱核心素養面向	總綱核心素養	核心素養具體內涵	教學內容
A 自主行動	A1 身心素質 與 自我精進	健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健潛能。	
	A2 系統思考 與 解決問題	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	於各節課均能參與體驗活動，學習基本水上救生技能。

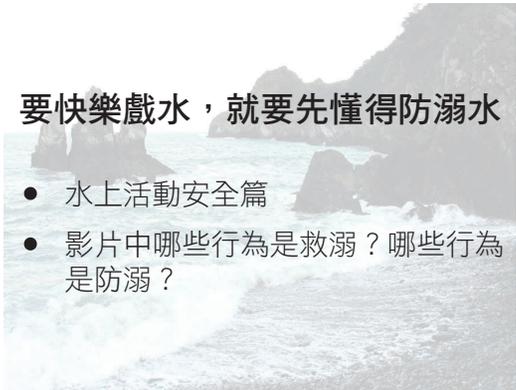
B 溝通互動	B1 符號運用 與 溝通表達	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際	於第一節課時能了解水域相關旗幟及符號，並於生活中應用。
	B2 科技資訊 與 媒體素養	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	透過1、2節宣導簡報，能明瞭基本觀念並且能透過電腦及報紙收息相關水上救生知識及新聞
C 社會參與	C2 人際關係 與 團隊合作	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。	於3、4節體驗操作時能與同伴一同練習操作。

#### 四、教學單元案例：

<b>領域 / 科目</b>		健康與體育領域	<b>設計者</b>	邱國峰
<b>實施年級</b>		小學高年級	<b>總節數</b>	4節(每節40分，共160分)
<b>單元名稱</b>		「智者樂水」——水上安全基本救生		
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	1b- II -1列舉健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2c- II -2表現認真參與的學習態度。 3b- II -1透過模仿學習，表現基本的「自我調適」技能。 3b- II -3能於生活中嘗試運用生活技能。 3d- III -3透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	<b>領綱核心素養</b>	1. 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 2. 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 3. 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際 4. 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 5. 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	<b>學習內容</b>	Cb- II -1運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處 Cc- II -1水域休閒運動基本技能 Cb- II -4運動活動空間、場域的分辨 Gb- II -1戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮 Gb- III -1水中自救方法、仰漂15秒		

議題融入	實質內涵	海洋教育： 海E1喜歡親水活動，重視水域安全。 海E2學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
------	------	---

	教學活動內容及實施方式	核心素養呼應說明
第 1 節	<p>(一) 水域的判斷</p> <p>透過投影片 PPT 的介紹，讓學童觀看圖片，思考各項水域的種類與安全性，並進行以下問題的討論。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 你知道哪些水域是安全的嗎？</li> <li>· 你要如何進行判斷？判斷的依據是什麼？</li> </ul> <p>例如：可透過公告、或是標誌來辨別；或是有否設立救生站或救生員。</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>● 你知道哪些水域是安全的嗎？</li> <li>● 你如何判斷？</li> </ul> <p>(二) 水域種類</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 定義 區分野外與非野外戲水場所的定義。</li> <li>· 類型 海岸、溪潭、湖泊及野埤等四大類。</li> </ul> <p>(三) 如何選擇安全的戲水場所？</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>● 你知道要如何選擇安全的戲水場所？</li> </ul>	<p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>

<p><b>第 1 節</b></p>	<p>三、綜合活動</p> <p>(一) 加強旗幟判斷與標誌判斷能力，透過投影片 PPT 再次測驗學生記憶的成效。</p>	
<p><b>第 2 節</b></p>	<p>一、引起動機</p> <p>學生觀看影片，並從影片中辨認救溺、防溺行為，並討論有哪些防溺行為、救溺行為。</p> <div data-bbox="440 477 956 867" style="text-align: center;">  <p><b>要快樂戲水，就要先懂得防溺水</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 水上活動安全篇</li> <li>● 影片中哪些行為是救溺？哪些行為是防溺？</li> </ul> </div> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 教育部防溺十招說明。</p> <p>細讀防溺十招守則，並觀看四篇水域安全影片，加深印象。</p> <p>(二) 教育部救溺五步說明。</p> <p>細讀救溺五步守則，並觀看救溺五步影片，加深印象。</p> <p>(三) CPR 急救技能說明。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 加強防溺十招與救溺五步。</p> <p>(二) 如何成為水上安全守護員。</p>	<p>健體-E-B2</p> <p>具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>
<p><b>第 3、4 節</b></p>	<p>一、引起動機</p> <p>(一) 介紹拋、划、游水上基本救生說明。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 於岸上以各種延長物給溺者，並拉其上岸。(注意救者自己要保持重心降低)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 竹竿</li> <li>2. 救生浮條</li> <li>3. 衣服或褲子</li> <li>4. 釣魚竿</li> </ol>	<p>健體-E-B1</p> <p>具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際。</p>



附件：

### 【智者樂水】學習單

§ 小朋友！找找以前戲水的照片，貼在底下的空格中。(沒有照片的話，也可以用畫圖方式來呈現喔！)



請你分享照片中心情：

---



---

§ 上完水域安全系列課程後，戲水時，你會注意哪些事，避免危險發生?(寫越多越棒！)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

§ 假設在戲水時發現或是同行的夥伴失足落水，針對救溺五步，請問你會如何應變?

1. 叫 \_\_\_\_\_
2. 叫 \_\_\_\_\_
3. 伸 \_\_\_\_\_
4. 拋 \_\_\_\_\_
5. 划 \_\_\_\_\_

附件：

### 【水域安全】測驗題

小朋友，請將正確的答案填在括弧中：

01. ( ) 從事海岸水域活動時發生緊急危難事件，除了撥打119，也可以撥打海巡服務專線，請問海巡服務專線何項正確？(1)113。(2)165。(3)118。
02. ( ) 發現有人溺水時，正確的處理方式為何？(1)視而不見，離開現場。(2)人命重要，下水救人。(3)尋找救援，大聲呼救。
03. ( ) 當海邊插有什麼顏色的旗子，帶表示有救生員駐守的安全水域？(1)紅色三角旗。(2)白色三角旗。(3)紅黃四方旗。
04. ( ) 游泳時應當穿著什麼樣的服裝？(1)牛仔褲。(2)內褲。(3)泳褲。
05. ( ) 不幸溺水時，應當如何處置以自救？(1)活命重要，拚命掙扎。(2)大聲呼救、放盡氣力。(3)保持冷靜、漂浮自救。
06. ( ) 使用行動電話請求救援時應當撥打？(1)119。(2)110。(3)112。
07. ( ) 救溺五步的口訣是？(1)叫叫ABC。(2)叫叫伸拋划。(3)叫叫CAB。
08. ( ) 陷入裂流區時「自救」方法，下列選項何者錯誤？(1)舉手呼救。(2)漂浮。(3)努力划向岸邊。
09. ( ) 水域遊憩活動黃色菱形標誌，所代表的意義為何？(1)允許。(2)警告。(3)禁止。
10. ( ) 心肺復甦術的胸壓與人工呼吸比例為何？(1) 15：2。(2) 30：2。(3) 40：2。
11. ( ) 野外戲水場的類型，下列選項何者為非？(1)海岸。(2)湖泊。(3)游泳池。
12. ( ) 進行心肺復甦術應當在多久時間內完成5個循環？(1)1分鐘。(2)2分鐘。(3)3分鐘。
13. ( ) 水域遊憩活動藍色方形標誌，所代表的意義為何？(1)指示。(2)禁止。(3)允許。