



教育部體育署

水域安全知能與技能操作 教學方案手冊



教育部體育署親水體驗池暨水域安全巡迴教學計畫

教育部體育署序

臺灣四面環海，海洋、溪流、河川自然景觀相當豐富，非常適合發展各種水域活動，本署透過各級學校推動，提供學生多元化水域活動參與機會，並重視水域的安全性，是本署積極推動政策之一。

近年我國水域運動的蓬勃發展，從事水域活動的民眾逐漸成長，而我國學生溺水人數，自 94 年度的 80 人到 108 年度的 17 人，呈現明顯下降，學生溺水死亡率逐年下降，證明政府長期推動水域安全教育之成果，可見提升並強化學生水域安全是相關重要。

我國目前在游泳及水域安全教育推動實施過程中，無游泳池學校及偏遠地區學校，將游泳課安排於中高年級以上學生學習，因此錯過最佳親水及習泳黃金時機，又因授課時數有限，多數學校以游泳技能教學為主，以致於學生水域安全觀念薄弱，每年仍發生學生溺水事件。

為提升學生水域安全知能與技能，本署於 104 年度實施國民小學設置親水體驗池試辦計畫，並於 105 年度起推展至各縣(市)政府，同時進行偏鄉國民小學親水體驗池巡迴教學，以解決無游泳池及偏遠地區學校的學生，習得水域安全知能與技能，更能將課程延伸至低年級學生。

除親水體驗池購置外，培育優質教學師資更為重要，因此，本署委託臺北市立大學編撰「親水及水中自救教學方案」與「水域安全知能與技能操作教學方案」手冊，並融入健體領域課程綱要之核心素養等內容，協助設置親水體驗池學校或其他學校教師，於水域安全知能及自救教學課程上參考及應用，有效提升學生水域安全知能與技能，以達「零溺斃」之目標。

目 錄

主題一：救溺五步、防溺十招.....	1
請你跟我這樣說.....	1
動動腦.....	10
紅白大對決.....	16
誰是大明星.....	30
誰是畢卡索.....	35
主題二：水上安全標誌認知.....	39
水上安全標誌大風吹.....	39
水上安全標誌記憶翻翻牌.....	68
繪製家鄉水域安全地圖.....	102
主題三：心肺復甦術.....	137
兒童水上安全、溺水的求救.....	137
生命之鏈、心肺復甦術的口訣、自動體外電擊器 (AED) 的使 用、復甦姿勢.....	154
心肺復甦術.....	178
主題四：呼吸道異物哽塞急救法.....	200
紅綠燈好好玩.....	200
我是小小救護員.....	208

新白雪公主.....	213
主題五：環境及天候評估.....	220
大家來找碴.....	220
挑3檢4找新聞.....	232
尋找雷神索爾的槌子.....	236
主題六：常見傷害處理.....	254
水邊安全、常見傷害預防方法.....	254
認識傷害的種類、自己受傷怎麼辦.....	269
同伴發生傷害怎麼辦.....	285
主題七：救生衣.....	300
國王的新衣.....	300

水域安全知能與技能操作教學方案課程架構表

項 目	學習階段		
	第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段
救溺五步 防溺十招	● 請你跟我這樣說	● 動動腦 ● 紅白大對決	● 誰是大明星 ● 誰是畢卡索
水上安全 標誌認知	● 水上安全標誌 大風吹	● 水上安全標誌記憶 翻翻牌	● 繪製家鄉水域安全 地圖
心肺復甦術	● 兒童水上安全 ● 溺水的求救	● 生命之鏈 ● 心肺復甦術的口 ● 自動體外電擊器 AED 的使用 ● 復甦姿勢	● 心肺復甦術
呼吸道異物哽塞 急救法	● 紅綠燈好好玩	● 我是小小救護員	● 新白雪公主
環境及天候評估	● 大家來找碴	● 挑3檢4找新聞	● 尋找雷神索爾的槌子
常見傷害處理	● 水邊安全 ● 常見傷害及預防 方法	● 認識傷害種類 ● 自己受傷怎麼辦	● 同伴發生傷害怎麼辦 撞到怎麼辦 跌倒怎麼辦 熱到了怎麼辦 抽筋怎麼辦
救生衣			● 國王的新衣

教案類別：水域安全知能與技能操作教學方案

一、教案

主 題		救溺五步	適用階段	第一學習階段
活動名稱		請你跟我這樣說		
學習重點	學習表現	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	核 心 素 養	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。
	學習內容	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。		
議題融入	實質內涵	海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。		
學習目標		一、認識救溺五步的做法和使用時機。 二、能正確表現救溺五步的呼救和通報能力。 三、能認真投入在救溺五步的學習活動。 四、能知道溺水時可求救的方式和資源。		
教學方法		講述法、遊戲法		
器材清單		一、圖卡。 二、電腦投影設備(影片播放)。		
教學內容		一、準備活動【Cb-I-1、Cb-I-3、健體-E-A2】 （一）請學生發表游泳或玩水的經驗。 （二）詢問學生，如果在游泳或玩水時，遇到有人溺水了，該怎麼辦？ 二、發展活動【1d-I-1、2c-I-2、Cb-I-1、Cb-I-3、Gb-I-1、3c-I-1、4c-I-1、海 E3】 （一）依據學生的回答，讓學生了解游泳或玩水安全的重要性，學會救溺五步「叫、叫、伸、拋、划」，遇到溺水狀況時即能自救及救人，可利用		

圖卡或以電腦投影機撥放影片。

1.叫：大聲呼救。

- (1) 發現有人溺水時，千萬不可貿然下水，應立即大聲呼救，引起注意，尋求協助。
- (2) 老師可帶領學生一起大聲呼喊救命，以引起眾人注意，並告訴學生一定要請求大人協助。

2.叫：呼叫 119、110。

- (1) 用行動電話或公共電話，撥打 119、110 請求支援，告知地、事、人、時、物，待勤務中心人員沒有其他問題後方可將電話掛掉。
- (2) 向學生講解何謂「地、事、人、時、物」：
 - A.地：詳細說明發生地點地址，並告知最靠近的大招牌（例如速食店、便利店、大賣場、銀行等等），如果在道路上沒有明確地址，可以告知電線桿號。
 - B.事：詳細說明發生何事，例如：溺水、車禍、火災、瓦斯外洩、疾病等。
 - C.人：詳細說明幾個人、男生還是女生、大約幾歲，以利勤務中心派遣足夠之救護車或人員。
 - D.時：詳細說明發生時間，避免勤務中心重複派遣救護車或人員。
 - E.物：詳細說明發生事故地點需要那些物品支援、你能做什麼。

3.伸：利用延伸物。

- (1) 有人不慎在岸邊落水時，首先要考慮自己的安全，不可貿然下水，依據溺者與岸邊的距離，可以利用隨身的大毛巾、外套、背包或撿拾岸邊的竹竿、樹枝等伸向溺水者，將溺者拉回岸邊。
- (2) 請提醒同學，因為其年紀小，個頭也小，千萬不能自己伸物去救，以免自己被拉下水，可請身邊的大人執行。

4.拋：拋送漂浮物。

- (1) 溺者距離岸邊較遠時，可利用救生圈、保麗龍、寶特瓶、球、水桶等漂浮物，拋給溺者協助漂浮於水面，延長溺者等待救援時間。
- (2) 如果有拋繩袋或有連接繩子的救生圈，可一手抓住繩頭將拋繩袋或救生圈拋給溺者，將溺者拉回岸邊。
- (3) 請提醒同學，因為其年紀小，力量也小，可請身邊大人協助拋擲。

5.划：利用大型浮具划過去救人。

- (1) 如果接受過訓練的人，可利用船艇、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等划到溺者身邊協助溺水者上岸或協助溺水者漂浮在水面待援，救援者的安全保障是下水救援的唯一必要條件。

(2) 基於安全考量，只需讓學生知道有這方式即可，救溺動作還須交由專業人士操作，提醒學生切勿下水救援。

(二) 對於國小低年級的學生，可利用播放影片方式，讓學生了解救溺五步的做法，應強調安全的重要性，發現有人溺水，千萬不能貿然下水救援。講述中應以「叫、叫」為主，這是低年級的學生可以做得好且做得好；再以「伸、拋、划」為輔，雖然低年級的學生因個頭較小，體能不足無法做得到，但可以請身邊大人執行，可以做得好且做得好，讓學生知道雖然年紀小，還是可以發揮最大之效用。

(三) 進行請你跟我這樣說活動：

1.活動所需的物品：

(1) 由老師以電腦列印或繪製有人溺水、車禍、火警、疾病等圖卡。

(2) 由老師以電腦列印或繪製各式各樣手機圖卡。

2.活動方式：

(1) 學生圍成一圈坐在椅子上或地上，老師先跟學生說明遊戲方式，老師說：「請你跟我這樣說」；學生就要說：「請你跟我這樣說」。

(2) 老師將溺水圖卡放在地上，老師走到第一位學生面前說：「救命啊！救命啊！這裡有人溺水了！」；第一位學生就要說：「救命啊！救命啊！這裡有人溺水了！」。

(3) 老師走到第二位學生前面，對著第二位學生指著第一位學生說：「請你幫我打電話給 119，再回來幫忙。」；第二位學生就要指著第一位學生說：「請你幫我打電話給 119，再回來幫忙。」。

(4) 老師一手拿手機圖卡放耳邊，走到第三位學生面前，給學生另一張手機圖卡，說：「喂！119 嗎？這裡是大豹溪鴛鴦谷（學生容易知道的地點）。」第三位學生就要將手機圖卡放耳邊說：「喂！119 嗎？這裡是大豹溪鴛鴦谷（學生容易知道的地點）。」。

(5) 老師一手拿手機圖卡放耳邊，走到第四位學生面前，將第三位學生收回的手機圖卡交給第四位學生，說：「這裡有 2 個人溺水了。」第四位學生就要將手機圖卡放耳邊說：「這裡有 2 個人溺水了。」。

(6) 老師一手拿手機圖卡放耳邊，走到第五位學生面前，將第四位學生收回的手機圖卡交給第五位學生，說：「請趕快過來救人。」第五位學生就要將手機圖卡放耳邊說：「請趕快過來救人。」。

(7) 依此類推，遊戲中老師可適時更換不同的情境（溺水、車禍、火災、瓦斯外洩、疾病等），將「叫、叫」一再重複，讓學生熟悉如何報案，讓學生反覆練習不同情況的「地、事、人、時、物」。

	3.活動注意事項： (1) 注意學生是否正確重複老師所說的話。 (2) 注意活動場地安全。 三、綜合活動【4c-I-1、Cb-I-1、Gb-I-1、海 E3、健體-E-A2】 (一) 教師進行歸納分析，統整課堂上的提問，如果遇到有人溺水時該怎麼辦？請同學在課程結束後發表這一堂課學習到的內容。 (二) 教師應特別強調救人是專業技術，在國小第一階段中我們所能做的就是協助求救與報案，千萬不可貿然下水救人。 (三) 表揚與讚美在「請你跟我這樣說」活動中表現優異之學生。 (四) 交代下一節上課注意事項。 ★重點提示 一、請學生要報案前一定要注意環境安全。 二、請學生不能隨意撥打求救電話 119、110，得在真正有發生意外事故時才能撥打，若在非必要時撥打求救電話，父母將會受罰。
備 註	資料連結：  本手冊相關教案內容 及圖卡 QR Code 下載 救溺五步 防溺十招

學習評量	是	否
1.能說出撥打求救電話 119、110 的時機。	☐	☐
2.能夠看到圖卡並清楚說出圖卡中的內容。	☐	☐
3.能與同學共同完成請你跟我這樣做活動。	☐	☐
4.能表現積極的學習態度。	☐	☐

1 救溺五步



教學

說明 叫 - 大聲呼救

1. 發現有人溺水時，千萬不可貿然下水，應立即大聲呼救，引起注意，尋求協助。
2. 老師可帶領學生一起大聲呼喊救命，以引起眾人注意，並告訴學生一定要請求大人協助。

救溺五步
2

救溺五步

1 救溺五步



說明 叫 - 大聲呼救

1. 發現有人溺水時，千萬不可貿然下水，應立即大聲呼救，引起注意，尋求協助。
2. 老師可帶領學生一起大聲呼喊救命，以引起眾人注意，並告訴學生一定要請求大人協助。

1

2 救溺五步



教學

說明 叫 - 呼叫 119、118、110、112

1. 學生可以用自己的手機，或自己無手機可請旁人協助，立即撥打求救報案電話 119、110 請求支援，告知地、事、人、時、物，待勤務中心人員沒有其他問題後方可將電話掛掉。
2. 向學生講解何謂「地、事、人、時、物」。

救溺五步
4

2 救溺五步



說明 叫 - 呼叫 119、118、110、112

求救報案電話 119、110 請求支援，告知地、事、人、時、物，待勤務中心人員沒有其他問題後方可將電話掛掉。

3

3 救溺五步



教學

說明 伸 - 利用延伸物

1. 有人不慎在岸邊落水時，首先要考慮自己的安全，不可貿然下水，依據溺者與岸邊的距離，可以利用隨身的延伸物伸向溺水者，將溺者拉回岸邊。
2. 請提醒同學，因為其年紀小，個頭也小，千萬不能自己伸去救，以免自己被拉下水，可請身邊的大人執行。

救溺五步
6

3 救溺五步



說明 伸 - 利用延伸物

有人不慎在岸邊落水時，首先要考慮自己的安全，不可貿然下水，依據溺者與岸邊的距離，可以利用隨身的大毛巾、外套、背包或撿拾岸邊的竹竿、樹枝等延伸物伸向溺水者，將溺者拉回岸邊。

5

4 救溺五步



教學

說明 拋 - 拋送漂浮物

1. 溺者距離岸邊較遠時，可利用漂浮物，拋給溺者幫助溺者漂浮水面，可以延長溺者等待救援時間或，將溺者拉回岸邊。
2. 如果有拋繩袋或有連接繩子的救生圈，可一手抓住繩頭將拋繩袋或救生圈拋給溺者，將溺者拉回岸邊。

救溺五步 8

救溺五步

4 救溺五步



說明 拋 - 拋送漂浮物

溺者距離岸邊較遠時，可利用漂浮物，拋給溺者幫助溺者漂浮水面，可以延長溺者等待救援時間或將溺者拉回岸邊。

7

5 救溺五步



教學

說明 划 - 利用大型浮具划過去救人

1. 如果接受過訓練的人，可利用船艇、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等划到溺者身邊協助溺者上岸或協助溺者漂浮水面待援，救援者的安全保障是下水救援的唯一必要條件。
2. 基於安全考量，原則上，讓學生知道還有這方式即可。

救溺五步
10

救溺五步

5 救溺五步



說明 划 - 利用大型浮具划過去救人

溺者距離岸邊較遠時，可利用漂浮物，拋給溺者幫助溺者漂浮水面，可以延長溺者等待救援時間或將溺者拉回岸邊。

9

教案類別：水域安全知能與技能操作教學方案

一、教案

主 題		救溺五步	適用階段	第二學習階段
活動名稱		動動腦		
學習重點	學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	核心素養	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。
	學習內容	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。		
議題融入	實質內涵	海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。		
學習目標		一、認識救溺五步的做法和使用時機。 二、能正確做出救溺五步的呼救和通報能力。 三、能認真投入在救溺五步的學習活動。 四、能理解溺水時可求救的方式和資源。		
教學方法		講述法、遊戲法。		
器材清單		一、圖卡。 二、電腦投影設備（影片播放）。 三、學生自備或自製之漂浮物或拋擲物。		
教學內容		一、準備活動【Ba-II-1、Cb-II-1、健體-E-A2】 （一）請學生發表游泳或玩水的經驗。 （二）詢問學生如果在游泳或玩水時，遇到有人溺水了，該怎麼辦？是否有想到低年級期間所學過的救溺五步以及自己可以準備那些漂浮物或拋		

擲物？

二、發展活動【1d-II-1、2c-II-1、Ba-II-1、Cb-II-1、3d-II-1、海 E3】

(一) 利用圖卡或以電腦投影機撥放影片，快速複習低年級期間所學過的救溺五步「叫、叫、伸、拋、划」：

1.叫：大聲呼救。發現有人溺水時，千萬不可貿然下水，應立即大聲呼救，引起注意，尋求協助。

2.叫：呼叫 119、110、112。

(1) 以行動電話或公用電話撥打 119、110 請求支援，告知地、事、人、時、物，待勤務中心人員沒有其他問題後方可將電話掛掉。

(2) 請老師設定各種不同的情境（溺水、車禍、火災、瓦斯外洩、疾病），請學生自行說明地、事、人、時、物的詳細內容。

A.地：詳細說明發生地點地址，並告知最靠近的大招牌（例如速食店、便利店、大賣場、銀行等等），如果在道路上沒有明確地址，可以告知電線桿號。

B.事：詳細說明發生何事，是溺水、車禍、火災、瓦斯外洩、疾病等。

C.人：詳細說明幾個人、男生還是女生、大約幾歲等，以利勤務中心派遣足夠之救護車或人員。

D.時：詳細說明發生時間，以避免勤務中心重複派遣救護車或人員。

E.物：詳細說明發生事故地點需要那些物品支援、你能做什麼。

(3) 勤務中心會依據您的報案，用電話協助您，做您可以做的處（例如心肺復甦術或異物哽塞處理等等），至救護人員到達為止。

(4) 讓學生明瞭 119、110、112 有什麼差別。119—消防局；110—警察局；112—手機無訊號時撥 112。

3.伸：利用延伸物。

(1) 有人不慎在岸邊落水時，先要考慮自己的安全，不可貿然下水，依據溺者與岸邊的距離，可以利用周邊的延伸物伸向溺水者，將溺者拉回岸邊。

(2) 請同學動動腦，說出自己周遭環境中有那些延伸物（隨身的大毛巾、外套、背包或撿拾岸邊的竹竿、樹枝等）。

(3) 將延伸物伸給溺者時，請注意長的延伸物（竹竿或釣竿）的後方是否會觸及高壓電線，或者是否會打到其他人；在拉回溺者同時，應將自身重心蹲低，以免被溺者拉入水中，如果覺得自己的力量無法拉回溺者時，可請旁人一起幫忙拉，如果覺得有危險應放棄

救援，等待專業人員來救援。

4.拋：拋送漂浮物。

- (1) 溺者距離岸邊較遠時，可利用漂浮物，拋給溺者幫助溺者漂浮於水面，以延長溺者等待救援時間或將溺者拉回岸邊。
- (2) 請同學動動腦，說出自己周遭環境中有哪些或能自己製作的拋擲物（救生圈或有連接繩子）、保麗龍、寶特瓶、球、水桶、拋繩袋等，自己可以動手做看看。
- (3) 學生將漂浮物拋給溺者後，在拉回溺者同時，應將自身重心蹲低，以免被溺者拉入水中，如果覺得自己的力量無法拉回溺者時，可請旁人一起幫忙拉，如果覺得有危險應放棄救援，等待專業人員來救援。

5.划：利用大型浮具划過去救人。

- (1) 如果接受過訓練的人，可利用船艇、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等划到溺者身邊協助溺水者上岸或協助溺水者漂浮在水面待援，救援者的安全是下水救援的唯一必要條件。
- (2) 基於安全考量，原則上，讓學生知道還有這方式即可。

(二) 對於國小中年級的學生，更應加強安全的重要性，發現有人溺水，千萬不能逞強好勝，貿然下水救援，可利用身邊物品及自製拋繩瓶，達到救溺之最大效能。

(三) 進行動動腦活動

1.活動前準備：請學生自己想想，有人不慎在岸邊落水時，有哪些東西可以成為隨身的延伸物或漂浮物？或是有甚麼東西可以製作成延伸物或漂浮物，請學生準備，帶到課堂上與同學分享。

2.活動方式：先分享學生準備之延伸物或漂浮物，可有以下各項：

- (1) 自製拋繩瓶，一手抓住繩頭（切勿將繩圈套在手腕上），可將拋繩瓶拋擲給溺者，可以將溺者拉回岸邊，做法如下：

A.物品：童軍繩、750cc 塑膠牛奶瓶、鑽子、剪刀、膠帶、打火機。

B.步驟：

- a.老師先將繩子每 10 公尺處以膠帶纏繞後，從中間剪開，繩頭再以打火機燒過處理（以防止繩頭脫線）。
- b.將塑膠牛奶瓶洗淨後陰乾，罐底及瓶蓋先做記號（圖 1）再以鑽子打洞（圖 2），洞口直徑約 1 公分。
- c.繩子一端打一個單結（圖 3）穿過罐底（圖 4），罐底外部再打一個單結（圖 5）；再將剩餘繩子順勢塞入瓶中（圖 6），留下適當長度打一個單結（圖 7）穿過瓶蓋（圖 8），蓋外打一個雙股 8 字

結繩頭留一個圈 (圖 9)，以利手握繩蓋子旋緊，即可完成簡易拋繩瓶 (圖 10)。



圖 1 罐底及瓶蓋先做記號。



圖 2 罐底及瓶蓋以鑽子打洞。



圖 3 打單節。



圖 4 穿過罐底。



圖 5 罐底外部再打單結。



圖 6 將繩順勢塞入瓶中。



圖 7 留下適當長度打單結。



圖 8 瓶蓋穿過繩子。



圖 9 繩頭打雙 8 結。



圖 10 完成。

- (2) 有連接繩子的救生圈，一手抓住繩頭（切勿將繩圈套在手腕上），可將救生圈拋擲給溺者，可以將溺者拉回岸邊。
- (3) 大毛巾、外套、背包、釣竿、竹竿、樹枝、拋繩袋、水管、繩子等，拋擲給溺者，可以將溺者拉回岸邊。
- (4) 撿拾寶特瓶，內裝一點點水，讓寶特瓶有點重量，再將寶特瓶裝入袋子中，有點重量的袋子可以拋得遠，可以幫助溺者延長在水中待援的時間。
- (5) 沒有破洞的大垃圾袋裡裝點水，可以直接拋擲，有重量的袋子可以拋得遠，可以幫助溺者延長在水中待援的時間。
- (6) 救生圈、保麗龍、球、水桶等漂浮物，可以直接拋擲，可以幫助溺者延長在水中待援的時間。

3. 試著將製作完成的拋繩瓶，拿到空曠地方練習拋擲，看看誰能拋的最遠，或是設定一個目標看誰能拋的最準。

4. 活動注意事項：請注意活動場地是否安全？是否容易碰撞？地板是否濕滑？地面是否整潔？

三、綜合活動【Ba-II-1、Gb-II-1、健體-E-A2】

- (一) 教師進行歸納分析，統整課堂上的提問，如果遇到有人溺水時該怎麼辦？請同學在課程結束後發表這一堂課學習到的內容。
- (二) 教師應特別強調救人是專業技術，在國小第二階段中我們所能做的就是岸上救生與求救報案，千萬不可貿然下水救人。
- (三) 請同學上台展示在「動動腦」活動中所製作的拋繩瓶，表揚並讚美表現優異之學生。
- (四) 交代下一節上課注意事項。

★重點提示

一、請學生注意遇到有人溺水時，務必確認環境安全，再施行救溺五步「叫、叫、伸、拋、划」。

	二、請學生自製拋擲物時，注意使用物品之安全。
備 註	資料連結：  本手冊相關教案內容 及圖卡 QR Code 下載 救溺五步 防溺水十招

學習評量	是	否
1.能說出遇到有人溺水時，要先確認環境安全後，再施行救溺五步。	☐	☐
2.能說出遇到有人溺水時，可以利用延伸物或漂浮物。	☐	☐
3.能與老師及同學共同完成漂浮物的製作。	☐	☐
4.表現積極的學習態度。	☐	☐

教案類別：水域安全知能與技能操作教學方案

一、教案

主 題		防溺十招	適用階段	第二學習階段
活動名稱		紅白大對決		
學習重點	學習表現	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	核心素養	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。
	學習內容	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。		
議題融入	實質內涵	海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。		
學習目標		一、能辨識游泳或戲水時適用的防溺技巧。 二、認識並認真參與防溺動作練習的技巧。 三、游泳或戲水時能遵守相關安全規範，降低溺水機率。 四、能與家人分享今日之大對決活動的心得，練習防溺技巧。		
教學方法		講述法、遊戲法		
器材清單		一、圖卡。 二、電腦投影設備（影片播放）。		
教學內容		一、準備活動【1b-II-2、Ba-II-1、Cb-II-1、健體-E-A2】 （一）請學生發表游泳或玩水的經驗。 （二）問學生游泳或玩水之前以及游泳或玩水之時，應該注意什麼？		

二、發展活動【1d-II-1、2c-II-1、Ba-II-1、Cb-II-1、Cc-II-1、海 E3】

(一) 尋找網路有關溺水之簡報或影片，讓學生了解戲水安全之重要。

(二) 利用圖卡讓學生認識防溺水十招之內容：

- 1.戲水地點需合法，要有救生設備與人員：一定要到有合法營業的游泳池或海水浴場玩水，千萬不能為了節省門票費用，而到沒有合法公告、沒有救生人員或安全設施不完全的危險場所戲水。
- 2.避免做出危險行為，不要跳水：在游泳池跳水，一定要有教練從旁指導，在開放水域只能在有救生員且設有跳水浮台地方跳水，其他地方如溪流、湖泊、海邊的水面下，有的地方有看不到的暗礁或大石頭，千萬不可隨意跳水，容易發生碰撞之意外。
- 3.湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心：在開放水域（溪流、湖泊、海邊）上下游坡度落差變化大，容易出現急流或暗流，很可能一步之差就踩不到地面，或者被捲入漩渦中。
- 4.不要落單，隨時注意同伴狀況位置：出門一定要告知家人去處，一定要結伴而行，要彼此互相照顧，發生意外時才可以在最短時間獲得協助，不要丟下同伴自己去玩，陷入危險而不自知。
- 5.下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水：游泳或玩水前，一定要先做暖身操，以免抽筋，一定要換穿游泳衣、褲，不可以穿著衣服或牛仔褲下水，如果穿著棉布衣服、牛仔褲下水，棉布衣服、牛仔褲吸水後，會加重身上的負擔，造成危險。
- 6.不可在水中嬉鬧惡作劇：在游泳或玩水時，不可以將同伴的頭壓入水中，也不可以潛入水中拉扯同伴的腳，更不能跟同伴比賽悶氣。
- 7.身體疲累狀況不佳時，不要戲水游泳：身體疲勞會造成生理機能下降，反應遲鈍，如果覺得身體不舒服，例如前一天晚上沒睡好、頭痛、肚子痛、腳痛、或者肚子餓了等等，千萬不能逞強好勝，勉強下水。
- 8.不要長時間浸泡在水中，小心失溫：水的導熱能力，約莫空氣的 25 倍，浸泡在冷水中，體表溫度將會快速流失，造成人體失溫，嚴重者會失去生命，因此不能在水中游玩太久，感覺寒冷時應立即上岸做好保溫。
- 9.注意氣象報告，現場氣候不佳時不要戲水：外出游泳玩水前，一定要詳細了解氣象預報資訊，是否有大雨？是否有颱風？戲水時也要注意天氣的變化，尤其要注意午後雷陣雨產生。水域環境會因為天氣異動而產生變化，進而發生不可預期的危險。海邊玩水，還要注意當地水域漲、退潮標示，或是當地是否有特殊地形所造成之特殊水流。溪邊玩水，還要注意上游是否有大量泥沙或樹葉等...順水流下，這很可能

	是上游地區天氣變化所造成，應立即上岸回家。 10.加強游泳漂浮技巧，不幸落水須保持冷靜放鬆：人類如同其他哺乳動物一樣，在水中能自然漂浮於水面上，如果心生恐懼、緊張反而會造成肌肉收縮僵硬，就會沉入水中。保持鎮靜，就能漂浮在水面，放鬆漂浮等待救援，在學習游泳時更應該先學習漂浮技巧，以備不時之需。 三、綜合活動【3d-II-1、Ba-II-1、Cb-II-1、Cc-II-1、海 E3】 (一) 進行紅白大對決活動 1.分組：全班分為 2 組 (紅組、白組)。 2.活動物品：依學生人數請準備 3~4 倍多的圖片或字卡 (可使用高年級的作品)，讓學生能分辨這張圖片是否違反了防溺十招中的一招。 3.活動前的準備：圖卡。 4.活動方式： (1) 地上放兩張大圖卡，一個圈，一個叉。 (2) 兩組學生依次輪流站出來，老師將圖卡或文字一一拿出，覺得圖卡是對的站在圖卡圈那排，覺得圖卡是錯的站在圖卡叉那排。老師宣布答案後，答案錯誤的被淘汰，看哪組留下的人數多則為優勝組，請老師準備小禮物送給優勝組學生。 (3) 請老師告知被淘汰的人，為何被淘汰，如果時間允許，可以再做一次比賽，期許兩組同學都能全部都答對。 (二) 注意事項：請注意活動場地是否安全？是否容易碰撞？地板是否濕滑？地面是否整潔？ (三) 交代下一節上課注意事項。 ★重點提示 一、請學生注意外出戲水時，是否遵行防溺十招。 二、預告或複習救溺五步。
備註	資料連結： 本手冊相關教案內容 及圖卡 QR Code 下載  救溺五步 防溺十招

學習評量	是	否
1.能說出外出戲水時的防溺十招中的其中三招。	☐	☐
2.能夠說出圖卡中的內容。	☐	☐
3.能遵守上課規範並完成課堂活動。	☐	☐
4.能與家人共同分享課程中有關防溺十招的內容	☐	☐

二、圖卡 教師版

1 防_ん溺_ふ十_{じゅう}招_{しやう}



教學

說明 一定要到有合法營業的游泳池或海水浴場玩水，千萬不能為了節省門票費用，而到沒有合法公告、沒有救生人員或安全設施不完全的危險場所戲水。

防溺十招
12

學生版

防溺十招

1 防_ん溺_ふ十_{じゅう}招_{しやう}



說明 戲水地點需合法，要有救生設備與人員。

11

2 防溺十招



教學

說明 在游泳池跳水，一定要有教練從旁指導，在開放水域只能在有救生員且設有跳水浮台地方跳水，其他地方如溪流、湖泊、海邊的水面下，有的地方有看不到的暗礁或大石頭，千萬不可隨意跳水，跳水容易發生碰撞之意外。

2 防溺十招



說明 避免做出危險行為，不要跳水。

3 防溺水十招



教學

說明 在開放水域（溪流、湖泊、海邊）上下游坡度落差變化大，也可能有急流或暗流，很可能一步之差就踩不到地面，或者也有可能被捲入漩渦中。

防溺水十招
16

防溺水十招

3 防溺水十招



說明 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。

15

4 防溺水十招



教學

說明 出門一定要告知家人去處，一定要結伴而行，要彼此互相照顧，發生意外可以在最短時間獲得協助，不要丟下同伴自己去玩，陷入危險而不自知。

防溺水十招
18

防溺水十招

4 防溺水十招



說明 不要落單，隨時注意同伴狀況位置。

17

5 防溺水十招



教學

說明 游泳或玩水前，一定要先做暖身操，以免抽筋，一定要換穿游泳衣褲，不可以穿著衣服牛仔褲下水，如果穿著棉布衣服、牛仔褲下水，棉布衣服、牛仔褲含水後，會加重身上的負擔，造成危險。

防溺水十招
20

5 防溺水十招



說明 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。

6 防溺水十招



教學

說明 在游泳或玩水時，不可以將同伴的頭壓入水中，也不可以潛入水中拉同伴的腳，更不能跟同伴比賽悶氣。

防溺水十招
22

防溺水十招

6 防溺水十招



說明 不可在水中嬉鬧惡作劇。

21

7 防溺十招



教學

說明 身體疲勞會造成生理機能下降，反應遲鈍，如果覺得身體不舒服，例如前一天晚上沒睡好、頭痛、肚子痛、腳痛、或者肚子餓了等等，千萬不能逞強好勝，勉強戲水游泳。

防溺十招
24

7 防溺十招



說明 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。

23

8 防溺水十招



教學

說明 水的導熱能力，約為空氣的 25 倍，浸泡在冷水中，體表溫度將會快速流失，造成人體失溫，嚴重者會失去生命，因此不能在水中游玩太久，感覺寒冷時應立即上岸保溫。

防溺水十招
26

防溺水十招

8 防溺水十招



說明 不要長時間浸泡在水中，小心失溫。

25

9 防溺十招



教學

說明 外出游泳玩水前，一定要收集氣象預報資料，是否有大雨？是否有颱風？戲水時也要注意天氣的變化，尤其要注意午後雷陣雨，水域環境會因為天氣變化而產生變化，進而產生不可預期的危險。海邊玩水，還要注意當地漲退潮標示，或是當地是否有特殊地形造成之特殊水流。溪邊玩水，還要注意上游是否有大量泥沙或樹葉等順水流下，這是上游天氣變化所造成，應立即上岸回家。

防溺十招
28

9 防溺十招



說明 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。

27

10 防溺十招



教學

說明 人類如同其他哺乳動物一樣，在水中自然能漂浮於水面上，如果心生恐懼、緊張反而造成肌肉收縮僵硬，就會沉入水中，保持鎮靜，就能漂浮水面，放鬆漂浮等待救援，在學習游泳時更該先學習漂浮技巧，以備不時之需。

防溺十招
30

防溺十招

10 防溺十招



說明 加強游泳漂浮巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

29

教案類別：水域安全知能與技能操作教學方案

一、教案

主 題		救溺五步	適用階段	第三學習階段
活動名稱		誰是大明星		
學習重點	學習表現	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	核心素養	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。
	學習內容	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。		
議題融入	實質內涵	海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。		
學習目標		一、能理解救溺五步的做法和使用時機。 二、能正確做出救溺五步的呼救和通報能力。 三、能認真投入在救溺五步的學習活動。 四、能知道溺水時可求救的方式和資源。		
教學方法		講述法、演出法		
器材清單		一、圖卡。 二、電腦投影設備（影片播放）。 三、學生自備或自製之漂浮物或拋擲物。		
教學內容		一、準備活動【2c-III-3、Ba-III-2、海 E3、健體-E-A2】 （一）請學生發表游泳或玩水的經驗。		

(二) 問學生，如果在游泳或玩水時，遇到有人溺水了，該怎麼辦？是否有想到中年級期間所學過的救溺五步以及自備及自製之漂浮物或拋擲物？

二、發展活動【1b-III-3、2c-III-3、Ba-III-2、Cc-III-1、海 E3、健體-E-A2】

(一) 可利用圖卡或以電腦投影機撥放影片，快速複習低、中年級期間所學過的救溺五步「叫、叫、伸、拋、划」：

1. 叫：大聲呼救。

發現有人溺水時，千萬不可貿然下水，應立即大聲呼救，引起注意，尋求協助。

2. 叫：呼叫 119、118、110、112。

(1) 學生可以用自己的手機，若自己無手機可請旁人協助，立即撥打求救報案電話 119、110 請求支援，告知地、事、人、時、物，待勤務中心人員沒有其他問題後方可將電話掛掉。

(2) 老師請學生自行設定各種不同的情境（溺水、車禍、火災、瓦斯外洩、疾病），請其他同學說明地、事、人、時、物的詳細內容。

A. 地：詳細說明發生地點地址，並告知最靠近的大招牌（例如速食店、便利店、大賣場、銀行等等），如果在道路上沒有明確地址，可以告知電線桿號。

B. 事：詳細說明發生何事，是溺水、車禍、火災、瓦斯外洩、跳樓、疾病、搶劫、殺人等。

C. 人：詳細說明幾個人、男生還是女生、大約幾歲等，以利勤務中心派遣足夠之救護車或人員。

D. 時：詳細說明發生時間，以避免勤務中心重複派遣救護車或人員。

E. 物：詳細說明發生事故地點需要那些物品支援、你能做什麼。

(3) 勤務中心會依據您的報案，用電話協助您，做您可以做的處置（例如心肺復甦術或異物哽塞處理...等），直至救護人員到達為止。

(4) 請老師問學生，是否還記得 119、118、110、112 有什麼差別。請同學一一回答。119—消防局；118—行政院海岸巡防署緊急服務專線；110—警察局；112—手機無訊號時撥 112。

3. 伸：利用延伸物。

(1) 有人不慎在岸邊落水時，首先要考慮自己的安全，不可貿然下水，依據溺者與岸邊的距離，可以利用隨身的延伸物伸向溺水者，將溺者拉回岸邊。

(2) 請同學回想中年級期間，動動腦時所準備或製作的延伸物（隨身的

大毛巾、外套、背包、釣竿或撿拾岸邊的竹竿、樹枝等)。

- (3) 學生將延伸物伸給溺者時，請注意長的延伸物（竹竿或釣竿）的後方是否會觸及高壓電線，或者是否會打到其他人；在拉回溺者同時，應將自身重心蹲低，以免被溺者拉入水中，如果覺得自己的力量無法拉回溺者時，可請旁人一起幫忙拉，如果覺得有危險應放棄救援，等待專業人員來救援。

4.拋：拋送漂浮物。

- (1) 溺者距離岸邊較遠時，可利用漂浮物，拋給溺者幫助溺者漂浮在水面，可以延長溺者等待救援時間或，將溺者拉回岸邊。
- (2) 請同學回想中年級期間，動動腦時所準備或製作的拋擲物（救生圈或有連接繩子）、保麗龍、撿拾寶特瓶裝入袋子、球、水桶、拋繩袋等，自己再動手做看看。
- (3) 學生將漂浮物拋給溺者後，在拉回溺者同時，應將自身重心蹲低，以免被溺者拉入水中，如果覺得自己的力量無法拉回溺者時，可請旁人一起幫忙拉，如果覺得有危險應放棄救援，等待專業人員來救援。

5.划：利用大型浮具划過去救人。

- (1) 如果接受過訓練的人，可利用船艇、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等划到溺者身邊協助溺水者上岸或協助溺水者漂浮在水面待援，救援者的安全保障是下水救援的唯一必要條件。
- (2) 基於安全考量，原則上，讓學生知道還有這方式即可。
- (二) 對於國小高年級的學生，更應加強安全的重要性，發現有人溺水，千萬不能逞強好勝，貿然下水救援，可利用中年級學過的身邊物品及自製拋繩瓶，以達到救溺之最大效能。

三、綜合活動【1c-III-2、2c-III-3、3b-III-4、Ba-III-4、海 E3、健體-E-A2】

(一) 活動名稱：誰是大明星。

(二) 分組：全班分為 2 組。

(三) 活動方式：

1.請兩組學生自行編排救溺五步「叫、叫、伸、拋」之情境劇本，自行安排角色，自行準備及製作道具，學生準備期間，請老師隨時指點，以下劇本供參考。

- (1) 劇本一：同學用電腦列印大豹溪的示意圖，同學與家長在溪邊烤肉，發現有人溺水，同學施展「叫、叫、伸、拋」的功夫：大聲呼叫救命；趕快請人拿手機撥打 119；自己拿剛才喝

	飲料的寶特瓶裝入垃圾袋丟給溺者，請爸爸拿釣竿將溺者拉回岸邊，對溺者做必要之急救，待 119 人員到達後交由專業人員處理。 (2) 劇本二：同學在地上畫一條大水溝，三位同學回家路上嬉戲打鬧，有位同學不慎跌落大水溝；同學施展「叫、叫、伸、拋」的功夫：大聲呼叫救命；趕快請人拿手機撥打 119；其中一位同學趴在水溝旁，請另一位同學幫忙按住自己，拿出自製拋繩瓶，一手抓住繩頭，將拋繩瓶丟給落水的同學，將同學拉回，對同學做必要之急救，待 119 人員到達後交由專業人員處理。 2.演出時由老師全程錄影並擔任評審，對於兩組之表演加以點評，先說出各組之優點，再將需要修正之處提出，以「三明治回饋法」回饋學生，鼓勵學生參與並回家與父母分享成果。如果課程上允許，可以讓高年級全部班級都參與比賽演出。 (四) 活動注意事項：請注意活動場地是否安全？是否容易碰撞？地板是否濕滑？地面是否整潔？ ★重點提示 一、請學生注意遇到有人溺水時，務必確認環境安全，再施行救溺五步「叫、叫、伸、拋、划」。 二、請學生自製拋擲物時，注意使用物品之安全。 三、請學生切勿逞強好勝，或同學間言語刺激而使自己陷入危險。
備 註	資料連結： 本手冊相關教案內容 及圖卡 QR Code 下載  救溺五步 防溺十招

學習評量	是	否
1.能清楚說出救溺五步驟。	☐	☐
2.能與同學共同完成展演情境劇。	☐	☐
3.能遵守上課規範並完成課堂活動。	☐	☐

教案類別：水域安全知能與技能操作教學方案

一、教案

主 題		防溺十招	適用階段	第三學習階段
活動名稱		誰是畢卡索		
學習重點	學習表現	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	核心素養	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。
	學習內容	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。		
議題融入	實質內涵	海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。		
學習目標		一、能理解防溺十招內容。 二、與家人分享老師講述時撥放之實例圖片或影片。 三、與家人共同完成製作圖卡。		
教學方法		講述法、演出法		
器材清單		一、圖卡。 二、電腦投影設備（影片播放）。		
教學內容		一、準備活動【Ba-III-2、Ba-III-4、健體-E-A2、海 E3】 （一）請學生發表游泳或玩水的經驗。 （二）問學生，如果在游泳或玩水時，遇到有人溺水了，該怎麼辦？是否有想到中年級期間所學過的救溺五步以及自備及自製之漂浮物或拋擲		

物？

二、發展活動【1b-III-3、1c-III-2、Ba-III-2、Ba-III-4、Cc-III-1】

(一) 可利用圖卡或以電腦投影機撥放影片，快速複習低、中年級期間所學過的救溺五步「叫、叫、伸、拋、划」：

1. 叫：大聲呼救。

發現有人溺水時，千萬不可貿然下水，應立即大聲呼救，引起注意，尋求協助。

2. 叫：呼叫 119、118、110、112。

(1) 學生可以用自己的手機，若自己無手機可請旁人協助，立即撥打求救報案電話 119、110 請求支援，告知地、事、人、時、物，待勤務中心人員沒有其他問題後方可將電話掛掉。

(2) 老師請學生自行設定各種不同的情境（溺水、車禍、火災、瓦斯外洩、疾病），請其他同學說明地、事、人、時、物的詳細內容。

A. 地：詳細說明發生地點地址，並告知最靠近的大招牌（例如速食店、便利店、大賣場、銀行等等），如果在道路上沒有明確地址，可以告知電線桿號。

B. 事：詳細說明發生何事，是溺水、車禍、火災、瓦斯外洩、疾病等。

C. 人：詳細說明幾個人、男生還是女生、大約幾歲等，以利勤務中心派遣足夠之救護車或人員。

D. 時：詳細說明發生時間，以避免勤務中心重複派遣救護車或人員。

E. 物：詳細說明發生事故地點需要那些物品支援、你能做什麼。

(3) 勤務中心會依據您的報案，用電話協助您，做您可以做的處置（例如心肺復甦術或異物哽塞處理等等），直至救護人員到達為止。

(4) 請老師問學生，是否還記得 119、118、110、112 有什麼差別。請同學一一回答。119—消防局；118—行政院海岸巡防署緊急服務專線；110—警察局；112—手機無訊號時撥 112。

3. 伸：利用延伸物。

(1) 有人不慎在岸邊落水時，首先要考慮自己的安全，不可貿然下水，依據溺者與岸邊的距離，可以利用隨身的延伸物伸向溺水者，將溺者拉回岸邊。

(2) 請同學回想中年級期間，動動腦時所準備或製作的延伸物（隨身的大毛巾、外套、背包、釣竿或撿拾岸邊的竹竿、樹枝等）。

(3) 學生將延伸物伸給溺者時，請注意長的延伸物（竹竿或釣竿）的後

方是否會觸及高壓電線，或者是否會打到其他人；在拉回溺者同時，應將自身重心蹲低，以免被溺者拉入水中，如果覺得自己的力量無法拉回溺者時，可請旁人一起幫忙拉，如果覺得有危險應放棄救援，等待專業人員來救援。

4.拋：拋送漂浮物。

- (1) 溺者距離岸邊較遠時，可利用漂浮物，拋給溺者幫助溺者漂浮在水面，可以延長溺者等待救援時間或將溺者拉回岸邊。
- (2) 請同學回想中年級期間，動動腦時所準備或製作的拋擲物（救生圈或有連接繩子）、保麗龍、撿拾寶特瓶裝入袋子、球、水桶、拋繩袋等，自己再動手做看看。
- (3) 學生將漂浮物拋給溺者後，在拉回溺者同時，應將自身重心蹲低，以免被溺者拉入水中，如果覺得自己的力量無法拉回溺者時，可請旁人一起幫忙拉，如果覺得有危險應放棄救援，等待專業人員來救援。

5.划：利用大型浮具划過去救人。

- (1) 如果接受過訓練的人，可利用船艇、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等划到溺者身邊協助溺水者上岸或協助溺水者漂浮在水面待援，救援者的安全保障是下水救援的唯一必要條件。
 - (2) 基於安全考量，原則上，讓學生知道還有這方式即可。
- (二) 對於國小高年級的學生，更應加強安全的重要性，發現有人溺水，千萬不能逞強好勝，貿然下水救援，可利用中年級學過的身邊物品及自製拋繩瓶，以達到救溺之最大效能。

三、綜合活動【2c-III-3、3b-III-4、Ba-III-2、Ba-III-4、Cc-III-1、健體-E-A2、海E3】

(一) 活動名稱：誰是大明星。

(二) 分組：全班分為2組。

(三) 活動方式：

1.請兩組學生自行編排救溺五步「叫、叫、伸、拋」之情境劇本，自行安排角色，自行準備及製作道具，學生準備期間，請老師隨時指點，以下劇本供參考。

- (1) 劇本一：同學用電腦列印大豹溪的示意圖，同學與家長在溪邊烤肉，發現有人溺水，同學施展「叫、叫、伸、拋」的功夫：大聲呼叫救命；趕快請人拿手機撥打119；自己拿剛才喝飲料的寶特瓶裝入垃圾袋丟給溺者，請爸爸拿釣竿將溺者

	拉回岸邊，對溺者做必要之急救，待 119 人員到達後交由專業人員處理。 (2) 劇本二：同學在地上畫一條大水溝，三位同學回家路上嬉戲打鬧，有位同學不慎跌落大水溝；同學施展「叫、叫、伸、拋」的功夫：大聲呼叫救命；趕快請人拿手機撥打 119；其中一位同學趴在水溝旁，請另一位同學幫忙按住自己，拿出自製拋繩瓶，一手抓住繩頭，將拋繩瓶丟給落水的同學，將同學拉回，對同學做必要之急救，待 119 人員到達後交由專業人員處理。 2.演出時由老師全程錄影並擔任評審，對於兩組之表演加以點評，先說出各組之優點，再將需要修正之處提出，以「三明治回饋法」回饋學生，鼓勵學生參與並回家與父母分享成果。如果課程上允許，可以讓高年級全部班級都參與比賽演出。 (四) 活動注意事項：請注意活動場地是否安全？是否容易碰撞？地板是否濕滑？地面是否整潔？ ★重點提示 一、請學生注意遇到有人溺水時，務必確認環境安全，再施行救溺五步「叫、叫、伸、拋、划」。 二、請學生自製拋擲物時，注意使用物品之安全。 三、請學生切勿逞強好勝，或同學間言語刺激而使自己陷入危險。
備 註	資料連結：  本手冊相關教案內容 及圖卡 QR Code 下載 救溺五步 防溺十招

學習評量	是	否
1.能清楚說出防溺十招。	☐	☐
2.能與同學共同完成誰是大明星情境劇的演出。	☐	☐
3.能遵守上課規範並完成課堂活動。	☐	☐

教案類別：水域安全知能與技能操作教學方案

一、教案

主 題		水上安全標誌認知	適用階段	第一學習階段
活動名稱		水上安全標誌大風吹		
學習重點	學習表現	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	核心素養	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。
	學習內容	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。		
議題融入	實質內涵	海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。		
學習目標		一、能認識水上安全標誌。 二、能正確說出水上安全標誌的名稱。 三、能認真投入在課堂的學習活動。		
教學方法		講述法、遊戲法		
器材清單		一、黑板或白板。 二、圖卡或電腦投影設備。 三、大風吹遊戲圖卡（數量請依照學童人數準備）。 四、大風吹遊戲需使用的椅子。 （可用座墊或巧拼替代，準備數量比學童人數減 1）		
教學內容		一、準備活動【1c-I-2、Cb-I-1、健體-E-A2、海 E3】 （一）外表看似平靜的水域，在水面下仍可能潛藏危機，透過安全標誌的設置，提醒造訪水域的社會大眾不要重蹈覆轍，不要讓自己遇到前人曾經發生過的危難。師長無法隨時隨地跟在學童身邊提示各種水域潛藏的危機。因此，教導學童擁有正確的水上安全標誌認知，便成為預防溺水事件發生的基礎工作。		

(二) 請學童發表游泳或玩水的經驗。

(三) 對學童發問：是否在泳池或其他開放水域（溪流邊、湖畔、海岸）等位置看過水上安全標誌？請學童舉例曾看過什麼樣的標誌，可用口述，或在黑板（白板）上劃出標誌圖案。

二、發展活動【2c-I-2、3b-I-3、Cb-I-1、Cc-I-1】

(一) 教師利用圖卡或電腦投影設備，將水上安全標誌呈現給學童看，並依序講述標誌的圖形結構、各種標誌的名稱。

(二) 常見的標誌圖形結構：

1. 「警告標誌」：標誌外型通常為菱形或三角形，標誌底色以黃色為主，線條與圖案以黑色為主。
2. 「禁止標誌」：標誌外型通常為紅色禁止圖示（圓形圖案中間加一條斜線），標誌底色以白色為主，圖案以黑色為主。
3. 「允許標誌」：標誌外型通常為方形或三角形，標誌底色以藍色為主，線條與圖案以白色為主。
4. 「強制標誌」：標誌外型通常為圓形，標誌底色以紅色或藍色為主，圖案以白色線條為主。
5. 「旗幟標誌」：長方型或三角形旗幟，顏色以紅、黃、綠三種顏色為主。

(三) 各種標誌名稱：

1. 「警告標誌」：

- (1) 水深危險
- (2) 小心水母
- (3) 小心突降陡坡
- (4) 小心強勁暗流、激流
- (5) 小心鯊魚

2. 「禁止標誌」：

- (1) 禁止游泳
- (2) 禁止潛水
- (3) 禁止跳水
- (4) 禁止衝浪
- (5) 禁止浮潛
- (6) 禁止釣魚
- (7) 禁止滑水
- (8) 禁止水肺潛水
- (9) 禁止射魚

3. 「強制標誌」：

強制穿著救生衣

4. 「允許標誌」：

(1) 游泳

(2) 滑水

(3) 衝浪

(4) 水肺潛水

(5) 釣魚

5. 「旗幟標誌」：

(1) 上紅下黃四角旗：

A. 旗幟代表意義：兩支紅黃旗之間的水域是救生員守望的範圍，得於水域開放時間內下水游泳。

B. 旗幟懸掛原則：泳區開放時，懸掛於泳區範圍兩側邊界各一支。

(2) 紅色三角旗：

A. 旗幟代表意義：水域關閉，危險！請勿下水。

B. 旗幟懸掛原則：因各種氣象因素、突發狀況或其他管理上之因素必須關閉泳區。

(3) 黃色三角旗：

A. 旗幟代表意義：當心！水域狀況不佳，游泳特別注意安全。

B. 旗幟懸掛原則：水域狀況並非平靜，不善泳者及老幼婦孺須特別小心。

(4) 綠色三角旗：

A. 旗幟代表意義：水域開放，適宜游泳。

B. 旗幟懸掛原則：水域狀況在救生員守望之下，適宜開放供遊客游泳。

三、綜合活動【2c-I-2、3b-I-3、Cb-I-1、Cc-I-1】

(一) 活動名稱：水上安全標誌大風吹

(二) 活動所需的物品：

1. 椅子 (可用坐墊、巧拼替代)，準備數量比當次上課學童人數減 1。

2. 大風吹遊戲圖卡，準備數量應依照學童人數準備，以下說明請 2 擇 1 執行：

(1) 由老師以電腦列印或手繪方式自製大風吹遊戲圖卡 (優點：圖案標準一致、可重複利用；缺點：老師須花費時間自行製作)。

(2) 由學童繪製大風吹遊戲圖卡：老師可安排課堂活動或安排回家作

業，請學童在老師發放的空白圖卡上繪製水上安全標誌，每位學童應繪製不同的標誌，以抽籤方式決定繪製的指定標誌，抽籤的紙條上應印有彩色的標誌圖案供學童參考。可讓學童自由發揮創意，繪製自己的水上安全標誌，唯請老師提醒學童以下注意事項，以便於接下來大風吹遊戲的進行：使用的標誌顏色應顯眼醒目，圖案應清晰容易辨識，以及盡量將整張紙畫滿，圖案不宜太小（優點：透過手繪過程加深學童對標誌的印象；缺點：需花費較多時間讓學童進行繪畫；風險：可能有學童會畫出大家不易辨識的創作）。

(三) 活動方式：

- 1.請學童將大風吹遊戲圖卡拿在胸前（亦可綁上繩子掛在脖子上），老師也要為自己準備一張大風吹遊戲圖卡。
- 2.老師先當「鬼」，大家圍著「鬼」坐成一圈。
- 3.當「鬼」的說：「大風吹！」，學童就要回應：「吹什麼？」。
- 4.「鬼」隨意舉出 1 項，多數水上安全標誌所共有的特徵或標誌分類，如：「紅色的外框」、「黃色底色」、「藍色底色」、「警告標誌」、「禁止標誌」、「允許標誌」、「旗幟標誌」、「圖案中有人的標誌」、「圖案中沒有人的標誌」或「圖案中有魚的標誌」等，手上所持有的該項特徵或標誌的學童就要站起來換位子，其他的學童則不動；「鬼」要趁著大家換位子的時候，搶到一個位子坐下，此時會有一位學童沒有位子坐，便成為「鬼」，依上述方式繼續遊戲。
- 5.遊戲中，老師應適時協助符合「鬼」說的條件，而未換位子，或沒有該條件卻起來換位子的學童。
- 6.如果學童當了三次「鬼」，可請他為大家表演。

(四) 活動注意事項：須注意活動場域是否安全—四周無碰撞時，容易造成受傷的尖銳物品，且地面應保持整潔；無奔跑時，容易造成滑倒的垃圾或容易絆倒的石頭，須予以清除。

★重點提示

- 一、請學童當要接近水域前，務必要注意四周是否掛有禁止游泳或其他不宜進行水上活動的標誌，以保障自己和朋友的安全。
- 二、目前多數國家的水上安全標誌都不像交通安全標誌有標準的制式圖形、圖案，因此請提醒學童：實際上可能會看到圖案不同，但代表相同意思的水上安全標誌。

備註	資料來源： 水域安全標誌資料來源： 衛生福利部國民健康署 (106 年 4 月 5 日)。衛生福利部國民健康署－「水域安全標誌有哪些？」。網址 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detaill.aspx?nodeId=1378&pId=7889 國立空中大學救生社 (106 年 4 月 1 日)。水域遊憩活動警示旗幟與水域安全標誌。網址 http://studwww.nou.edu.tw/~lifesaver/Water/1.htm#flags 康軒文教事業 (106 年 4 月 1 日)。宜蘭縣新生國小生教組友善校園公告－「水上安全標誌」。網址 https://goo.gl/VZGtCR 資料連結：  水上安全 標誌認知 本手冊相關教案內容 及圖卡 QR Code 下載
----	--

學習評量	是	否
1.能夠分辨標誌圖形結構所代表的意思。	☐	☐
2.能夠說出三種水上安全標誌。	☐	☐
3.能夠與同學共同完成課堂活動。	☐	☐

二、圖卡
教師版

1 水上安全標誌大風吹
警告標誌：水深危險



教學

水上安全標誌認知
2

學生版

水上安全標誌認知

1

警告標誌：水深危險
水上安全標誌大風吹



1

2 水上安全標誌大風吹
警告標誌：小心水母



教學

水上安全標誌認知
4

水上安全標誌認知

2 警告標誌：小心水母
水上安全標誌大風吹



3

3 水上安全標誌大風吹
警告標誌：小心突降陡坡



教學

水上安全標誌認知 6

水上安全標誌認知

3

警告標誌：小心突降陡坡
水上安全標誌大風吹



5

4 水上安全標誌大風吹
警告標誌：小心強勁暗流、激流



教學

水上安全標誌認知 8

水上安全標誌認知

4 警告標誌：小心強勁暗流、激流
水上安全標誌大風吹



5

水上安全標誌大風吹

警告標誌：小心鯊魚



教學

水上安全標誌認知
10

水上安全標誌認知

5

警告標誌：小心鯊魚
水上安全標誌大風吹



6 水上安全標誌大風吹
禁止標誌：禁止游泳

教學



水上安全標誌認知
12

水上安全標誌認知

6 禁止標誌：禁止游泳
水上安全標誌大風吹



11

7 水上安全標誌大風吹
禁止標誌：禁止潛水

教學



水上安全標誌認知
14

水上安全標誌認知

7

禁止標誌：禁止潛水
水上安全標誌大風吹



13

8 水上安全標誌大風吹
禁止標誌：禁止跳水

教學



水上安全標誌認知
16

水上安全標誌認知

8 禁止標誌：禁止跳水
水上安全標誌大風吹



15

9

水上安全標誌大風吹

禁止標誌：禁止衝浪

教學



水上安全標誌認知
18

水上安全標誌認知

9

禁止標誌：禁止衝浪
水上安全標誌大風吹



17

10 水上安全標誌大風吹
禁止標誌：禁止浮潛

教學



水上安全標誌認知
20

水上安全標誌認知

10

禁止標誌：禁止浮潛
水上安全標誌大風吹



19



水上安全標誌大風吹

禁止標誌：禁止釣魚

教學



水上安全標誌認知
22

水上安全標誌認知



禁止標誌：禁止釣魚
水上安全標誌大風吹



21

12 水上安全標誌大風吹
禁止標誌：禁止滑水

教學



水上安全標誌認知
24

水上安全標誌認知

12

禁止標誌：禁止滑水
水上安全標誌大風吹



23

13 水上安全標誌大風吹
禁止標誌：禁止水肺潛水

教學



水上安全標誌認知
26

水上安全標誌認知

13

禁止標誌：禁止水肺潛水
水上安全標誌大風吹



26

14 水上安全標誌大風吹
禁止標誌：禁止射魚

教學



水上安全標誌認知
28

水上安全標誌認知

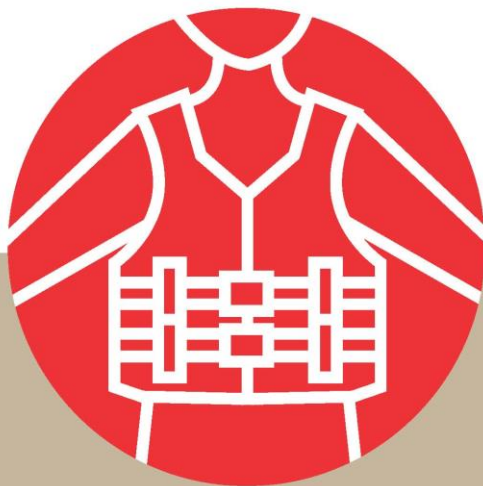
14

禁止標誌：禁止射魚
水上安全標誌大風吹



27

15 水上安全標誌大風吹
強制標誌：強制穿著救生衣

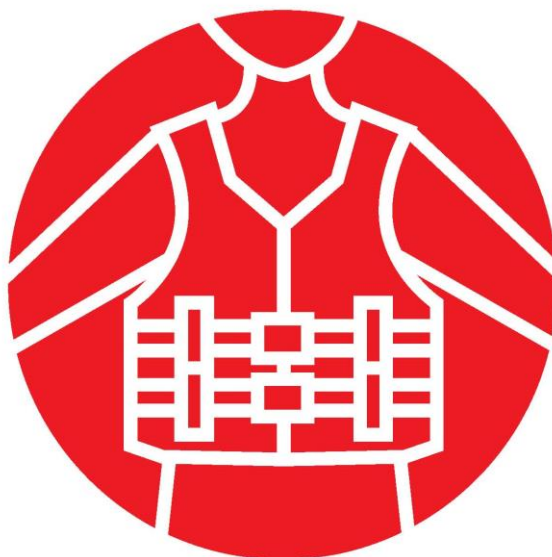


教學

水上安全標誌認知
30

水上安全標誌認知

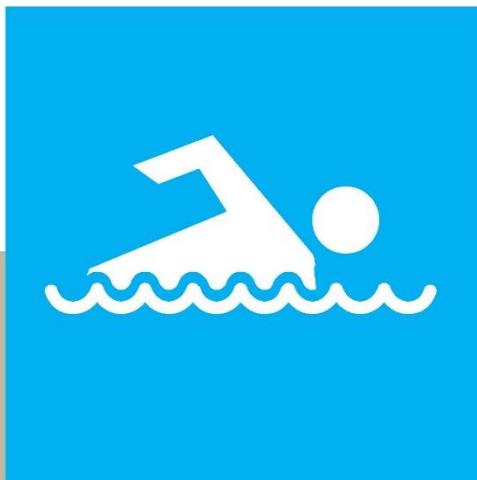
15 強制標誌：強制穿著救生衣
水上安全標誌大風吹



29

16 水上安全標誌大風吹
允許標誌：游泳

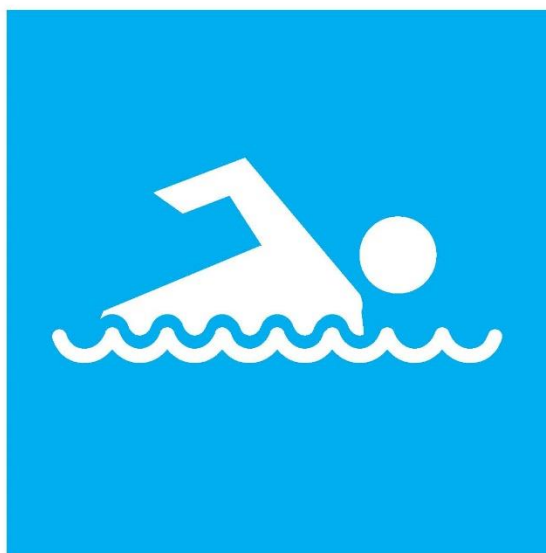
教學



水上安全標誌認知
32

水上安全標誌認知

16 水上安全標誌大風吹
允許標誌：游泳



31

17 水上安全標誌大風吹
允許標誌：滑水

教學



水上安全標誌認知
34

水上安全標誌認知

17 水上安全標誌大風吹
允許標誌：滑水



33

18 水上安全標誌大風吹
允許標誌：衝浪

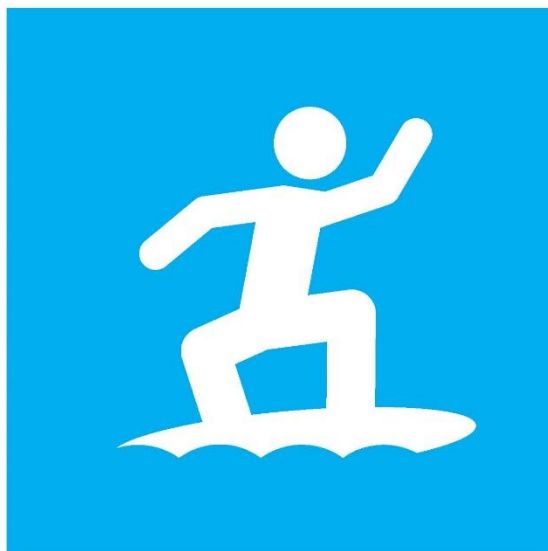
教學



水上安全標誌認知
36

水上安全標誌認知

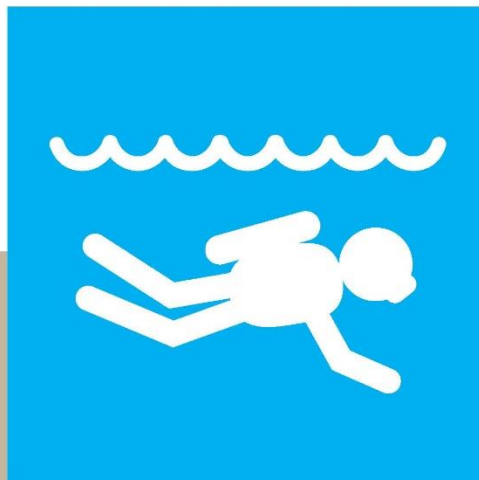
18 水上安全標誌大風吹
允許標誌：衝浪



36

19 水上安全標誌大風吹
允許標誌：水肺潛水

教學

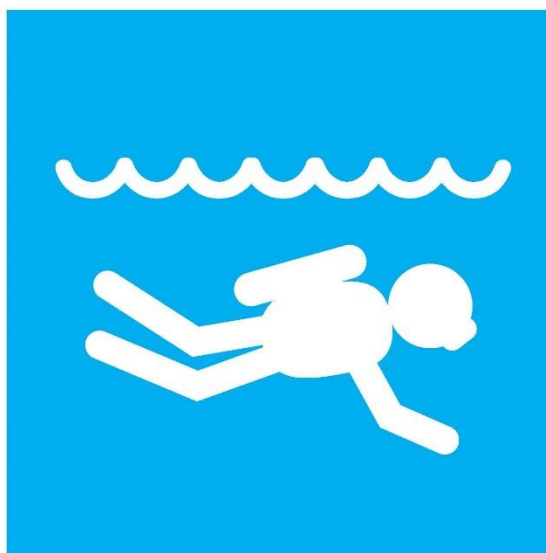


水上安全標誌認知
38

水上安全標誌認知

19

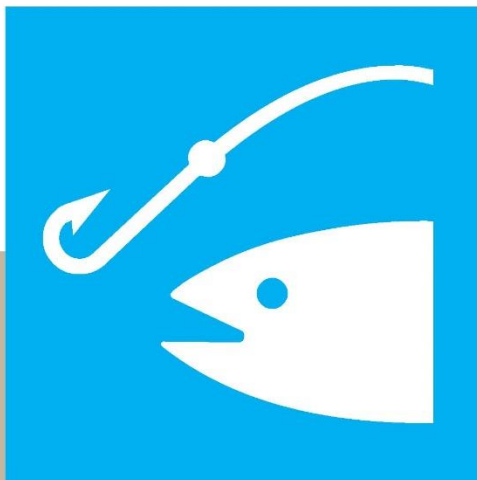
允許標誌：水肺潛水
水上安全標誌大風吹



37

20 水上安全標誌大風吹
允許標誌：釣魚

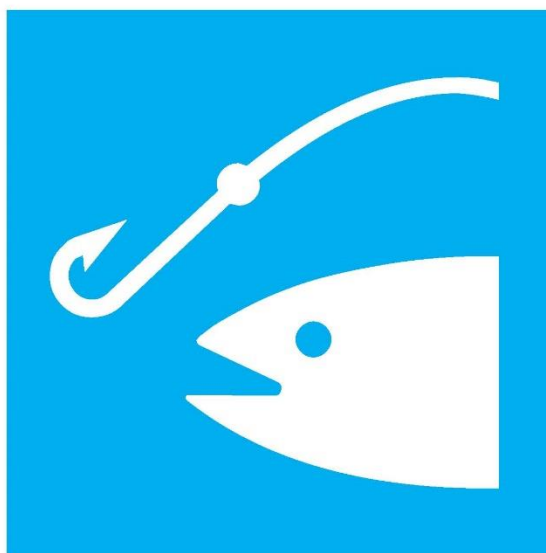
教學



水上安全標誌認知
40

水上安全標誌認知

20 水上安全標誌大風吹
允許標誌：釣魚



39

21

水上安全標誌大風吹

旗幟標誌：上紅下黃四角旗



教學

說明

一、旗幟代表意義：

兩支紅黃旗之間的水域是救生員守望的範圍，得於水域開放時間內下水游泳。

二、旗幟懸掛原則：

泳區開放時，懸掛於泳區範圍兩側邊界各一支。

水上安全標誌認知
42

水上安全標誌認知

21

旗幟標誌：上紅下黃四角旗



41

22

水上安全標誌大風吹

旗幟標誌：紅色三角旗



教學

說明

一、旗幟代表意義：

水域關閉，危險！請勿下水。開放時間內下水游泳。

二、旗幟懸掛原則：

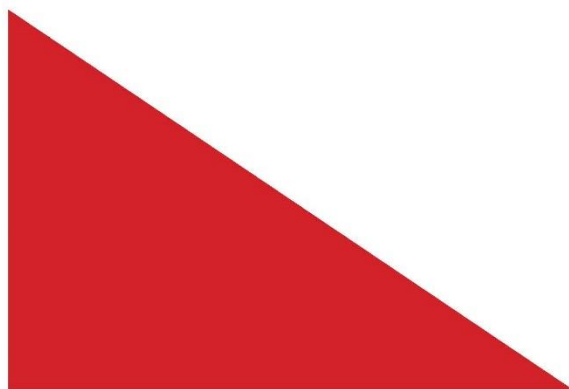
因各種氣象因素、突發狀況或其他管理上之因素必須關閉泳區。

水上安全標誌認知

水上安全標誌認知

22

水上安全標誌大風吹
旗幟標誌：紅色三角旗



23

水上安全標誌大風吹

旗幟標誌：黃色三角旗



教學

說明

一、旗幟代表意義：

當心！水域狀況不佳，游泳特別注意安全。

二、旗幟懸掛原則：

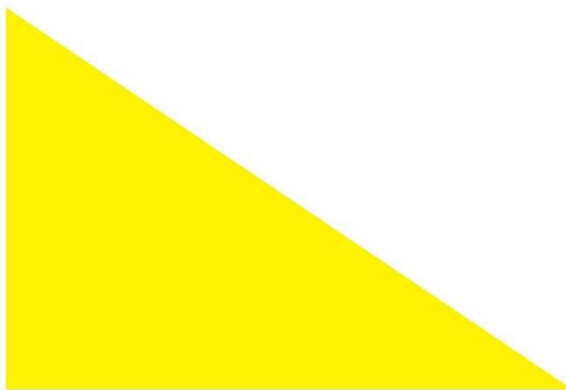
水域狀況並非平靜，不善泳者及老幼婦孺須特別小心。

水上安全標誌認知
46

水上安全標誌認知

23

旗幟標誌：黃色三角旗
水上安全標誌大風吹

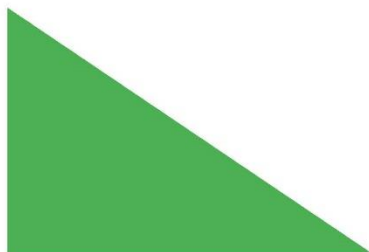


45

24

水上安全標誌大風吹

旗幟標誌：綠色三角旗



教學

說明

一、旗幟代表意義：

水域開放，適宜游泳。

二、旗幟懸掛原則：

水域狀況在救生員守望之下，適宜開放供遊客游泳。

水上安全標誌認知

46

水上安全標誌認知

24

旗幟標誌：綠色三角旗
水上安全標誌大風吹



47

教案類別：水域安全知能與技能操作教學方案

一、教案

主 題		水上安全標誌認知	適用階段	第二學習階段
活動名稱		水上安全標誌記憶翻翻牌		
學習重點	學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	核心素養	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。
	學習內容	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。		
議題融入	實質內涵	海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。		
學習目標		一、能認識水上安全標誌。 二、能正確說出三種水上安全標誌的名稱。 三、能認真投入在課堂的學習活動。		
教學方法		講述法、遊戲法		
器材清單		一、黑板或白板。 二、圖卡或電腦投影設備。 三、記憶翻翻牌所需的器材。		
教學內容		一、準備活動【Ba-II-1、Cb-II-1、健體-E-A2、海 E3】 (一) 外表看似平靜的水域，在水面下仍可能潛藏危機，透過安全標誌的設置，提醒造訪水域的社會，不要讓自己遇到前人曾經發生過的危難。因為師長無法隨時隨地跟在學童身邊，提示各種水域潛藏的危機，因此，教導學童擁有正確的水上安全標誌認知，便成為預防溺水事件發生的基礎工作。		

(二) 請學童發表游泳或玩水的經驗。

(三) 對學童發問：是否在泳池或其他開放水域（溪流邊、湖畔、海岸）等位置看過水上安全標誌？請學童舉例曾看過什麼樣的標誌，可用口述，或在黑板（白板）上劃出標誌圖案。

二、發展活動【1d-II-1、2c-II-1、Ba-II-1、Cb-II-1、Cc-II-1】

(一) 簡單的說，就是那些豎立在水岸旁邊，或印刷於告示牌上，或懸掛在海灘上的安全水域旗，目的在提民眾了解水域特性、開放或禁止的水域活動及各種規定。

(二) 水域遊憩活動管理機關應擇明顯處設置告示牌，標明活動者應遵守注意事項及緊急救難資訊，並視實際需要建立自主救援機制（水域遊憩活動管理辦法）。

(三) 利用圖卡快速複習就讀國小低年級期間所學過的「水上安全標誌」：

1. 「警告標誌」：

- (1) 水深危險
- (2) 小心水母
- (3) 小心突降陡坡
- (4) 小心強勁暗流、激流
- (5) 小心鯊魚

2. 「禁止標誌」：

- (1) 禁止游泳
- (2) 禁止潛水
- (3) 禁止跳水
- (4) 禁止衝浪
- (5) 禁止浮潛
- (6) 禁止釣魚
- (7) 禁止滑水
- (8) 禁止水肺潛水
- (9) 禁止射魚

3. 「強制標誌」：

強制穿著救生衣

4. 「允許標誌」：

- (1) 游泳
- (2) 滑水
- (3) 衝浪

(4) 水肺潛水

(5) 釣魚

5. 「旗幟標誌」：

(1) 上紅下黃四角旗：

A. 旗幟代表意義：兩支紅黃旗之間的水域是救生員守望的範圍，得於水域開放時間內下水游泳。

B. 旗幟懸掛原則：泳區開放時，懸掛於泳區範圍兩側邊界各一支。

(2) 紅色三角旗：

A. 旗幟代表意義：水域關閉，危險！請勿下水。

B. 旗幟懸掛原則：因各種氣象因素、突發狀況或其他管理上之因素必須關閉泳區。

(3) 黃色三角旗：

A. 旗幟代表意義：當心！水域狀況不佳，游泳特別注意安全。

B. 旗幟懸掛原則：水域狀況並非平靜，不善泳者及老幼婦孺須特別小心。

(4) 綠色三角旗：

A. 旗幟代表意義：水域開放，適宜游泳。

B. 旗幟懸掛原則：水域狀況在救生員守望之下，適宜開放供遊客游泳。

(四) 故事：

1. 以「小心突降陡坡」標誌為例，介紹在臺灣東部沿海要注意是否有標示「小心突降陡坡」的標誌，並留意戲水安全，如圖 1。



圖 1 「小心突降陡坡」標誌

臺灣位於大陸棚的邊緣，東部海域有特殊的海底斷層地形。臺灣西部海岸，海水的深度自海岸邊向外海緩緩變深。但是東部海岸線與西部不同，東部部分海底深度不是緩緩逐漸變深，而是遽降，在花蓮知名景點七星潭一帶的海岸線僅離開岸邊 20 公尺處，海底深度直接從 20 公尺深降至 100 公尺到 300 公尺的深度。這樣的水域不適合進行水上

活動，千萬不可貿然下水。



圖 2 七星潭海域靠近岸邊不遠處，即可發現海水顏色不同，深色區域就是海底深度遽降的區域 (黃建棠提供)。

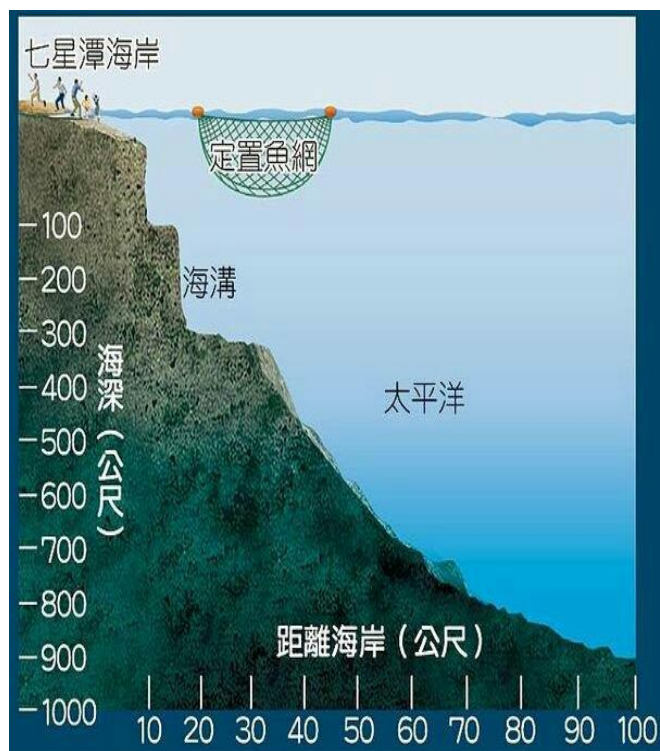


圖 3 七星潭的海域深度

以「小心強勁暗流、激流」標誌為例，介紹在野溪河流附近出現「小心強勁暗流、激流」的標誌，不可貿然下水。



圖 4 「小心強勁暗流、激流」標誌

位於新北市三峡區的「大豹溪」沿線流域，是眾多遊客進行休閒活動的熱門地區，許多遊客會到河岸邊烤肉，亦有遊客無視於禁止游泳及危險水域等警告標誌貿然前往危險水域戲水，或者在深潭區域跳水。每隔一段時間就會出現有遊客在禁止游泳的危險水域溺斃的新聞，詳見圖 4。



圖 5 溪水暗流常見溺斃過程

溪流受到水溫差異大、河底岩石地形等多種因素產生漩渦、暗流，水底下甚至還有尖銳暗石，但在水面上看似靜如止水，因此許多不知情的民眾誤以為平靜的水面相當安全而貿然下水，造成溺斃事件頻傳。

(五) 進行水上安全標誌記憶翻翻牌活動。

- 1.分組：此活動為分組活動，若班級學童人數較多，可分成 3 至 4 組；若班級學童人數較少，亦可 1 人 1 組。

- 2.活動場域及所需物品：班級學童人數多於 8 人以上，不易圍在桌子旁邊進行記憶翻翻牌活動。建議於黑板上進行，或者於面積較大的乾燥空地（水泥地面、泥土地面、草地均可）進行。並準備 A4 紙張尺寸的記憶翻翻牌；若選擇在黑板上進行，記憶翻翻牌印有圖案的那一面需貼上磁條，以便吸附在黑板上。若班級學童人數少於 8 人，可在桌面上進行遊戲（2 張學生的桌子併桌使用）。並準備名片尺寸的記憶翻翻牌。
- 3.記憶翻翻牌的圖案：警告標誌 5 種、禁止標誌 9 種、強制標誌 1 種、允許標誌 5 種、旗幟標誌 4 種，共計 24 種圖案。記憶翻翻牌每種圖案 2 張，共計 48 張牌。
- 4.可將記憶翻翻牌護貝，提升耐用度、減少紙張摺痕被當作投機取巧的記憶方法。
- 5.老師印製記憶翻翻牌時，請不要使用太薄的紙張印刷，以免圖案從紙張背面透出，失去活動公平性。
- 6.活動計分：以組為單位，翻出 2 張相同的牌並喊出正確的圖案名稱即可獲得 1 分，說明標誌中的圖示含意可再得 1 分，由老師負責計分。活動結束後老師可準備獎品鼓勵獲得最高分的組別，亦可請最低分的組別為大家表演。
- 7.活動方式：
 - (1) 完成分組後，老師可請班長或小老師協助隨機擺放記憶翻翻牌。為求活動公平，老師應提醒協助擺放記憶翻翻牌的學童避免讓圖案被旁邊的同學看到。
 - (2) 決定活動順序：請各組派 1 名代表上前猜拳，決定活動順序。第 1 組的代表翻牌後，就換第 2 組代表翻牌，接著換第 3 組，以此類推。
 - (3) 各組派代表上前翻牌，每次可翻 2 張牌，若翻開 2 張不同的牌，需將 2 張牌蓋回去。翻開 2 張相同的牌，該翻牌的學童必需在 5 秒鐘內大喊 2 張相同的牌上的圖案名稱（老師可協助讀秒，倒數 5 秒鐘增加活動的競爭氛圍），該名學童喊出的正確名稱，所屬的組別可獲得 1 分，若能說明標誌中的圖示涵意可再得 1 分。喊錯名稱或逾時則無法得分，且需將 2 張牌蓋回去。

(六) 活動注意事項：

- 1.若選擇在地面上進行活動，排列記憶翻翻牌時的需留下較大的間隔，以便學童在走動翻牌時不會踩到記憶翻翻牌。
- 2.班級學童人數較多時，老師應事先思考每組派出代表翻牌時的動線規

	劃，以節省學童移動的時間，與學童快速移動時的安全。 3.盡量讓每位學童都有參與活動的機會，若有學童尚未參與活動但 48 張牌均已被翻開，老師可斟酌上課時間再進行一次遊戲。 三、綜合活動【2c-II-1、3d-II-1、Ba-II-1、Cb-II-1、Cc-II-1、海 E3、健體-E-A2】 (一) 教師進行歸納分析，並表揚讚美記憶翻翻牌活動中表現優異的組別。 (二) 記憶翻翻牌的活動是為了讓學童能認識並記憶水域活動的各項標誌，但目前多數國家的水上安全標誌都不像交通安全標誌有標準的制式圖形、圖案，因此請提醒學童：實際上可能會看到圖案不同，但代表相同意思的水上安全標誌。 (三) 交代下一節上課注意事項。 ★重點提示 請學童當要接近水域前，務必要注意四周是否掛有禁止游泳或其他不宜進行水上活動的標誌，以保障自己和朋友的安全。
備註	資料來源： 水域安全標誌資料來源： 衛生福利部國民健康署 (106 年 4 月 5 日)。衛生福利部國民健康署－水域安全標誌有哪些？網址 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeId=1378&pId=7889 國立空中大學救生社 (106 年 4 月 1 日)。水域遊憩活動警示旗幟與水域安全標誌。網址 http://studwww.nou.edu.tw/~lifesaver/Water/1.htm#flags 康軒文教事業 (106 年 4 月 1 日)。宜蘭縣新生國小生教組友善校園公告－「水上安全標誌」。網址 https://goo.gl/VZGtCR 資料連結： 本手冊相關教案內容 及圖卡 QR Code 下載  水上安全 標誌認知

學習評量	是	否
1.能說出不同旗幟標誌所代表的意思。	☐	☐
2.能夠與同學共同完成課堂活動。	☐	☐

二、圖卡 教師版

1 水上安全標誌記憶翻翻牌 警告標誌：水深危險



教學

說明 構圖意涵：水底很深，戲水者無法踩到水底。

水上安全標誌認知
50

學生版

水上安全標誌認知

1

警告標誌：水深危險
水上安全標誌記憶翻翻牌



49

2

水上安全標誌記憶翻翻牌

警告標誌：小心水母



教學

說明 構圖意涵：戲水者可能會受到水母襲擊。

水上安全標誌認知
52

水上安全標誌認知

2

警告標誌：小心水母
水上安全標誌記憶翻翻牌



51

3

水上安全標誌記憶翻牌

警告標誌：小心突降陡坡



教學

說明 構圖意涵：水底有圖降陡坡，戲水者一旦離開淺水區則無法踩到水底。

水上安全標誌認知
54

水上安全標誌認知

3

警告標誌：小心突降陡坡
水上安全標誌記憶翻牌



53

4 水上安全標誌記憶翻翻牌
警告標誌：小心強勁暗流、激流



教學

說明 構圖意涵：水面下藏有強勁水流。

水上安全標誌認知
56

水上安全標誌認知

4 警告標誌：小心強勁暗流、激流
水上安全標誌記憶翻翻牌



57

5 水上安全標誌記憶翻翻牌
警告標誌：小心鯊魚

教學



水上安全標誌認知
56

水上安全標誌認知

5 警告標誌：小心鯊魚
水上安全標誌記憶翻翻牌



57

6

水上安全標誌記憶翻翻牌

禁止標誌：禁止游泳

教學



水上安全標誌認知
60

水上安全標誌認知

6

禁止標誌：禁止游泳
水上安全標誌記憶翻翻牌



61

7

水上安全標誌記憶翻翻牌

禁止標誌：禁止潛水

教學



水上安全標誌認知
62

水上安全標誌認知

7

禁止標誌：禁止潛水
水上安全標誌記憶翻翻牌



61

8

水上安全標誌記憶翻翻牌

禁止標誌：禁止跳水

教學



水上安全標誌認知
64

水上安全標誌認知

8

禁止標誌：禁止跳水
水上安全標誌記憶翻翻牌



63

9

水上安全標誌記憶翻翻牌

禁止標誌：禁止衝浪



教學

水上安全標誌認知
66

9

禁止標誌：禁止衝浪
水上安全標誌記憶翻翻牌



水上安全標誌認知

65

10

水上安全標誌記憶翻翻牌

禁止標誌：禁止浮潛

教學



水上安全標誌認知
66

水上安全標誌認知

10

禁止標誌：禁止浮潛
水上安全標誌記憶翻翻牌



67



水上安全標誌記憶翻翻牌

禁止標誌：禁止釣魚

教學



水上安全標誌認知
70

水上安全標誌認知



禁止標誌：禁止釣魚
水上安全標誌記憶翻翻牌



69

12

水上安全標誌記憶翻翻牌

禁止標誌：禁止滑水



教學

水上安全標誌認知
72

12

禁止標誌：禁止滑水
水上安全標誌記憶翻翻牌



水上安全標誌認知

71

13 水上安全標誌記憶翻翻牌
禁止標誌：禁止水肺潛水

教學



水上安全標誌認知
74

水上安全標誌認知

13

禁止標誌：禁止水肺潛水
水上安全標誌記憶翻翻牌



73

14 水上安全標誌記憶翻翻牌
禁止標誌：禁止射魚

教學



水上安全標誌認知
76

水上安全標誌認知

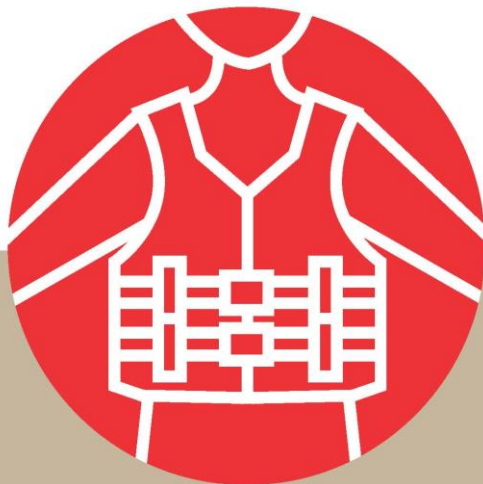
14 禁止標誌：禁止射魚
水上安全標誌記憶翻翻牌



75

15 水上安全標誌記憶翻翻牌
強制標誌：強制穿著救生衣

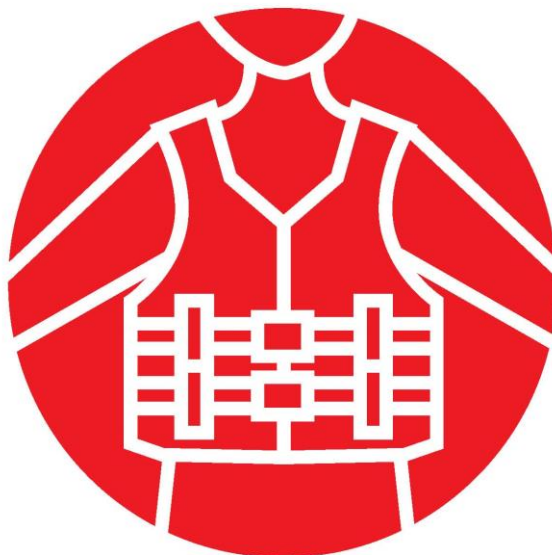
教學



水上安全標誌認知
78

水上安全標誌認知

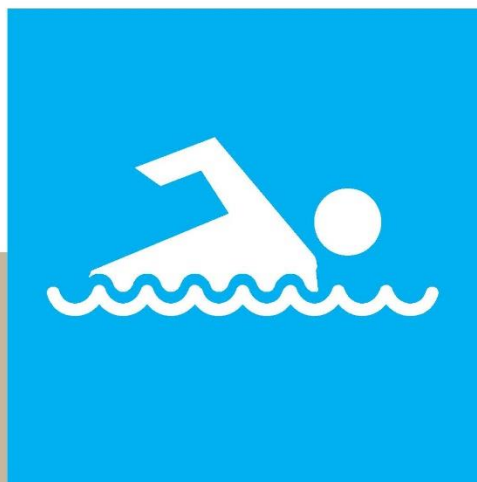
15 強制標誌：強制穿著救生衣
水上安全標誌記憶翻翻牌



77

16 水上安全標誌記憶翻翻牌
允許標誌：游泳

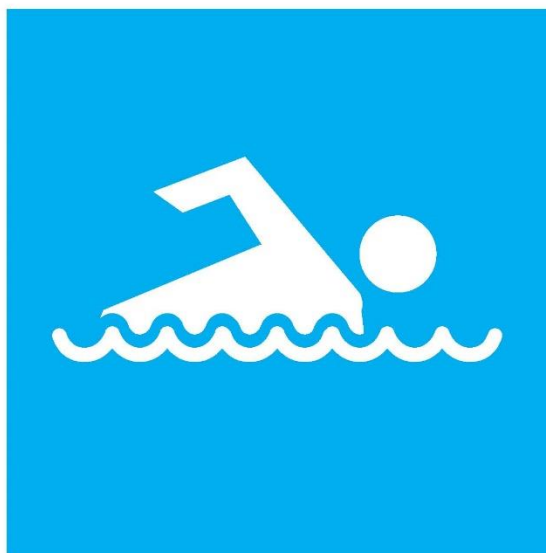
教學



水上安全標誌認知
80

水上安全標誌認知

16 允許標誌：游泳
水上安全標誌記憶翻翻牌



79

17 水上安全標誌記憶翻翻牌
允許標誌：滑水

教學



水上安全標誌認知
82

水上安全標誌認知

17 水上安全標誌記憶翻翻牌
允許標誌：滑水



81

18 水上安全標誌記憶翻翻牌
允許標誌：衝浪

教學

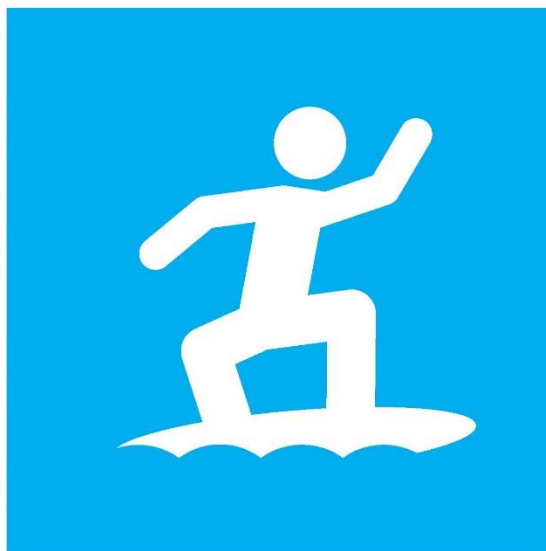


水上安全標誌認知
84

水上安全標誌認知

18

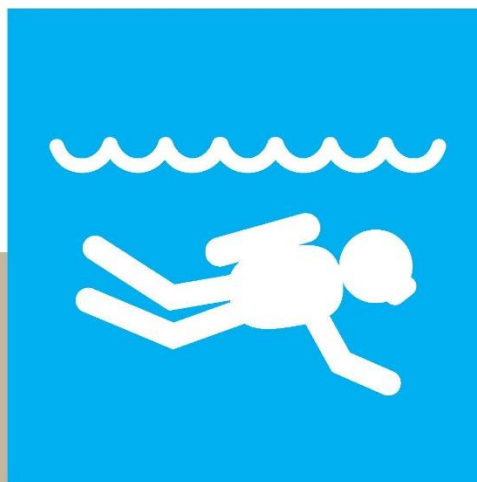
允許標誌：衝浪
水上安全標誌記憶翻翻牌



83

19 水上安全標誌記憶翻翻牌
允許標誌：水肺潛水

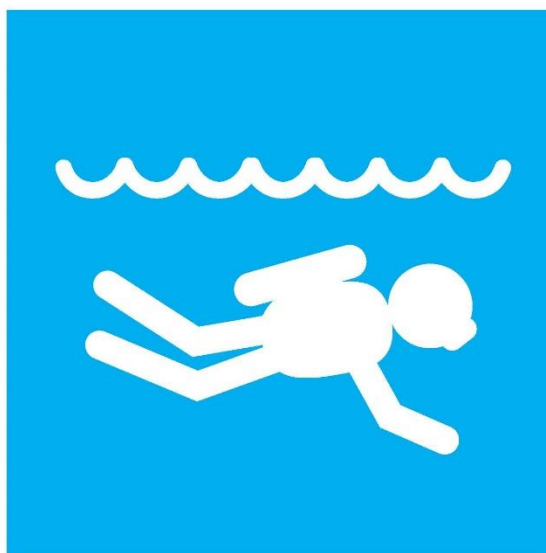
教學



水上安全標誌認知
86

水上安全標誌認知

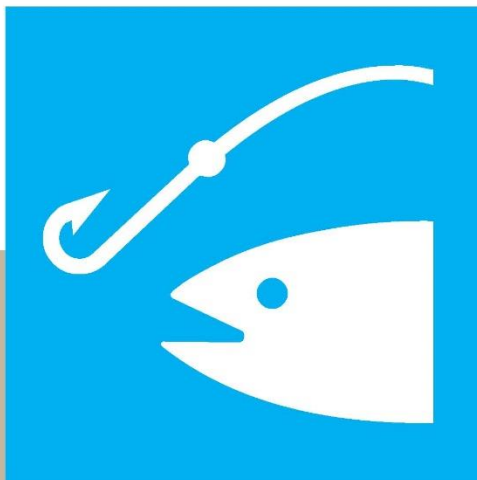
19 允許標誌：水肺潛水
水上安全標誌記憶翻翻牌



86

20 水上安全標誌記憶翻牌
允許標誌：釣魚

教學

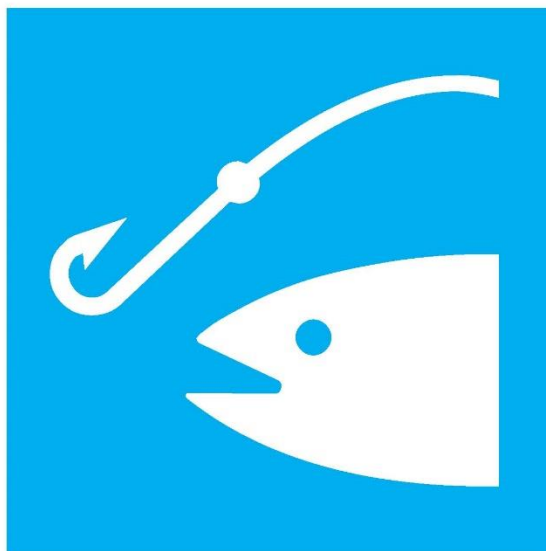


水上安全標誌認知
88

水上安全標誌認知

20

允許標誌：釣魚
水上安全標誌記憶翻牌



87

21

水上安全標誌記憶翻翻牌

旗幟標誌：上紅下黃四角旗



教學

說明

一、旗幟代表意義：兩支紅黃旗之間的水域是救生員守望的範圍，得於水域開放時間內下水游泳。

二、旗幟懸掛原則：泳區開放時，懸掛於泳區範圍兩側邊界各一支。

水上安全標誌認知
90

水上安全標誌認知

21

旗幟標誌：上紅下黃四角旗

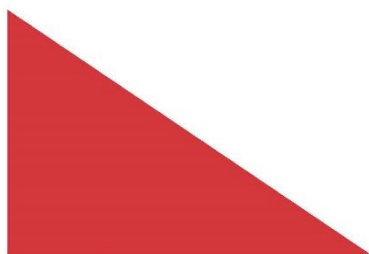


89

22

水上安全標誌記憶翻翻牌

旗幟標誌：紅色三角旗



教學

說明

一、旗幟代表意義：水域關閉，危險！請勿下水。開放時間內下水游泳。

二、旗幟懸掛原則：因各種氣象因素、突發狀況或其他管理上之因素必須關閉泳區。

水上安全標誌認知
S2

水上安全標誌認知

22

旗幟標誌：紅色三角旗
水上安全標誌記憶翻翻牌



S1

23 水上安全標誌記憶翻翻牌

旗幟標誌：黃色三角旗



教學

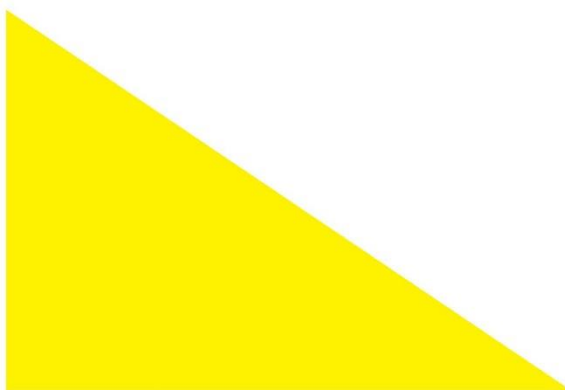
- 說明**
- 一、旗幟代表意義：當心！水域狀況不佳，游泳特別注意安全。
 - 二、旗幟懸掛原則：水域狀況並非平靜，不善泳者及老幼婦孺須特別小心。

水上安全標誌認知
94

水上安全標誌認知

23 水上安全標誌記憶翻翻牌

旗幟標誌：黃色三角旗

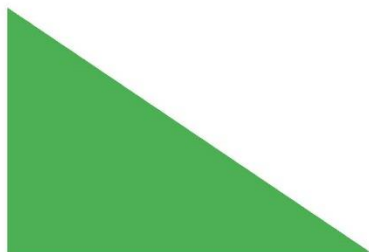


93

24

水上安全標誌記憶翻翻牌

旗幟標誌：綠色三角旗



教學

說明

一、旗幟代表意義：水域開放，適宜游泳。

二、旗幟懸掛原則：水域狀況在救生員守望之下，適宜開放供遊客游泳。

水上安全標誌認知
96

24

水上安全標誌記憶翻翻牌
旗幟標誌：綠色三角旗



水上安全標誌認知

96

25 水上安全標誌記憶翻翻牌 「小心突降陡坡」實例



教學

- 說明**
- 一、以「小心突降陡坡」標誌為例，介紹在臺灣東部沿海要注意是否有標示「小心突降陡坡」的標誌，並留意戲水安全。
 - 二、臺灣位於大陸棚的邊緣，東部海域有特殊的海底斷層地形。臺灣西部海岸，海水的深度自海岸邊向外海緩緩變深。但是東部海岸線與西部不同，東部部分海底深度不是緩緩逐漸變深，而是遽降，在花蓮知名景點七星潭一帶的海岸線僅離開岸邊 20 公尺處，海底深度直接從 20 公尺深降至 100 公尺到 300 公尺的深度。這樣的水域不適合進行水上活動，千萬不可貿然下水。
 - 三、照片：七星潭海域靠近岸邊不遠處，即可發現海水顏色不同，深色區域就是海底深度遽降的區域（黃建棠拍攝）。

水上安全標誌認知
98

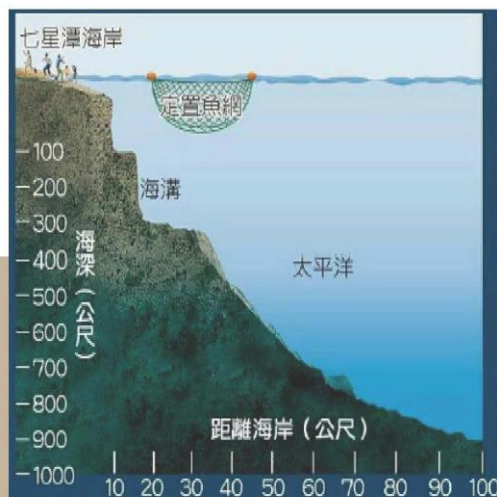
25 水上安全標誌記憶翻翻牌 「小心突降陡坡」實例



97

26 水上安全標誌記憶翻翻牌
花蓮縣七星潭的海域深度

教學

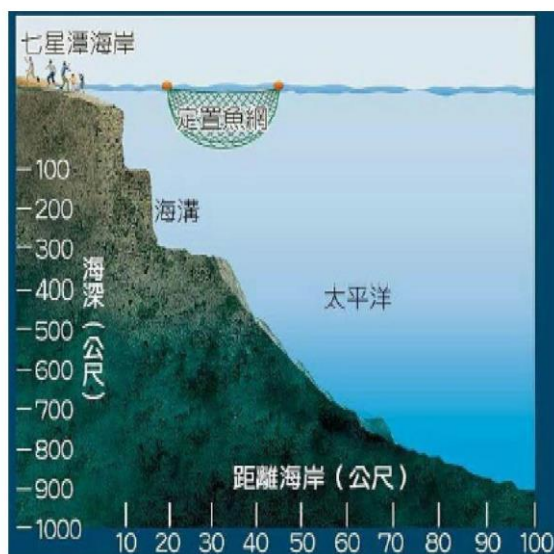


水上安全標誌認知
100

水上安全標誌認知

26

花蓮縣七星潭的海域深度
水上安全標誌記憶翻翻牌



99

27 水上安全標誌記憶翻翻牌 「小心強勁暗流、激流」實例



教學

說明 以「小心強勁暗流、激流」標誌為例，介紹在野溪河流附近出現「小心強勁暗流、激流」的標誌，不可貿然下水。位於新北市三峽區的「大豹溪」沿線流域，是眾多遊客進行休閒活動的熱門地區，許多遊客會到河岸邊烤肉，亦有遊客無視於禁止游泳及危險水域等警告標誌貿然前往危險水域戲水，或者在深潭區域跳水。每隔一段時間就會出現有遊客在禁止游泳的危險水域溺斃的新聞。溪流受到水溫差異大、河底岩石地形等多種因素產生漩渦、暗流，水底下甚至還有尖銳暗石，但在水面上看似靜如止水，因此許多不知情的民眾誤以為平靜的水面相當安全而貿然下水，造成溺斃事件頻傳。

水上安全標誌認知
102

水上安全標誌認知

27 水上安全標誌記憶翻翻牌 「小心強勁暗流、激流」實例



101

教案類別：水域安全知能與技能操作教學方案

一、教案

主 題		水上安全標誌認知	適用階段	第三學習階段
活動名稱		繪製家鄉水域安全地圖		
學 習 重 點	學 習 表 現	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	核 心 素 養	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。
	學 習 內 容	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。		
議 題 融 入	實 質 內 涵	海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。		
學 習 目 標		一、能正確說出水上安全標誌的名稱。 二、能尋找並說出生活環境周遭的水上安全標誌。 三、辨識出現在生活環境周遭的水上安全標誌。 四、能認真投入在課堂的學習活動。		
教 學 方 法		講述法、實作法		
器 材 清 單		一、黑板或白板。 二、圖卡或電腦投影設備。		

一、準備活動【Ba-III-2、Cb-III-1、健體-E-A2、海 E3】

- (一) 外表看似平靜的水域，在水面下仍可能潛藏危機，透過安全標誌的設置，提醒造訪水域的社會大眾不要重蹈覆轍，不要讓自己遇到前人曾經發生過的危難。師長無法隨時隨地跟在學童身邊提示各種水域潛藏的危機。因此，教導學童擁有正確的水上安全標誌認知，便成為預防溺水事件發生的基礎工作。
- (二) 請學童發表游泳或玩水的經驗。
- (三) 對學童發問：是否在泳池或其他開放水域（溪流邊、湖畔、海岸）等位置看過水上安全標誌？請學童舉例曾看過什麼樣的標誌，可用口述，或在黑板（白板）上劃出標誌圖案。

二、發展活動【1c-III-2、2c-III-3、Ba-III-2、Cb-III-1、Cb-III-3、Gb-III-1、海 E3】

- (一) 目前多數國家的水上安全標誌都不像交通安全標誌有標準的制式圖形與圖案，因此本教案針對同一種名稱的水上安全標誌，展示國內外不同的常見圖形與圖案，期望能加深學童對各項水上安全標誌的印象，預防溺水事件的發生。
- (二) 利用圖卡讓高年級學童瞭解相同意思的「水上安全標誌」可能會以不同的圖案呈現：
 - 1. 「警告標誌」：
 - (1) 水深危險
 - (2) 小心水母
 - (3) 小心突降陡坡
 - (4) 小心強勁暗流、激流
 - (5) 小心鯊魚
 - 2. 「禁止標誌」：
 - (1) 禁止游泳
 - (2) 禁止潛水
 - (3) 禁止跳水
 - (4) 禁止衝浪
 - (5) 禁止浮潛
 - (6) 禁止釣魚
 - (7) 禁止滑水
 - (8) 禁止水肺潛水
 - (9) 禁止射魚

3. 「強制標誌」：

強制穿著救生衣

4. 「允許標誌」：

- (1) 游泳
- (2) 滑水
- (3) 衝浪
- (4) 水肺潛水
- (5) 釣魚

5. 「旗幟標誌」：

(1) 上紅下黃四角旗

A. 旗幟代表意義：兩支紅黃旗之間的水域是救生員守望的範圍，得於水域開放時間內下水游泳。

B. 旗幟懸掛原則：泳區開放時，懸掛於泳區範圍兩側邊界各一支。

(2) 紅色三角旗

A. 旗幟代表意義：水域關閉，危險！請勿下水。

B. 旗幟懸掛原則：因各種氣象因素、突發狀況或其他管理上之因素必須關閉泳區。

(3) 黃色三角旗

A. 旗幟代表意義：當心！水域狀況不佳，游泳特別注意安全。

B. 旗幟懸掛原則：水域狀況並非平靜，不善泳者及老幼婦孺須特別小心。

(4) 綠色三角旗

A. 旗幟代表意義：水域開放，適宜游泳。

B. 旗幟懸掛原則：水域狀況在救生員守望之下，適宜開放供遊客游泳。

6. 標誌綜合運用：

可讓學童判斷這組標誌要告訴我們什麼訊息？

(向左走可到達有救生員守望範圍的游泳區域，向右走禁止游泳。)



(三) 進行繪製家鄉水域安全地圖活動。

1.活動目的：我們所居住環境的周遭水域，通常是學童最容易前往戲水或者容易從附近經過的區域。透過繪製家鄉水域安全地圖活動，加強學童認識生活鄰近的危險水域，並培養警戒心。若學區周圍沒有適合學生進行「繪製家鄉水域安全地圖」的水域，老師亦可選擇下列 2 項替代方案：

(1) 替代方案 A：於週會課、社團課、半天課的下午時段或假日，由老師安排郊遊活動，帶學童前往較遠的地區，實地尋找當地的水域安全標誌。

(2) 替代方案 B：由老師自行製作一份學區附近的水域安全地圖，並製作成投影片介紹給學童瞭解。

2.活動分組：每組人數建議安排 3 人~5 人以上；請避免學童獨自 1 人進行繪製家鄉水域安全地圖的活動。

3.活動前的準備：建議老師可先行了解學區附近的水域，並在地圖上繪製水域範圍，並設定各分組負責調查的水域範圍。

4.活動方式：將學童分組後，指定（也可以採用抽籤）各分組負責調查的水域範圍。並說明活動任務：

(1) 任務 1：尋找負責水域範圍內的「水上安全標誌」。

(2) 任務 2：將所找到的「水上安全標誌」利用手機或相機拍照（如果該分組的學童沒有手機或相機，可允許學童以寫生繪圖或素描等方式將場景與水上安全標誌記錄下來）。

(3) 任務 3：把「水上安全標誌」按 A、B、C 依序編號後，將編號紀錄於地圖上（地圖可由老師印製，或由學童自行印製；也可以採取直接在電腦上製作的方式進行）。

(4) 任務 4：於下次上課時在課堂中進行展示及分組報告，並觀摩各組製作的家鄉水域安全地圖及照片。

	三、綜合活動【3b-III-4、4c-III-1、Ba-III-2、Cb-III-1、Cc-III-1、健體-E-A2】 (一) 教師進行歸納分析，統整校園周邊的水域地圖，告知學童何處是屬於危險區域，應盡量避免在該水域從事活動。 (二) 請同學展示並分享所完成的作品，表揚並讚美表現優異之學生。 (三) 交代下一節上課注意事項。 ★重點提示 一、家鄉水域安全地圖之範例「三、水上安全標誌認知－國小高年級教學方案圖卡（學生版 P.26~35）」可提供學童參考。 二、本教案中活動方案如何實施？是否實施？可由授課老師判斷；其中活動主要方案亦可作為一項親子探索活動，增加學生與家長之間互動學習的機會。
備註	資料連結：  本手冊相關教案內容 及圖卡 QR Code 下載 水上安全 標誌認知

學習評量	是	否
1.能夠說出生活鄰近的危險水域。	☐	☐
2.能夠說出不同標誌且能夠綜合運用。	☐	☐
3.能與同學共同完成繪製家鄉水域安全地圖活動。	☐	☐

二、圖卡 教師版

1 繪製家鄉水域安全地圖 警告標誌：水深危險



學生版

水上安全標誌認知

1 警告標誌：水深危險 繪製家鄉水域安全地圖



103

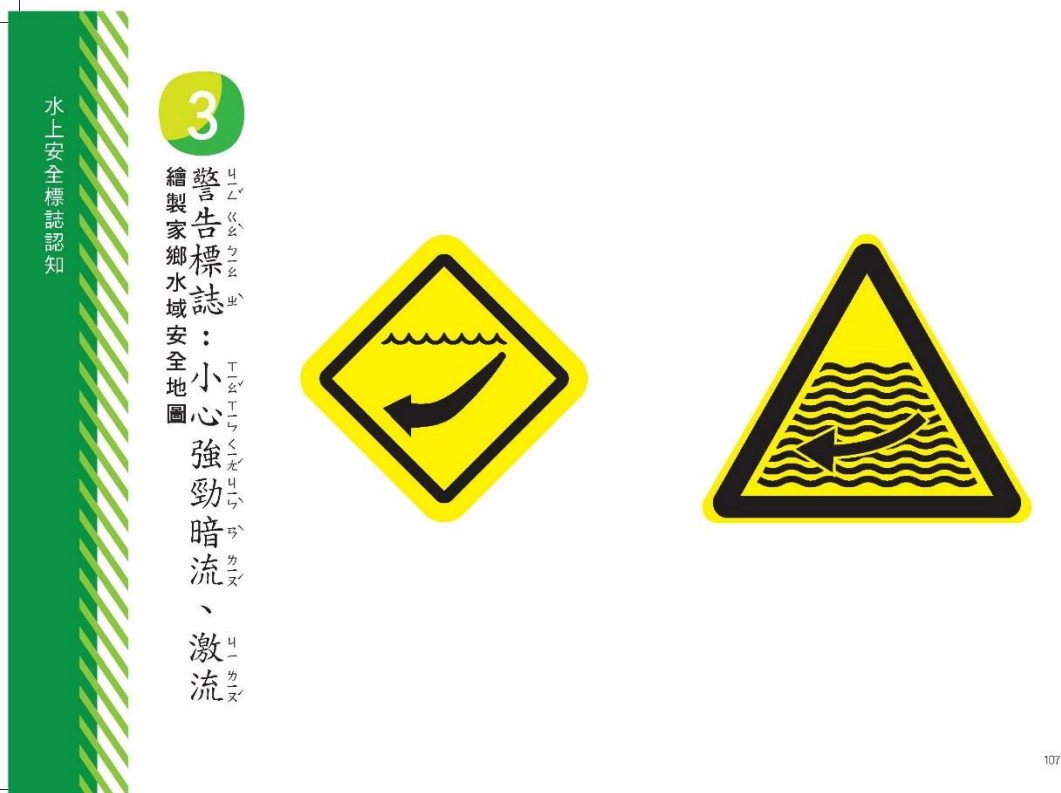
2 繪製家鄉水域安全地圖
警告標誌：小心突降陡坡



2 警告標誌：小心突降陡坡
繪製家鄉水域安全地圖



3 繪製家鄉水域安全地圖
警告標誌：小心強勁暗流、激流



4 繪製家鄉水域安全地圖
警告標誌：小心水母



教學

水上安全標誌認知
110

水上安全標誌認知

4 繪製家鄉水域安全地圖
警告標誌：小心水母



109

5 繪製家鄉水域安全地圖
警告標誌：小心鯊魚



教學



水上安全標誌認知
112

水上安全標誌認知

5 警告標誌：小心鯊魚
繪製家鄉水域安全地圖



111

6 繪製家鄉水域安全地圖
禁止標誌：禁止游泳



教學



水上安全標誌認知
114

水上安全標誌認知

6 繪製家鄉水域安全地圖
禁止標誌：禁止游泳



113

7 繪製家鄉水域安全地圖
禁止標誌：禁止跳水



7 禁止標誌：禁止跳水
繪製家鄉水域安全地圖



8 繪製家鄉水域安全地圖
禁止標誌：禁止衝浪



9 繪製家鄉水域安全地圖
禁止標誌：禁止滑水



10 繪製家鄉水域安全地圖
禁止標誌：禁止潛水

教學



水上安全標誌認知
122

水上安全標誌認知

10 禁止標誌：禁止潛水
繪製家鄉水域安全地圖



121

11

繪製家鄉水域安全地圖

禁止標誌：禁止浮潛

教學



水上安全標誌認知
124

水上安全標誌認知

11

禁止標誌：禁止浮潛
繪製家鄉水域安全地圖



123

12 繪製家鄉水域安全地圖
禁止標誌：禁止水肺潛水



13 繪製家鄉水域安全地圖
禁止標誌：禁止釣魚



教學



水上安全標誌認知
128

水上安全標誌認知

13 禁止標誌：禁止釣魚
繪製家鄉水域安全地圖



127

14 繪製家鄉水域安全地圖
禁止標誌：禁止射魚



15 繪製家鄉水域安全地圖
強制標誌：強制穿著救生衣



教學



水上安全標誌認知
132

水上安全標誌認知

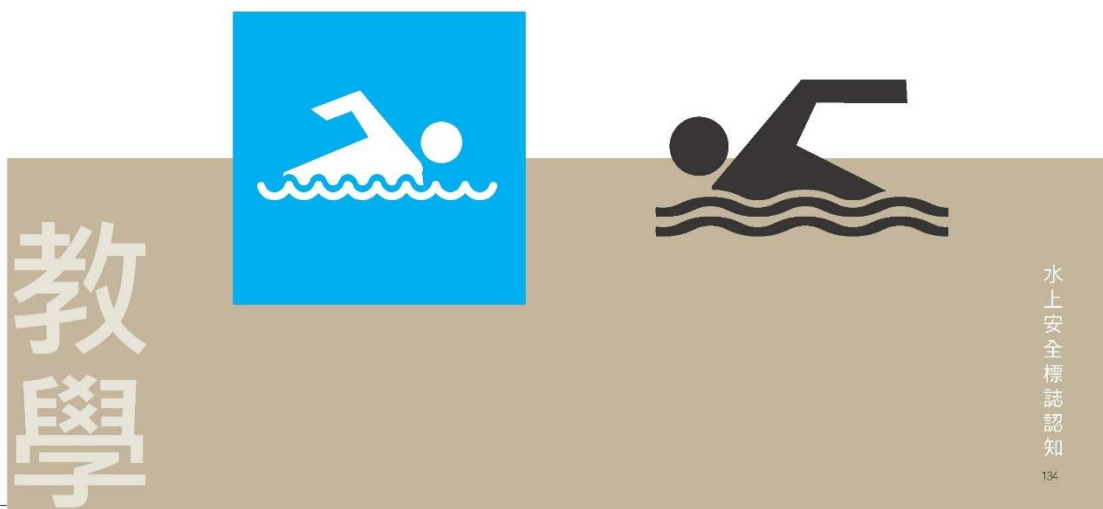
15

強制標誌：強制穿著救生衣
繪製家鄉水域安全地圖



131

16 繪製家鄉水域安全地圖
允許標誌：允許游泳



17 繪製家鄉水域安全地圖
允許標誌：允許滑水

教學



水上安全標誌認知
136

水上安全標誌認知

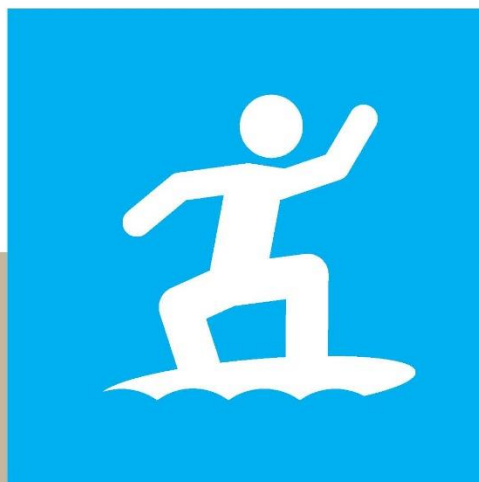
17 繪製家鄉水域安全地圖
允許標誌：允許滑水



136

18 繪製家鄉水域安全地圖
允許標誌：衝浪

教學

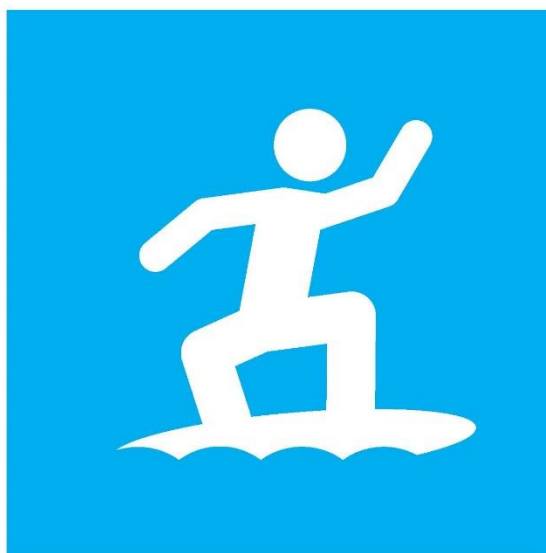


水上安全標誌認知
138

水上安全標誌認知

18

繪製家鄉水域安全地圖
允許標誌：衝浪



137

19 繪製家鄉水域安全地圖
允許標誌：水肺潛水

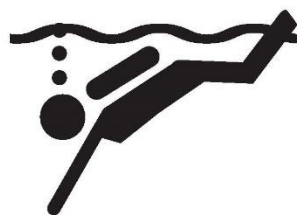
教學



水上安全標誌認知
140

水上安全標誌認知

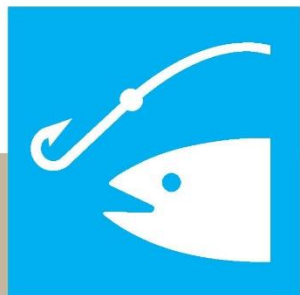
19 允許標誌：水肺潛水
繪製家鄉水域安全地圖



139

20 繪製家鄉水域安全地圖
允許標誌：釣魚

教學

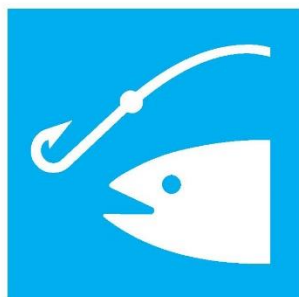


水上安全標誌認知
142

水上安全標誌認知

20

繪製家鄉水域安全地圖
允許標誌：釣魚



141

21 繪製家鄉水域安全地圖 旗幟標誌：上紅下黃四角旗



教學

- 說明**
- 一、旗幟代表意義：兩支紅黃旗之間的水域是救生員守望的範圍，得於水域開放時間內下水游泳。
 - 二、旗幟懸掛原則：泳區開放時，懸掛於泳區範圍兩側邊界各一支。

水上安全標誌認知
144

水上安全標誌認知

21 旗幟標誌：上紅下黃四角旗 繪製家鄉水域安全地圖



143

22

繪製家鄉水域安全地圖

旗幟標誌：紅色三角旗



教學

說明

一、旗幟代表意義：水域關閉，危險！請勿下水。開放時間內下水游泳。

二、旗幟懸掛原則：因各種氣象因素、突發狀況或其他管理上之因素必須關閉泳區。

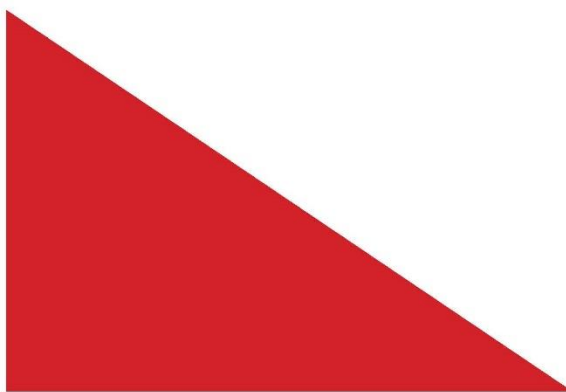
水上安全標誌認知

146

水上安全標誌認知

22

繪製家鄉水域安全地圖
旗幟標誌：紅色三角旗



145

23 繪製家鄉水域安全地圖 旗幟標誌：黃色三角旗



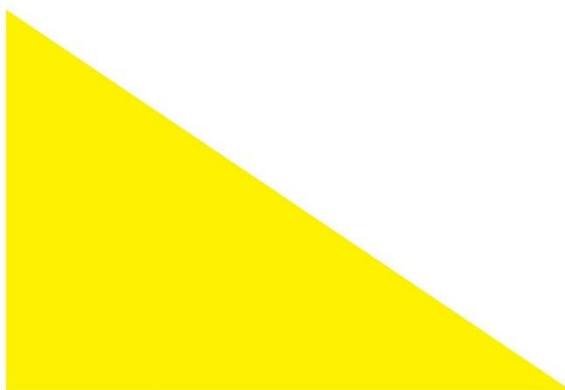
教學

- 說明**
- 一、旗幟代表意義：當心！水域狀況不佳，游泳特別注意安全。
 - 二、旗幟懸掛原則：水域狀況並非平靜，不善泳者及老幼婦孺須特別小心。

水上安全標誌認知
146

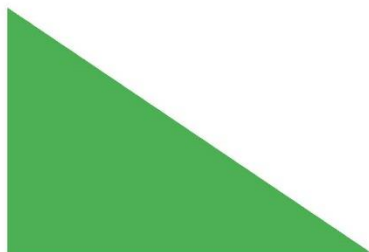
水上安全標誌認知

23 繪製家鄉水域安全地圖 旗幟標誌：黃色三角旗



147

24 繪製家鄉水域安全地圖 旗幟標誌：綠色三角旗



教學

說明

- 一、旗幟代表意義：水域開放，適宜游泳。
- 二、旗幟懸掛原則：水域狀況在救生員守望之下，適宜開放供遊客游泳。

水上安全標誌認知
150

水上安全標誌認知

24 繪製家鄉水域安全地圖 旗幟標誌：綠色三角旗



149

25 繪製家鄉水域安全地圖 標誌的綜合運用實例



教學

說明 可讓學童判斷這組標誌要告訴我們什麼訊息？
(向左走可到達有救生員守望範圍的游泳區域，向右走禁止游泳。)

水上安全標誌認知
152

水上安全標誌認知

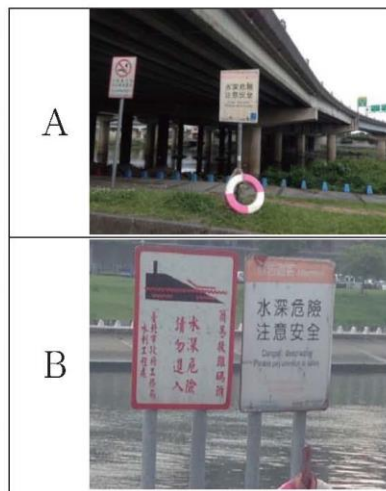
25 標誌的綜合運用實例 繪製家鄉水域安全地圖



151

26

繪製家鄉水域安全地圖範例 1

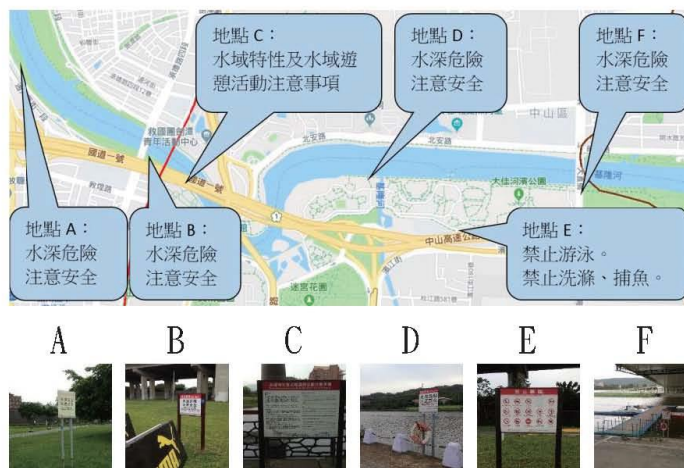


說明 地圖(臺北市基隆河觀山、彩虹河濱公園)

153

27

繪製家鄉水域安全地圖範例 2



說明 地圖(臺北市基隆河大佳河濱公園)

154

28

繪製家鄉水域安全地圖範例 3

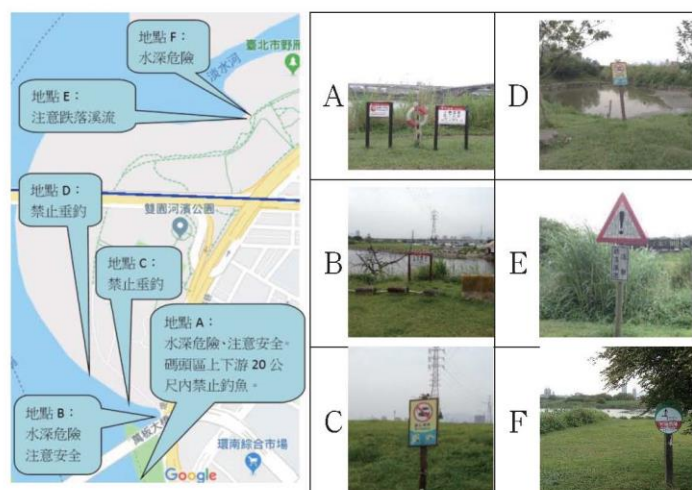


說明 地圖（臺北市新店溪中正、馬場町河濱公園）

155

29

繪製家鄉水域安全地圖範例 4

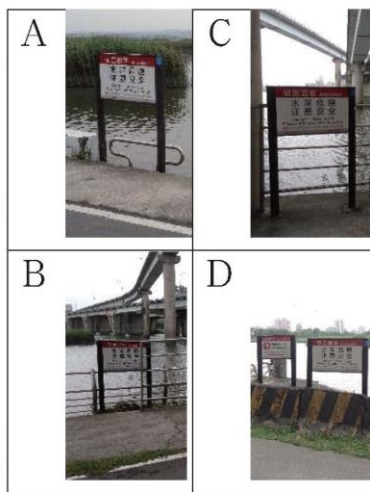


說明 地圖（臺北市淡水河雙園河濱公園）

156

30

繪製家鄉水域安全地圖範例 5



說明 地圖（臺北市淡水河龍山河濱公園）

157

31

繪製家鄉水域安全地圖範例 6

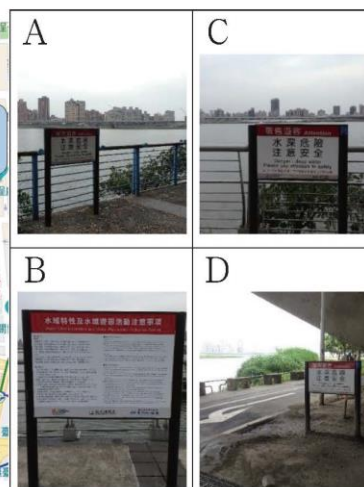


說明 地圖（臺北市淡水河延平河濱公園）

158

32

繪製家鄉水域安全地圖範例 7

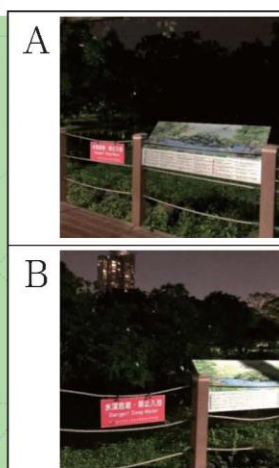


說明 地圖（臺北市富民生態公園生態池）

159

33

繪製家鄉水域安全地圖範例 8

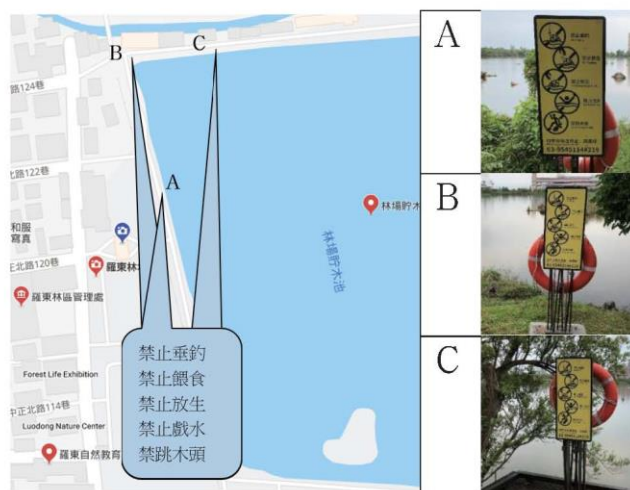


說明 地圖（臺北市大安森林公園生態池）

160

34

繪製家鄉水域安全地圖範例 9

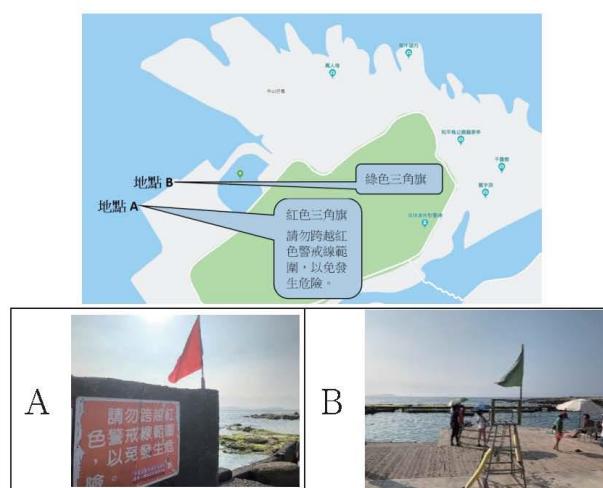


說明 地圖（宜蘭縣羅東林業文化園區林場儲木池）

161

35

繪製家鄉水域安全地圖範例 10



說明 地圖（基隆市和平島公園）

162

教案類別：水域安全知能與技能操作教學方案

一、教案

主 題		心肺復甦術	適用階段	第一學習階段
活動名稱		一、兒童水上安全 二、溺水的求救		
學習重點	學習表現	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	核心素養	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。
	學習內容	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。		
議題融入	實質內涵	海E1喜歡親水活動，重視水域安全。		
學習目標		一、認識水的重要和危險。 二、能正確表現出有人溺水時的求救與通報能力。 二、能認真投入在課堂的學習活動。 四、能知道有人溺水時的求救方式和資源。		
教學方法		講述法、問答法、示範法、模仿法、練習法、分組表演		
器材清單		一、圖卡。 二、泳帽。 三、毛巾。 四、寶特瓶。 五、哨子。		
教學內容		一、準備活動【1b-I-1、Cb-I-1、海 E1】 （一）說故事方式敘述至少三件兒童溺水新聞案例： 1.河南一名 14 歲男孩為了撿貝殼當母親節禮物，不幸溺亡！ 2018/05/14 來源：大河報 原文網址： https://read01.com/5M5BLnJ.html 2.屏東枋寮蓄水池溺水，國小堂兄弟雙亡：屏東縣枋寮鄉傳出堂兄弟溺		

水的意外，兩人疑似在太源國小後方一處蓄水池戲水，卻不慎溺水，同行的 9 歲妹妹趕快回家求救，阿嬤到達現場立刻跳下水救人，經過急救，仍宣告不治 (2016 年 6 月 13 日)。

3. 女童洗澡時不幸溺水昏迷，好在父親第一時間為女兒做了心肺復甦術，讓女兒立即恢復了呼吸，由於腦功能損傷明顯，醫院急救後第 9 天女童才甦醒過來。(2017 年 07 月 06 日由家長會發表原文網址：
<https://kknews.cc/baby/8e564oq.html>)

二、發展活動【2c-I-2、3c-I-1、Cb-I-1、健體-E-A2、海 E1】

(一) 水的重要：

1. 維持動物及植物的生命，每個人每天必須補充足夠的水。
2. 維持生活、清洗食物、身體、馬桶及環境 (雨過天晴)。
3. 降低溫度、調節溫度。
4. 運送航行。

(二) 認識水的危險性：

有的孩子很喜歡水，看到水就會不顧一切跑了過去，卻不知道其中的危險性。玩水時要特別注意安全，只要 6 公分深的水，就足以造成溺水。因為只要嘴巴和鼻子浸在水裏，抬不起來就無法呼吸到空氣而造成缺氧甚至死亡。

(三) 愛玩水：

透過親水活動認識水及了解如何安全的玩水，進而學會游泳，若不幸發生掉到水裡的意外，才能夠馬上自救求生，不會因為慌張不知道怎麼辦而溺水。

(四) 什麼情況會溺水？

1. 無知、貪玩、惡作劇、擅自亂跑、不小心、不熟悉及大人們疏失一兒童發生溺水經常是在父母或大人不在身邊或沒有注意到的時候發生。
2. 兒童太大意—許多在泳池中溺水的兒童，都表示自己會游泳。所以就算會游泳，仍然有可能發生溺水，大部分是因為當事者粗心大意而發生的。

(五) 常見的小朋友溺水情況：

一個人溺水的時候會有什麼情況？

說明：不要以為溺水時可以大聲呼救或揮手求救別人就能夠看得到。

1. 溺水的人通常口中有水沒辦法發出聲音求救，所以溺水時常常是沒辦法發出聲音的，如果有呼叫聲也可能只有微弱的聲音。
2. 溺水的人會因為緊張而造成肌肉緊繃，使身體往下沉，這時若想舉手

求救，手是沒辦法舉很高的，同時造成的水花與波浪都可能很小。

3.溺水的人會掙扎，會利用抓取身邊的東西使自己浮起來，這時如果靠近溺水的人，會被抓住並且往下壓，哪怕很會游泳的人也可能會一起溺水。

4.溺水當下反應時間會變的非常短，從掙扎到昏迷，可能不到一分鐘的時間。

(六) 溺水會有什麼樣的後果？

說明：當溺水的時候，口、鼻在水裏不能呼吸到空氣，超過 4~6 分鐘腦部就會開始受損，超過 10 分鐘後就可能造成肺部受傷、腦部嚴重損害或死亡。

(七) 玩水安全：

1.兒童玩水意外發生的預防：

(1) 兒童玩水或在從事水上活動時，一定要有大人陪伴，不可以擅自離開大人視線。

(2) 注意可能發生危險的環境因素。從事水上活動時，觀察四周是否有會讓你造成傷害的因素，例如：是在水中？還是在水邊？尖銳物品或植物？掉落的物品或設備？危險動物？若有請馬上報告同行的大人，遠離並警告同伴不要靠近。

(3) 有做出不安全行為的人？例如：有不守規矩、胡鬧、惡作劇、不當推擠、追逐等行為的人，或是有人身體不舒服以及不小心跌倒...等情況。如果有發生應馬上報告老師或同行的大人。

2.同學互相關心照顧：

玩水時，除了注意自己的安全外，還要不時的關心同學。同學之間若能互相注意安全彼此關心，若不小心發生落水或溺水意外，不但可以立即發現並馬上協尋周圍大人得到救助，更可避免遺憾發生。

3.發現有人落水或溺水意外，一定要趕快呼叫周遭大人來進行救援！小朋友千萬不可自行下水救援，因為年紀小能力尚不足，很有可能救人不成，反而自己也跟著發生危險增加傷亡。以至於耽誤了施救時間造成永久性的傷害。

4.發現溺水時應觀察、保護自己安全並且大聲呼救：

先觀察周遭事物，是否有物品可以拋給溺水的人漂浮。保護自己安全千萬不可自行下水救援。大聲呼救，尋找周遭大人協助救援。

(八) 有人受傷或溺水時怎麼辦？

1.大喊「救命啊」

(1) 直接大喊「救命啊」：面朝老師、大人或救生員方向，雙手如圖片

在嘴巴前面圍成喇叭狀以加大聲量，大喊救命。

- (2) 敲打寶特瓶、金屬等，可以製造聲音的物品求救，或吹哨子、按求救鈴、打手機，讓旁邊的大人發現。

2.若距離較遠時

- (1) 揮動雙手。
(2) 揮動帽子、衣服、毛巾或旗子。
(3) 必要時站到安全明顯的地方或較高的地方求救。
(4) 請身邊的同學跑去找老師或大人。

(九) 進行分組練習，由老師示範後，請同學分組輪流練習。

1.觀察環境並自保安全：

- (1) 保護自己的安全—原地向後退3步以表示自保動作。
(2) 觀察四周是否有危險，說出可能的危險事物。

2.練習呼救：大喊「救命啊」「救命啊」「救命啊」動作

- (1) 雙手如圖片在嘴巴前面圍成喇叭狀，同時大喊「救命啊」。
(2) 同學（六人一組）輪流站起來練習，雙手如圖片圍成喇叭狀，同時大喊「救命啊」（重複三次）。

3.練習呼救雙手舉高左右揮舞

- 4.練習距離較遠時，揮舞帽子、衣服、毛巾或旗子求救（使用色澤鮮豔的帽子、毛巾、衣服或旗子）。呼救並揮舞毛巾左右來回交叉，劃出”∞”字形。

三、綜合活動【2c-I-2、Cb-I-1、Gb-I-1、健體-E-A2、海E1】

- (一) 教師進行歸納分析，認識水的重要性及危險性。
(二) 請針對課程主題中為何會發生溺水？如何預防溺水？進行分組討論並請各組上台發表各組討論結果。
(三) 表揚與讚美分組討論中表現優異之組別。
(四) 交代下一節上課注意事項。

★重點提示

- 一、聲音求救時須擴大聲量—同學可以利用能有效擴大求救聲量的物品讓較遠距離的人注意，例如：敲打寶特瓶、金屬等可以製造聲音的物品求救，或吹哨子、按求救鈴、打手機來做求救動作。
二、旗語信號：旗子左右來回交叉，橫寫“8”劃出”∞”字形。也可以帽子、衣服或將毛巾對摺成方巾代替。
三、建議泳池四周可設置按鈴式叫人鈴、哨子、喇叭或旗子等，可幫助求救的設備。

備 註	資料連結：  心肺復甦術 本手冊相關教案內容 及圖卡 QR Code 下載
-----	--

學習評量	是	否
1.能知道有人受傷或溺水時要大聲喊救命	☐	☐
2.能做出用衣物或毛巾劃出”∞”字形呼救。	☐	☐
3.能和同學完成課堂中的活動	☐	☐

二、圖卡 教師版

1 水的危險性



教學

說明 認識水的危險性—玩水時要小心，只要 6 公分深的水，就可能造成溺水。
因為只要嘴巴和鼻子在水面下，不能抬起來就無法呼吸而造成死亡。

心肺復甦術
2

學生版

心肺復甦術

1 水的危險性



說明 只要 6 公分深的水，就可能造成溺水。

2 溺水常常是沒有聲音的



教學

說明 溺水的人口中有水沒辦法發出聲音求救，所以溺水常常是沒有聲音的，如果有呼叫聲也可能很小聲。

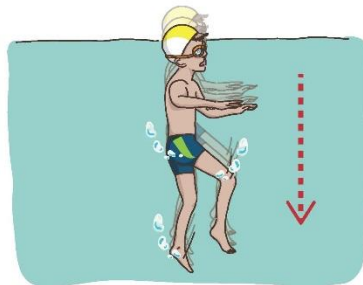
心肺復甦術

2 溺水常常是沒有聲音的



說明 口中有水沒辦法發出聲音求救。

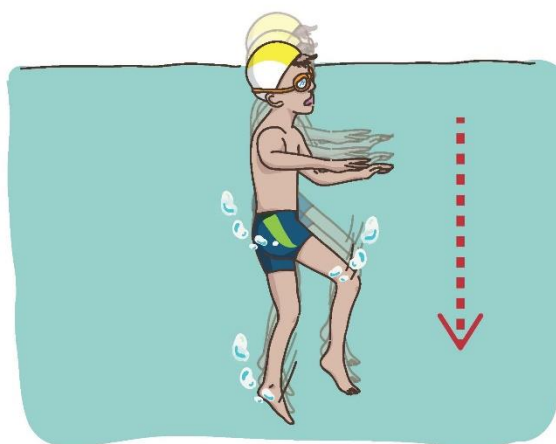
3 波浪都可能很小



教學

說明 溺水的時候，一緊張身體會往下沉，想用手求救手沒辦法舉很高，水花與波浪都可能很小。

3 波浪都可能很小



說明 緊張時身體會往下沉，手很難舉高求救。

4 溺水的人會掙扎想要抓東西



教學

- 說明**
1. 溺水的人會掙扎想要抓東西爬起來，只要有東西就會被牢牢抓住，如果靠近的人被抓住，很會游泳的人也可能一起溺水。
 2. 發現溺水時退後觀察保護自己的安全並呼救—退後的目的是避免被推倒或被事件波及，而擴大傷害。
 3. 因溺水者在求生時會急著抓物品以求生，此時可能傷到周邊的人，低年級更容易被推倒。所以先退後以自保，防備自己或其他人再受傷。

心肺復甦術
8

4

溺水的人會掙扎想要抓東西



- 說明** 靠近的人被抓住，很會游泳的人也可能一起溺水。

5 肌肉緊張而肌肉緊繃，不容易浮上來。



教學

- 說明**
1. 溺水的人會緊張而肌肉緊繃，不容易浮上來。
 2. 溺水的人，反應的時間非常短，從掙扎到昏迷，可能不到一分鐘的時間。

心肺復甦術
10

心肺復甦術

5

肌肉緊張而肌肉緊繃，不容易浮上來。



- 說明** 溺水的人會緊張而肌肉緊繃，不容易浮上來。

6 確認環境安全



教學

說明 發現溺水時退後觀察保護自己的安全立即呼救。

1. 保護自己的安全—後退 3 步以表示自保動作。
2. 觀察四周是否有危險，說出可能的危險事物。

心肺復甦術
12

6 確認環境安全



說明 退後觀察保護自己的安全。

7 大喊「救命啊」



教學

說明 以聲量為主大喊「救命啊」。

1. 直接大喊「救命啊」「救命啊」「老師救命啊」一面向老師、大人或救生員方向，雙手如圖片圍成喇叭狀，加大聲量，大喊救命。
2. 示範呼救 -- 大喊「救命啊」動作（以聲量為主）。
3. 雙手如圖片圍成喇叭狀，同時大喊「救命啊」（以聲量為主）。

7

大喊「救命啊」



說明 雙手圍成喇叭狀，大喊救命。

8 幫助求救物品



教學

說明 聲音求救時須擴大聲量。同學可以利用能有效擴大求救聲量的物品讓較遠距離的人注意，例如：敲打寶特瓶、金屬等可以製造聲音的物品求救，或吹哨子、按求救鈴、喇叭，也可揮舞泳帽、衣服、毛巾或旗子等物品做出求救動作，引起注意。

心肺復甦術
16

8 幫助求救物品



說明 利用能有效擴大聲量的物品。

15

9 使用喇叭呼叫



說明 使用喇叭呼叫。

教學

心肺復甦術
18

心肺復甦術

9 使用喇叭呼叫



說明 使用喇叭呼叫。

17

10 揮動雙手大喊「救命啊」



說明 若距離較遠，雙手舉高左右揮舞（以動作為主），大喊「救命啊」。

教學

心肺復甦術
20

心肺復甦術

10

揮動雙手大喊「救命啊」



說明 若距離較遠，揮動雙手大喊「救命啊」。

19

11 揮動旗子



教學

- 說明**
1. 揮動帽子、衣服、毛巾或旗子。
 2. 必要時站到安全明顯的地方或較高的地方求救。

心肺復甦術
22

11 旗子畫橫8字求救



- 說明** 拿毛巾或旗子從左上方開始往右下方畫橫的“8”字形。

21

12 直接找老師



說明 請同學跑去找老師或大人。

教學

心肺復甦術
24

心肺復甦術

12 直接找老師



說明 請同學跑去找老師或大人。

23

教案類別：水域安全知能與技能操作教學方案

一、教案

主 題		心肺復甦術	適用階段	第二學習階段
活動名稱		一、生命之鏈 二、心肺復甦術的口訣 三、自動體外電擊器 (AED) 的使用 四、復甦姿勢		
學 習 重 點	學 習 表 現	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	核 心 素 養	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。
	學 習 內 容	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。		
議 題 融 入	實 質 內 涵	海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。		
學習目標		一、能認識兒童生命之鏈。 二、能說出「心肺復甦術的口訣」。 三、能正確學會復甦姿勢。 四、能學會使用自動體外電擊器 (AED)。		
教學方法		講述法、問答法、示範法、練習法		
器材清單		一、圖卡。 二、AED 練習機。 三、甦醒兒童模型。 四、睡墊。 五、浴巾或毛毯。		
教學內容		一、準備活動【1c-II-2、Ba-II-1、健體-E-A2、海 E1】 (一) 說故事方式敘述兒童溺水立即救活新聞案例		

有同學玩水時不小心摔倒而溺水，同學立即發現趕快找來大人幫忙，救上來的時候已經不能動也沒有呼吸，馬上進行急救後，幾分鐘就恢復呼吸。

(二) 黃金救援時間

- 1.一個呼吸停止的人，如果沒有馬上給予急救，超過 4~6 分鐘腦細胞開始受傷，超過 10 分鐘可能導致智能低，植物人，身體癱瘓或死亡。
- 2.發現有人昏迷或溺水，呼吸停止，一定要把握急救的 4~6 分鐘黃金時間，盡早進行急救，才不會造成永久的傷害。
- 3.在玩水的時候同學如果能注意互相關心，互相保護，不但可以減少溺水事件，在不小心發生意外時，更可以立即救同學一命。

(三) 展示並介紹 AED

1.什麼是 AED：

自動體外電擊器 AED (Automated External Defibrillator)，稱為「自動體外心臟電擊去顫器」，是一台能夠自動偵測傷病患心律脈搏、並施以電擊使心臟恢復正常運作的儀器，因為使用的方式相當容易，開啟機器時會有語音說明其使用方式，並有圖示輔助說明，所以稱之為「傻瓜電擊器」。

2.AED 有什麼功能：

AED 可以自行分析心律，提供及時的電擊去顫，拯救病患生命。近年來，世界先進各國都積極地推廣在公眾場所擺放 AED，便於民眾取用。

3.心跳停止患者盡早使用 AED 將大大提升救活機率。

4.依據民國 102 年 5 月 23 日衛署醫字第 1020202615 號函公告，規定全國各公共場所、高中以上之學校、大型集會場所或特殊機構...等應設置 AED，許多國中、國小也已經有設置，隨著全國各地 AED 的普遍設置和 CPR 教育的推展，也經常傳出將人救活的好消息。因此同學不僅要認識 AED，也必須學會使用 AED。

二、發展活動【2c-II-3、Ba-II-1、Cb-II-1、Gb-II-1、健體-E-A2、海 E1】

(一) 認識兒童生命之鏈：由生命之鏈強調預防及現場急救的重要性

- 1.第一鏈：是預防措施--預防事故傷害發生需要所有人共同努力。
 - (1) 安全環境
 - (2) 安全行為
 - (3) 學會游泳
 - (4) 學會求生 (自救)
 - (5) 學會急救

(6) 發現有人昏迷倒下或溺水者救上岸，應該讓他躺在安全平坦的地方，確認環境安全之後才進行急救。

2.第二鏈：儘早 CPR—是儘早進行急救。

急救「心肺復甦術的口訣」叫.叫.壓.電 (也就是叫叫 C.D.)

(1) 叫—雙手拍雙肩叫患者。

(2) 叫—呼叫請人幫忙打電話及急救。

(3) 壓—由大人 (老師、家長或大朋友...等) 壓胸。

(4) 電—急救過程中，有大人施救時，趕快拿來自動體外電擊器 (AED) 給予電擊。

3.第三鏈：儘早電擊。

儘早使用電擊 (AED) 使用口訣「開→貼→測→電→壓」。

4.第四鏈：是儘早高級救命術—完整的高級救命術。

5.第五鏈：是急救後照護—整合復甦後的照護。

(二) 復甦姿勢的擺放：

如果傷患意識不清或昏迷的時候，先檢查呼吸如果有呼吸沒有骨折，應該幫他擺復甦姿勢使水及嘔吐物能夠自然流出，以保持呼吸道 (咽喉及氣管) 的通暢。

(三) 示範說明 CPR

1.評估現場安全—做出觀察患者四周環境動作，之後同學跟著做，以確認環境安全。

2.叫—示範評估意識動作—雙手拍雙肩呼喊患者，發現沒反應表示意識不清或昏迷。

3.叫—呼叫，求救請人叫老師來接手施救，以及請人打 119 叫救護車，並且請兩位同學去拿自動體外電擊器 (AED)。

4.觀察呼吸—

(1) 如果口中有水、先 (翻向自己) 側臥使水流出，有泥沙或異物立即以手指挖除。

(2) 注視傷患胸腹是否起伏 (不超過 10 秒)，同時靜聽呼吸聲音。

(3) 注視患者胸腹部時間可以默數，一秒鐘，二秒鐘，三秒鐘，四秒鐘，五秒鐘，六秒鐘，七秒鐘。

(4) 如果有呼吸沒有其他傷勢應，擦乾身體後擺復甦姿勢，保暖觀察呼吸脈搏。

(5) 示範復甦姿勢

5.壓—如果沒有呼吸 (必須儘快找老師大人或高年級同學來幫忙交替) 實施胸外按壓。有效的 CPR 是耗費大量體力的工作，中年級以下體重

較不足，不易達到最好的效果，由大人或高年級同學進行持續性的胸外按壓。

6.電—盡速取得自動體外電擊器 (AED)，並使用自動體外電擊器 (AED) 幫助急救。使用 AED 的口訣「開→貼→測→電→壓」。

7.自動體外電擊器 (AED) 使用步驟 (不同廠牌規格略有不同，請老師先閱讀說明書練習機先打開試用看看，依照該台說明書使用) 將 AED 放在患者身邊，再打開包裝袋以免掉落毀損。

(1) 開→按電源開關，打開電源靜聽語音指令，並依照語音指令內容操作。

(2) 貼→語音指令「請將貼片貼在病人胸部的皮膚上」→取出貼片依片貼上圖示部位，分別擦乾傷患皮膚之後貼上貼片，(右邊是右鎖骨下方，左邊是左腋中線下方約 10 公分的部位)。

注意：溺水或是胸口有水漬的人，先擦乾皮膚，再貼電擊貼片。因為水漬會使電阻變小，電擊時，電會直接通過皮膚表面的水漬，而不會電擊到心臟。

(3) 插→語音指令「將電擊片的插頭插到閃燈旁的插孔內」(有的機器已經連結不須這個動作就沒有這項指令)→確實將連接在貼片上的電線插頭插入電擊器上的插孔內。

(4) 測→語音指令「不要碰觸患者，正在分析心律」→請後退確認雙腳沒有碰觸患者，同時張開雙手並請大家閃開，不要碰觸患者身體(因為碰觸患者會影響心律分析結果)，等待分析心律之後的指令。

(5) 電→語音指令—兩種情境

A.「不建議電擊」。

B.「建議電擊，正在充電」等待充電完成「不要碰觸患者，請按閃動按鈕」→雙手張開並請大家閃開，不要碰觸患者，確認沒有人碰觸傷患後，按閃動按鈕，完成電極。

(6) 壓→語音指令「完成電極繼續施行胸外按壓」→由大人繼續按壓，直到 119 救護人員接手或恢復呼吸。

8.復甦姿勢的擺放—患者恢復呼吸還沒清醒，檢查沒有骨折時協助翻成復甦姿勢。

(1) 擦乾傷患身體

(2) 乾的浴巾或毛毯放在傷患靠近施救的人的身邊，攤開。

(3) 將傷患靠近自己一側的手臂，往身體外張開，約與肩一樣高的位置。

(4) 將傷患遠側腿膝蓋彎曲，或交叉到近側腿上。

(5) 一手支托傷患的頭部，另一手扶住對側髖部，將傷患往自己方向慢

慢翻，使其臥於毛毯上，臉頰靠近地面，以利水及嘔吐物流出，避免吸入到氣管內。

(6) 翻側後靠近急救者，將傷患的腳持續彎曲作為支撐，以維持 3/4 俯臥的姿勢。

(7) 身體及頭部以衣服、浴巾或毛毯覆蓋，露出臉部，以維持體溫。

(8) 持續觀察意識、呼吸狀況及脈搏。

(四) 分組練習

1. 方法一：練習檢查到復甦姿勢及保暖

分三組練習進行評估環境後、「叫」、「叫」、觀察呼吸及擺復甦姿勢，每一組派一位同學躺著，其他同學依老師展示的圖卡及指令進行動作。

(1) 評估環境—確認環境安全。

(2) 評估意識。

(3) 呼叫，求救請人打 119 叫救護車，以及拿自動體外電擊器 (AED)。

(4) 評估呼吸—觀察呼吸狀態由老師統一數秒，七秒有兩次呼吸。

(5) 請同學將他擺復甦姿勢—一個口令一個動作操作。

A. 擦乾傷患身體。

B. 乾的浴巾或毛毯放在傷患身邊，攤開。

C. 將靠近自己一側的手伸直往身體外張開，約與肩一樣高的位置。

D. 將傷患對側腿部膝蓋彎曲，或交叉過近側腿。

E. 一手支托頭部，另一手扶住對側髖部，將傷患往自己方向慢慢翻使臉頰靠近地面，以利水及嘔吐物流出，避免吸入呼吸道。

F. 翻側後靠近急救者，將傷患的腳持續彎曲作為支撐，以維持 3/4 俯臥的姿勢。

G. 身體及頭部以衣物、浴巾或毛毯覆蓋，露出臉部以維持體溫。

H. 持續觀察意識狀況呼吸及脈搏。

2. 方法二：練習使用 AED

用兒童模型讓同學三人一組輪流做出使用 AED 的步驟。

三、綜合活動【2c-II-3、Ba-II-1、Cb-II-1、Gb-II-1、健體-E-A2、海 E1】

(一) 教師進行歸納分析，並請同學在課程結束後發表學習到的內容。

(二) 表揚在分組練習過程中表現優異之學生。

(三) 交代下一節上課注意事項。

★重點提示

一、上課需借自動體外電擊器 (AED) 練習機，不可拿實際使用的 AED 來示範及練習。

	二、必須提醒同學，放置自動體外電擊器 (AED) 的箱子打開警鈴會大響，所以不要被嚇到。 三、不可以任意打開拿來玩或試驗或帶走，以免影響救護。 四、公共場所設有 AED，如果要打開學校的 AED 讓同學看，請先通知學校的 AED 管理員。 五、放置 AED 的地方都有貼 CPR 流程，供參考。 六、貼貼片時，胸外按壓仍持續進行，直到聽到不要碰觸患者指令，才停止按壓，在電擊之前，要確定沒有人碰觸患者，才可按下電擊鈕。 七、請老師課前下載「全民急救 AED」，已有 AED 的學校，上課可帶同學尋找學校的自動體外電擊器 (AED)。若同學或家人有手機也可以回家下載，了解離住家最近的 AED，以備不時之需，有機會可以救人一命。 八、本單元可協調校護等醫護專業人員或洽衛生局、消防局或紅十字會等單位協助授課。
備 註	資料連結：  心肺復甦術 本手冊相關教案內容 及圖卡 QR Code 下載

學習評量	是	否
1.能說出正確使用 AED 的時機。	☐	☐
2.能做出基本「心肺復甦術」(叫.叫.壓.電)。	☐	☐
3.能與同學共同完成課堂活動。	☐	☐
4.能展現積極的學習態度。	☐	☐

二、圖卡 教師版

1 兒童生命之鍊

預防措施 及早CPR 及早求救 高級救命術 急救後照護



教學

說明 兒童生命之鍊：由生命之鍊強調預防事故傷害及現場急救的重要性。

第一鍊：預防措施 -- 預防事故傷害的發生。

第二鍊：盡早 CPR -- 盡早進行急救。

第三鍊：盡早求救 -- 及早求救請人打電話並拿自動體外電擊器 (AED)。

第四鍊：高級救命術 -- 高級心臟救命術。

第五鍊：急救後照護 -- 復甦後的整合照顧。

心肺復甦術
26

學生版

心肺復甦術

1

兒童生命之鍊

預防措施 及早CPR 及早求救 高級救命術 急救後照護



說明 預防兒童事故傷害發生最重要。

26

2 確認環境安全



教學

- 說明**
- ▲確認環境安全 - 做出觀察患者四周環境動作，之後同學跟著做，以確認環境安全。
 - ▲確認環境安全急救過程中，最重要的就是在開始急救之前，先將身邊危險物品移除，必須確保自身以及病患的安全。
 - ▲以下是一些現場不安全的狀況：
 1. 還在水中或離水池太近。
 2. 因為誤觸電而倒地。
 3. 患者倒在危險物品邊。
 4. 患者如遭暴力毆打事件。

2 確認環境安全



- 說明** 觀察患者四周環境，確認環境安全

3 叫患者



教學

說明

▲雙手輕拍病患雙肩並大聲喊：「你還好嗎？」

▲觀察內容包括：

1. 有沒有肢體的移動。
2. 有沒有發出聲音。
3. 有沒有眨眼的動作。

▲都沒有反應，可以確認病患完全昏迷。

▲患者沒有反應並不代表心跳已經停止了，沒有反應不一定需要 CPR。

3 叫患者



說明

輕拍病患雙肩並大聲喊：「你還好嗎？」

4

「叫^{ヨウ}」人^{ヒト}幫^{タカ}忙^{バシ}



教學

說明

1. 叫老師或大人來，以及請人幫忙打 119 及拿 AED。
 2. 如果身旁都沒有人，就要大喊「救命」以尋求旁人幫忙，然後指定一人幫忙撥打 119 報案，指定另一人立刻將附近的 AED 拿過來。
- ▲求救的動作非常重要。
 - ▲有效的 CPR 是耗費大量體力的工作，必須儘快找大人來交替幫忙。

4

「叫^{ヨウ}」
人^{ヒト}幫^{タカ}忙^{バシ}



說明

請人打 119 及拿 AED。

5 觀察呼吸



教學

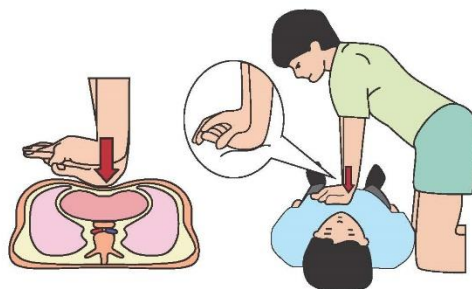
- 說明**
1. 如果口中有水、先（翻向自己）側臥使水流出，有泥沙或異物立即挖除。
 2. 注視傷患的胸部及腹部是否起伏，同時靜聽呼吸聲音。
 3. 注視患者胸腹部時間可以默數，一秒鐘，二秒鐘，三秒鐘，四秒鐘，五秒鐘，六秒鐘，七秒鐘（不超過 10 秒）。
- ▲如果在七秒內病患完全沒有呼吸或僅僅存有一點點「瀕死式（啞嘆式）呼吸」，就需要胸外按壓，找到大人老師或高年級同學進行按壓。

5 觀察呼吸



- 說明** 觀察胸部或腹部有沒有起伏。

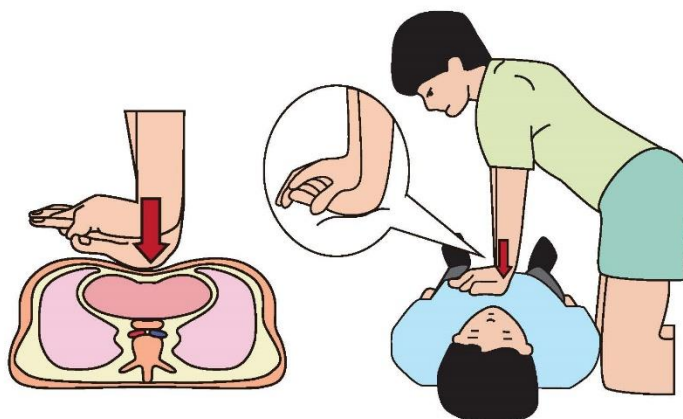
6 胸外按壓



教學

- 說明**
1. 由老師大人或高年級同學進行胸外按壓。
 2. 必須儘快找老師大人或高年級同學來幫忙交替按壓。
 3. 有效的 CPR 是耗費大量體力的工作，中年級以下體重較不足，不易達到最好的效果。

6 胸外按壓



- 說明** 請老師或高年級同學進行胸外按壓。

7 拿取校內自動體外電擊器 (AED)



說明 趕快去拿自動體外電擊器 (AED)。

教學

心肺復甦術
38

心肺復甦術

7 拿取校內自動體外電擊器 (AED)



說明 趕快去拿自動體外電擊器 (AED)。

37

8 打開包裝袋



教學

- 說明**
1. 將 AED 放在患者身邊後再打開包裝袋以免掉落毀損。
 2. 不同廠牌規格略有不同，請老師先閱讀說明書練習機先打開試用看看，依照該台說明書方式使用。有些裝置會在打開盒子的時候自動打開電源。

心肺復甦術
40

心肺復甦術

8 打開 AED 包裝袋



- 說明**
- 將 AED 放在患者身邊後，再打開包裝袋，以免掉落毀損。

39

9 打開電源



說明 按下電源開關，打開電源，開始注意聆聽指令，由同學會操作，老師就可持續不停的胸外按壓，直到聽到「不要碰觸患者」才停止。

教學

9 打開電源



說明 按下電源開關，打開電源，聽指令操作。

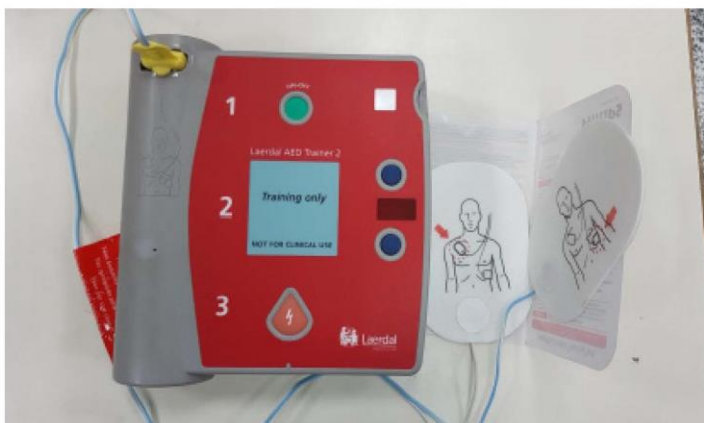
10 取出貼片



說明 取出貼片，貼片上有黏貼部位圖。

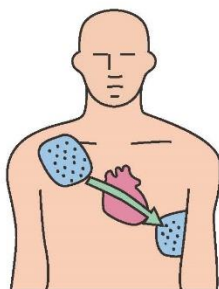
教學

10 取出貼片



說明 取出貼片。

11 貼片黏貼部位



說明 貼片黏貼部位右邊是右鎖骨下方，左邊是左腋中線下方。

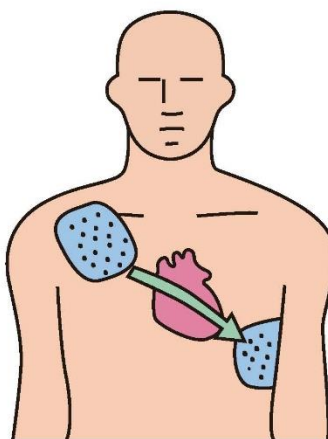
教學

心肺復甦術
46

心肺復甦術

11

貼片黏貼部位



說明 右鎖骨下方，左腋中線下方 10 公分。

45

12貼右せ



教學

說明

1. 貼上貼片時仍然持續不停的壓胸。
2. 擦乾皮膚將貼片貼在病人胸部皮膚上。

貼→語音指令「請將貼片貼在病人胸部皮膚上」→取出貼片依片貼圖示部位，分別擦乾傷患皮膚之後貼上貼片，（右邊是右鎖骨下方，左邊是左腋中線下方）

▲注意：溺水或是胸口有水漬的人，先擦乾皮膚，再貼電擊貼片，因為水漬電阻小，電擊時，電會直接通過皮膚表面的水漬，而不會電擊到心臟。

心肺復甦術
48

12貼右せ



說明

擦乾皮膚，將貼片貼在病人胸部皮膚上。

47

13 不要碰觸患者分析心律



教學

說明 語音指令「不要碰觸患者，現在分析心律」→請後退確認雙腳沒有碰觸患者，同時張開雙手並請大家閃開，不要碰觸患者身體（因為碰觸患者會影響心律分析結果），等待分析心律之後的指令。

心肺復甦術
30

心肺復甦術

13

不要碰觸患者分析心律



說明 後退確認雙腳沒有碰觸患者，同時張開雙手並請大家閃開。

49

14 不要碰觸患者



教學

- 說明**
1. 建議電擊，一起喊「不要碰觸患者」。
 2. 確定沒有人碰觸患者。

14 不要碰觸患者



- 說明**
- 喊「不要碰觸患者」。

15 電



教學

說明 1. 按下橘色閃動按鈕。

壓→語音指令「完成電極繼續施行胸外按壓」→由大人繼續按壓，直到119 救護人員接手或恢復呼吸。

心肺復甦術
54

15 電



說明 按下橘色閃動按鈕按下電擊鈕完成電擊。

53

16 翻身 ヒタマシ



教學

說明 復甦姿勢的擺放 -- 患者恢復呼吸還沒清醒，檢查沒有骨折時協助翻成復甦姿勢。

1. 擦乾傷患身體。
2. 乾的浴巾或毛毯放在傷患身邊，攤開。
3. 將靠近自己一側的手伸直往身體外張開，約與肩一樣高的位置。
4. 將傷患遠側腿膝蓋彎曲。
5. 一手支托頭部，另一手扶住對側髖部，將傷患往自己方向慢慢翻使其臉頰靠近地面，以利水及嘔吐物流出，避免吸入呼吸道。

心肺復甦術
36

心肺復甦術

16 翻身 ヒタマシ



說明 將傷患往自己方向慢慢翻使其臉頰靠近地面。

35

17 復甦姿勢



說明 翻側後靠近急救者的腳持續彎曲作為支撐，以維持 3/4 俯臥的姿勢。

教學

心肺復甦術
58

心肺復甦術

17

復甦
姿勢



57

18 保暖



教學

- 說明**
1. 身體及頭部以衣服、浴巾或毛毯覆蓋，露出臉部，以維持體溫。
 2. 持續觀察意識、呼吸狀況及脈搏。

心肺復甦術
60

18 保暖



- 說明**
- 覆蓋毛毯保暖露出臉部觀察呼吸循環。

69

教案類別：水域安全知能與技能操作教學方案

一、教案

主 題		心肺復甦術	適用階段	第三學習階段
活動名稱		心肺復甦術		
學習重點	學習表現	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	核心素養	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。
	學習內容	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。		
議題融入	實質內涵	海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。		
學習目標		一、能正確做出心肺復甦術。 二、能正確說出「心肺復甦術的口訣」。 三、能學會正確使用自動體外電擊器 (AED)。 四、能認真投入課堂活動。		
教學方法		講述法、示範法、練習法		
器材清單		一、圖卡。 二、AED 練習機。 三、甦醒兒童模型。 四、睡墊。 五、浴巾或毛毯。		
教學內容		一、準備活動【1c-III-2、Ba-III-2、健體-E-A2、海 E1】 （一）兒童生命之鏈：由生命之鏈強調預防及現場急救的重要性。 1.第一鏈：預防措施－預防事故傷害發生。 2.第二鏈：儘早心肺復甦術－儘早進行心肺復甦術。 3.第三鏈：儘早求救－及早求救請人打電話並取得自動體外電擊器		

(AED)。

4.第四鏈：儘早高級救命術－完整的高級救命術。

5.第五鏈：急救後照護－整合復甦後的照護。

(二) 心肺復甦術的重要性：一個人如果呼吸停止超過 4 至 6 分鐘，未立即急救，腦細胞就會開始受損傷，若是超過十分鐘可能造成無法挽回的傷害或死亡。因此若是有人溺水、或其他因素而突然停止呼吸，能夠有人立即施行心肺復甦術，就有可能挽救他的生命。

(三) 實例分享－透過媒體，我們看到有越來越多心肺復甦術救活的新聞報導。

1.有一名三年級小朋友和家人廬山泡溫泉時，小朋友為了撿拾掉入池中的物品而跌入水中溺水，幸好媽媽在附近，見狀立刻將小朋友救起，緊急實施心肺復甦術後小朋友恢復呼吸。

2.103 年一名 14 歲的國二女生張靖綸，在下課途中看見有女子遭撞倒在路中，她冷靜的使用心肺復甦術 (CPR) 對傷者實施長達 5 分鐘的救援，成功將她救活。

二、發展活動【2c-III-3、Ba-III-2、Cb-III-1、健體-E-A2、海 E1】

(一) 什麼是心肺復甦術？

心肺復甦術簡稱 CPR (是英文 cardiopulmonary resuscitation 的縮寫) 心肺復甦術是指，利用胸部按壓幫助沒有呼吸心跳的人，維持血液循環，使腦部不會因為缺氧過久而受損，並且能夠使病患恢復呼吸和血液循環的救命技術。

(二) 什麼情況需要心肺復甦術？

當有人因為溺水、車禍、觸電、氣體中毒、藥物中毒、異物堵塞呼吸道等意外或中風、急性心臟病發作等其他疾病而心跳與呼吸停止，立即進行心肺復甦術 (CPR)，可以挽救他的生命。

(三) 心肺復甦術 CPR 可以用「叫叫壓電」或「叫叫 CD」的口訣來記憶：

1.評估現場安全－急救時必須先確認現場環境是否安全，保護患者與自己不受其餘外力傷害。盡速控制危險的環境，將危險物品移開，或是將溺水的人或傷病患移到安全平坦的地面，以便順利進行急救。

2.叫－示範評估意識動作－雙手拍傷患的雙肩，發現沒反應表示意識不清或昏迷。

3.叫－呼叫，求救請人叫老師來接手施救，以及請人打 119 叫救護車。

4.觀察呼吸－清除口中的水或異物立即挖除。注視傷患胸腹是否起伏 (不超過 10 秒)。

5.如果有呼吸沒有其他傷勢應，擦乾身體擺，復甦姿勢，保暖觀察呼吸脈搏。

6.壓—如果沒有呼吸，進行持續性的胸外按壓。

7.電—盡速取得自動體外電擊器 (AED)，並使用自動體外電擊器 (AED) 幫助急救。(AED) 口訣：開→貼→測→電→壓

(四) 實施心肺復甦術 (CPR) 應注意事項：

1.胸部按壓不可壓於劍突處，以免造成劍突骨折 (導致肝臟破裂)。

2.傷患需要平躺在平板或硬板上，頭部絕不可高於心臟。

3.胸部按壓時，不宜對胃部施以持續性壓力，以免造成嘔吐。

4.胸部按壓時，手指盡量避免壓於肋骨上，以免造成肋骨骨折，若造成肋骨骨折，則再確認按壓位置正確，仍應持續心肺復甦術 (CPR)。

5.胸部按壓時，施救者應跪在傷患的肩膀，雙膝分開與肩同寬，施救者手肘伸直，垂直下壓於胸骨下半段，用力必須平穩、快速、規則不中斷，下壓與放鬆時間各半，不宜猛然加壓。

6.心肺復甦術 (CPR) 開始按壓後，盡量避免中斷。

7.預防感染：急救時避免接觸到傷患的血液、體液、黏膜及傷口等，施救者最好能戴上口罩及防護手套；施行人工呼吸時，用保護面膜、配有口袋型面罩或甦醒球面罩等。

8.維持高品質的心肺復甦術 (CPR)，若有其他施救者接替時，進行每五個循環 (約 2 分鐘) 換手，更換時間不超過 5 秒鐘。

(五) 心肺復甦術 (CPR) 的中止情況：

1.傷患已有反應。

2.有別人接替心肺復甦術 (CPR) 的工作。

3.運送到醫院或急救中心有醫療救護人員接手。

4.醫師宣佈死亡。

5.施救者已精疲力竭無力施行。

(六) 心肺復甦術 (CPR) 的成效：

1.必須出現：每次人工呼吸，看到胸部有起伏。

2.可能出現：

(1) 自發性呼吸

(2) 膚色變好

(3) 意識恢復

3.傷患有反應，恢復呼吸，檢查身體，仍無意識，採復甦姿勢，並繼續觀察傷患，盡速就醫。

(七) 心肺復甦術 (CPR) 的步驟示範及說明：

1.確認現場環境安全：做出觀察患者四周環境動作，之後同學跟著做，以確認環境安全。

2.心肺復甦術 (CPR)：記住「叫叫壓電」口訣及操作內容。

(1) 「叫」叫喚患者，且雙手拍雙肩

確定意識狀態，是清醒？對聲音才有反應？對痛才有反應？還是都沒反應？如果患者沒有回應，沒有移動肢體，任何表情變化也沒有發出任何聲音，就可以確定患者沒有意識 (也就是昏迷)。

(2) 「叫」大聲呼救

當確認患者沒有意識，立刻大聲呼救。

A.請求周遭的人，找老師或大人。

B.撥打 119 聯繫救護人員，(撥打 119 時須詳述人、事、時、地、物狀況，並說明報案者身分、姓名與聯絡電話，以便救護人員快速到場救援)。

C.以及盡快拿到自動體外電擊 (AED)。

(3) 檢查呼吸不超過 10 秒

A.如果患者口中有水、先將他翻向自己，側臥使水流出來，有泥沙或異物立即挖除。

B.注視傷患胸腹是否起伏，同時靜聽呼吸聲音。

C.注視患者胸腹部時間可以默數，一秒鐘，二秒鐘，三秒鐘，四秒鐘，五秒鐘，六秒鐘，七秒鐘。如果在七秒內病患完全沒有呼吸或僅僅存有一點點「瀕死式 (喟嘆式) 呼吸」，就需要胸外按壓。

D.有呼吸不清或昏迷擺復甦姿勢擦乾身體保暖持續觀察呼吸循環。

(4) 「壓」進行胸外按壓

A.第一步 跪好位置：跪在患者肩部旁邊，盡量靠近患者身體，雙膝跪開與肩膀同寬。

B.第二步 找按壓部位：胸部中央 (兩乳頭連線的中央)，亦即胸骨下半段。

C.第三步 手法：將一手掌的掌根放在傷患胸骨下半段，另一手掌疊在上方拉高下面手指，手臂往內夾，手肘伸直。

D.第四步 姿勢：肩膀往前將身體重心移到手掌根。

E.第五步 壓法：手臂垂直，以身體重量向下按壓，施力點集中在下面的手掌根部位，向下壓按壓及放鬆，讓胸骨自然的上下彈動。每一下都要讓患者胸部完全回彈，但掌根不要離開胸部。下壓深度約 5 公分。

F.第六步 按壓速率：為每分鐘 100 到 120 下 (約每秒 2 下)。可以

邊壓邊數 1 下-2 下-3 下-4 下-5 下-6 下-7 下-8 下-9 下-10 下-11-12-13-14-15...1 下-2 下-3 下-4 下-5 下-6 下-7 下-8 下-9 下-10...。壓胸按壓過程若累了，可以每兩分鐘（約 240 下為 2 分鐘）換人做，一直做到病人有反應（活動、呼吸、咳嗽、嘔吐、醒來）、自動體外電擊器（AED）指令不要碰觸患者時或救護人員接手說停止，若只有一個人只好做到沒力氣。

(5) 「電」

如果自動體外電擊器（AED）已拿來，貼貼片時，壓胸仍不停止，直到電擊器發出「不要碰觸患者」的指令，如果協助者完全不會使用，才暫停壓胸進行使用動作 AED。自動體外電擊器（AED）使用步驟：開→貼→測→電→壓。

(八) AED 使用示範說明

- 1.開→按電源開關，打開電源靜聽語音指令，並依照語音指令操作。
- 2.貼→分別擦乾傷患皮膚之後貼上貼片，（右邊是右鎖骨下方，左邊是左腋中線下方約 10 公分）。
- 3.插→將連接在貼片上的電線插頭插入電擊器上的插孔內。
- 4.測→語音指令「不要碰觸患者，正在分析心律」→後退張開雙手並請大家閃開，不要碰觸患者身體，等待分析心律之後的指令。
- 5.電→語音指令—兩種情境
 - (1) 「不建議電擊」。
 - (2) 「建議電擊，正在充電」等待充電完成「不要碰觸患者，請按閃動按鈕」→雙手張開並請大家閃開，不要碰觸患者，確認沒有人碰觸傷患後，按閃動按鈕，完成電極。
- 6.壓→語音指令「完成電極繼續施行胸外按壓」→由大人繼續按壓，直到 119 救護人員接手或恢復呼吸。

註：同學也許聽過「叫叫 CABD」的口訣流程，是針對專業人員訓練的急救步驟，在壓胸後暢通呼吸道及人工呼吸，於民眾為了避免口對口人工呼吸時安全與衛生的疑慮，所以請同學用「叫叫壓電」的操作流程更為簡便，也一樣可以達到救命的效果。

(九) 復甦姿勢示範說明

患者恢復呼吸還沒清醒，檢查沒有骨折時協助翻成復甦姿勢。

- 1.擦乾傷患身體。
- 2.乾的浴巾或毛毯放在傷患身邊，攤開。
- 3.翻復甦姿勢可避免嘔吐物吸入呼吸道。

	(十) 分組練習 CPR 依據安妮模型數量分組練習 (約 10 人一組)。 三、綜合活動【Ba-III-2、Cb-III-1、海 E1、健體-E-A2】 (一) 教師進行歸納分析，並請操作 CPR 動作優異的同學上台示範。 (二) 表揚與讚美表現優異之學生。 (三) 請教師說明學校周邊何處可以取得 AED。 (四) 交代下一節上課注意事項。 ★重點提示 一、不可以在真人身上練習 CPR 胸外壓。 二、下載「全民急救 AED」。請老師先查詢最近的自動體外電擊器 (AED) 在哪裡，並告知同學。 三、本單元可協調校護等醫護專業人員或洽衛生局、消防局或紅十字會等單位協助授課。
備 註	資料連結：  心肺復甦術 本手冊相關教案內容 及圖卡 QR Code 下載

學習評量	是	否
1.能說出心肺復甦術的重要性。	☐	☐
2.能做出心肺復甦術 (CPR) 的步驟。	☐	☐
3.能正確做出復甦姿勢。	☐	☐
4.能正確操作 AED 的使用方法	☐	☐
5.能與同學共同完成課堂活動。	☐	☐

二、圖卡

教師版

1 心肺復甦術 急救黃金時間



教學

說明 一個人如果呼吸停止超過 4~6 分鐘，未立即急救，腦細胞就會開始受損傷，若是超過十分鐘可能造成無法挽回的傷害或死亡。因此若是有人溺水、或其他因素而突然停止呼吸，能夠有人即時施行心肺復甦術，就有可能挽救他的生命。

心肺復甦術
62

學生版

心肺復甦術

1 心肺復甦術 急救黃金時間



說明 急救黃金時間 4~6 分鐘。

61

2 心肺復甦術 CPR 的口訣



教學

- 說明**
1. 「叫」叫喚患者，且雙手拍雙肩。
 2. 「叫」大聲呼救、撥打 119、設法取得自動體外電擊器 (AED)。
 3. 「壓」進行胸外按壓。
 4. 使用「自動體外電擊器 (AED)」。

2 心肺復甦術 CPR 的口訣



- 說明** 叫患者、叫人幫忙、壓胸、電擊。

3 心肺復甦術 確認環境安全



教學

說明 確認現場環境安全 -- 環顧四週確認環境安全。

急救時必須先確認現場環境是否安全，保護患者與自己不受其餘外力傷害。盡速控制危險的環境，將危險物品或是動物移開，或是將溺水的人或傷病患移到安全平坦的地面，以便順利進行急救。

心肺復甦術
65

3 心肺復甦術 確認環境安全



說明 環顧四週確認環境安全。

65

4 心肺復甦術 「叫」患者



教學

- 說明**
1. 雙手拍雙肩叫喚患者。
 2. 確定意識狀態，是清醒？對聲音才有反應？對痛才有反應？還是都沒反應？
 3. 如果患者沒有回應，沒有移動肢體，任何表情變化也沒有發出任何聲音，就可以確定患者沒有意識（也就是昏迷）。

心肺復甦術
68

心肺復甦術

4 心肺復甦術 「叫」患者



- 說明** 輕拍病患雙肩並大聲喊：「你還好嗎？」

67

5 心肺復甦術 「叫」人幫忙



教學

- 說明**
1. 當確認患者沒有意識，大聲呼叫老師或大人幫忙。
 2. 請求周遭的人，找老師或大人。
 3. 撥打 119 聯繫救護人員，（撥打 119 時須詳述人、事、時、地、物狀況，說明報案者身分、姓名與聯絡電話，以便救護人員快速到場救援）。
 4. 以及盡快拿到自動體外電擊器（AED）。
 5. 如果身旁都沒有，就要大喊「救命」以尋求旁人幫忙。
 6. 求救的動作非常重要。有效的 CPR 是耗費大量體力的工作，必須儘快找大人來交替幫忙。

心肺復甦術
70

心肺復甦術

5 心肺復甦術 「叫」人幫忙



- 說明** 大聲呼叫老師或大人幫忙。

69

6 心肺復甦術 觀察呼吸



教學

- 說明**
1. 如果口中有水、先（翻向自己）側臥使水流出，有泥沙或異物立即挖除。
 2. 注視傷患胸腹有沒有起伏，同時靜聽呼吸聲音。
 3. 注視患者胸腹部時間可以默數，一秒鐘，二秒鐘，三秒鐘，四秒鐘，五秒鐘，六秒鐘，七秒鐘（不超過 10 秒）。
 4. 如果在七秒內病患完全沒有呼吸或僅僅存有一點點「瀕死式（喎嘆式）呼吸」，就需要胸外按壓。

心肺復甦術
72

心肺復甦術

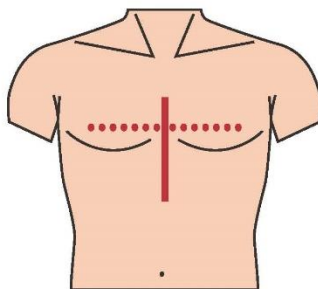
6 心肺復甦術 觀察呼吸



- 說明** 注視傷患胸腹有沒有起伏，同時靜聽呼吸聲音。

71

心肺復甦術
7 按壓部位



說明 「壓」進行胸外按壓。

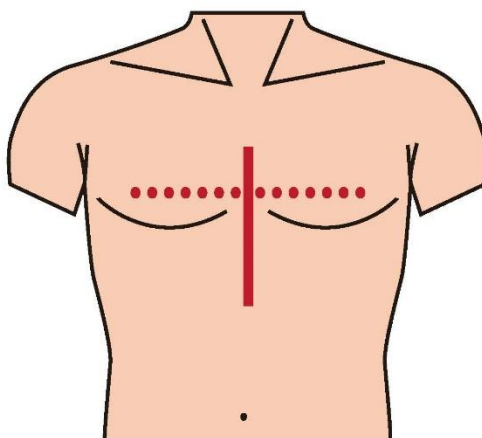
找按壓部位：胸部中央（兩乳頭連線的中央），亦即胸骨下半段。

教學

心肺復甦術
74

心肺復甦術

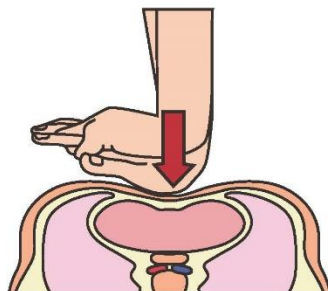
7 按壓部位
心肺復甦術



說明 按壓胸骨下半段。

73

8 心肺復甦術
手法

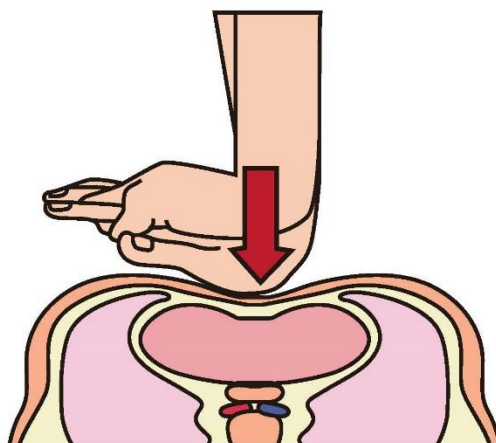


教學

說明 將一手掌的掌根放在傷患胸骨下半段，另一手掌疊在上方拉高下面手指，手臂往內夾，手肘伸直。
▲姿勢：肩膀往前將身體重心移到手掌根。

心肺復甦術
76

8 心肺復甦術
手法



說明 手掌的掌根放在傷患胸骨下半段，另一手掌疊在上方拉高下面手指。

75

9 心肺復甦術
胸_ト外_ソ按_オ壓_ヤ



教學

說明 肩膀往前將身體重心移到手掌跟。

▲姿勢 - 手臂往內夾，手肘伸直。

心肺復甦術
78

心肺復甦術

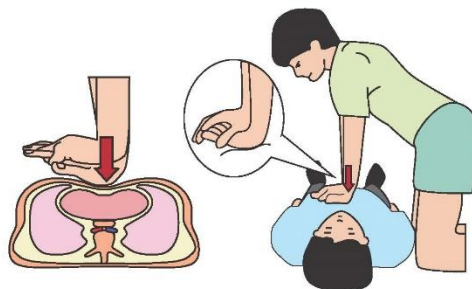
9 心肺復甦術
胸_ト外_ソ按_オ壓_ヤ



說明 手臂往內夾，手肘伸直。

77

10 心肺復甦術 胸外按壓

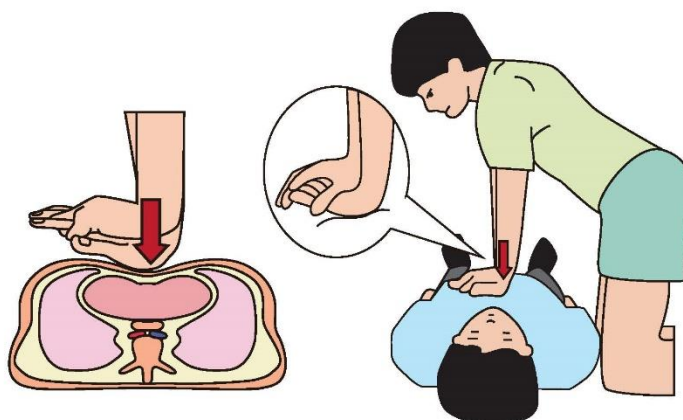


教學

- 說明** 壓胸 -- 按壓過程若累了，可以每兩分鐘（約 240 下為分鐘）換人做，一直做到。
1. 病人有反應（活動、呼吸、咳嗽、嘔吐、醒來）。
 2. 自動體外電擊器（AED）指令不要碰觸患者時。
 3. 救護人員接手說停止。
 4. 若只有一個人只好做到沒力氣。

心肺復甦術
80

10 心肺復甦術 胸外按壓

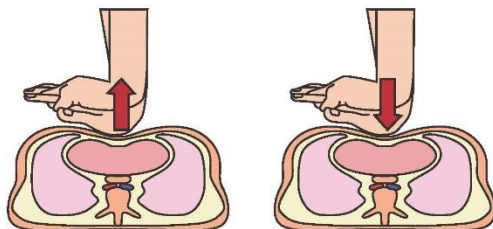


- 說明** 手臂垂直，以身體重量向下按壓，施力點集中在下面的手掌根部位，向下按壓及放鬆，讓胸骨自然的上下彈動。

79

11 心肺復甦術

壓五公分放五公分



說明 下壓深度約 5 公分，壓放深度一樣，每一下都要讓患者胸部完全回彈，但掌跟不要離開胸部。

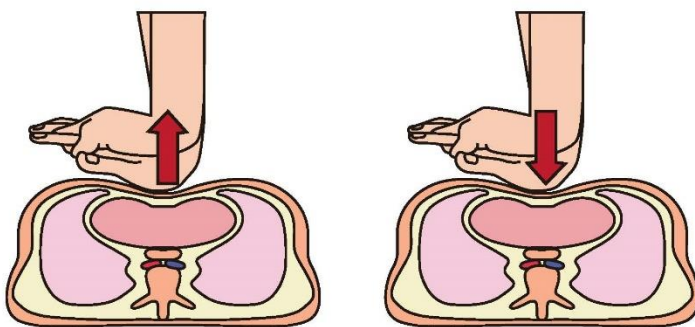
教學

心肺復甦術
82

心肺復甦術

11 心肺復甦術

壓五公分放五公分



說明 完全回彈，掌跟不要離開胸部。

81

12 心肺復甦術 使用自動體外電擊器 (AED)



教學

說明 若自動體外電擊器 (AED) 已拿來仍不要停止壓胸，除非協助者完全不會使用，自動體外電擊器 (AED) 使用步驟：**開→貼→測→電→壓**。

貼→語音指令「請將貼片貼在病人胸部皮膚上」→取出貼片依片貼圖示部位，分別擦乾傷患皮膚之後貼上貼片，(右邊是右鎖骨下方，左邊是左腋中線下方約公分)

▲注意：溺水或是胸口有水漬的人，先擦乾皮膚，再貼電擊貼片，因為水漬電阻小，電擊時，電會直接通過皮膚表面的水漬，而不會電擊到心臟。

心肺復甦術
84

12 心肺復甦術 使用自動體外電擊器 (AED)



說明 擦乾皮膚，將貼片貼在病人胸部皮膚上。

83

13 心肺復甦術 不要碰觸患者分析心律



教學

說明 測→語音指令「不要碰觸患者，現在分析心律」→請後退確認雙腳沒有碰觸患者，同時張開雙手並請大家閃開，不要碰觸患者身體（因為碰觸患者會影響心律分析結果），等待分析心律之後的指令。

心肺復甦術
86

心肺復甦術

13 心肺復甦術 不要碰觸患者分析心律



說明 後退確認雙腳沒有碰觸患者，同時張開雙手並請大家閃開。

85

14 心肺復甦術 不要碰觸患者



說明 一起喊「不要碰觸患者」，確定沒有人碰觸患者後按電擊按鈕完成電擊。

教學

心肺復甦術
88

心肺復甦術

14 心肺復甦術 不要碰觸患者



說明 喊「不要碰觸患者」按電擊鈕完成電擊。

87

15 心肺復甦術 復甦姿勢



教學

說明 復甦姿勢的擺放 -- 患者恢復呼吸還沒清醒，檢查沒有骨折時協助翻成復甦姿勢。

1. 擦乾傷患身體。
2. 乾的浴巾或毛毯放在傷患身邊，攤開。
3. 將靠近自己一側的手伸直往身體外張開，約與肩一樣高的位置。
4. 將傷患遠側腿膝蓋彎曲。
5. 一手支托頭部，另一手扶住對側髖部，將傷患往自己方向慢慢翻使其臉頰靠近地面，以利水及嘔吐物流出，避免吸入呼吸道。

心肺復甦術
90

心肺復甦術

15 心肺復甦術 復甦姿勢



說明 恢復呼吸還沒清醒，檢查沒有骨折時協助翻成復甦姿勢。

89

16 心肺復甦術
保暖



教學

- 說明**
1. 身體及頭部以衣服、浴巾或毛毯覆蓋，露出臉部，以維持體溫。
 2. 持續觀察意識、呼吸狀況及脈搏。

心肺復甦術
92

心肺復甦術

16 心肺復甦術
保暖



- 說明** 身體及頭部以、浴巾或毛毯覆蓋（露出臉部），以維持體溫。

91

教案類別：水域安全知能與技能操作教學方案

一、教案

主 題		認識異物哽塞	適用階段	第一學習階段
活動名稱		紅綠燈好好玩		
學習重點	學習表現	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	核心素養	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。
	學習內容	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。		
議題融入	實質內涵	略。		
課程地點		教室內或室外陰涼處。		
學習目標		一、能認識呼吸道異物哽塞。 二、能說出異物哽塞的傷害。 三、能辨認異物哽塞的症狀。 四、能辨認異物哽塞的手勢。		
教學方法		講述法、遊戲法		
器材清單		一、黑板或白板。 二、圖卡或電腦投影設備。 三、情境卡。 四、紅色紙板。 五、綠色紙板。		

一、準備活動【1b-I-1、Ba-I-1、健體-E-A2】

(一) 請學童發表異物哽塞的傷害、徵象與症狀。

(二) 對學童發問：是否在電視新聞或與家人談論等，看過或聽過異物哽塞所引起的傷害、徵象與症狀？請學童舉例曾看過或聽過什麼樣的傷害、徵象與症狀，可用口述或在黑板（白板）上寫出。

二、發展活動【2c-I-2、Ba-I-1、Fb-I-1、健體-E-A2】

教師利用圖卡或電腦投影設備，將異物哽塞的症狀與手勢呈現給學童看，並依序講述異物哽塞的症狀與手勢。

我們可以好幾天不吃飯，卻不能幾秒不呼吸！當有人不幸噎到時，異物便有可能造成其呼吸道輕微或是嚴重的堵塞，使得此人呼吸困難，甚至造成死亡！但這時若能即時施以急救，就有可能解除此人的生命危險！

(一) 認識呼吸道異物哽塞：

咽喉、氣管至小支氣管任何部位被食物、玩具或其他物質所阻塞，導致患童呼吸困難或因窒息而死亡。

(二) 說出異物哽塞的傷害：

異物哽塞的傷害，輕微可能造成身體的不適，嚴重可能會造成腦部缺氧而變成植物人或死亡。

(三) 辨認異物哽塞的症狀：

1.輕度呼吸道異物哽塞：患童咳嗽、呼吸困難及呼吸伴有喘氣聲。

2.重度呼吸道異物哽塞：患童無法出聲、呼吸困難、不能咳嗽、臉色發紺（發紫）甚至意識消失、昏迷。

(四) 辨認異物哽塞的手勢：

以拇指與其他四指呈（V）字形置於頸部以表示呼吸道哽塞



(五) 進行紅綠燈好好玩活動。

1.活動所需的物品：麻糬、水、蒟蒻、情境卡、PPT、圖卡、紅色紙板、綠色紙板。

2.活動方式：請老師自行做的情境卡（圖卡）抽出一張，並大聲唸出情境卡（圖卡）內的情境內容。並在在地上規劃出三個大區域，並標示為（是一綠燈）、（不是一紅燈）及思考區。

3.讓其它學童猜出是否為異物哽塞的症狀，並選擇要站在（是一綠燈）或

	(不是一紅燈)。答錯的學童就回到自己的位子上，答對的學童就回到思考區，等老師說出下一題目。遊戲結束時，仍待在思考區的學童為勝利者，老師可準備小禮物來加以鼓勵。 4.活動注意事項：須注意活動場域是否安全—四周無碰撞時，容易造成受傷的尖銳物品，且地面應保持整潔；無奔跑時，容易造成滑倒的垃圾或容易絆倒的石頭，須予以清除。 三、綜合活動：【3c-I-1、4a-I-1、Ba-I-1、Fb-I-1、健體-E-A2】 (一) 教師進行歸納分析統整課堂上內容，並向同學發出提問。以複習本捷課程的內容。 (二) 表揚與讚美在「紅綠燈好好玩」活動的優勝者。 (三) 交代下一節上課注意事項。 ★重點提示 一、情境卡 (圖卡) 的出題以簡單而容易判斷為主。 二、課前備課，可請教師參考呼吸道異物哽塞急救法 (國小中年級及國小高年級) 教材。
備 註	資料連結：  本手冊相關教案內容 及圖卡 QR Code 下載 呼吸道異物 哽塞急救法

學習評量	是	否
1.能說出呼吸道異物哽塞的症狀。	☐	☐
2.能辨認異物哽塞的症狀。	☐	☐
3.能與同學共同完成課堂活動。	☐	☐
4.能展現積極學習態度。	☐	☐

1 哈姆立克法 (腹部壓擠法)



教學

說明

1. 重度呼吸道異物哽塞。
2. 一手握拳將拇指與食指側朝內 (俗稱拳眼)，置於患童肚臍稍上方的位置，另一手握緊拳頭，快速向內向上壓擠。

認識異物哽塞
2

學生版

認識異物哽塞

1

哈姆立克法 (腹部壓擠法)



1

2 胸部壓擠法



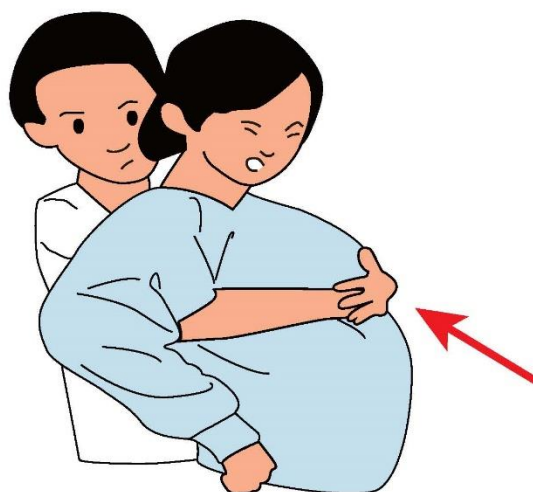
教學

說明

1. 重度呼吸道異物哽塞。
2. 適用於肥胖、懷孕，不便使用哈姆立克法者。
3. 施救者姿勢如同哈姆立克法，唯施力點改於胸骨下半部（如胸部按壓的位置），快速用力向胸骨方向壓擠。

認識異物哽塞

2 胸部壓擠法



3 輕度呼吸道異物哽塞



教學

說明

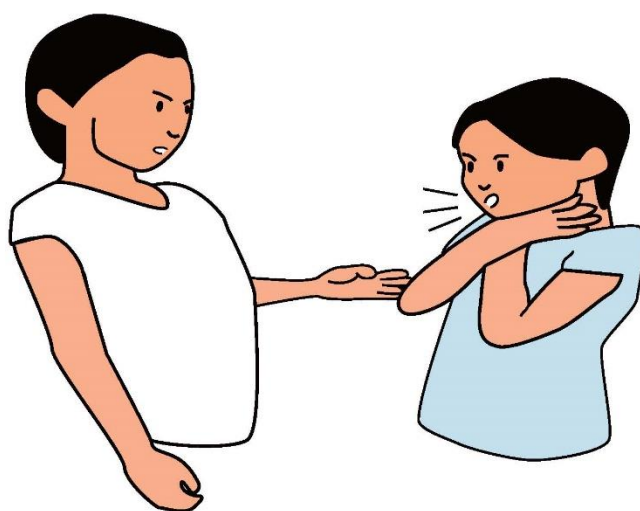
1. 輕度呼吸道異物哽塞。
2. 鼓勵患童用力咳嗽，將異物咳出，不要加以干擾，直到異物咳出或進入重度哽塞的狀況

認識異物哽塞
6

認識異物哽塞

3

輕度呼吸道異物哽塞



5

4 重度呼吸管道異物哽塞



教學

說明 四下無人，只有你一人時，患者可以握拳、用椅背或桌緣快速壓擠肚臍稍上方的腹部，讓異物排出。

說明：

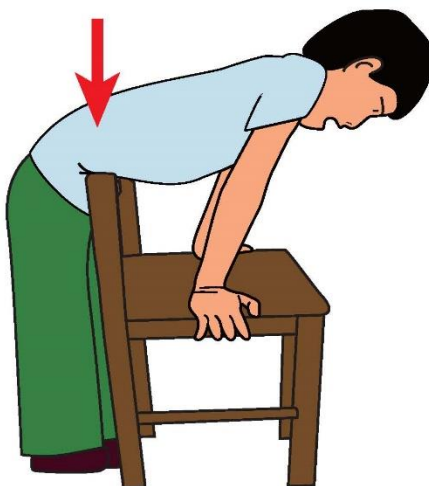
1. 請說明那種呼吸道異物哽塞的處理方法？
2. 請說明適用於那種情況？
3. 請示範動作操作。

認識異物哽塞

認識異物哽塞

4

重度呼吸管道異物哽塞



5 異物哽塞的手勢



教學

- 說明**
1. 情境 1: 新白雲公主邊吃蘋果邊玩耍, 突然無法出聲、呼吸困難、臉色(發紫)。
 2. 情境 2: 喬巴喝水又張口說話, 一直咳嗽、呼吸伴有喘氣聲。
 3. 情境 3: 大熊感冒生病一直咳嗽, 還有流鼻涕。
 4. 情境 4: 宜進剛才吃麻糬, 突然無法出聲、表情痛苦及雙手呈現(V)字形置於頸部。

認識異物哽塞
10

學生版

認識異物哽塞

5 異物哽塞的手勢



9

教案類別：水域安全知能與技能操作教學方案

一、教案

主 題		呼吸道異物哽塞急救法	適用階段	第二學習階段
活動名稱		我是小小救護員		
學習重點	學習表現	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2c-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3c-II-1 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	核心素養	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。
	學習內容	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。		
議題融入	實質內涵	略。		
學習目標		一、能正確執行異物哽塞的急救方法。 二、能針對不同狀況執行異物哽塞的急救方法。 三、能認真投入參與課堂活動。		
教學方法		講述法、遊戲法		
器材清單		一、黑板或白板。 二、圖卡或電腦投影設備。		
		一、準備活動【1b-II-2、Ba-II-1、健體-E-A2】 (一) 請學童發表異物哽塞的經驗或急救方法。 (二) 對學童發問：是否在電視新聞或與家人談論等，看過或聽過異物哽塞急救方法？請學童舉例曾看過或聽過什麼樣的急救方法，可用口述或在黑板(白板)上寫出急救方法。 1.2017/08/04 嘉義 1 名老婦人到餐廳吃飯，不小心被異物哽住，老婦倒		

在地上，臉色鐵青陷入昏迷，幸好當時有熱心民眾先幫忙取出卡住的異物，消防隊到場立即進行 CPR 搶救，生死關頭成功救回老婦人一命。

2.2017/03/20 嘉義市有一名消防隊員輪休在家餵食果凍給 1 歲大女兒，女兒突然臉色脹紅且表情僵硬，研判異物哽塞，立即發揮所學，實施小兒哈姆立克法，順利咳出異物。

二、發展活動【2c-II-2、Ba-II-1、Fb-II-1、健體-E-A2】

(一) 異物哽塞呼吸道的症狀

- 1.輕度呼吸道異物哽塞：患童咳嗽、呼吸困難及呼吸伴有喘氣聲。
- 2.重度呼吸道異物哽塞：患童無法出聲、呼吸困難、不能咳嗽、臉色發紺（發紫）、甚至意識消失、昏迷。

(二) 呼吸道異物哽塞的手勢

以拇指與其他四指呈（V）字形置於頸部以表示呼吸道哽塞。



(三) 呼吸道異物哽塞的處理方法

1.輕度呼吸道異物哽塞的處理：

鼓勵患童用力咳嗽，將異物咳出，不要加以干擾，直到異物咳出或進入重度哽塞的狀況。

2.重度呼吸道異物哽塞的處理：

(1) 患童清醒站著或坐著時：

A.自救法：

患童可以握拳、用椅背或桌緣快速壓擠肚臍稍上方的腹部，讓異物排出。



握拳向內向上壓擠



用椅背或桌緣快速壓擠

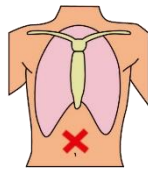
B.自救求救方法：

若在室內，請用室內電話打 119 求救，不要用行動電話，沒有找到，請用行動電話；若在室外，請找公用電話，若沒有找到，請用行動電話，輕度呼吸道異物哽塞，告知 119 勤指中心，重度呼吸道異物哽塞，請聽 119 勤指中心詢問後動作，或者試試按下話

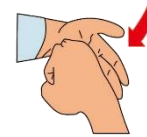
機按鈕，抑或輕敲打聽筒等動作，讓 119 勤指中心知道您有異物哽塞情況。

C. 哈姆立克法 (腹部壓擠法):

詢問“你哽到了嗎？”如果患童點頭，徵得同意，立即協助，施救者站在患童背後呈弓箭步，前腳置於患童雙腳間，兩手臂環繞其腰部，一手握拳將拇指與食指側朝內 (俗稱拳眼)，置於患童肚臍稍上方的位置，另一手握緊拳頭，快速向內向上壓擠，使橫隔膜突然向上壓迫，肺部以噴出阻塞氣管內之異物。重覆施行直到異物排除或患童進入昏迷。



施救位置



施救者握拳法



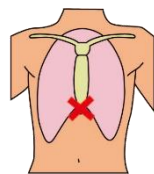
拳眼置於患童肚臍稍上方



快速向內向上壓擠

D. 胸部壓擠法：

適用於肥胖、懷孕或不便使用哈姆立克法者。施救者姿勢如同哈姆立克法，唯施力點改於胸骨下半部 (如胸部按壓的位置)，快速用力向胸骨方向壓擠，重覆施行直到異物排除或患童進入昏迷。



施救位置

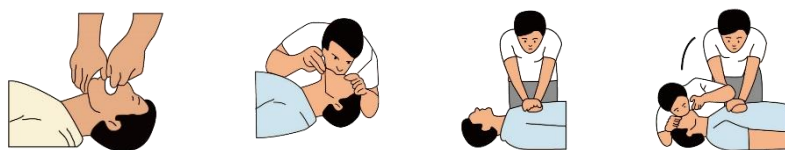


快速向胸骨方向壓擠

(2) 患童由清醒進入昏迷時的處理方法：

- 讓患童安全的仰臥地上，並立刻撥打 119 電話求援。
- 打開呼吸道，檢查口腔，取出明顯可見異 (未見異物，不做挖取異物的動作)，吹氣入患童肺中。
- 氣不能吹入患童肺中時，重新暢通呼吸道，檢查口腔，取出明顯可見異物，再吹氣入患童肺中。
- 若氣仍無法吹入，進行胸部按壓及人工呼吸 (30：2) 的循環方式施

救，每次吹氣前檢查口腔，取出明顯可見異物。繼續挖（取出明顯可見異物）→吹（人工呼吸2次）→壓（胸部按壓30次）的步驟，直到異物被排出或有他人接手或119人員（醫療救護人員）接手。



(3) 患童已昏迷時的處理方法：

- A.同心肺復甦術進行流程步驟。當人工呼吸，第一口氣吹不進時，再度重新暢通呼吸道嘗試吹氣，仍吹不進→進行心肺復甦術。胸部按壓及人工呼吸（30：2）的循環方式施救，每次吹氣前檢查口腔，取出明顯可見異物。
- B.繼續重覆上述挖 → 吹 → 壓的步驟，直到異物被排出、有他人接手、119人員（醫療救護人員）到達或患童會動為止。
- C.如果患童恢復呼吸，保持呼吸道暢通，檢查身體，若仍無意識，採復甦姿勢，並持續評估呼吸，盡速送醫。

(四) 進行我是小小救護員活動

- 1.活動所需的物品：大隻玩偶熊數個（可依班級人數決定數量）、情境卡（輕度呼吸道異物哽塞及哈姆立克法及胸部壓擠法）、麻糬、水、蒟蒻等。

2.活動方式：

- (1) 請老師利用圖卡或影片或教材來解說呼吸道異物哽塞急救法之哈姆立克法（腹部壓擠法）及胸部壓擠法。
- (2) 請老師依班級人數分成數組。
- (3) 請老師說出自行做的情境卡（圖卡）抽出一張，並大聲唸出情境卡（圖卡）內的情境內容。
- (4) 請分組的學童出來操作，並依情境卡（圖卡）內的情境內容來判斷運用輕度呼吸道異物哽塞或哈姆立克法（腹部壓擠法）或胸部壓擠法。
- (5) 每組都要輪流操作輕度呼吸道異物哽塞或哈姆立克法（腹部壓擠法）或胸部壓擠法。
- (6) 遊戲結束時，老師可準備小禮物來加以鼓勵操作最好的組別。

3.活動注意事項：

- (1) 活動注意事項：須注意活動場域是否安全—四周無碰撞時，容易造成受傷的尖銳物，且地面應保持整潔；無奔跑時，容易造成滑倒

	的垃圾或容易絆倒的石頭，須予以清除。 (2) 每組學童來操作輕度呼吸道異物哽塞或哈姆立克法(腹部壓擠法)或胸部壓擠法時，患者請用大隻玩偶熊，不可請學童當患者，以免在操作時造成傷害。 三、綜合活動【2c-II-2、3c-II-1、4a-II-1、Ba-II-1、Fb-II-1、健體-E-A2】 (一) 請教師仔細觀察每組的動作並記錄下來，活動結束後解說各組差異。 (二) 表揚與讚美在「小小救護員」活動中表現優異者。 (三) 交代下一節上課注意事項。 ★重點提示 一、情境卡(圖卡)的出題以簡單而容易判斷為主。 二、課前備課，可請教師參考呼吸道異物哽塞急救法(國小中年級及國小高年級)教材。
備 註	資料連結：  本手冊相關教案內容 及圖卡 QR Code 下載 呼吸道異物 哽塞急救法

學習評量	是	否
1.能正確做出哈姆立克法的動作。	☐	☐
2.能分辨輕度呼吸道異物哽塞與重度呼吸道異物哽塞的不同。	☐	☐
3.能與同學共同完成課堂活動。	☐	☐

教案類別：水域安全知能與技能操作教學方案

一、教案

主 題		呼吸道異物哽塞急救法	適用階段	第三學習階段
活動名稱		新白雪公主		
學 習 重 點	學 習 表 現	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3a-III-1 流暢的操作健康技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	核 心 素 養	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。
	學 習 內 容	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異哽塞急救處理方法。		
議 題 融 入	實 質 內 涵	略。		
學習目標		一、能正確執行異物哽塞的急救方法。 二、能針對不同狀況執行異物哽塞的急救方法。 三、能認真投入參與課堂活動。		
教學方法		講述法、遊戲法		
器材清單		一、黑板或白板。 二、圖卡或電腦投影設備。		
教學內容		一、準備活動【1b-III-3、Ba-III-3、健體-E-A2】 （一）請學童發表異物哽塞的經驗或急救方法。 （二）對學童發問：是否在電視新聞或與家人談論等看過或聽過異物哽塞急救方法？請學童舉例曾看過或聽過什麼樣的急救方法，可用口述，或在黑板（白板）上寫出急救方法。 1.2017/08/04 嘉義 1 名老婦人到餐廳吃飯！不小心被異物哽住，老婦倒		

在地上，臉色鐵青陷入昏迷，幸好當時有熱心民眾，先幫忙取出卡住的異物，消防隊到場立即進行 CPR 搶救，生死關頭成功救回老婦人一命。

2.2017/03/20 嘉義市有一名消防隊員輪休，在家餵食果凍給 1 歲大女兒，女兒突然臉色脹紅且表情僵硬，研判異物哽塞，立即發揮所學，實施小兒哈姆立克法，順利咳出異物。

(三)【新白雪公主】

- 1.教師先告知學童要觀看一段白雪公主的影片。
- 2.教師請學童思索，假如白雪公主是吃蘋果噎到而非毒蘋果時，此時後面結局就有大大的不同。
- 3.白雪公主異物哽塞後，可能會導致什麼傷害？
- 4.請學童思索容易噎到的食物及情況有那些？
- 5.將學童分成四組，請他們依照上星期教師給的學習單，演出一段「新白雪公主篇」。
- 6.強調只要抓住重點，可自行設計，請學童依照原先的想法演出。(如：阿嬤的、爸媽的、朋友方式)。

(四) 對學童發問：是否在電視新聞或與家人談論等看過或聽過異物哽塞急救方法？請學童舉例曾看過或聽過什麼樣的急救方法，可用口述或在黑板(白板)上寫出急救方法。

1.2017/08/04 嘉義一名老婦人到餐廳吃飯！不小心被異物哽住，老婦倒在地上，臉色鐵青陷入昏迷，幸好當時有熱心民眾，先幫忙取出卡住的異物，消防隊到場立即進行 CPR 搶救，生死關頭成功救回老婦人一命。

2.2017/03/20 嘉義市有一名消防隊員輪休在家餵食果凍給 1 歲大女兒，女兒突然臉色脹紅且表情僵硬，研判異物哽塞，立即發揮所學，實施小兒哈姆立克法，順利咳出異物。

二、發展活動【2c-III-3、Ba-III-2、Ba-III-3、健體-E-A2】

(一) 異物哽塞呼吸道的症狀

- 1.輕度呼吸道異物哽塞：患童咳嗽、呼吸困難及呼吸伴有喘氣聲。
- 2.重度呼吸道異物哽塞：患童無法出聲、呼吸困難、不能咳嗽、臉色發紺(發紫)、甚至意識消失、昏迷。

(二) 呼吸道異物哽塞的手勢

以拇指與其他四指呈 (V) 字形置於頸部以表示呼吸道哽塞。



(三) 呼吸道異物哽塞的處理方法

1. 輕度呼吸道異物哽塞的處理：

鼓勵患童用力咳嗽，將異物咳出，不要加以干擾，直到異物咳出或進入重度哽塞的狀況。

2. 重度呼吸道異物哽塞的處理：

(1) 患童清醒站著或坐著時：

A. 自救法：

患童可以握拳、用椅背或桌緣快速壓擠肚臍稍上方的腹部，讓異物排出。



握拳向內向上壓擠



用椅背或桌緣快速壓擠

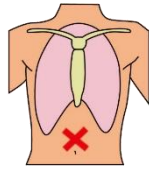
B. 自救求救方法：

若在室內，請用室內電話打 119 求救，不要用行動電話，沒有找到，請用行動電話；若在室外，請找公用電話，若沒有找到，請用行動電話，輕度呼吸道異物哽塞，告知 119 勤指中心，重度呼吸道異物哽塞，請聽 119 勤指中心詢問後動作，或者試試按下話機按鈕，抑或輕敲打聽筒等動作，讓 119 勤指中心知道您有異物哽塞情況。

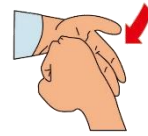
C. 哈姆立克法 (腹部壓擠法)：

詢問“你哽到了嗎？”如果患童點頭，徵得同意，立即協助，施救者站在患童背後呈弓箭步，前腳置於患童雙腳間，兩手臂環繞其腰部，一手握拳將拇指與食指側朝內 (俗稱拳眼)，置於患童肚臍稍上方的位置，另一手握緊拳頭，快速向內向上壓擠，使橫隔膜

突然向上壓迫肺部以噴出阻塞氣管內之異物。重覆施行直到異物排除或患童進入昏迷。



施救位置



施救者握拳法



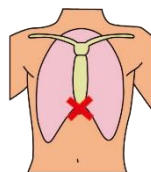
拳眼置於患童肚臍稍上方



快速向內向上壓擠

D.胸部壓擠法：

適用於肥胖、懷孕，不便使用哈姆立克法者。施救者姿勢如同哈姆立克法，唯施力點改於胸骨下半部（如胸部按壓的位置），快速用力向胸骨方向壓擠，重覆施行直到異物排除或患童進入昏迷。



施救位置



快速向胸骨方向壓擠

(2)患童由清醒進入昏迷時的處理方法：

- 將患童安全的仰臥地上，並立刻撥打 119 電話求援。
- 打開呼吸道，檢查口腔，取出明顯可見異物（未見異物，不做挖取異物的動作），吹氣入患童肺中。
- 氣不能吹入患童肺中時，重新暢通呼吸道，檢查口腔，取出明顯可見異物，再吹氣入患童肺中。
- 若氣仍無法吹入，進行胸部按壓及人工呼吸（30：2）的循環方式施救，每次吹氣前檢查口腔，取出明顯可見異物。繼續挖（取出明顯可見異物）→ 吹（人工呼吸 2 次）→ 壓（胸部按壓 30 次）的步驟，直到異物被排出或有他人接手或 119 人員（醫療救護人員）接手。



(3) 患童已昏迷時的處理方法：

- A. 同心肺復甦術進行流程步驟。當人工呼吸，第一口氣吹不進時，再度重新暢通呼吸道嘗試吹氣，仍吹不進→進行心肺復甦術。胸部按壓及人工呼吸 (30：2) 的循環方式施救，每次吹氣前檢查口腔，取出明顯可見異物。
- B. 繼續重覆上述挖→吹→壓的步驟，直到異物被排出、有他人接手、119 人員 (醫療救護人員) 到達或患童會動為止。
- C. 如果患童恢復呼吸，保持呼吸道暢通，檢查身體，若仍無意識，採復甦姿勢，並持續評估呼吸，盡速送醫。

(四) 進行新白雪公主活動：

1. 活動所需的物品：各具代表的角色服裝道具、一個蘋果、麻糬、牛奶、蒟蒻等。
2. 表演時間：每組 3 至 5 分，不得超過 5 分。
3. 表演內容：請分四組抽籤，依照組別劇情大綱自行設計一份劇本，並於下次上課時分組演出。
4. 表演重點：將生活中自認為可以處理異物哽塞的方法演出。
5. 各位大導演，請將劇本內容寫於框內，並事先排練。

主要角色：

	相同角色	不同角色	劇情大綱
第一組	後母皇后、王子、串場人物等	美麗的白雪公主	白雪公主吃到後母給的蘋果後，昏倒原因為異物哽塞，而非毒蘋果，此時王子該如何救她？.....
第二組		懷孕的白花公主	白花公主懷孕七個月，愛吃 <u>盛美珍</u> 蒟蒻，結果因為皇后從後面大叫一生，導致噎住，王子該如何救她？

第三組		長的很溫柔的雪花公主	雪花公主也因囫圇吞了麻糬、喝了可樂，打嗝後將未消化的麻糬從胃部衝至氣管，噎住了，王子正在救美麗的白雪公主，此時雪花公主該怎麼辦？
第四組		小小雪白公主	小小的雪白公主，喝牛奶噎到，該如何處理？

6.大家來找碴：

- (1) 請其他學生針對剛剛演出的劇情，發表意見找出有問題的地方？
- (2) 老師針對錯誤或須注意的部分，如哽塞原因、哽塞的徵象與症狀及處理方法、姿勢的正確性加強講解示範，並播放正確動作之影帶。
- (3) 請學生兩人一組互相練習，並上台演示，教師同時請其他學生觀看有無錯誤的地方。
- (4) 老師再提醒學生預防重於治療，請學生動動腦日常生活中如何避免異物哽塞？
- (5) 遊戲結束時，老師可準備小禮物來加以鼓勵操作最好的組別。

7.活動注意事項：

- (1) 須注意活動場域是否安全—四周無碰撞時，容易造成受傷的尖銳物品，且地面應保持整潔；無奔跑時，容易造成滑倒的垃圾或容易絆倒的石頭，須予以清除。
- (2) 每組學童來操作輕度呼吸道異物哽塞或哈姆立克法（腹部壓擠法）或胸部壓擠法時，患者請用大隻玩偶熊，不可請學童當患者，以免在操作時造成傷害。

三、綜合活動【2c-III-3、3a-III-1、4a-III-1、Ba-III-2、Ba-III-3、健體-E-A2】

- (一) 由教師進行歸納分析本節課程重點，並發出提問。老師仔細觀察每組的動作並記錄下來，活動結束後解說各組差異。
- (二) 請同學展分組練習的成果，表揚並讚美表現優異之學生。
- (三) 交代下一節上課注意事項。

★重點提示：

一、情境卡（圖卡）的出題以簡單而容易判斷為主。

二、課前備課，可請教師參考呼吸道異物哽塞急救法（國小中年級及國小高年級）教材。

備 註	資料連結：  呼吸道異物 哽塞急救法 本手冊相關教案內容 及圖卡 QR Code 下載
-----	--

學習評量	是	否
1.能說出重度呼吸道異物哽塞處理辦法。	☐	☐
2.能做出輕度呼吸道異物哽塞自救的處理辦法。	☐	☐
3.能與同學共同完成課堂活動。	☐	☐

教案類別：水域安全知能與技能操作教學方案

一、教案

主 題		環境及天候評估	適用階段	第一學習階段
活動名稱		大家來找碴		
學 習 重 點	學 習 表 現	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	核 心 素 養	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。
	學 習 內 容	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。		
議 題 融 入	實 質 內 涵	海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E11 認識海洋生物與生態。		
學習目標		一、能夠認識水域環境危險的種類與正確的行為。 二、能夠認識天候危險的種類與各種事件處理方式。 三、能夠認真地參與環境及天候評估活動並說出正確的行為表現。		
教學方法		一、講述法 二、討論法		
器材清單		圖卡或電腦投影設備。		
教學內容		一、準備活動【2c-I-2、Ba-I-1、Gb-I-1、健體-E-A2】 (一) 引起動機： 1.詢問學童是否有聽過溺水死亡的新聞，若學童反應有聽過，可請 1~3 位學童分享自己聽到的案例，接著老師可說明「近 10 年來 (96~105 年) 全國共有 421 個學生溺水死亡，其中以小學生人數占最多」。並享一則溺水死亡的案例 (可參考下方案例或自選其他案例)，並告知學童：「水域環境其實不只有溺水這項危險，還有很多危險狀況，接下來由老師告訴大家。」		

2. 溺水死亡案例：

6 國三生慶生相約戲水 1 人慘溺斃

2016 年 11 月 12 日 18:01 中時馮惠宜

台中市大里區 12 日下午傳出溺水事件，6 名國三學生因疑似為其中一人慶生，相約到大里區健東路健民橋下草湖溪戲水，未料其中一名邱姓學生不慎溺水，經報警消搜救，消防隊於溪畔一處深水潭找到該生卡在潭底，已無生命徵象，緊急送醫搶救仍不治。

這起溺水意外，發生在 12 日下午 4 時 28 分，邱男的同行友人，發現邱男失蹤，立即打 119 報案，消防局出動仁化分隊、霧峰分隊、國光分隊及山海屯義消等共 15 車 38 人前往救援。

消防隊指出，現場地點位於健民橋上游約 200 公尺處，為一約 3 米深，面積約 40 平方公尺深潭，經派員潛入深潭中搜尋，在下午 5:20 分在潭底找到邱男，但已無生命徵象經不斷做心肺復甦術，並送往鄰近的亞洲大學附設醫院搶救，唯因到院時已無呼吸、心跳，家屬放棄急救，院方也於 5:52 分宣告死亡。

溺水死亡案例摘錄自(中時電子報)

<http://www.chinatimes.com/realtimenews/20161112003082-260402>

二、發展活動【1c-I-2、2c-I-2、3c-I-2、Gb-I-1、海 E1、海 E11】

(一) 環境危險類：

1. 可能會危害戲水者的生物：

- (1) 開放水域—淡水水域可能會遇到水蛇，鹹水水域可能會遇到海蛇、魷魚、獅子魚、鰻鱺(沙毛)、象魚(臭肚)等生物或水母。
- (2) 正確的行為：主動遠離上述生物，避免接近不認識的生物。在沙灘上發現像氣球的物體，可能是被沖上岸的水母，勿碰觸撿拾。

2. 可能會危害戲水者的植物：

- (1) 水中的植物，可能會導致戲水者的腳遭到纏住，發生溺水的情況。
- (2) 正確的行為：遇到水中有植物的水域，勿下水戲水。

3. 石塊濕滑、易滑倒：

- (1) 河畔、湖畔易生長青苔，青苔加上水分會變得非常滑，腳踩在有生長青苔的石頭上非常容易滑倒摔傷。
- (2) 正確的行為：避免踩踏有生長青苔的石頭上。

4. 沿岸落石：

- (1) 陡峭的河畔，可能有落石的危險。
- (2) 正確的行為：戲水時避免接近可能落石的位置，以免被砸傷。

5. 水質不佳：

- (1) 水質不佳無法看清楚水底的樣貌，可能會不慎踩到石縫導致腳被卡

住，進而引起溺水。水質不佳也可能是水域上游下大雨，河水即將暴漲的前兆。

(2) 正確的行為：水質不佳的情況不可戲水，最好能遠離水域周邊區域。

(二) 天候危險類：

1. 天候狀況：

(1) 學童還沒有學過天候狀況的判斷，不知道今天是否適合玩水。

(2) 正確的行為：觀看電視新聞的氣象預報，或者聆聽廣播電台的氣象預報。亦可至中央氣象局網站或在智慧型手機安裝「中央氣象局」APP 查詢氣象。若沒有網路也可以撥打氣象語音查詢專線 166 (國語)、167 (台語、客語、英語) 查詢天氣。若確認當地氣象預報將會有大雨或雷雨，切勿玩水或游泳。

2. 萬里無雲、艷陽高照：

(1) 太陽曝曬過度，除了皮膚會被曬傷之外，也可能引起熱衰竭，嚴重時可能會轉變為中暑。

(2) 正確的行為：在岸上可穿著輕薄的長袖衣物防曬，下水時可擦防曬液避免曬傷。在豔陽下戲水，也應適時補充水分 (喝水、運動飲料)，降低發生熱衰竭或中暑的機率。

3. 沙灘、岩灘高溫燙傷腳：

(1) 沙灘、岩灘經過烈日曝曬，地面溫度會變得非常高，接近中午到下午的時段，若是赤腳在沙灘、岩灘上行走，腳底有被燙傷的危險。

(2) 正確的行為：穿著拖鞋或鞋子在沙灘、岩灘上行走。

4. 水溫冰冷：

(1) 在低水溫的水中待久了可能造成「抽筋、失溫」。

(2) 正確的行為：避免在水中待太久，戲水者應提高警覺感覺有涼意時應盡快上岸，上岸後立即替換乾燥衣物，避免加快體溫散失。

(3) 補充：飲酒後也不可以戲水，酒精類飲料飲用後會加快體溫流失，導致失溫。

(4) 抽筋的急救方法，在「常見傷害處理」教案中有詳細說明。

三、綜合活動【2c-I-2、3c-I-2、4c-I-1、Ba-I-1、Gb-I-1、健體-E-A2】

(一) 活動階段一分組討論活動：

1. 活動名稱：大家來找碴。

2. 活動說明：

(1) 老師說明大家來找碴活動方式：

老師請從本教案搭配的圖卡中找出「情境圖畫—老師說明分組討論

	活動範例」，以此情境圖畫作為範例，示範：找出情境圖畫中不安全的行為，並說明圖畫中的人應該怎麼做才能避免危險。並告知學童稍後將進行分組討論活動。 (2) 建議每 2 至 4 人分為 1 組，若班級上已有平常習慣的分組方法也可以沿用。 (3) 本教案搭配的圖卡上有一些情境圖畫（共計 6 張可提供學童分組討論），老師請在說明示範後，再將情境圖畫發給各分組，每組 1 至 2 張。 (4) 請學童進行分組討論，找出情境圖畫中不安全的行為，並討論圖畫中的人應該怎麼做才能避免危險。 (5) 分組討論時間限時 5 分鐘，老師可視實際討論情形增減分組討論時間。 (6) 討論時間結束後，請各組輪流站起來口頭分享，從情境圖畫中找出哪些不安全的行為，並逐一說明圖畫中的人應該如何避免危險。 (7) 學童分享完畢後，老師請針對學童的分享進行講評，並適時給予口頭鼓勵，以及正確行為的觀念加強說明或導正。 ★重點提示 一、此低年級適用之教案，以「學童個體行為安全宣導」為目標，教學童認識水域環境危險，以及該怎麼做才不會讓自己發生危險，但不包含危險因素的判別。 二、在「大家來找碴」活動階段，建議使用討論法進行，若是遇到學童無法靜下心來進行分組討論，或者其他無法實施分組討論的情形，可直接由老師帶領全班同學進行討論活動。
備 註	資料連結：  本手冊相關教案內容 及圖卡 QR Code 下載 環境及天候 評估

學習評量	是	否
1.能說出水域環境危險的類型。	☐	☐
2.能說出水域環境的天候危險類型。	☐	☐
3.能找出情境圖畫中不安全的行為，並說明圖畫中的人應該怎麼做才能避免危險。	☐	☐

二、圖卡 教師版

1 大家來找碴 情境圖畫 - 老師說明分組討論活動範例



教學

說明

危險行為說明：湖畔一背景環境正在下雨、天空中有閃電，湖中有一群人在游泳。
1 位穿紅色衣服的人站在長滿綠色青苔的石頭上。

解答 1：打雷閃電時應立刻離開水域。

解答 2：在長了青苔的石頭上步行容易滑倒。

環境及天候評估
164

學生版

環境及天候評估

1 大家來找碴 情境圖畫



163

2 大家來找碴 情境圖畫 A



教學

說明 危險行為說明：海邊——1 位穿粉紅色衣服的人站在水中摸魷魚。1 位穿淺綠色泳衣的人套著游泳圈玩水，同時正在水中發抖。

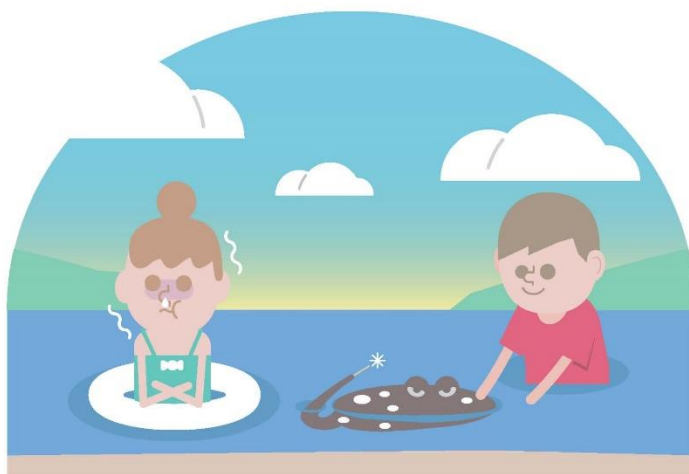
解答 1：魷魚尾部有毒刺，應避免接觸魷魚。

解答 2：發抖代表體溫快速流失，應盡快上岸並更換乾燥的衣物。

環境及天候評估

166

2 大家來找碴 情境圖畫 A



166

3 大家來找碴
情境圖畫 B



教學

說明 危險行為說明：河畔—背景環境正在大雨，一位綠色衣服的人正在落石河岸邊游泳。

解答 1：下大雨就可能伴隨河水暴漲，應盡快離開河流流域。

解答 2：落石可能砸傷戲水者，應避免在容易落石的區域玩水。

環境及天候評估

168

環境及天候評估

3 大家來找碴
情境圖畫 B



167

4 大家來找碴
情境圖畫 C



教學

說明 危險行為說明：河畔—背景有高山，山頂上烏雲密布，一位穿紅色泳褲的人正在水質不佳的水中游泳。河畔的巨石都長滿了青苔，一位小朋友在河畔的巨石上嬉戲。

解答 1：河水水質不佳代表河流上游有大量降雨，甚至可能有大量土石被沖刷進入河中。

解答 2：在長了青苔的石頭上步行容易滑倒。

環境及天候評估

170

環境及天候評估

4 大家來找碴
情境圖畫 C



168

5 大家來找碴
情境圖畫 D



教學

說明 危險行為說明：湖畔——一位穿紅色泳褲的人正在長滿水草的湖中游泳。1 位穿深藍色泳衣的人套著游泳圈玩水，同時正在水中發抖。

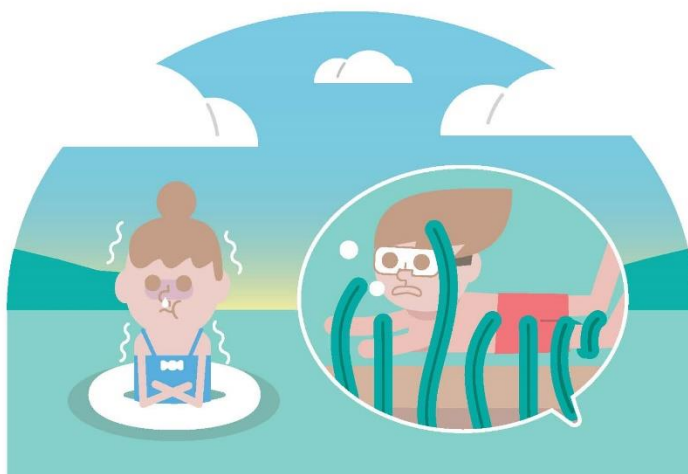
解答 1：水草可能會勾住戲水者的腳，導致溺水。

解答 2：發抖代表體溫快速流失，應盡快上岸並更換乾燥的衣物。

環境及天候評估

172

5 大家來找碴
情境圖畫 D



171

6 大家來找碴
情境圖畫 E



教學

說明 危險行為說明：海邊——一位穿黃色衣服的小朋友正想撿起，被沖上沙灘上的水母。一位沒有穿拖鞋的成年人在沙灘上行走，沙灘被烈日曬得冒煙（天空正中央有大太陽）。

解答 1：水母就算離開水中死亡後，刺細胞仍具有毒性。
解答 2：沙灘經過曝曬溫度相當高，赤腳行走會造成腳底燒燙傷。

環境及天候評估
174

6 大家來找碴
情境圖畫 E



7 大家來找碴 水質不佳



教學

說明 水質不佳無法看清楚水底的樣貌，可能會不慎踩到石縫導致腳被卡住，進而引起溺水。水質不佳也可能是水域上游下大雨，河水即將暴漲的前兆。

環境及天候評估

175

環境及天候評估

7 大家來找碴 水質不佳



175

教案類別：水域安全知能與技能操作教學方案

一、教案

主 題		環境及天候評估	適用階段	第二學習階段
活動名稱		挑 3 檢 4 找新聞		
學 習 重 點	學 習 表 現	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	核 心 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。
	學 習 內 容	Gb- II -1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。		
議 題 融 入	實 質 內 涵	海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E11 認識海洋生物與生態。 海 E10 認識水與海洋的特性及其與生活的應用。 環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。		
學習目標		一、能認識水域環境及天候的「危險因素」。 二、能夠了解戶外戲水在不同的情況下，運用正確的處理方式。 三、能夠運用網路資源找出正確的戶外戲水資訊。 四、能夠認真參與環境及天候評估的各項教學活動。		
教學方法		一、講述法 二、個別報告 三、體驗式學習法		
器材清單		一、黑板或白板。 二、圖卡或電腦投影設備。		
教學內容		一、準備活動【2c- II -3、Gb- II -1】 （一）引起動機 詢問小朋友是否聽過「瘋狗浪」，並舉例岸邊的民眾被瘋狗浪沖走的案例，提醒小朋友：「環境中潛藏很多危險，但是想要安全出門、平安回		

家也並不困難」，我們現在就來認識水域環境及天候的「危險因素」。

二、發展活動【1c-Ⅱ-2、2c-Ⅱ-3、Gb-Ⅱ-1、健體-E-B2、海 E1、海 E10、海 E11、環 E8】

(一) 講述教學—《挑 3 檢 4》

1. 「挑 1」挑選有救生員值勤的戲水地點：

- (1) 人員：訓練合格的水上安全救生人員。
- (2) 設施：附近有設置救生站、急救箱等。
- (3) 地形：緊急救助人員與救助器材是否容易到達戲水區（例如：地處偏遠、消防隊距離遙遠、醫院距離遙遠、交通工具無法接近、沒有道路或巷弄狹小無法進入）。

2. 「挑 2」戲水時要挑選天氣狀況良好之天氣：

- (1) 雷雨、暴雨：湍急水流易將戲水者沖走，甚至有可能造成土石流。
- (2) 雷擊：造成戲水者觸電傷亡。
- (3) 暴風雨、颱風：應待在室內以免發生危險。
- (4) 風速（向）變化：強風的天氣在海邊容易出現大浪、瘋狗浪，應避免戲水。
- (5) 氣溫：氣溫過低應避免戲水，以免失溫。

3. 「挑 3」挑選安全的水域：

- (1) 戲水前應留意：沿岸流、潮汐、海浪（瘋狗浪、湧浪、碎波、離岸流）及海底深淺。PS：瘋狗浪常出現於冬季季風強勁及颱風前夕。
- (2) 避免戲水的區域：分支溪流交接處、湖泊與溪流交接處、水面石塊、石塊青苔、暗流、漩渦〔參見水上安全標誌認知—中年級圖卡「『小心強勁暗流、激流』實例」〕、水深不明和湖底淤泥。

4. 「檢 1」檢視自己的身體健康狀況：

- (1) 精神：前一晚是否有充足睡眠。
- (2) 血糖：前一餐是否正常飲食，沒有用餐導致低血糖，可能在戲水過程中暈眩、暈倒。
- (3) 感冒生病：身體不適時應避免從事水上活動。
- (4) 飲食方面：戲水前應避免飲酒，以免下水後加快體溫喪失，可能發生體溫過低的意外。

5. 「檢 2」檢查自己是否穿著合格的戲水服裝：

- (1) 戲水時應穿著游泳衣、游泳褲。

(2) 戲水時避免穿著長袖、長褲，尤其是牛仔褲這種厚重的衣物可能會造成戲水者溺水。

6. 「檢 3」檢查附近是否有救生器具、器材與警告標示：

- (1) 檢查戲水區域是否有設置安全設施（救生圈、拋繩袋等設施）。
- (2) 戲水前查看水域四周是否有設置水域安全標誌，以及標誌中是否有警示內容。

7. 「檢 4」隨時檢視附近環境狀況：

- (1) 海嘯：遇到海水突然變少露出平常不會露出的沙灘，就要警覺是否將發生海嘯，此時應盡快移至高處避難。
- (2) 水質不佳參見環境及天候評估一低年級圖卡「水質不佳」：可能上游水域正在下大雨，將可能有洪水或土石流發生。看不到水底的岩石分布，戲水者的腳若不慎卡在岩縫中可能會導致溺水。
- (3) 深度不明：可能導致溺水，應避免前往深度不明的水域戲水。
- (4) 動物、有害生物襲擊：
 - A. 河流與湖泊：水蛇、鱷魚。
 - B. 海洋：水母、魷魚、海蛇、鯊魚。
- (5) 水溫差異大、冰冷：低水溫會造成人體失溫。
- (6) 船艇撞擊：就像行人在路上被汽車撞到一樣，會造成受傷，一旦在水中昏迷可能會造成溺水。
- (7) 漂流物：水中的漂流物可能會纏住戲水者的四肢，難以掙脫以至於體力耗盡，發生溺水的情形。
- (8) 漲退潮時間：戲水時若沒有留意漲退潮時間，可能會讓自己受困在沙洲或礁岩上。

三、綜合活動

(一) 活動階段【2c-Ⅱ-3、3b-Ⅱ-3、4a-Ⅱ-1、Gb-Ⅱ-1、健體-E-B2】

- 1. 活動名稱：挑 3 檢 4 找新聞。
- 2. 活動目標：培養學童留意危險、避免意外發生的習慣。
- 3. 活動方式：
 - (1) 請學童利用課後時間上網尋找或翻閱報紙，尋找與「挑 3 檢 4」有關的危險事件。
 - (2) 將找到的新聞事件列印、影印或者手抄（需一併紀錄這篇新聞是哪一家新聞公司所刊登、刊登日期和刊登版面），並於下次上課時口頭分享新聞事件內容，以及如何避免遇到相同的危險事件。

	★重點提示 此教案內容為國小低年級之延伸，將危險因素判別的概念內化為教學目標。
備 註	資料連結：  本手冊相關教案內容 及圖卡 QR Code 下載 環境及天候 評估

學習評量	是	否
1.能說出水域環境及天候的「危險因素」有哪些。	☐	☐
2.能說出從事戶外戲水時的安全預防方法。	☐	☐
3.能與同伴分享新聞事件內容，並說出遇到相同的危險事件正確的處理方式。	☐	☐

教案類別：水域安全知能與技能操作教學方案

一、教案

主 題		環境及天候評估	適用階段	第三學習階段
活動名稱		尋找雷神索爾的槌子		
學習重點	學習表現	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	核心素養	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。
	學習內容	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。		
議題融入	實質內涵	環 E8-認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。		
學習目標		一、能認識並辨別天空中的雲層，判斷是否適合戶外活動。 二、能理解參與戶外活動時在不同的天候因素，應該展現的生活技能。 三、能透過天候評估的技能，預防戶外活動事故的產生。 四、能夠認真參與尋找雷神索爾的槌子教學活動。		
教學方法		一、講述法 二、觀察法		
器材清單		一、黑板或白板。 二、圖卡或電腦投影設備。		
教學內容		一、準備活動【2c-III-3、Ca-III-1、健體-E-A2】 （一）引起動機 1.晴朗又炎熱的天氣超適合游泳消暑，但遙遠的山頭烏雲罩頂，如何判斷山頭上是否正下著大雨，將有可能為平靜的溪水帶來洪患。如何判斷天空上的雲朵是否為雷神索爾的藏身之處？雷神索爾隨時有可能會拿起雷神的槌子，給地面上的萬物降下閃電，學習正確的判斷，避免在游泳時遭受閃電雷擊的傷害。 2.請學童發分享看雲的感覺，以及是否有發現不同形狀的雲。 3.詢問學童是否有觀察雲的經驗。		

二、發展活動【2c-III-3、Ca-III-1、健體-E-A2、環 E8】

(一) 講述教學：

1.雲族介紹：

(1) 低雲族：

A.低雲族出現的高度位於 2000 公尺以下的低空。

B.低雲族包含：雨層雲、層雲、層積雲。

C.雨層雲：厚實色黑，陽光不易穿透，降雨機率約 75%，會出現連續性的降雨，且降雨時間較其他雲層持久，降雨量也較多。梅雨季的降雨就是雨層雲的降雨。

(2) 中雲族：

A.中雲族出現的高度介於 2000 公尺至 7000 公尺的空中。

B.中雲族包含：高積雲、高層雲。

(3) 高雲族：

A.高雲族出現的高度位於 6000 公尺以上的高空。

B.高雲族包含：卷積雲、卷層雲、卷雲。

(4) 直展雲族：

A.直展雲族出現的位置從低雲族的範圍延伸至中雲族或高雲族的範圍。

B.直展雲族包含：積雲、積雨雲。

C.積雨雲：降雨機率將近 100%，而且通常降雨量大，還可能伴隨強風、閃電打雷。

2.雲族對照表：

	積狀雲	層狀雲	卷狀雲
高雲族	卷積雲	卷層雲	卷積雲 卷層雲 卷雲
中雲族	高積雲	高層雲	
低雲族	層積雲	雨層雲 層雲 層積雲	
直展雲族	積雲 積雨雲		

三、綜合活動【2c-III-3、3b-III-4、Ba-III-2、健體-E-A2】

(一) 戶外觀察活動：

1.活動名稱：尋找雷神索爾的槌子

2.活動說明：

- (1) 活動限時 10 分鐘，並請學童帶著鉛筆盒 (袋)。
- (2) 活動地點學校操場，或其他遮蔽物較少的空曠位置。
- (3) 發放便條紙或參考下表自行印製觀察任務單，請學童寫上姓名，並讓學童到戶外進行觀察雲的活動，並尋找現在的天空上是否有適合雷神索爾藏身的雲朵。
- (4) 如果老師安排戶外觀察活動當天，天氣非常好剛好都沒有雲，或者沒有遇到積雨雲。老師可將此活動作為週末回家任務，請學童利用週末完成，並寫下完成任務的日期與時間。

3.學童的任務：

- (1) 請學童將在天上看到雲的名稱寫在便條紙上。
- (2) 如果發現天上有適合雷神索爾藏身的雲朵 (積雨雲)，就請學生在便條紙背面以寫生的方式，畫出那朵雲的長相，不需限定畫筆種類與顏色。

表 1 觀察任務單 (正面)

年級：_____ 班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

我們現在要到教室外空曠處，觀察雲朵，請在下方寫出目前天空中出現的雲朵名稱。

表 2 觀察任務單 (反面)

尋找看看，今天的天空中有沒有適合雷神索爾藏身的雲朵。如果找到雷神索爾喜愛的藏身處，就有機會看見雷神索爾的槌子產生的閃電喔！

如果發現適合雷神索爾藏身的雲朵，請在下方以寫生的方式畫出那朵雲的外觀。

(提示：雷神索爾喜歡躲在積雨雲之中)

4.觀察分享：

- (1) 請每位學童上前分享自己觀察到哪些雲，這樣的天氣是否適合游

	泳。 (2) 展示自己畫的「積雨雲」。 (二) 生活觀察： 生活探險：鼓勵學生至圖書館找雲層的相關資料，並於下次上課時與大家分享。 ★重點提示 一、本活動主要要讓學童記得有哪些雲層會帶來降雨？哪些雲層可能會伴隨閃電打雷？從中讓學童學會判斷，遇到這兩類雲層「積雨雲（降雨機率將近100%）」或「雨層雲（降雨機率約 75%）」時，應避免在沒有救生員的水域進行水上活動。有救生員的水域，救生員會判斷是否要求游客停止水上活動並離開水面。 二、層雲（降雨機率不一定）、層積雲（降雨機率約 40%）和卷層雲（降雨機率約 50%）出現這三種雲層也都有降雨的可能性，但通常雨勢較小（降雨時可能出現坊間俗稱的太陽雨、毛毛雨或綿綿細雨）。 三、雲層的產生與演變，和其他天候因素息息相關，不在此課程範圍內進行探討，如果學生有興趣深入了解，可推薦學生至圖書館尋找「地球科學類」圖書自行研究。亦可上中央氣象局網站：首頁>常識>氣象百科>氣象常識>雲與天氣（網址 https://www.cwb.gov.tw/V7/knowledge/encyclopedia/me014.htm）了解更深入的氣象資訊。
備 註	資料來源： http://www2.hkedcity.net/sch_files/a/kws/kws-solar/public_html/typeofcloud.htm 資料連結：  本手冊相關教案內容 及圖卡 QR Code 下載 環境及天候 評估

學習評量	是	否
1.能說出不同類型的雲族。	☐	☐
2.能夠辨別不同雲族所代表的意思。	☐	☐
3.能夠說出豪雨會帶來的環境傷害，並且說出有效的預防方法。	☐	☐
4.能利用課後時間找雲層的相關資料並與同學分享。	☐	☐

1 尋找雷神索爾的槌子
雲族對照表

教學

	積狀雲	層狀雲	卷狀雲
高雲族	卷積雲	卷層雲	卷積雲 卷層雲 卷雲
中雲族	高積雲	高層雲	
低雲族	層積雲	雨層雲 層雲 層積雲	
直展雲族	積雲 積雨雲		

環境及天候評估
180

學生版

環境及天候評估

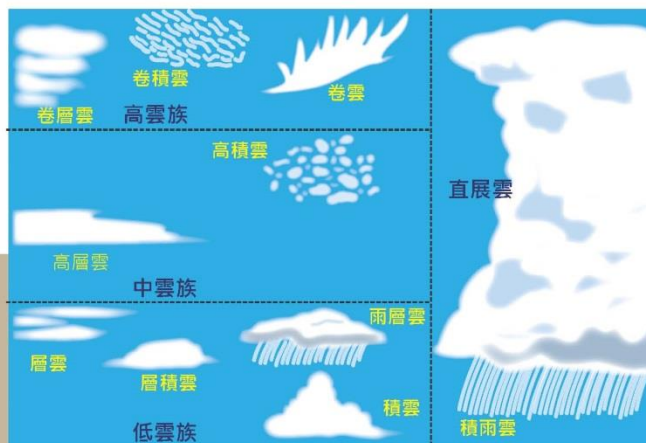
1 雲族對照表
尋找雷神索爾的槌子

	積狀雲	層狀雲	卷狀雲
高雲族	卷積雲	卷層雲	卷積雲 卷層雲 卷雲
中雲族	高積雲	高層雲	
低雲族	層積雲	雨層雲 層雲 層積雲	
直展雲族	積雲 積雨雲		

179

2 尋找雷神索爾的槌子 天空中各種雲層示意圖

教學

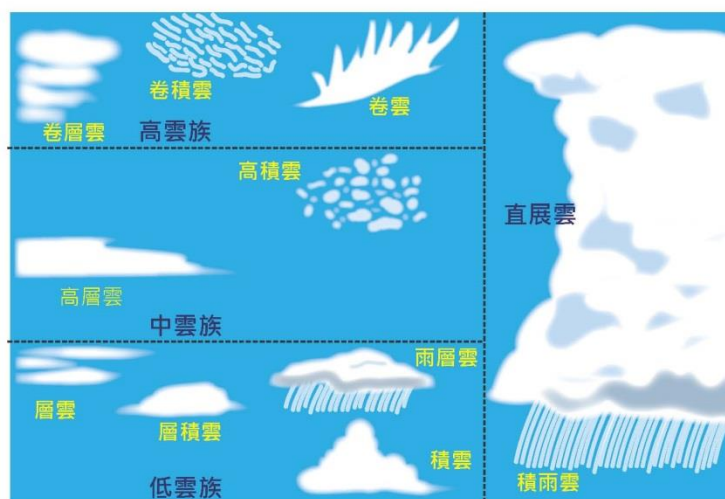


環境及天候評估

182

環境及天候評估

2 天空中各種雲層示意圖 尋找雷神索爾的槌子



181

3 尋找雷神索爾的槌子
低^カ雲^ハ族^ツ - 雨^ア層^チ雲^ハ



教學

環境及天候評估
184

環境及天候評估

3 低^カ雲^ハ族^ツ - 雨^ア層^チ雲^ハ
尋找雷神索爾的槌子



183

4 尋找雷神索爾的槌子
從遠處觀看「積雨雲」的長相

教學



環境及天候評估

186

環境及天候評估

4 從遠處觀看「積雨雲」的長相
尋找雷神索爾的槌子



186

二、圖卡(教師版)

5

尋找雷神索爾的槌子

直展雲族「積雨雲」下方的閃電景象



教學

說明 此照片攝於臺北市市區，閃電打中樓房屋頂的避雷針。若是打在游泳池，或是戶外開放水域週圍，就可能導致逗留在水中的戲水者觸電、心跳停止。

環境及天候評估
188

學生版

環境及天候評估

5

直展雲族「積雨雲」

下方的閃電景象



187

6 尋找雷神索爾的槌子
高雲族 - 卷層雲



教學

環境及天候評估
190

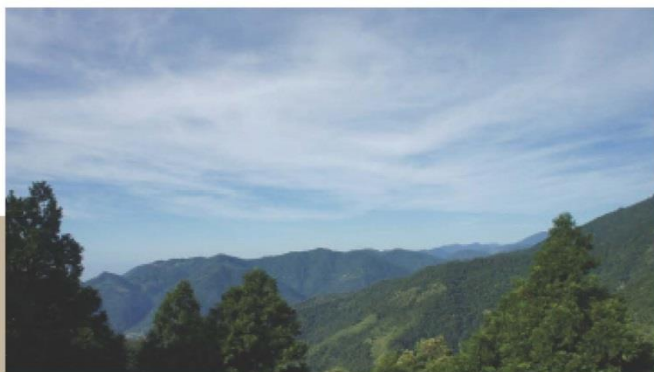
環境及天候評估

6 高雲族 - 卷層雲
尋找雷神索爾的槌子



189

7 尋找雷神索爾的槌子
高雲族 - 卷層雲



教學

環境及天候評估
192

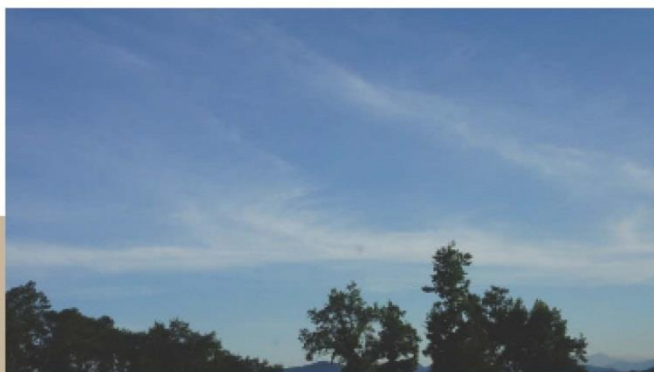
環境及天候評估

7 高雲族 - 卷層雲
尋找雷神索爾的槌子



191

8 尋找雷神索爾的槌子
高雲族 - 卷雲



教學

環境及天候評估

194

環境及天候評估

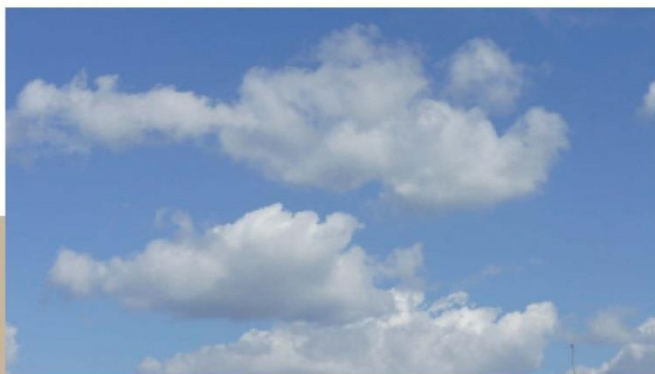
8

高雲族
尋找雷神索爾的槌子
——卷雲



193

9 尋找雷神索爾的槌子
中雲族 - 高積雲

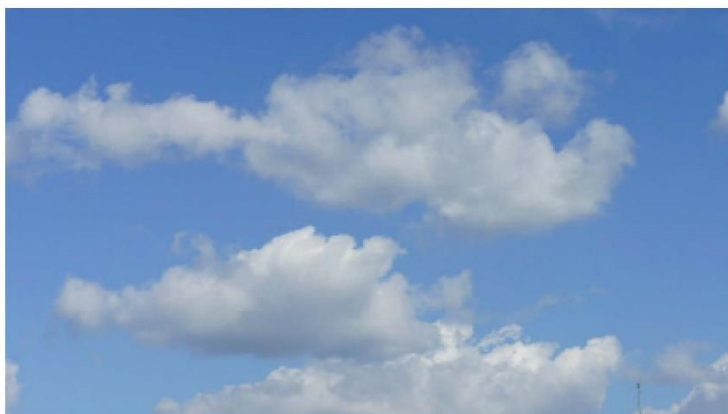


教學

環境及天候評估
196

環境及天候評估

9 中雲族 - 高積雲
尋找雷神索爾的槌子



196

教師版

環境及天候評估

10

中雲族——高層雲
尋找雷神索爾的槌子



197

學生版

環境及天候評估

10

中雲族——高層雲
尋找雷神索爾的槌子



197



尋找雷神索爾的槌子
低^カ雲^ハ族^マ - 層^チ雲^ハ



教學

環境及天候評估

200

環境及天候評估



低^カ雲^ハ族^マ - 層^チ雲^ハ
尋找雷神索爾的槌子



199

12 尋找雷神索爾的槌子
低雲族－層積雲



教學

環境及天候評估
202

環境及天候評估

12 低雲族－層積雲
尋找雷神索爾的槌子



223

13 尋找雷神索爾的槌子
直^{ㄓㄨˊ}展^{ㄓㄨㄢˋ}雲^{ㄩㄣˊ}族^{ㄘㄨˊ} - 積^{ㄓㄧˊ}雲^{ㄩㄣˊ}



教學

環境及天候評估
204

環境及天候評估

13 直^{ㄓㄨˊ}展^{ㄓㄨㄢˋ}雲^{ㄩㄣˊ}族^{ㄘㄨˊ} - 積^{ㄓㄧˊ}雲^{ㄩㄣˊ}
尋找雷神索爾的槌子



225

教案類別：水域安全知能與技能操作教學方案

一、教案

主 題		常見傷害處理	適用階段	第一學習階段
活動名稱		一、水邊安全 二、常見傷害預防方法		
學習重點	學習表現	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	核 心 素 養	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，發展運動與保健的潛能。
	學習內容	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。		
議題融入	實質內涵	海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。		
學習目標		一、能知道在游泳戲水的安全注意事項。 二、能預防在游泳戲水時，各項傷害的發生。 三、能夠認真參與討論活動，並說出正確的處理方式。		
教學方法		講述法、問答法、分組討論法、牽手上台輪流報告		
器材清單		一、圖卡。 二、危險標示卡。		
教學內容		一、準備活動【2c-I-2、Gb-I-1、海 E1】 （一）引起動機 台灣四面環海且有許多河流溪水及湖泊，每當進入夏季各地都有玩水意外事件的發生。同學們要感謝學校特別安排親水活動，不只讓同學們玩水、學游泳，更重要的是希望能學會在水中安全的玩水。 地球表面有 70%的面積為水，生活在地球上，無論喜不喜歡玩水都要認識水，因為每個人生活中都需要水，而且每天都會接觸到水。 要能開心的玩水，首要條件就是安全。		

學會安全玩水是每一個人都需要做到的事，讓我們一起來守護大家的安全。

二、發展活動【1c-I-2、2c-I-2、4b-I-1、Gb-I-1、健體-E-A1】

(一) 玩水或游泳時為什麼會受傷：

不安全的環境和危險的物品，以及沒有安全觀念或做出危險動作的人，除了會造成身體的傷害之外，嚴重的話可能導致死亡。

1. 不安全的環境和危險的物品：

- (1) 天氣很熱在大太陽下玩水，可能會熱傷害。而雨天閃電打雷時玩水可能會被雷擊。
- (2) 可能因為玩水的環境地板不平整，或地板、階梯及樓梯濕滑而跌倒。
- (3) 因玩水時不能穿鞋，走路時要特別小心注意地面，尤其是設備及地上尖銳的東西，如裂開的磁磚、玻璃貝殼...等，容易刺傷或割傷腳底。在沙灘或草皮上，一些尖銳的東西（例如：釘子、易開罐拉環、玻璃碎片、圖釘、眼鏡...等）不易被看到的物品，可能刺傷或割傷腳。

2. 危險的動作（不安全的行為）：

(1) 自己造成：

- A. 下水前沒有做好暖身活動，可能會造成運動中肌肉抽筋、疼痛而無法正常活動。此時只要一緊張就可能溺水。
- B. 游泳時，如果與他人太接近，容易發生手或腳會打到或踢到彼此而造成危險。（曾經有同學被正在游泳的人打到眼睛，紅腫送醫）
- C. 故意惡作劇、開玩笑。
- D. 不遵守規矩、秩序。
- E. 身體不舒服、生病、疲勞。
- F. 玩太久體力消耗太多、太累。

(2) 因為他人：

在活動中與他人互相推擠、拉扯、逗鬧、橫衝直撞、嬉戲、追逐、惡作劇、搗蛋、打架等都是可能造成受傷的動作。

(二) 發生意外的後果：

1. 造成身體傷害：

跌倒或撞到可能破皮流血、骨折、疼痛...等，也可能因此發生溺水危及到生命安全。

2. 影響親水活動的進行：

- (1) 因受傷而須停止活動不能玩水。

(2) 如果事態嚴重的話害大家都不能玩水。

(三) 要如何避免受傷：

1. 遵守活動規範及安全。

2. 下水前先確實做暖身運動。

3. 聽從老師的指令及分配。

4. 以小組方式建立互助小天使，來達到團隊精神的培養。

(1) 互相檢查裝備，是否準備齊全—去游泳時不攜帶筆、易碎物品，戴眼鏡的人，下水前須將眼鏡放入眼鏡盒中收好，並換戴泳鏡。

(2) 五、六位同學為一組，手牽手走到池邊排好隊準備入池（手牽手到池邊，可以避免跑步滑倒）。

(3) 遵守老師上課指令並互相提醒及鼓勵。

(4) 同學間隨時互相注意、關心以及互相幫助，上課時如有任何問題要與老師報告，不可以隨便自行離開或走遠。

(5) 如有疑似身體不舒服、感冒，或有開放性傷口的人不可以下水，並且需要立即報告老師（若必要時去...健康中心或請人陪伴）。

(6) 活動中如有不舒服或受傷，應該立即暫時停止動作，並且報告老師。

5. 行進前須先注意周遭環境地板是否有的尖銳物品，若發現時立刻清除。

6. 避免做出危險行為（奔跑、跳水...等）。

7. 發現同學有不安全的行為，推擠、拉扯、嬉鬧、橫衝直撞、追逐、惡作劇、搗蛋、打架等，應保持距離或立刻制止並且報告老師。

8. 不可自己行動，上課中如果要離開場地上廁所，應該先報告老師，並且找兩位同伴一起去。

三、綜合活動【2c-I-2、3c-I-2、4b-I-1、Cb-I-1、健體-E-A1】

(一) 活動階段

1. 手牽手小天使：

(1) 將學生分成 6 人一組。

(2) 討論時間 3 分鐘。

A. 小組名稱及口號(我們是_____天使)。

B. 選出小組長。

C. 小組長找老師抽一張圖卡。

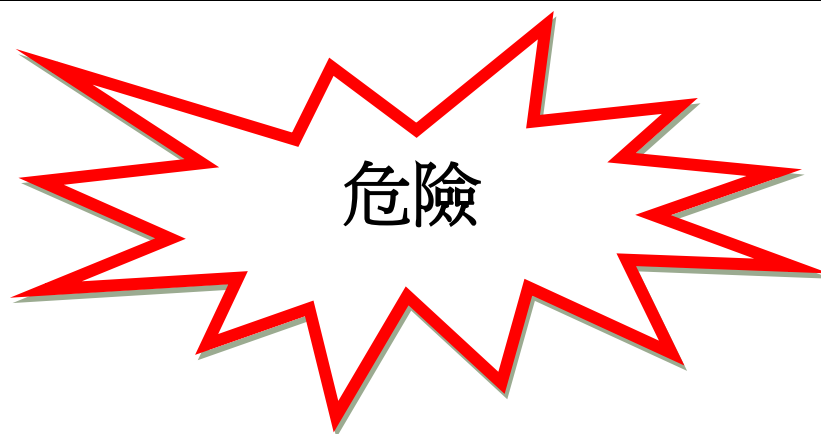
D. 討論圖卡的含意及報告方式(可發揮創意聯想)。

(3) 各組輪流牽手走上講台。

A. 呼口號—(我們是_____小天使)，我們守規矩、互相照顧，注意玩水安全。

	B.依照圖卡報告討論的結果。 (4) 補充及鼓勵。 2.尋找危險物：每組發給五張危險標示卡 (1) 尋找教室危險物—同學分開找。 (2) 尋找室外危險物—手牽手到室外親水池附近找。 (3) 回教室分組報告所尋找到的危險物，並且討論排除危險的方法，無法排除的，請貼上代表危險的爆炸貼圖來做警示，並報告老師。 ★重點提示 一、課程強調遵守規範及互相關心，小天使團隊要一起行動，互相照顧。 二、講授內容可依學習情況縮減。 三、授課時間可視情況分成兩節。
備 註	資料連結： 本手冊相關教案內容 及圖卡 QR Code 下載  常見傷害處理

學習評量	是	否
1.能說出玩水或游泳時為什麼會受傷。	☐	☐
2.能說出發生意外的後果。	☐	☐
3.能和同學共同參與活動說出危險標示卡的意思和預防方法並學會關心別人。	☐	☐



危險標示卡

二、圖卡 教師版

1 開心玩水



教學

說明 引起動機。

台灣四面環海更有許多河流溪水及湖水，每當進入夏季都有因玩水發生意外的事件，同學要感謝學校特別安排親水活動，不只讓同學玩水學游泳，更重要的是希望學會安全的玩水。

地球的表面 70% 的水，生活在地球上，無論喜不喜歡玩水都要認識水，因為每個人都需要水，而且每天都會接觸到水。

要能開心的玩水，最重要的事就是安全。

安全的玩水是誰的事？當然是每一個人自己的事了。

讓我們一起守護大家的安全。

常見傷害處理
94

學生版

常見傷害處理

1 開心玩水



說明 安全最重要，大家的安全一起守護。。

93

2 環境太熱



說明 不安全的地方。
天氣很熱在大太陽下玩水，可能會發生熱傷害，雨天閃電打雷可能被雷擊。

教學

常見傷害處理
96

常見傷害處理

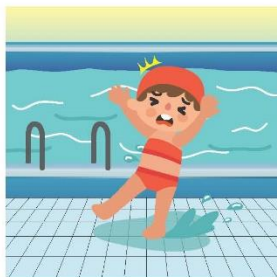
2 環境太熱



說明 不安全的地方。

96

3 濕滑地板



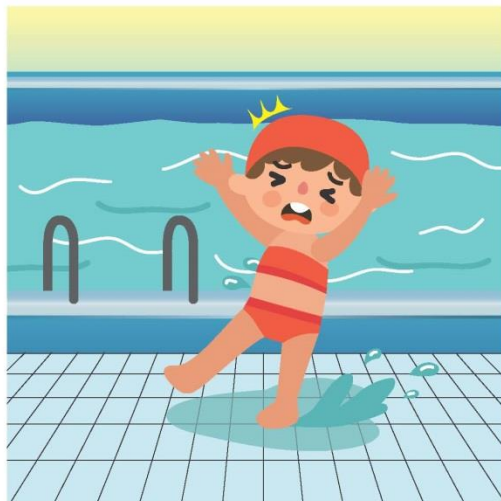
教學

說明 不安全的地方。
可能因為地板不平地板、階梯或樓梯濕滑而跌倒。

常見傷害處理
98

常見傷害處理

3 濕滑地板



說明 不安全的地方。

97

4 危險的東西



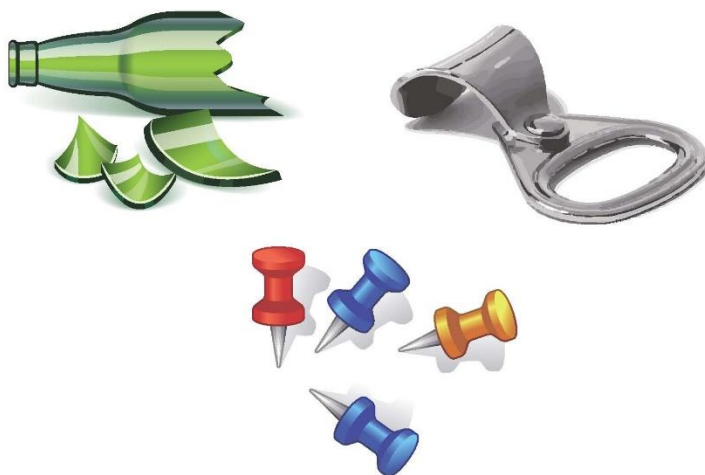
教學

說明 設備及地上尖銳的東西刺傷或割傷人。

▲因此走路的時候注意地板的尖銳物品，玩水時因為沒穿鞋，走路時可能被刺到或割到，尤其是在沙灘或草皮上，一些尖銳的東西（釘子、易開罐拉環、玻璃碎片、圖釘…等）不易被看到。

常見傷害處理
100

4 危險的東西



說明 注意釘子、易開罐拉環、玻璃碎片、圖釘…等尖銳物品。

99

5 危險動作



教學

說明 危險的動作（不安全的行為）。

▲自己造成—

1. 沒有暖身可能會造成肌肉抽筋疼痛而無法正常活動，此時同學一緊張就可能溺水。
2. 游泳時如果靠別人太近，手或腳會打到或踢到人，也可能被別人打到踢到。
3. 不小心。
4. 故意惡作劇。
5. 不遵守規矩。
6. 身體不舒服。
7. 玩太久太累。

常見傷害處理
102

常見傷害處理

5 危險動作



說明 故意惡作劇。

101

6 危險動作 - 拉扯



教學

說明 因為同學或其他人一同學在活動中互相推擠、拉扯、逗鬧、橫衝直撞、嬉戲、追逐、惡作劇、搗蛋、打架、都是可能造成受傷的動作。

常見傷害處理
104

常見傷害處理

6 危險動作 - 拉扯



說明 推擠、拉扯。

103

7 發生意外的後果

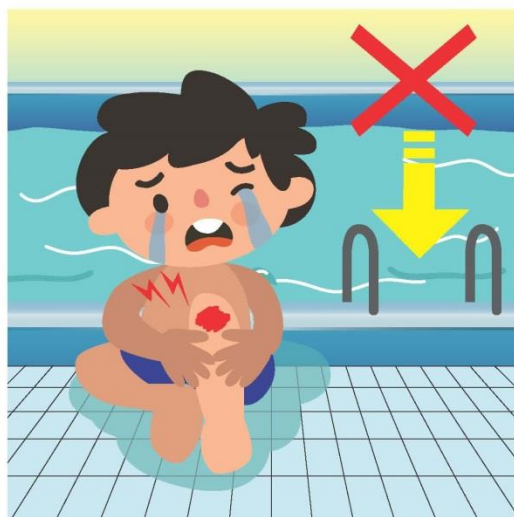


教學

- 說明**
1. 造成身體傷害 -- 可能流血、骨折、疼痛、溺水、也可能有生命危險。
 2. 影響親水活動的進行。
 3. 造成受傷的人不能玩水。
 4. 如果嚴重的話大家不能玩水。

常見傷害處理
106

7 發生意外的後果



說明 受傷不能玩水或停止活動。

106

8 暖身運動



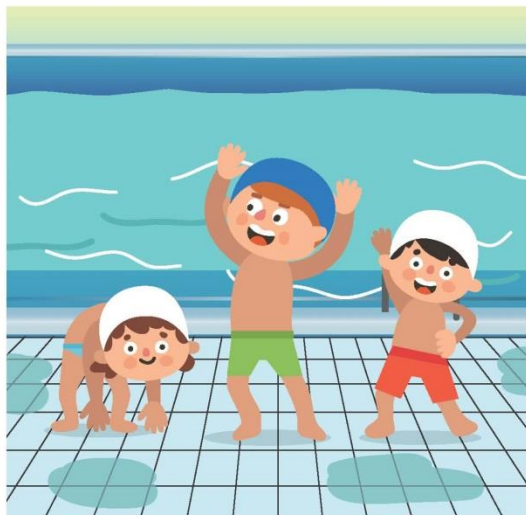
教學

說明 要如何避免受傷。

1. 遵守活動規範。
2. 下水前先做暖身運動。
3. 聽從老師的指令及分配。
4. 行進時注意地板的尖銳物品，發現時立刻清除。
5. 避免危險行為（奔跑、跳水…等）。
6. 發現同學有不安全的行為，推擠、拉扯、逗鬧、橫衝直撞、嬉戲、追逐、惡作劇、搗蛋、打架等，應保持距離立刻制止並報告老師。

常見傷害處理
106

8 暖身運動



說明 注意聽老師的指令，遵守規範，暖身運動。

107

9 單獨一人最危險



教學

- 說明**
1. 不可單獨行動及自己下水。
 2. 不可自己行動，如果要離開上廁所，應該報告老師，並且找兩位同伴一起去。

常見傷害處理
110

常見傷害處理

9 單獨一人最危險



- 說明** 不可自己下水。

109

10 守護小天使



教學

說明 幾位同學組成一組互助小天使，建立團隊精神。

1. 互相檢查裝備是否備齊—去游泳時不帶筆玻璃陶瓷杯子，帶眼鏡的人將眼鏡放入眼鏡盒中收好，換泳鏡。
2. 幾位同學手牽手走到池邊排隊準備入池，手牽手到池邊（可以避免跑步滑倒）。
3. 遵守老師指揮互相提醒及鼓勵。

常見傷害處理
112

10 守護小天使



說明 隨時互相注意關心互相幫助，不可離太遠。

111

11 牽手一起走



教學

- 說明**
1. 隨時互相注意關心互相幫助，不可以隨便自行離開或走遠。
 2. 身體不舒服、感冒、有傷口的人不可以下水，需報告老師，必要時去健康中心或請人陪伴。
 3. 如果活動中有不舒服或受傷，應該暫時停止，並且報告老師。

常見傷害處理
114

常見傷害處理

11 牽手一起走



說明 手牽手走到池邊排隊準備入池。

113

教案類別：水域安全知能與技能操作教學方案

一、教案

主 題		常見傷害處理	適用階段	第二學習階段
活動名稱		一、認識傷害的種類 二、自己受傷怎麼辦		
學習重點	學習表現	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	核心素養	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，發展運動與保健的潛能。
	學習內容	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。		
議題融入	實質內涵	海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。		
學習目標		一、能認識戶外戲水的安全知識及各項傷害的種類。 二、能學會處理各項傷害的技巧。 三、能夠認真地參與各項傷害的處理活動並勇於嘗試實作方法。		
教學方法		講述法、問答法、示範法、模仿法		
器材清單		一、睡墊。 二、浴巾。 三、毛毯。		
教學內容		一、準備活動【2c-II-3、Gb-II-1、海 E1】 (一) 引起動機： 游泳活動過程中偶而會因為不小心跌倒、被踢到、撞到、打到或踩到尖銳物品等而受傷的情況發生。這個時候如果在水中，應該停止活動，立刻上岸來檢查傷勢，因為身體在水中和在陸上的感覺是不一樣，若認為不會很痛不在意，沒立即處理，而繼續玩可能讓傷勢更加嚴重，		

到時候就後悔莫及了。

二、發展活動【1c-II-2、2c-II-3、Ba-II-2、健體-E-A1】

(一) 活動一：講述教學

1.常見傷害種類：

- (1) 外出血：因為跌倒、尖銳的東西刺傷或割傷而使表皮及內部的軟組織受傷，常見的有擦傷、切割傷、撕裂傷...等。
- (2) 內出血：撞到、打到而造成身體內部的肌肉、組織或器官（如腦、心臟、肺臟、肝臟、腎臟...等）的受傷。

2.受傷了怎麼辦：

先停下來不要動，如果在水裡，設法上岸檢查傷勢。

說出造成受傷的因素，請老師處理，並提醒同學注意，避免再有其他同學發生傷害。

(1) 嚴重外傷出血處理：

- A.傷口嚴重流血時，自己壓住傷口並且抬高受傷部位。
- B.請同學找老師及護士來。
- C.護士處理完傷口包紮好也要抬高傷部位。
- D.不要弄濕傷口上的紗布。
- E.換好衣服擦乾身體保暖。
- F.若是頭部受傷，躺下後將頭肩部位墊高。
- G.下半身的傷，躺下將腳墊高約 20 至 30 公分預防休克。
- H.準備送去醫院治療。

(2) 輕微外傷擦乾身體用浴巾包裹：

- A.等待護理師處理傷口。
- B.保持傷口乾燥。
- C.不可再下水。
- D.更換衣物保暖休息。

(3) 撞傷：被撞到時，停下來觀察身體狀況，千萬不要輕忽。

- A.換下身上濕的衣褲、擦乾身體保暖觀察身體狀況，嚴重時打 119 送醫檢查治療。
- B.若撞到頭部：須注意如果臉色蒼白頭痛、頭暈、想睡、嘔吐應該躺下保暖、頭肩墊高。
- C.撞到胸部：須注意如果胸痛、吸急促、想睡、不斷咳嗽應該採半坐臥膝蓋彎曲。

D.撞到肚子：須注意如果肚子痛、頭暈、想睡、想吐或嘔吐，應該躺下頭肩部位墊高膝蓋彎曲。

E.手或腳被撞到後若有持續疼痛情況，先壓住撞到部位，不可以按摩及搓揉，並抬高受傷部位、冰敷（每次冰敷時間持續 15 分鐘休息 5 分鐘，冰敷時間不要持續超過 20 分鐘），可用繃帶或透氣紙膠及紗布幫助加壓，以減輕疼痛與腫脹。

F.懷疑有骨折不要任意移動，等待救護人員固定後保暖送醫。

(4) 流鼻血：太熱、鼻部撞傷或被打到都可能流鼻血

A.安靜坐下，頭部微前傾（勿向後仰）。

B.以拇指及食指捏住鼻翼上方且往下壓至少維持 10 分鐘。

C.張開口呼吸，鬆開衣領。

D.冷敷額頭或鼻部。

E.給予心理支持及持續觀察。

F.不可塞衛生紙或棉花，以免造成感染，及影響後續的處理。

G.懷疑因高血壓、顱骨或鼻骨骨折引起的鼻出血，或加壓超過 15 分鐘無法止血，則立即送醫。

三、綜合活動【2c-II-3、3a-II-1、4a-II-2、Ba-II-2、健體-E-A1】

(一) 活動階段：

1.示範及模仿：示範不同部位（頭部、上臂、前臂、小腿、鼻出血）傷口出血的直接加壓及抬高請同學跟著做。

2.練習止血方法：抽五位同學輪流指出不同出血部位，讓其他同學依指定部位自己加壓及抬高。

3.練習流鼻血處理：示範捏鼻翼張嘴呼吸動作，請同學跟著模仿動作，動作不恰當再一一糾正。

★重點提示

一、傷口處理後應該盡早換掉泳裝穿乾燥的衣服才能真正保暖。

二、如果需要送醫先不要吃喝任何食物和飲料。

三、本單元可協調校護等醫護專業人員或洽衛生局、消防局或紅十字會等單位協助授課。

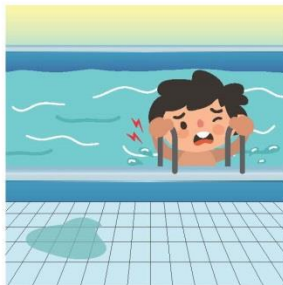
四、講授內容可依學習情況縮減。

五、授課時間可視情況分成兩節。

備 註	資料連結：  常見傷害處理 本手冊相關教案內容 及圖卡 QR Code 下載
-----	---

學習評量	是	否
1.能說出傷害的種類。	☐	☐
2.能說出受傷時的處理方法。	☐	☐
3.能做出處理受傷的流程。	☐	☐

12 上岸檢查傷勢



教學

說明 游泳活動過程中，不小心跌倒、被踢到、撞到、打到或踩到尖銳物品等，這個時候如果在水中，應該停止活動，立刻上岸檢查傷勢，因為身體在水中和在陸上的感覺是不一樣，若認為不會很痛不在意，沒及時處理，而繼續玩可能讓傷勢更加嚴重，到時候就後悔莫及了。

指出造成受傷的原因，若為環境因素或人為因素，請老師移除並提醒同學注意。

常見傷害處理

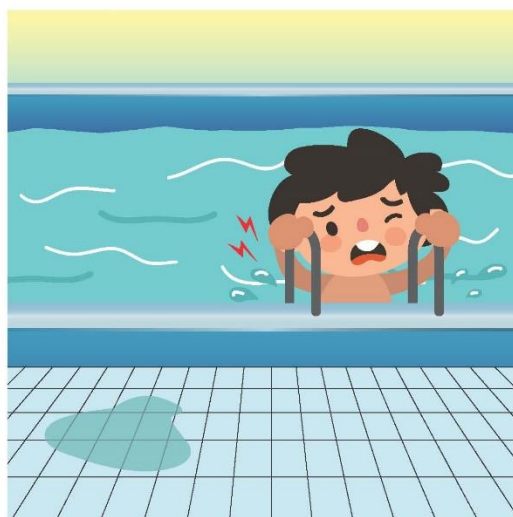
116

學生版

常見傷害處理

12

上岸檢查傷勢



說明 指出造成受傷的原因，請老師移除並提醒同學注意。

116

13 外出血



教學

說明 外出血—因為跌倒、尖銳的東西刺到或割到而表皮及內部的軟組織受傷，常見的有擦傷、切割傷、撕裂傷…等。

常見傷害處理
118

常見傷害處理

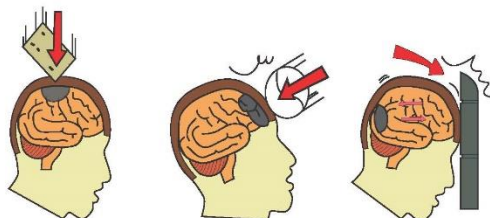
13 外出血



說明 外出血。

117

14 內出血^{うちけつ}



說明 內出血一撞到東西而傷到身體內部的肌肉或內臟（如腦、心臟、肺臟、肝臟、腎臟…等）。

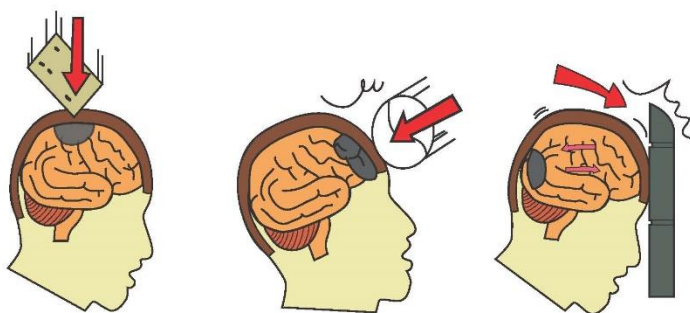
教學

常見傷害處理
120

常見傷害處理

14

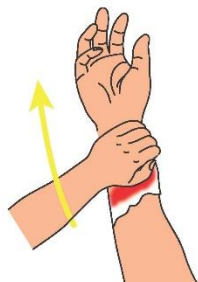
內出血^{うちけつ}



說明 內出血。

179

15 直接壓住傷口並抬高



教學

說明 嚴重外出血處理。

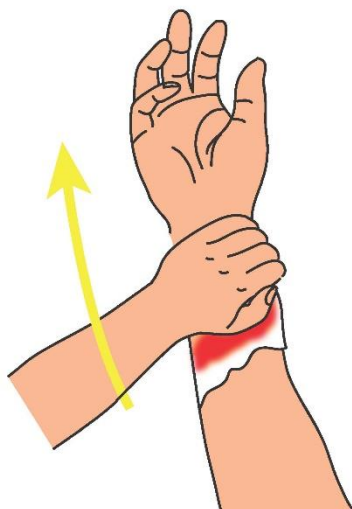
1. 傷口嚴重流血時，自己壓住傷口並且抬高受傷部位。
2. 請同學找老師及護士來。
3. 護士處理完傷口包紮好也要抬高傷部位。
4. 不要弄濕傷口上的紗布。
5. 換好衣服保暖。
6. 若是頭部的傷，躺下頭肩墊高。

常見傷害處理
122

常見傷害處理

15

直接壓住傷口並抬高



說明 壓住嚴重出血的傷口，抬高受傷部位。

121

16 腳墊高 20~30 公分



- 說明**
1. 手腳嚴重出血，躺下把腳墊高 20~30 公分。
 2. 準備送去醫院治療。

教學

常見傷害處理
124

常見傷害處理

16 腳墊高 20~30 公分



- 說明**
- 手腳嚴重出血，躺下把腳墊高 20~30 公分，預防休克。

123

17 輕微外傷



教學

- 說明**
1. 擦乾身體用浴巾包裹。
 2. 等護理師清洗消毒傷口。
 3. 保持傷口乾燥。
 4. 不可再下水。
 5. 更換衣物保暖休息。

常見傷害處理
125

17 輕微外傷



- 說明** 手腳嚴重出血，躺下把腳墊高 20~30 公分，預防休克。

125

18 保暖 ウレム ンポ



說明 換下濕的衣褲、擦乾身體保暖。

教學

常見傷害處理
128

常見傷害處理

18 保暖 ウレム ンポ



說明 換下濕的衣褲、擦乾身體保暖。

127

19 頭部輕微撞傷



教學

- 說明**
1. 壓住撞到部位先冰敷及抬高，不可以按摩及搓揉。
 2. 繃帶或透氣紙膠及紗布幫助加壓。

常見傷害處理
130

19 頭部輕微撞傷



- 說明**
- 壓住撞到部位、冰敷，不可以按摩及搓揉。

129

20 頭部撞傷 - 躺下頭肩墊高



說明 撞到頭 -- 須注意如果臉色蒼白頭痛、頭暈、想睡、嘔吐應該躺下保暖、頭肩墊高，協助送醫院治療。

教學

常見傷害處理
132

20

頭部撞傷 - 躺下頭肩墊高



說明 躺下保暖、頭肩墊高，協助送醫院治療。

131

21 胸部撞傷 - 半坐臥姿勢



說明 撞到胸部 -- 須注意如果胸痛吸急促、想睡、想吐不斷咳嗽應該採半坐臥膝關節彎曲送醫院治療。

教學

常見傷害處理
134

21

胸部撞傷 - 半坐臥姿勢



說明 胸痛呼吸急促採半坐臥姿勢。

133

22 肚子嚴重撞傷 - 屈膝仰臥



說明 撞到腹部須注意如果肚子痛、頭暈、想睡、想吐或嘔吐應該躺下保暖、頭肩墊高膝關節彎曲送醫院治療。

教學

常見傷害處理
135

常見傷害處理

22

肚子嚴重撞傷！
屈膝仰臥



說明 躺下保暖、頭肩墊高膝蓋墊高。

135

23 流^{カゼ}鼻^ノ血^{トゼ}



教學

- 說明**
1. 安靜坐下，頭部微前傾（勿向後仰）。
 2. 以拇指及食指捏住鼻翼上方且往下壓至少 10 分鐘。
 3. 張開口呼吸，鬆開衣領。
 4. 冷敷額頭或鼻部。
 5. 給予心理支持及持續觀察。
 6. 不可塞衛生紙或棉花，以免造成感染，及影響後續的處理。
 7. 懷疑因高血壓、顱骨或鼻骨骨折引起的鼻出血，或加壓超過 15 分鐘無法止血，則立即送醫。
- ▲示範捏鼻翼張嘴呼吸動作、請同學跟著模仿動作、動作不恰當再一一糾正。

常見傷害處理
138

常見傷害處理

23 流^{カゼ}鼻^ノ血^{トゼ}



- 說明** 躺下保暖、頭肩墊高膝蓋墊高。

137

教案類別：水域安全知能與技能操作教學方案

一、教案

主 題		常見傷害處理	適用階段	第三學習階段
活動名稱		同伴發生傷害怎麼辦 一、撞到怎麼辦 二、跌倒怎麼辦 三、熱到了怎麼辦 四、抽筋怎麼辦		
學習重點	學習表現	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	核心素養	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。
	學習內容	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。		
議題融入	實質內涵	海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。		
學習目標		一、能夠了解各項身體活動的防護知識，並說出正確的處理方式。 二、能夠了解預防校園及休閒活動事故傷害的產生。 三、能夠了解在水中抽筋自解的方法。 四、能夠運用各種資源服務，協助處理各項傷害事故。		
教學方法		講述法、示範法、練習法、問答法		
器材清單		一、紗布。 二、透氣紙膠。 三、睡墊。 四、毛毯。		

一、準備活動【Ba-III-2】

(一) 引起動機

臺灣四面環海，且有許多河流溪水及湖泊，每當進入夏天各地就會有水上活動，每年都有玩水發生意外的事件發生。無論是游泳或玩水，安全是最重要的，除了遵守規範，每個人自我管理及互相關心照顧之下，若能具備急救技能，使水上活動安全更多一層保障。

二、發展活動【1c-III-2、2a-III-2、Ba-III-2、健體-E-A2、海 E2】

(一) 活動一：講述教學

1. 撞到怎麼辦：

- (1) 若發生在水中應立即設法上岸來檢查傷勢。
- (2) 傷口流血-請傷患自己壓住傷口，拿紗布覆蓋包紮。
- (3) 抬高受傷部位。
- (4) 擦乾身體用浴巾包裹保暖盡快換掉濕的泳衣保暖。
- (5) 若沒骨折先移到附近安全的地方，有骨折的可能先固定後才可以移動。
- (6) 有以下情況需要送醫治療。
 - A. 有嚴重出血的傷口。
 - B. 頭、頸、胸、腹嚴重撞傷。
 - C. 頭痛、頭暈、肚子痛、想吐或嘔吐。
 - D. 意識不清或昏迷。
 - E. 手腳疼痛、紅腫、變形、觸摸或活動都痛懷疑骨折。
 - F. 發燒頭痛。
- (7) 若清醒依受傷部位擺適當姿勢
 - A. 撞到頭部—平躺頭肩墊高。
 - B. 撞到胸部—半坐臥。
 - C. 撞到腹部—屈膝仰臥。
 - D. 撞到四肢—腳墊高 20 至 30 公分。
 - E. 意識不清或昏迷擺復甦姿勢。
- (8) 若要送醫院暫時不要進食。
- (9) 持續觀察意識狀況，呼吸循環狀況及其他症狀。
- (10) 輕微撞傷只要壓住傷處，不可按摩，可以用紗布及繃帶或透氣紙膠包紮以幫助加壓。

2. 跌倒怎麼辦：

- (1) 如果發生在陸地上沒有立即的危險不要急著搬動，以免加重傷勢。

- (2) 檢查受傷情況，如果有外傷、出血，立即戴手套幫助止血、包紮。
- (3) 手腳如果疼痛、畸形、關節異常、肢體位置異常，可能有骨折應該加壓固定。
- (4) 立即撥打 119 求救。
- (5) 腰、背部疼痛，雙腿活動或感覺異常及大小便失禁等表示腰椎受傷。請傷患不要動，協助擦乾身體用大浴巾或毛毯覆蓋保暖，等待救護人員到達固定後送醫。
- (6) 若無以上情況緩慢起立，坐、臥休息並觀察，確認無傷後才可以離開。

3.抽筋怎麼辦：

- (1) 在高溫環境下，因出汗過多而造成肌肉強烈收縮而疼痛時，找安全的地方坐下身體放鬆。
- (2) 教患者自己慢慢輕輕拉伸抽筋的肌肉，利用遠端骨頭往反方向拉伸。
- (3) 不可以用力按摩。
- (4) 補充含鹽水分（或運動飲料）。

4.熱傷害怎麼辦：

- (1) 運動時應該經常喝水或運動料，不要在悶熱的地方太久，以避免可能會體溫過高、頭痛或有抽搐、意識喪失等可能造成生命危險，如果同學不舒服、臉色潮紅體溫上升應馬上報告老師。
- (2) 請同學將患者帶到健康中心或陰涼的地方躺下休息。
- (3) 補充水分（運動飲料），水分及冰的飲料含在口中等溫一點再吞。
- (4) 用濕毛巾敷頸部、腋下等關節內側幫助散熱。
- (5) 若持續發燒不退應該盡快送醫。

三、綜合活動【3a-III-1、4a-III-1、Ba-III-2、健體-E-A2】

(一) 活動階段：

1.示範說明：

- (1) 撞到頭部－平躺頭肩墊高。
- (2) 撞到胸部－半坐臥。
- (3) 撞到腹部－屈膝仰臥。
- (4) 撞到四肢－腳墊高 20 至 30 公分。
- (5) 抽筋處理－大腿抽筋及小腿抽筋拉法。

2.分組表演：

六人一組抽出圖卡，依抽到圖卡的情境輪流表演處理方法。

	(二) 小小探險家： 1.請學生找出校園中容易發生危險的地方，分辨發生危險的類性，並說出預防發生危險的方法。 2.於下一堂課進行小組分享。 ★重點提示 一、在未經檢查之前，不要任意移動跌倒的傷患，不要急著扶起來，以免加重傷勢。 二、如果需要送醫先不要進食。 三、本單元可協調校護等醫護專業人員或洽衛生局、消防局或紅十字會等單位協助授課。 四、講授內容可依學習情況縮減。 五、授課時間可視情況分成兩節。
備 註	資料連結：  常見傷害處理 本手冊相關教案內容 及圖卡 QR Code 下載

學習評量	是	否
1.能知道並說出撞到可能造成的傷害及急救方法。	☐	☐
2.能說出跌倒可能造成的傷害及急救方法。	☐	☐
3.能說出熱傷害發生的原因及急救方法。	☐	☐
4.能做出抽筋自解的方法。	☐	☐

24 須送醫-情況



教學

說明 撞到有以下情況需要送醫，暫時不要進食。

1. 有嚴重出血的傷口。
2. 頭、頸、胸、腹嚴重撞傷。
3. 頭痛頭暈，肚子痛，想吐或嘔吐。
4. 意識不清或昏迷。
5. 手腳疼痛、紅腫、變形、觸摸活動都痛懷疑骨折。
6. 發燒頭痛。

常見傷害處理
140

學生版

常見傷害處理

24

須送醫-情況



說明 昏迷或頭、頸、胸、腹嚴重撞傷嚴重流血發燒須送醫院。

139

25 擦乾身體保暖



教學

- 說明**
1. 換掉濕的泳衣，擦乾身體保暖。
 2. 濕的衣物可能讓體溫下降。
 3. 若清醒依受傷部位擺適當姿勢。

常見傷害處理
142

常見傷害處理

25 擦乾身體保暖



- 說明** 換掉濕的泳衣，擦乾身體保暖。

141

26 撞到頭部 - 平躺頭肩墊高



教學

- 說明**
1. 頭部撞到頸椎沒有受傷—使患者平躺頭肩墊高。
 2. 嚴重撞傷（懷疑頸椎受傷）還有呼吸維持原姿勢不要動等待救護人員。

常見傷害處理
144

26

撞到頭部 - 平躺頭肩墊高



- 說明** 頭部撞到頸椎沒有受傷—使患者平躺頭肩墊高。

143

27 撞到胸部 - 半坐臥



說明 胸部撞到使患者半坐臥，持續觀察呼吸狀況。

教學

常見傷害處理
146

常見傷害處理

27

撞到胸部 - 半坐臥



說明 胸部撞到使患者半坐臥，持續觀察呼吸狀況。

145

28 撞到肚子 - 屈膝仰臥



說明 腹部撞到，屈膝仰臥。

教學

常見傷害處理
148

常見傷害處理

28

撞到肚子 - 屈膝仰臥



說明 腹部撞到屈膝仰臥。

147

29 四肢撞到



說明 躺下腳墊高 20~30 公分，抬高受傷部位。

教學

常見傷害處理
150

常見傷害處理

29 四肢撞到



說明 平躺腳墊高 20~30 公分。

149

30 復甦姿勢



教學

- 說明**
1. 意識不清或昏迷採復甦姿勢，維持呼吸道暢通。
 2. 不可進食。

常見傷害處理
152

常見傷害處理

30 復甦姿勢



- 說明**
- 意識不清或昏迷擺復甦姿勢，維持呼吸道暢通。

151

31 輕微撞傷



教學

說明 輕微撞傷只要壓住傷處冰敷（每次不要超過 20 分鐘），不可按摩，可以用繃帶或透氣紙膠及紗布幫助加壓。

常見傷害處理
154

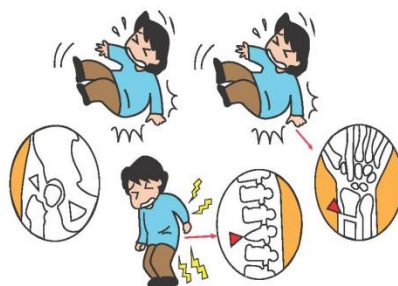
31 輕微撞傷



說明 冰敷（每次冰敷不要超過 20 分鐘），不可按摩。

153

32 跌倒



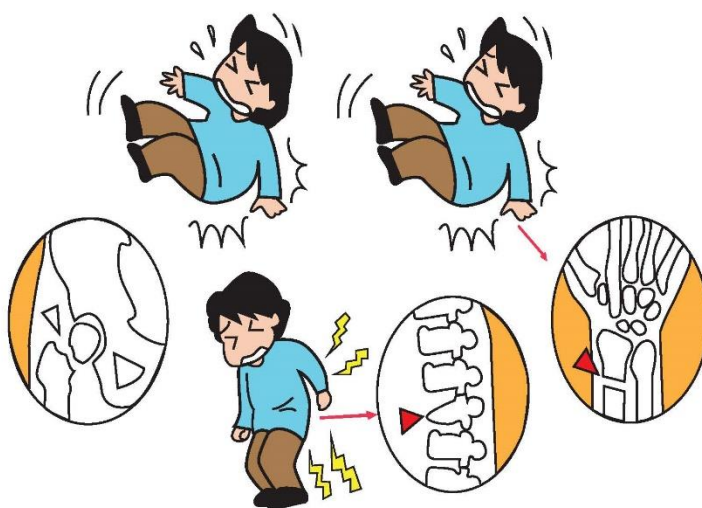
教學

- 說明**
1. 如果在陸地上跌倒沒有立即的危險不要急著搬動，以免加重傷勢。
 2. 檢查受傷情況，如果有外傷、出血，立即戴手套幫助止血、包紮。
 3. 手腳如果疼痛、畸形、關節異常、肢體位置異常，可能有骨折應該加壓固定。
 4. 立即撥打 119 求救。
 5. 腰、背部疼痛，雙腿活動或感覺異常及大小便失禁等表示腰椎受傷。
 6. 請傷患不要動，協助擦乾身體保暖，等待救護車。
 7. 若無以上情況緩慢起立，坐、臥休息並觀察，確認無傷後才可以離開。

常見傷害處理
156

常見傷害處理

32 跌倒



- 說明** 如果在陸地上沒有立即的危險不要急著搬動，以免加重傷勢。

156

33 抽筋 イヌヒレ



教學

- 說明**
1. 在高溫環境下，因出汗過多而造成肌肉強烈收縮而疼痛時，找安全的地方坐下並放鬆身體。
 2. 教患者自己慢慢輕輕拉伸抽筋的肌肉，利用遠端骨頭往反方向拉伸。
 3. 不可以用力按摩。
 4. 補充生理食鹽水（或運動飲料）。

常見傷害處理
158

33 抽筋 イヌヒレ



- 說明** 自己慢慢輕輕拉伸抽筋的肌肉，利用遠端骨頭往反方向拉伸。

157

34 熱^じ傷^や害^{がい}



教學

- 說明**
1. 發現同學體溫過高不舒服、臉色潮紅、頭痛或有抽搐、意識喪失等狀況應馬上報告老師。
 2. 請同學將患者帶到健康中心或陰涼的地方躺下休息。
 3. 補充水分（運動飲料），水分及冰的飲料含在口中等溫一點再吞。
 4. 用濕毛巾敷頸部、腋下等關節內側幫助散熱。
 5. 若持續發燒不退應該盡快送去醫院治療。

常見傷害處理

160

34 熱^じ傷^や害^{がい}



- 說明** 到健康中心或陰涼的地方躺下休息，補充水分（運動飲料）。

160

教案類別：水域安全知能與技能操作教學方案

一、教案

主 題		救生衣	適用階段	第三學習階段
活動名稱		國王的新衣		
學習重點	學習表現	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	核心素養	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。
	學習內容	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。		
議題融入	實質內涵	海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。		
學習目標		一、認識救生衣之種類及使用時機。 二、能知道水域活動的風險與預防方法。 三、能積極學習並正確穿著救生衣。 四、能仔細觀察救生衣結構並使用簡易工具製作救生衣模型。		
教學方法		講述法、練習法、發表教學法。		
器材清單		一、圖卡。 二、各式救生衣。 三、厚紙板、剪刀、塑膠繩。		

一、準備活動【Cb-III-1、Ba-III-2、健體-E-A2】

(一) 引起動機：

1.教師可引用穿著救生衣的新聞事件來引發學生的動機。

危險！嘸穿救生衣 5名釣客遭大浪襲擊

TVBS新聞網 | 6.5k 人追蹤 [追蹤](#)

黃曉鴻 劉欣媛 2018年11月6日 下午8:09

1 則留言

56人擠1台遊覽車、遊湖沒救生衣 開心遊北韓竟變「難民團」

EBC東森新聞 | 4.7k 人追蹤 [追蹤](#)

東森新聞 2018年10月14日 下午9:27

2 則留言

要聞港聞 2018年10月20 [失靈救生衣害死工人 老父哭罵海事處放生承建商](#)

失靈救生衣害死工人
老父哭罵海事處放生承建商

2.透過事件的分析，請有穿著過救生衣經驗的學生發表，例如穿著時間、地點及穿著時的感覺。

3.請沒穿過救生衣，但是有聽過救生衣的學生發表經驗。

(二) 透過問答與討論方式，引導學生思考在甚麼情況下，需要穿救生衣？在什麼地方可以看到救生衣？以及是否知道救生衣的種類及正確的穿著方式？

二、發展活動【1c-III-2、4c-III-1、Cb-III-3、Gb-III-1、健體-E-A2、海 E3】

(一) 講述救生衣功能及使用時機

救生衣又稱救生背心 (life jackets 或 life vest)，比重較水輕，使穿著救生衣者能夠漂浮於水面之上，以達到水上活動、船難或航空事故時救生之效果。其主要成分為橡膠發泡材質。為便於救援人員搜尋，救生衣多為鮮豔色彩。

救生衣主要以布料材質縫製而成，而紡織業界以「丹尼數」來代表布料纖維的粗細，也是一種定長數的重量表示方法，例如一條一公里長的原絲其重量以公克表示之即為丹尼，以 350 丹尼為例，表示每 1000 公尺的原絲重量為 350 公克。丹尼數越高，紗的口徑就越粗，布就越厚越耐磨。

(二) 講述救生衣的種類：

1.飛航救生衣：在飛機的座位下方都有放置救生衣，於飛機迫降水面時使用。

(1) 因飛機上空間侷限，為減小佔用空間，飛機上的救生衣多採用充氣

式救生衣。在飛機起飛前，空服員會親自示範或以播放影片的方式教導乘客如何正確穿著救生衣及使用氧氣面罩。

- (2) 飛航救生衣通常有遇水自動充氣及閃光功能，若遇水無法自動充氣時須拉繩或吹氣後才會充氣，但只能在離開機艙後才可充氣，否則機艙進水後會因救生衣有浮力而阻礙逃生。

2. 水上活動救生衣：專供水上工作、救難或遊憩時穿著，顏色多為紅色、黃色、橙色、螢光色等亮麗顏色，依照不同水域特性而有不同設計，分述如下：

- (1) 溪流型救生衣（參考規格，如圖 1）：

- A. 外層：以特多龍布為主。
- B. 內裡：尼龍布為主。
- C. 浮力片：以 UL 認證高密度橡膠發泡，整件浮力 28 磅以上，前襟浮力。
- D. 肩部：左右尼龍織帶乙條，寬 $25\text{mm}\pm 10\%$ ，由衣前襟下擺環繞肩部至衣背腰部交叉再延伸至下擺，並車縫固定於外層布。另於肩部前方各車縫 2 條寬 2~3cm 之 solas 級蜂巢式反光片。
- E. 前口袋：前襟左右具立體固定口袋，以塑鋼拉鏈開啟。
- F. 腰兩側：左右側各具目型塑鋼調整扣 1 只，以尼龍織帶調整尺寸。
- G. 腰帶：通常具塑鋼腰帶頭乙只，以拉繩球快速鬆脫。
- H. 衣下擺：環繞整圈之織帶，可調整尺寸，並以快速插扣固定。

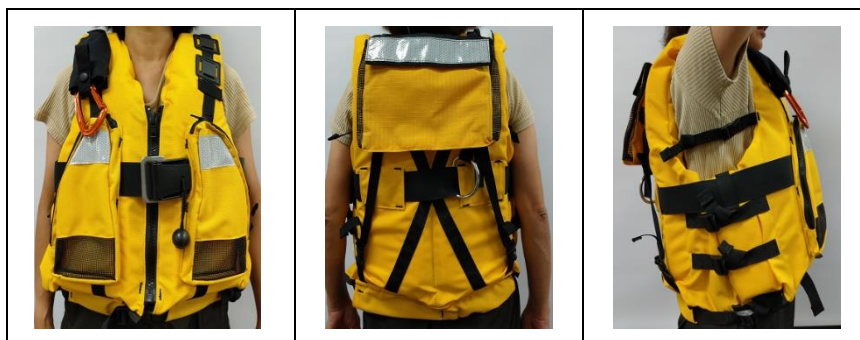


圖 1 水上活動救生衣

- (2) 運動型救生衣（參考規格，如圖 2）：

- A. 外層：較高丹尼的特多龍布，至少 600 丹尼。
- B. 內裡：尼龍布。
- C. 浮力片：UL 認證高密度橡膠發泡，整件浮力 28 磅以上。
- D. 肩部潛水布車縫織帶，可調整高度且穿著舒適。
- E. 前口袋：使用塑鋼拉鏈開啟。

F.側邊：塑鋼開口拉鏈。

G.兩側用梯型扣調整鬆緊側邊拉鏈設計，方便穿脫。

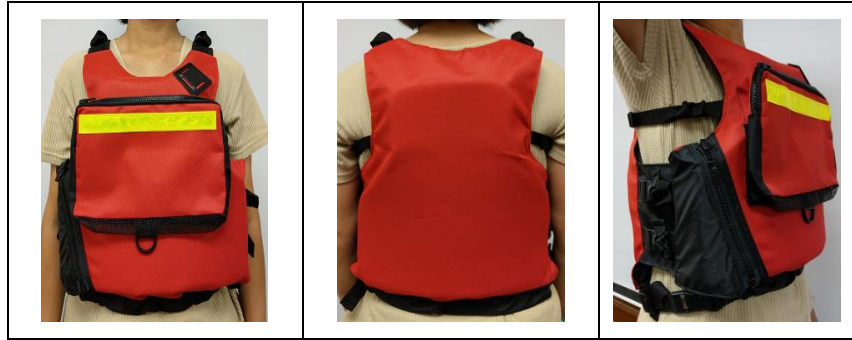


圖 2 運動型救生衣

(3) 一般水域遊憩型救生衣 (參考規格，如圖 3)：

A.布料：外側為亮色特多龍布內裡為深色尼龍布。

B.浮材：使用通過美國 UL 認證之 NBR 浮力片，浮力至少 80 牛頓以上。

C.設計：

a.領口扣環設計，防止脫落。

b.通用型設計，腰部具 2 條可調緊之腰帶。

c.下方兩條具可調鬆緊之胯帶。

d.前胸及後背車縫反光片，方便夜間活動。



圖 3 一般水域遊憩型救生衣

(三) 講述並示範水上運動救生衣穿著方式：

1. 溪流型救生衣：

(1) 選擇適當尺寸之救生衣，將所有束帶鬆開，如圖 4。



圖 4 束帶鬆開

(2) 將救生衣穿上，拉上拉鍊，扣上快卸扣，如圖 5。

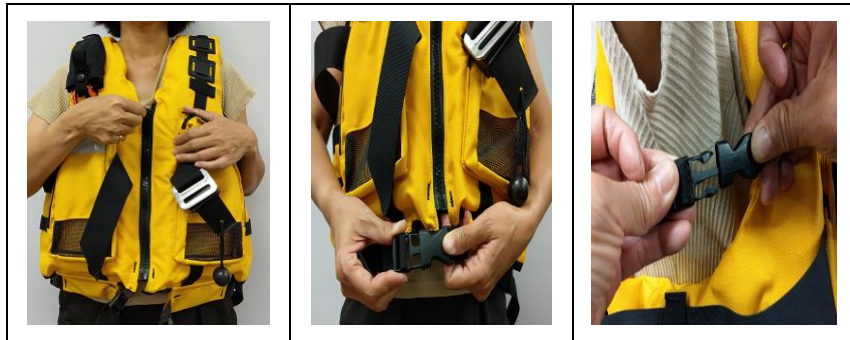


圖 5 救生衣穿上並扣上快卸扣

(3) 再將所有束帶一一拉至鬆緊適當，並整理收拾多餘的帶尾，以免帶尾被其他物品勾到。注意穿著完畢時應互相確認束帶是否已拉緊，如發生落水意外，救難人員可直接由肩部將落水者拉起，如圖 6。

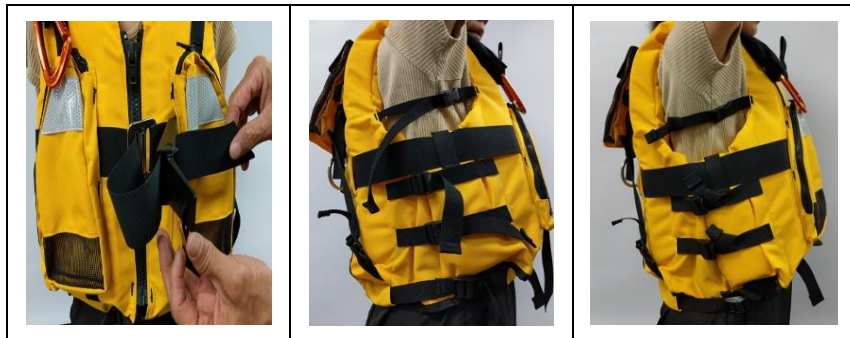


圖 6 溪流型救生衣穿著完畢

2.運動型救生衣：

(1) 選擇適當尺寸之救生衣，將側邊拉鍊拉開，鬆開所有束帶，如圖 7。



圖 7 鬆開所有束帶

(2) 將救生衣穿上，拉上拉鍊，先行調整肩部束帶至鬆緊適當，如圖 8。

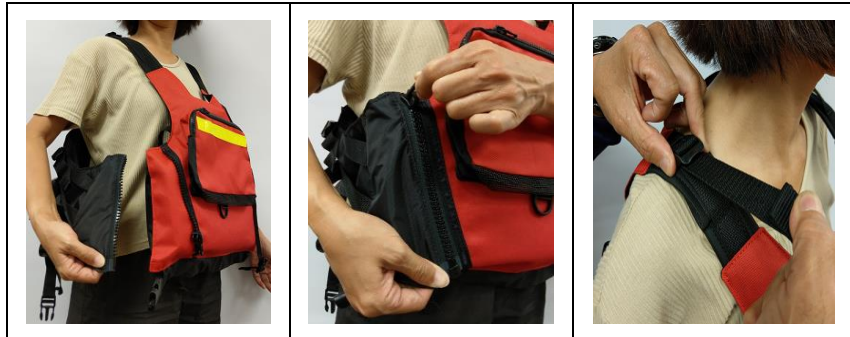


圖 8 拉上拉鍊並調整肩部束帶至鬆緊適當

(3) 將所有束帶一一拉至鬆緊適當，並整理收拾多餘的帶尾，以免帶尾被其他物品勾到。穿著完畢時應互相確認所有束帶已拉緊，如發生落水意外，救難人員可直接由肩部將落水者拉起，如圖 9。

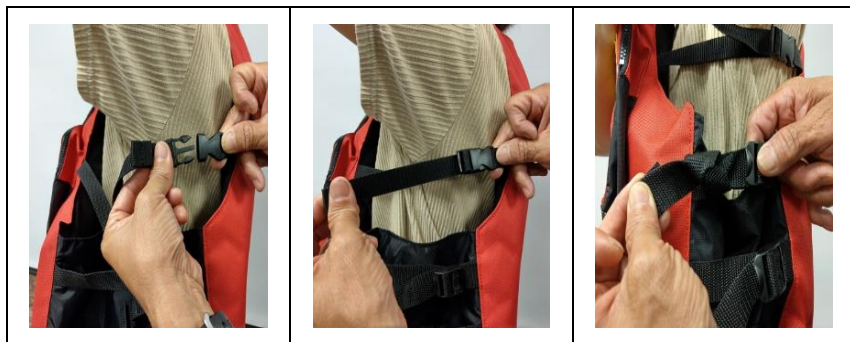


圖 9 運動型救生衣穿著完畢

3.一般水域遊憩型救生衣：

- (1) 選擇適當尺寸之救生衣，將救生衣穿上，扣上快卸扣，調整調節扣至舒適的位置，如圖 10。

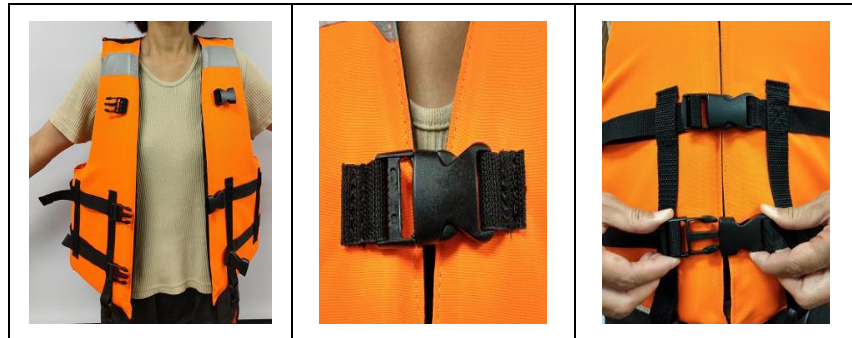


圖 10 扣上快卸扣並調整至舒適的位置

- (2) 將胯下的帶子穿過胯下，扣上快卸扣調整調節扣，至舒適的位置。
(3) 將所有束帶一一拉至鬆緊適當，並整理收拾多餘的帶尾，以免帶尾被其他物品勾到，如圖 11。



圖 11 一般水域遊憩型救生衣穿著完畢

- (四) 請學生依上述課程所教，將各式的救生衣穿上，若無實體救生衣，也請學生模擬穿救生衣的動作，在穿著或模擬時請老師隨時注意是否正確，並加以指導。

(五) 進行國王的新衣活動：

- 1.每 5 人分為 1 組，共同完成國王的新衣活動。
- 2.先在厚紙板上繪製國王的新衣版型（一般水域遊憩型救生衣）前後

片，並利用剪刀等工具裁切頭部及手臂部分。

3.將前後兩片厚紙板之左右腰部上下各打 2 個洞，以塑膠繩將前後兩端連結起來；將塑膠繩一端打結穿過後片的洞，後片塑膠繩拉至前片穿過繩圈打結，如圖 12。

4.紙板穿洞時務必小心，使用剪刀應注意安全，如圖 12。



圖 12 國王的新衣製作步驟

	三、綜合活動【2c-III-3、3c-III-3、健體-E-A2、海 E3】 (一) 請各組輪流上台展示並說明製作的成果。 (二) 鼓勵同學課後關注有關水域活動安全的新聞，並討論發生意外的原因。 (三) 自我評量積極參與活動，接受挑戰的展現程度。 ★重點提示 一、請教師於課程中強調，參加水域遊憩（釣魚、搭船、搭水上摩托車、香蕉船等）活動時，務必選擇合法登記並具備之足量救生衣的商家。 二、救生衣種類繁多，例如各式之充氣式救生衣或救生腰帶，使用時要特別注意物品之安全。
備 註	資料來源： 樂趣灣官網 (2019)。市售三大種類救生衣推薦與介紹，檢索自 https://lebay.co/sportmaster/evaluating/life-jacket/ Wikipedia (2019). Personal flotation device. 2019/05/04 retrieved from https://en.wikipedia.org/wiki/Personal_flotation_device#Life_jacket Tom Burden (2019). How to Select a Life Vest 2019/05/04 retrieved from https://www.westmarine.com/WestAdvisor/Selecting-a-Life-Vest 資料連結：  救生衣 本手冊相關教案內容 及圖卡 QR Code 下載

學習評量	是	否
1. 能說出救生衣的功能及使用時機。	☐	☐
2. 能正確穿著救生衣。	☐	☐
3. 能與同學共同完成「國王的新衣」活動。	☐	☐
4. 能表現積極的學習態度。	☐	☐

二、圖卡 教師版

1 水上活動救生衣：溪流型



教學

穿著方式

1. 選擇適當尺寸之救生衣，將所有束帶鬆開。
2. 將救生衣穿上，拉上拉鍊，扣上快卸扣。
3. 再將所有束帶一一拉至鬆緊適當，並整理收拾多餘的帶尾，以免帶尾被其他物品勾到。

注意事項

穿著完畢，請互相確認腋下的束帶請確認已拉緊，如發生落水意外，救難人員可直接由肩部將落水者拉起。

救生衣——國王的新衣
2

學生版

救生衣——國王的新衣

1

水上活動救生衣：溪流型



穿著方式

1. 選擇適當尺寸之救生衣，將所有束帶鬆開。
2. 將救生衣穿上，拉上拉鍊，扣上快卸扣。
3. 再將所有束帶一一拉至鬆緊適當，並整理收拾多餘的帶尾，以免帶尾被其他物品勾到。

注意事項

穿著完畢，請互相確認腋下的束帶請確認已拉緊，如發生落水意外，救難人員可直接由肩部將落水者拉起。

1

2 水上活動救生衣：海域型



教學

穿著方式

1. 選擇適當尺寸之救生衣，將側邊拉鍊拉開，鬆開所有束帶。
2. 將救生衣穿上，拉上拉鍊，先行調整肩部束帶至鬆緊適當。
3. 再將所有束帶一一拉至鬆緊適當，並整理收拾多餘的帶尾，以免帶尾被其他物品勾到。

注意事項

穿著完畢，請互相確認腋下的束帶請確認已拉緊，如發生落水意外，救難人員可直接由肩部將落水者拉起。

救生衣——國王的新衣

4

救生衣——國王的新衣

2

水上活動救生衣：海域型



穿著方式

1. 選擇適當尺寸之救生衣，將側邊拉鍊拉開，鬆開所有束帶。
2. 將救生衣穿上，拉上拉鍊，先行調整肩部束帶至鬆緊適當。
3. 再將所有束帶一一拉至鬆緊適當，並整理收拾多餘的帶尾，以免帶尾被其他物品勾到。

注意事項

穿著完畢，請互相確認腋下的束帶請確認已拉緊，如發生落水意外，救難人員可直接由肩部將落水者拉起。

3

3 水上活動救生衣：一般水域遊憩型



教學

穿著方式

1. 選擇適當尺寸之救生衣，將救生衣穿上，扣上快卸扣，調整調節扣，至舒適的位置。
2. 將胯下的帶子穿過胯下，扣上快卸扣，調整調節扣，至舒適的位置。
3. 再將所有束帶一一拉至鬆緊適當，並整理收拾多餘的帶尾，以免帶尾被其他物品勾到。

注意事項

參加水域遊憩（釣魚、搭船、搭水上摩托車、香蕉船等）活動時，務必確認商家準備之救生衣數量是否足夠。

救生衣——國王的新衣 6

救生衣——國王的新衣

3

水上活動救生衣：一般水域遊憩型



穿著方式

1. 選擇適當尺寸之救生衣，將救生衣穿上，扣上快卸扣，調整調節扣，至舒適的位置。
2. 將胯下的帶子穿過胯下，扣上快卸扣，調整調節扣，至舒適的位置。
3. 再將所有束帶一一拉至鬆緊適當，並整理收拾多餘的帶尾，以免帶尾被其他物品勾到。

注意事項

參加水域遊憩（釣魚、搭船、搭水上摩托車、香蕉船等）活動時，務必確認商家準備之救生衣數量是否足夠。

編 撰 團 隊

發 行 / 教 育 部 體 育 署

總 策 劃 / 許 瓊 云

協 同 策 劃 / 王 文 宜
徐 廣 明

校 對 委 員 / 林 靜 萍
李 一 聖
夏 淑 琴

編 輯 委 員 / 黃 谷 臣
郭 威 聖
張 琬 渝
謝 育 臻

封 面 設 計 / 高 雅 茹

(依 姓 氏 筆 畫 排 列)

中 華 民 國 108 年 10 月

主辦單位：



教育部體育署

承辦單位：



臺北市立大學