

水域安全 彈性課程教案

設計人：

教學節數：共 2 節

活動名稱	水域安全停看聽	配合課程		
教材來源	自編			
學習重點	1. 認識戲水場域的分類。 2. 了解溺水時的處理方式。			
設計理念	藉時事新聞提醒學生辨識危險水域與救溺的重要性，課程包含水域認識、防溺水救溺步驟，並以實際演練以加強學生印象，達到水域安全宣導的目的。			
教學準備	教師準備： 1. 電腦、投影設備。	學生準備： 1. 學習單。		
教學資源	1. 小六生溪裡游泳溺水 救同學反被沖走 https://www.youtube.com/watch?v=jJSbBkowN0Q 2. 戲水注意！新竹、宜蘭1日兩起溺水 2人搶救不治－民視新聞 https://www.youtube.com/watch?v=pzwWOLHeMIY			
核心素養項目	A2系統思考與解決問題 B1符號運用與溝通表達	核心素養 具體 內涵	健體-J-A2 健體-J-B1	
學習表現	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	議題 融入	【海洋教育】 海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安J9 遵守環境設施設備的安全守則。	
學習內容	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。			
統整相關領域	健康與體育			
教學指導要點（活動流程）		教學時間	教學資源	評量方式
一、引起動機 (一)教師播放影片，提醒戲水安全的重要。 小六生溪裡游泳溺水 救同學反被沖走 https://www.youtube.com/watch?v=jJSbBkowN0Q 戲水注意！新竹、宜蘭1日兩起溺水 2人搶救不治－民視新聞 https://www.youtube.com/watch?v=pzwWOLHeMIY		5'	影片、投影設備	行為觀察 （認真觀看影片）

二、發展活動 (一)各類水域介紹 1.靜態水域：游泳池與水上樂園 ※常見意外及安全注意事項： (1)未熱身即下水，致使肢體抽筋→下水前應熱身。 (2)不慎游動至深水區，腳踩不到地板致使個人慌張而溺水(嗆水)→下水前瞭解水池深淺。 (3)不慎掉入水中(或被推下水或從漂浮載具落水)，因慌張而導致溺水(嗆水)→避免靠池水太近，亦避免嘻鬧推人下水之動作。 (4)落水後(或下水後)不懂如何回復站姿或游動姿勢而溺水(嗆水)→攜帶浮具，或先行學習漂浮技能或水中站立方式。 (5)在水中嘻鬧噴水、壓頭、擒抱等動作，致使溺水(嗆水)→避免朝頭部噴水，不作將人壓入水中或令人失去重心之動作。 2.動態水域：溪流 ※常見意外及安全注意事項： 安全注意之首：未著救生服裝，儘可能不要下水！ (1)未熱身即下水→先進行熱身運動，並以手/腳測試水溫後，適應後再進行活動。 (2)不知水深→觀察該區水深標示、身高限制或其他注意事項；觀察水流速度及水的清澈度，判斷水深、流速，平靜之水面並不代表水下亦是平靜水流。 (3)未察覺溪水上漲→溪水上漲易因上游洩洪或降雨造成，除避免下水外，應事先調查上游洩洪時間及天氣狀況；並可透過觀察水面漂流葉之數量及流度來判斷。 (4)不慎從岩石上掉落水中→不慎落水原因包含撿拾河水中或岩縫中之物品，或踩到較滑之石塊而跌落，應避免至水中撿拾物品，避免踩在有青苔之岩石上。 (5)未穿著適當服裝、浮具及頭盔→應穿著救生衣/浮力衣/適當服裝(勿著吸水性強的衣物、並著防滑鞋)，並攜帶浮具(但避免使用充氣式浮具)、頭盔。 (6)人為意外如惡作劇、跳水、假裝溺水等→避免過度嘻鬧、刺激/攔攔他人下水、試膽活動等。 3.動態水域：海洋 ※常見意外及安全注意事項： (1)未熱身即下水致使肢體抽筋：先行熱身再下水，並測試該區之水深，避免至水深及胸之區域。 (2)不知水深：無救生人員看守之海域，切勿下水遊玩；觀察各區水深標示、身高限制或其他注意事項。 (3)未察覺漲潮：先行查詢當日當地之天候變化，瞭解漲退潮時間，並時時觀察水線與自身所處位置之距離，避免太遠；並注意漲潮引起之水深變化。 (4)不慎被大浪衝至水中：觀察海浪大小(如有救生員進駐，會插紅旗標示)，海浪波幅如太大，則避免下水(一般來說超	10' 10' 10'		參與度評量
---	----------------------------------	--	--------------

過自身身高更不宜下水);如發現潮水突然退至較遠處時,儘速離開岸邊,避免下一波大浪將人捲入海中。 (5)因撿拾沙灘中或岩縫中之物品,或因岩石較滑而不慎從岩石上掉落水中:勿於近水處撿拾物品,或穿著防滑鞋,儘可能遠離岸邊,避免靠水太近。 (6)未穿著救生衣/浮力衣/浮具:穿著浮力背心或帶著浮具,以防意外落水。 (7)雷擊:天候不佳時,不宜下水,亦勿於空曠區逗留。 (8)患有慢性疾病、癲癇、心臟病等疾病者,需隨身攜帶所須藥品。			
(二)填寫學習單:防溺十招、救溺五步	5'	學習單	
三、綜合活動 教師提醒各類型水域安全重點,請學生預先分組,準備狀況劇表演內容。 <第一節結束>	5'		
一、引起動機 (一)各組抽籤決定狀況劇主題。 主題參考:1.游泳池戲水2.埤塘戲水3.溪邊戲水4.沙灘戲水	5'		
二、發展活動 (一)各組依據抽籤主題設計5分鐘劇情,劇中設計一到兩項「危險」情節,供他組成員進行找碴遊戲。 (二)各組展演戲劇,他組成員認真觀察,如有「危險」則記錄於學習單上。 (三)公布各組設計的「危險」橋段為何?如有同學提出其他的危險處,由教師引導共同討論。	30'	學習單	參與度評量 行為觀察 (學生能思考並大方表達)
三、綜合活動 (一)教師總結 1.表揚學生的表演成果。 2.總結課程,提醒學生注意水域安全。 <第二節結束>	10'		參與度評量

【學習單】

防溺十招	救溺五步
1、戲水地點需合法，要有 <u>救生設備與人員</u> 。 2、避免做出危險行為，不要跳水。 3、湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。 4、不要落單，隨時注意同伴狀況位置。 5、下水前先 <u>暖身</u> ，不可穿著牛仔褲下水。 6、不可在水中嬉鬧惡作劇。 7、身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。 8、不要長時間浸泡在水中，小心失溫。 9、注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。 10、加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。	1、叫：大聲呼救。 2、叫：呼叫 119 、 118 、 110 、手機撥打 <u>112</u> 。 3、伸：利用延伸物（例如： <u>竹竿、樹枝</u> ）。 4、拋：拋送漂浮物（例如： <u>球、繩、瓶</u> ）。 5、划：利用大型浮具划過去（例如：船、救生圈、浮木、救生浮標等）。
戲水安全找碴去	
第一組	第二組
第三組	第四組
我覺得哪一組演得最好？為什麼？	