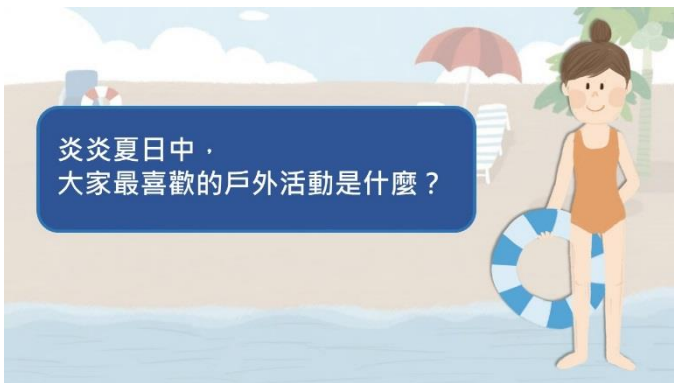
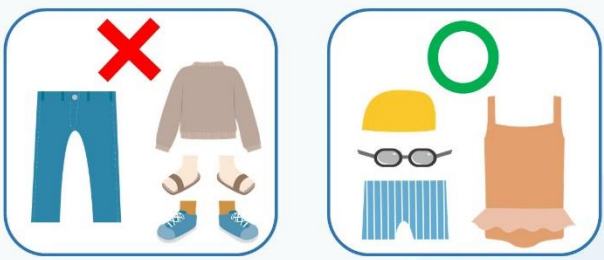


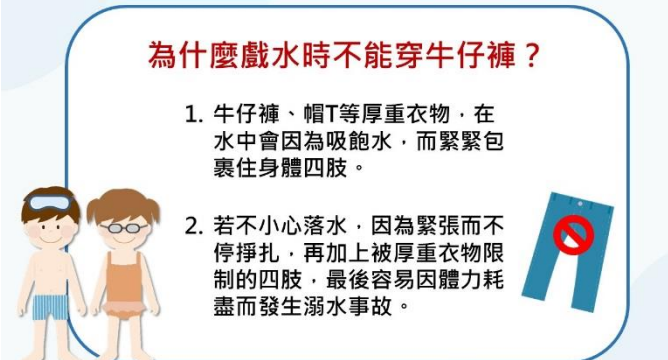
「安全防溺小尖兵」水域安全教材包 教學流程

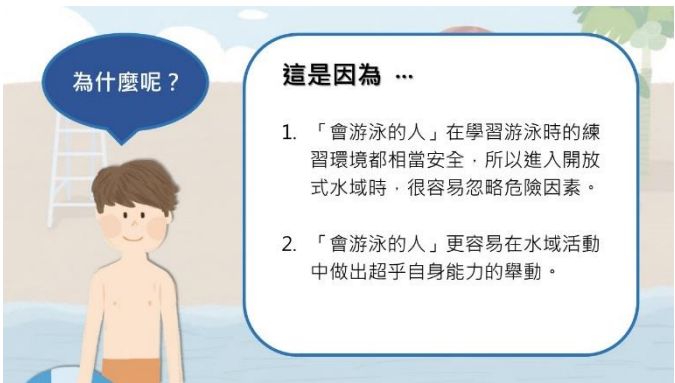
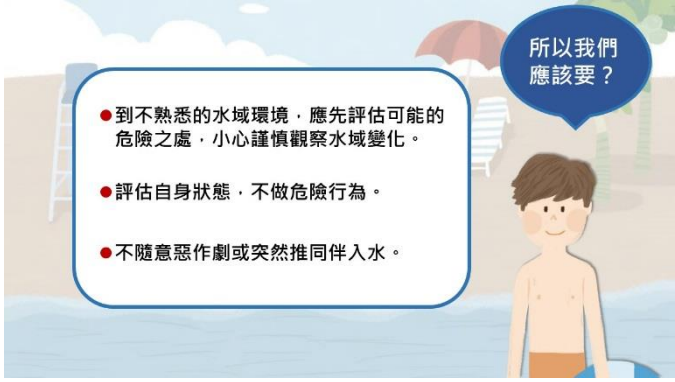
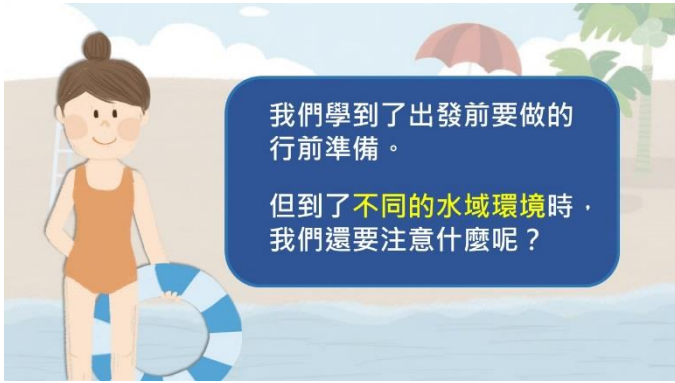
單元名稱	安全防溺小尖兵	適用年段	國中
參考時間	45 分鐘/1 節課	設計者	靖娟基金會
學習目標	1. 認識環境中不同的水域及其危險性。 2. 打破迷思，建立正確的防溺觀念。 3. 學習相關的防溺技巧及知識。		
學習重點對應	1. 認識水域安全潛在危機的評估方法。 2. 評估環境變化，分析氣候因素對水域的影響。		
資源清單	3. 教材包教學簡報(PPT) 4. 電腦、單槍投影機、音響(擴音機)		
事前準備	1. 請先確認資訊設備能正常使用，簡報第 23、31、38 頁中的影片連結能正常播放。 2. 簡報中所呈現的問題，可以適時邀請學生進行討論及應答，增加互動及專注力。 3. 簡報第 54-59 頁「防溺知識大考驗」共 5 題，可準備有獎徵答的小禮物，邀請學生上臺挑戰		
使用方式	1. 本教材包簡報可完整運用，亦可自行拆解組合所需單元使用，評估學生水域活動型態，酌予增刪調整。 2. 若教學時間不足 45 分鐘，可從「行前準備」(簡報第 7-17 頁)，再從「海邊」(簡報第 18-27 頁)或「溪河」(簡報第 28-42 頁)兩種情境中，擇一介紹，接著搭配「防溺十招」(簡報第 43-53 頁)，最後以「防溺知識大考驗」(簡報第 54-59 頁)作為重點複習。		
使用時機	1. 朝會、彈性學習課程、健康與體育領域課程。 2. 於家長日進行宣導，讓家長對水域安全有基本認知，以利安全的規劃家庭水域活動，並能於日常生活中提醒學生，共同推動水域安全教育。		

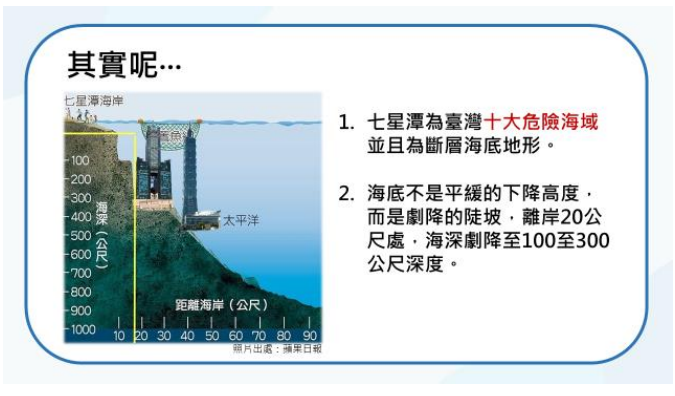
簡報 頁數	簡報畫面	流程說明
1		教師說明本次宣導主題
2		1. 教師提問：炎炎夏日中，大家最喜歡的戶外活動是什麼？ 2. 學生自由回答
3		1. 教師提問：你曾經到這些地方戲水嗎？ 2. 師生歸納： (1) 溪河 (2) 游泳池 (3) 海邊 2. 若學生回答擬答以外的水域，教師亦可適時補充。
4		教師以圖表說明實際數據： 1. 根據衛生福利部民國 105 年到 108 年的事故死亡統計資料顯示，因水域事故死亡的人數總計 1,338 人。 2. 若是從所有事故死亡原因中，水域事故死亡所占的比率來看，5-9 歲兒童於水域事故中死亡的比率達 22.92%，而 10-14 歲兒童甚至高達

		25.38%，遠高於 50 歲-59 歲的 6.52%，也就是在 10-14 歲每 4 名因事故死亡的兒少中，就有 1 名是死於水域事故。
5		教師提問：你們知道在什麼月份、什麼時段、什麼地點，最常發生水域事故嗎？ ※下一張簡報將針對最常發生水域事故的月份、時段、地點進行提問。
6		教師透過提問引發學生討論，並公布實際資料的答案： - 最常發生水域事故的月份？ - 答案：7 月 - 說明：正值天氣炎熱，且為學生剛放暑假的時候。 - 最常發生水域事故的時段？ - 答案：下午 - 說明：確切時間為 14:00 到 15:59 之間，是天氣炎熱且民眾吃完午餐，休息後準備出遊的時間。 - 最常發生水域事故的地點？ - 答案：海邊、溪河 - 說明：海邊、溪河為開放水域，皆為動水，環境差異大，有較多危險且不確定的因素。

7	 7月放暑假，下午天氣炎熱，很多人都喜歡到海邊、溪河玩水消暑，水域事故也最常在這些時候發生。 我們出發前可以做哪些準備，避免事故發生呢？	1. 師生歸納：統整上述可能原因為 7 月放暑假，下午天氣炎熱，很多人都喜歡到海邊、溪河玩水消暑，水域事故也最常在這些時候發生。 2. 教師提問：我們出發前可以做哪些準備，避免事故發生呢？
8	 行前準備1： 出發前的資料蒐集 1. 查詢與目的地相關的新聞報導或是注意事項，提前掌握水域狀況！ 2. 出發前查詢當地天氣狀況，做好萬全準備！	教師說明行前準備 1：出發前的資料蒐集 1. 查詢與目的地相關的新聞報導或是注意事項，提前掌握水域狀況。 2. 出發前查詢當地天氣狀況，做好萬全準備！ ※教師可直接說明，亦可透過提問了解學生對於出發前資料蒐集的認知
9	 行前準備2： 選擇合適的戲水服裝	教師說明行前準備 2：選擇合適的戲水服裝
10	哪一邊是合適的戲水服裝？ 	教師透過圖片，詢問學生哪一邊是合適的戲水服裝： 1. 左邊服裝不適合：牛仔褲、厚帽 T、拖鞋以及布鞋。 2. 右邊服裝適合：泳衣及泳褲。 ※可開放討論除了上述明確的適合與不適合服裝，還有哪些是可能也可以穿著的服裝。

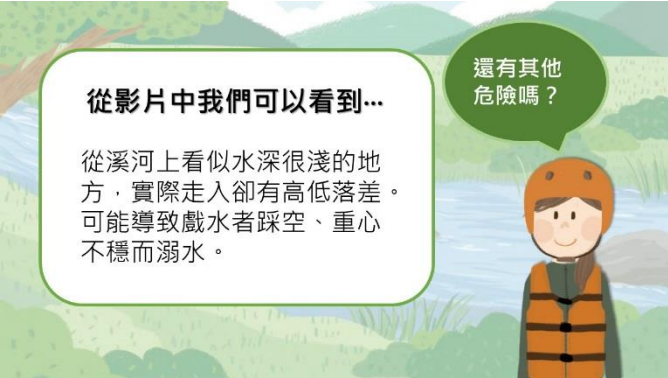
11	為什麼戲水時不能穿牛仔褲？ 1. 牛仔褲、帽T等厚重衣物，在水中會因為吸飽水，而緊緊包裹住身體四肢。 2. 若不小心落水，因為緊張而不停掙扎，再加上被厚重衣物限制的四肢，最後容易因體力耗盡而發生溺水事故。 	教師說明厚重衣物不適合從事水域活動的原因。 1. 牛仔褲、帽T等厚重衣物，在水中會因為吸飽水，而緊緊包裹住身體四肢。 2. 若不小心落水，因為緊張而不停掙扎，再加上被厚重衣物限制的四肢，最後容易因體力耗盡而發生溺水事故。
12	行前準備3： 保持謹慎的戲水心態 	教師說明行前準備3：保持謹慎的戲水心態
13	會游泳的人 比較不會溺水？ 	1. 教師提問：會游泳的人比較不會溺水？ 2. 教師邀請學生個別回答，亦可請全體學生舉手回答。
14	根據統計... 水域事故中的被救援者 「會游泳者」與「不會游泳者」的比例相當  由此可知會不會游泳 不是影響水域事故發生的主要原因！ 註：事故人員中僅的18.2%有此資料 單位：人數百分比 資料來源：內政部消防署	教師說明： 1. 從統計圖中可以得知在水域事故中的被救援者，會游泳的人和不會游泳的人比率非常相近。 2. 代表就算是訓練有素的游泳選手也有可能溺水。 3. 會不會游泳不是影響水域事故發生的主要原因。

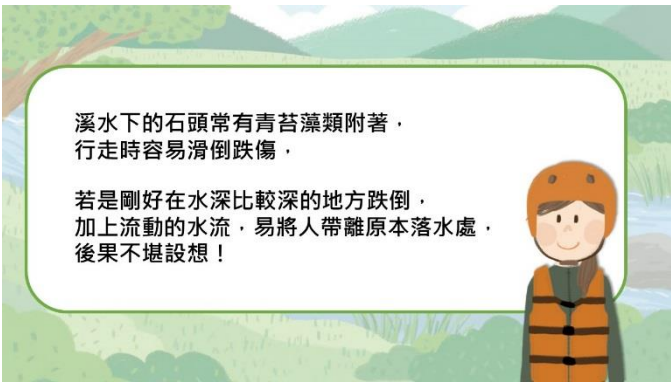
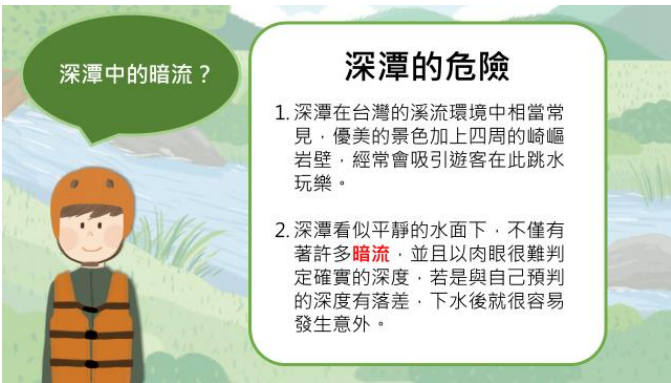
15	 為什麼呢？ 這是因為 … 1. 「會游泳的人」在學習游泳時的練習環境都相當安全，所以進入開放式水域時，很容易忽略危險因素。 2. 「會游泳的人」更容易在水域活動中做出超乎自身能力的舉動。	1. 教師提問：為什麼會游泳的人還是會溺水呢？ 2. 學生自由回答 3. 師生歸納： (1) 「會游泳的人」在學習游泳時的練習環境都相當安全，所以進入開放式水域時，很容易忽略危險因素。 (2) 「會游泳的人」更容易在水域活動中做出超乎自身能力的舉動。
16	 所以我們應該要？ ● 到不熟悉的水域環境，應先評估可能的危險之處，小心謹慎觀察水域變化。 ● 評估自身狀態，不做危險行為。 ● 不隨意惡作劇或突然推同伴入水。	1. 教師提問：在進行水域活動前，我們應該要保持什麼樣的心態呢？ 2. 學生自由回答。 3. 師生歸納 (1) 到不熟悉的水域環境，應先評估可能的危險之處，小心謹慎觀察水域變化。 (2) 評估自身狀態，不做危險行為。 (3) 不隨意惡作劇或突然推同伴入水。
17	 我們學到了出發前要做的行前準備。 但到了不同的水域環境時，我們還要注意什麼呢？	教師說明：在了解行前準備之後，到了不同的水域環境時，我們還要注意什麼呢？

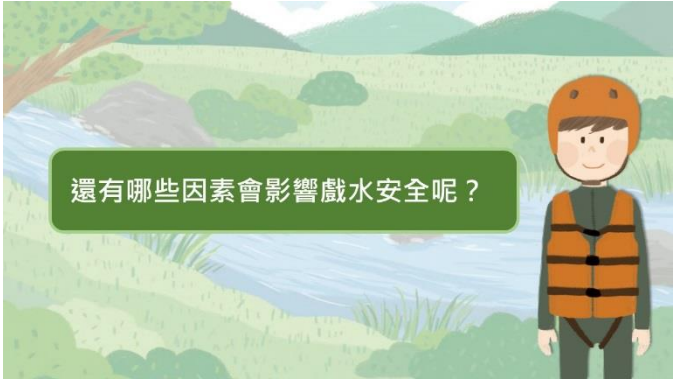
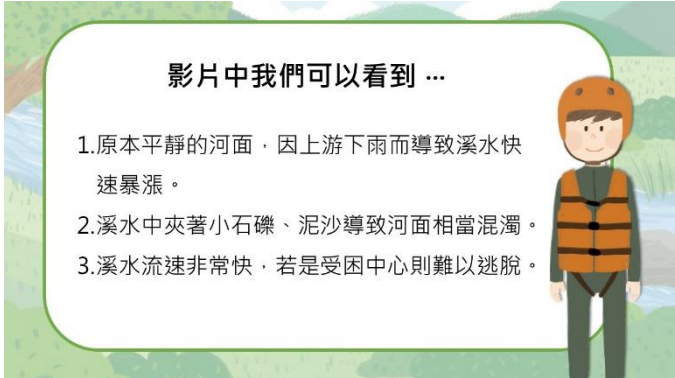
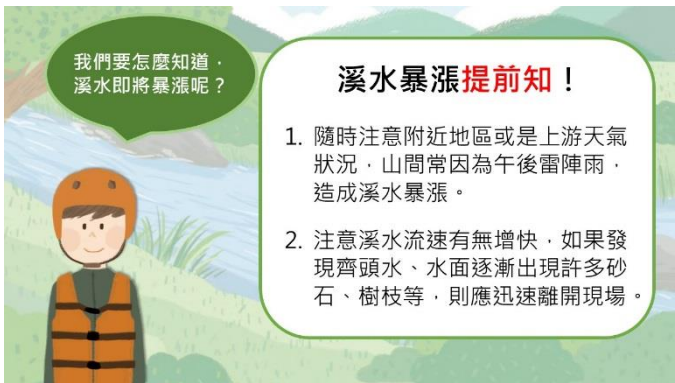
18		以下開始介紹「海邊」潛藏的危險。
19		1. 教師展示 A、B 兩張照片，並提問：你覺得下面哪個海域看起來比較安全呢？ 2. 教師請學生舉手表達。
20		1. 教師展示「A 花蓮七星潭」照片。 2. 教師邀請選擇 A 的學生分享選擇的理由。 ➢ 學生可能會認為照片中的海域看似風平浪靜、水深很淺，所以較安全。
21	 1. 七星潭為臺灣十大危險海域並且為斷層海底地形。 2. 海底不是平緩的下降高度，而是劇降的陡坡，離岸20公尺處，海深劇降至100至300公尺深度。	教師介紹花蓮七星潭，並說明可能導致水域事故發生的原因。 1. 七星潭為臺灣十大危險海域並且為斷層海底地形。 2. 海底不是平緩的下降高度，而是劇降的陡坡，離岸 20 公尺處，海深劇降至 100 至 300 公尺深度。

22		1. 教師展示「B 臺南漁光島」照片。 2. 教師邀請選擇 B 的學生分享選擇的理由。 ➢ 學生可能會認為照片中的海域海浪較小、海岸平靜，所以較安全。
23		1. 教師播放「離岸流」的影片，請請學生認真觀看。 2. 影片網址： https://youtu.be/sMQq98NJo6g?feature=shared。
24		教師說明：離岸流是因地形、潮水與破碎浪形成往海裡移動的強勁水流，會將人快速帶離岸邊。
25		教師說明遇到離岸流的因應方法： 1. 順著水流放鬆身體，讓頭浮出水面。 2. 水流變慢後，沿著與海岸邊平行的方向游開。 3. 脫離離岸流後，再慢慢游回岸邊！

26	 即使看起來安全的地方，也有許多潛藏的危險因子... 我們可以先看有無相關告示牌，並透過現場觀察，避免自己落入危險情境！	教師說明：即使看起來安全的地方，也有許多潛藏的危險因子，我們可以先看有無相關告示牌並透過現場觀察，避免自己落入危險情境。
27	 到達海邊時我可以... 觀察海岸的地形 海岸為岩岸的危險性較高，因突出的石塊岸邊容易形成破碎浪，一不小心可能將岸上的人捲入海裡！ 觀察海浪的變化 若是發現海面兩邊有海浪，中間卻是相對平靜無浪的區域，此處可能有「離岸流」，不要隨意靠近！ 注意時間及氣象 了解漲退潮時間及氣象變化，避免危險的突發大浪。	師生統整到達海邊時，需要觀察及注意的地方： 1. 觀察海岸的地形：海岸為岩岸的危險性較高，因突出的石塊岸邊容易形成破碎浪，一不小心可能將岸上的人捲入海裡！ 2. 觀察海浪的變化：若是發現海面兩邊有海浪，中間卻是相對平靜無浪的區域，此處可能有「離岸流」，不要隨意靠近。 3. 注意時間及氣象：了解漲退潮時間及氣象變化，避免危險的突發大浪。
28	 溪河	以下開始介紹「溪河」潛藏的危險。

29	 下面哪一條溪河看起來比較安全呢？ A B	1. 教師展示 A 和 B 兩張照片，並提問：你覺得下面哪條溪河看起來比較安全呢？ 2. 教師請學生舉手表達。
30	 A 溪邊 有可以踩踏的石頭？ 溪水清澈見底？	1. 教師展示「A 溪邊」照片。 2. 教師邀請選擇 A 的學生分享選擇的理由。 ➢ 學生可能會認為照片中的溪邊有可以站立的石頭、溪水清澈見底能判別深度，所以較安全。
31	 看起來淺淺的溪邊，結果卻... 水中隱藏的危險 點選上方播放鈕，至NHK臉書專頁播放影片	1. 教師播放溪河潛在危險的影片，並說明播放後會提問，請學生認真觀看，同時也提醒影片聲音為日文，學生只要仔細注意影片內容即可。 2. 影片網址：https://www.nhk.or.jp/shutoken/wr/suinan_movsp01.html ➢ 影片為日文，但只需播放前 50 秒處，展現出肉眼看的水深及實際深度不同。
32	 從影片中我們可以看到... 從溪河上看似水深很淺的地方，實際走入卻有高低落差。可能導致戲水者踩空、重心不穩而溺水。 還有其他危險嗎？	1. 教師提問：剛剛在影片中看到什麼狀況？ 2. 學生自由回答。 3. 師生歸納：從溪河上看似水深很淺的地方，實際走入卻有高低落差，可能導致戲水者踩空、重心不穩而溺水。 4. 教師提問：還有其他危險嗎？

33	 溪水下的石頭常有青苔藻類附著，行走時容易滑倒跌傷， 若是剛好在水深比較深的地方跌倒，加上流動的水流，易將人帶離原本落水處，後果不堪設想！	教師補充：溪水下的石頭也常有青苔藻類附著，行走時容易滑倒跌傷，若是剛好在水深比較深的地方跌倒，加上流動的水流，易將人帶離原本落水處，後果則不堪設想！
34	 B 瀑布深潭 環境優美，但是...	1. 教師展示「B 瀑布深潭」 2. 教師請選擇 B 的學生分享選擇的理由。 ➢ 學生可能會認為照片中的瀑布深潭看起來環境優美，水深足夠可跳水。
35	 深潭中的暗流？ 深潭的危險 1. 深潭在台灣的溪流環境中相當常見，優美的景色加上四周的崎嶇岩壁，經常會吸引遊客在此跳水玩樂。 2. 深潭看似平靜的水面下，不僅有著許多暗流，並且以肉眼很難判定確實的深度，若是與自己預判的深度有落差，下水後就很容易發生意外。	教師介紹關於深潭的環境特色，以及導致水域事故發生的原因： 1. 深潭在台灣的溪流環境中相當常見，優美的景色加上四周的崎嶇岩壁，經常會吸引遊客在此跳水玩樂。 2. 深潭看似平靜的水面下，不僅有著許多暗流，並且以肉眼很難判定確實的深度，若是與自己預判的深度有落差，下水後就很容易發生意外。
36	 翻滾流 1. 溪流經過瀑布，因地形的瞬間落差，會在瀑布的下方形成翻滾現象。 2. 若人不小心進入翻滾流，會卡住、翻滾並且難以脫離。	教師介紹深潭中的暗流：翻滾流。 1. 溪流經過瀑布，因地形的瞬間落差會在瀑布下方形成翻滾現象。 2. 若人不小心進入翻滾流，會卡住、翻滾並且難以脫離。

37		1. 教師透過提問：還有哪些因素會影響到戲水安全呢？ 2. 學生自由回答。
38		1. 教師播放因天氣因素導致河水暴漲的影片，並說明播放後會提問，請學生認真觀看。 2. 影片網址(播至 47 秒處即可)： https://youtu.be/LNS2yv_iX68?si=8LEhat9249uW864y
39		1. 教師提問：剛剛影片中的河水發生什麼變化呢？ 2. 學生自由回答。 3. 師生歸納： (1) 原本平靜的河面，因上游下雨而導致溪水快速暴漲。 (2) 溪水中夾著小石礫、泥沙導致河面相當混濁。 (3) 溪水流速非常快，若是受困中心則難以逃脫。
40		1. 教師提問：我們要怎麼知道溪水即將暴漲呢？ 2. 教師說明觀察溪水即將暴漲的方法： (1) 隨時注意附近地區或是上游天氣狀況，山間常因為午後雷陣雨，造成溪水暴漲。 (2) 注意溪水流速有無增快，如果發現齊頭水、水面逐漸出

		現許多砂石、樹枝等，則應迅速離開現場。
41		教師統整當我們到達「溪河」時，觀察環境的要點。
42		1. 踏入溪水前，先評估深度，了解水流速度，不要直接踏入！ 2. 注意周遭環境，避免踩到石縫被絆倒、割傷，或是青苔而滑倒！ 3. 注意溪河變化，並透過網路隨時關注氣象！
43		教師說明在了解海域、溪河環境的危險，接下來就來透過防溺水十招，來了解出發前、戲水前跟戲水時要注意的安全重點。

第一招 ▶ 出發前：注意氣象報告



先查看氣象報告，
天氣不佳就不要戲水！

第二招 ▶ 出發前：選擇合法的戲水地點



戲水地點應合法，
設有救生設備及救生人員！

第三招 ▶ 戲水前：小心不同的水域環境



到不熟悉的水域時，
要特別小心謹慎，
隨時注意水域變化！

1. 第一招-出發前：注意氣象報告，先查看氣象報告，天氣不佳就不要戲水！
2. 第二招-出發前：選擇合法的戲水地點，戲水地點應合法，設有救生設備及救生人員。
3. 第三招-戲水前：小心不同的水域環境，到不熟悉的水域時，應特別小心謹慎，隨時注意水域變化！

第四招 ▶ 戲水前：覺察自己的身體狀況

身體狀況不佳或疲累時
不可下水游泳！



第五招 ▶ 戲水前：要確實暖身

下水前確實暖身，
避免在水中發生肌肉抽筋反應！



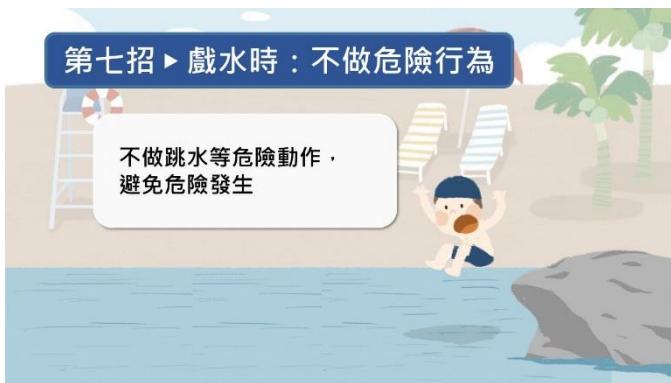
第六招 ▶ 戲水時：不要獨自行動

隨時注意同伴狀況及位置，
避免獨自行動



第七招 ▶ 戲水時：不做危險行為

不做跳水等危險動作，
避免危險發生



4. 第四招-戲水前：覺察自己的身體狀況，身體狀況不佳或疲累時，不可下水游泳！
5. 第五招-戲水前：要確實暖身，下水前確實暖身，避免在水中發生肌肉抽筋反應！
6. 第六招-戲水時：不要獨自行動，隨時注意同伴狀況及位置，避免獨自行動。
7. 第七招-戲水時：不做危險行為，不做跳水等危險動作，避免危險發生。

第八招 ▶
戲水時：不對他人惡作劇

不在水中嬉鬧、惡作劇



第九招 ▶ 戲水時：不要長時間戲水

長時間泡在低溫海水、河水，
容易導致身體失溫



第十招 ▶
戲水時：發生緊急狀況保持冷靜放鬆

事先學習游泳漂浮技巧，
失足落水或嗆水時，
要保持冷靜放鬆



9. 第八招-戲水時：不對他人惡作劇，不在水中嬉鬧、惡作劇。
10. 第九招-戲水時：不要長時間戲水，長時間泡在低溫海水、河水，容易導致身體失溫。
11. 第十招-戲水時：發生緊急狀況保持冷靜放鬆，事先學習游泳漂浮技巧，失足落水或嗆水時，要保持冷靜放鬆。

防溺水知識大考驗-挑戰遊戲

接下來將進行複習，
要挑戰的題目總共有5題，
請仔細觀察圖片，並選出正確的答案！



教師說明將進行 5 題挑戰遊戲，作為重點複習，請學生依據題目，選擇正確的答案。

55	下列哪一個戲水地點比較安全呢？ A  B 	第一題：下列哪一個戲水地點比較安全呢？ A：有救生員、救生器材的海邊。 B：有公告危險水域的溪河。 答案：A ➤ 補充說明：有救生員和救生器材的戲水環境相對安全。
56	下列哪一種服裝適合進行戲水活動呢？ A  B 	第二題：下列哪一種服裝適合進行戲水活動？ A：穿著牛仔褲和帽T。 B：穿戴輕便透氣的泳衣和蛙鏡。 答案：B ➤ 補充說明：牛仔褲和厚重的帽T吸水後會變得厚重，會限制手腳的行動能力，下水會非常危險喔！
57	如果跟家人到山間秘境遊玩，下列哪一個行為相對安全呢？ A  看我的深水炸彈！ B  真是好山好水，先觀察環境吧！	第三題：如果跟家人到山間秘境遊玩，下列哪個行為相對安全呢？ A：從石頭上方跳水，感受刺激。 B：與家人在溪河邊賞好山好水，先觀察環境。 答案：B ➤ 補充說明：到達不熟悉水域環境時，我們都應先觀察環境，不做危險行為！
58	當你在烤肉時發現溪水變混濁，你會怎麼做呢？ A  爸爸媽媽，我們可能要回家了！ B  應該只是水變髒而已，沒事的！	第四題：當你在烤肉時發現溪水變混濁，你會怎麼做？ A：趕緊跟家人說明溪水狀況並撤離。 B：覺得事不關己，繼續玩水。 答案：A ➤ 補充說明：發現溪水混濁且流速加快，很有可能是上游正在下暴雨而導致的溪水暴漲！

59	當你發現有人溺水了，你會怎麼做呢？ A 不管怎樣，救人最要緊！  B 趕快大聲呼救，找專業的人來幫忙！ 	第五題：當你發現有人溺水了，你會怎麼做？ A：見義勇為，趕快跳下去救人。 B：大聲呼救，並找有受過專業訓練的救生員協助，或撥打 119 請求救援。 答案：B ➤ 補充說明：在救人之前要先評估自己的狀態，有很多案件都是救人的人反而因體力不支而溺斃！
60	今天學習的都有記清楚了嗎？ 一、出發前： 了解場地資訊、查看天氣預報、選擇合適服裝，做好行前準備。 二、戲水前： 觀察水域環境、評估自身能力與身體狀況，確實暖身再進入水域。 三、戲水時： 以謹慎心態戲水，不要獨自行動、不做危險行為也不惡作劇，避免長時間戲水，遇到危險狀況保持冷靜、放鬆。 	教師總結水域安全的重點，並再次提醒學生外出戲水時要有大人陪同並小心注意安全。