



# 110年度校園水域安全宣導

指導單位：教育部體育署、彰化縣政府

主(協)辦單位：彰化縣水上救生協會



主講人：蔡孟軒



# 大綱

- 前言
- 案例陳述
- 防溺水十招/救溺五步
- 落水應變
- 防溺水影片
- 示範演練/實際操作
- 回饋與提問



# 前言

- 近年來透過教育部水域安全網絡的整合，及中央、地方與民間救生團體、各級學校的共同努力，學生溺水死亡人數已有逐年下降趨勢，但整體水域事故仍持續攀升。
- 基於「預防重於發生」，特蒐集部分溺水案例及溺斃因素分析，期藉由強化學生防溺水觀念，以減少學生溺水憾事發生。



# 案例陳述

- 溺水人數：近5年消防機關執行水域救援青少年溺水者，**暑假期間**平均占全年之45.16%，106年計救援39人，占全年75人之52.00%逾半數。

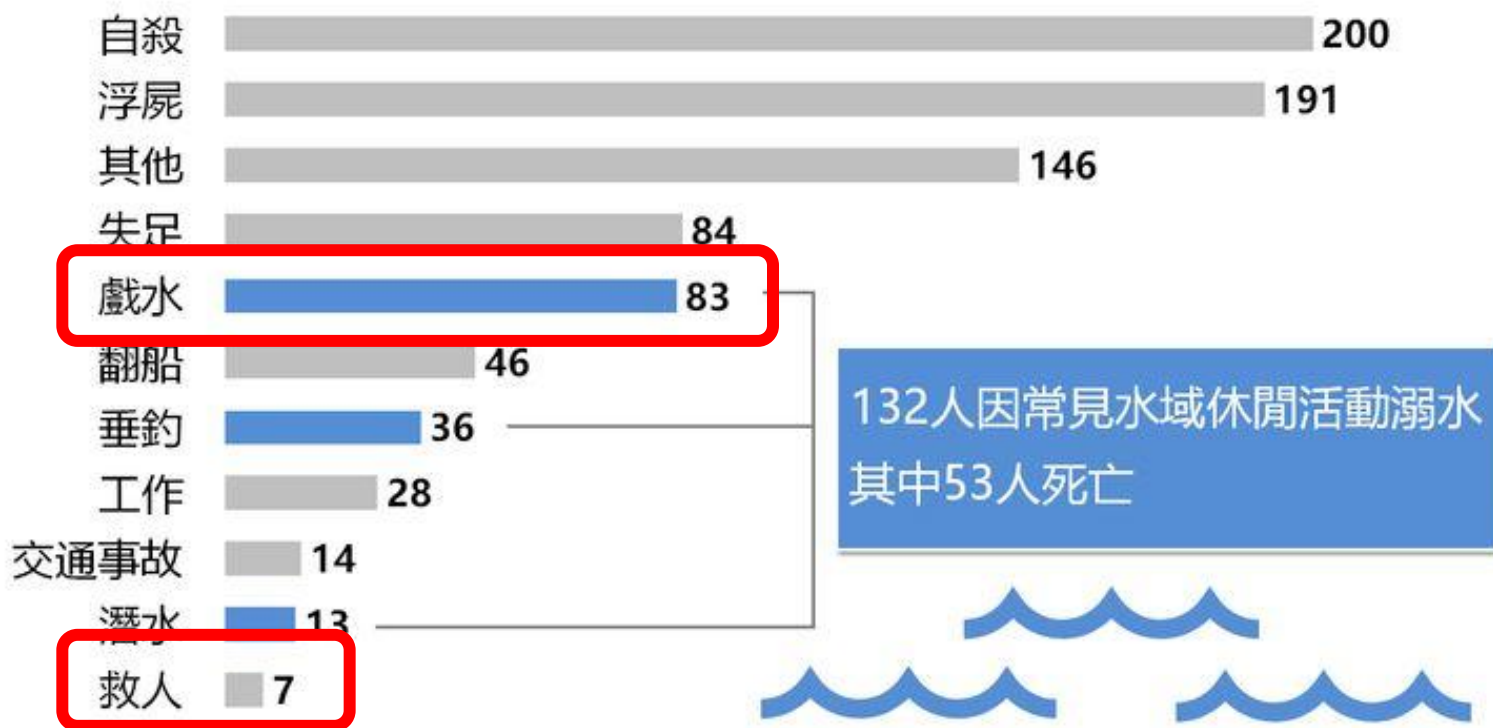




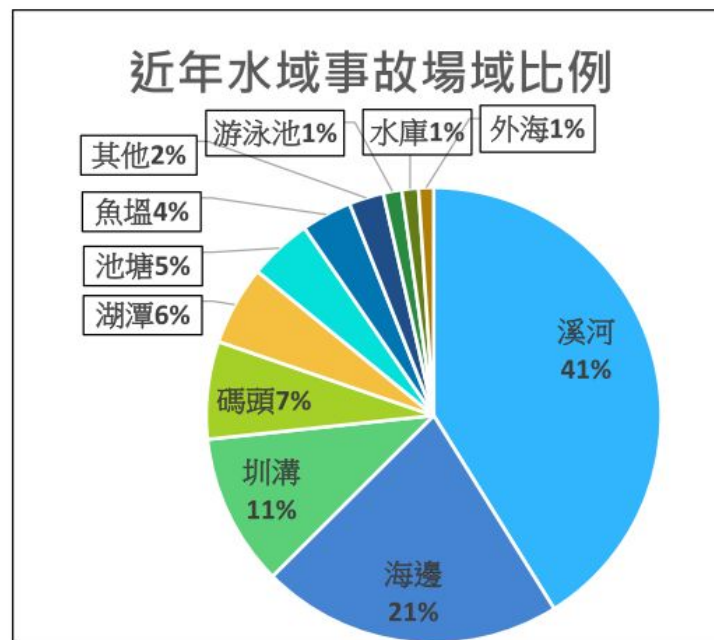
# 2017年溺水原因統計

單位：人

資料來源：消防署 / 中央社製圖



- 根據內政部消防署統計，消防機關執行水域救援人數，從2015年的594人，逐年增加至2019年的948人，發生水域事故場域，以溪河41%及海邊21%最常見。



# 防溺十招

## 樂游 You & Me 10招玩不溺

### 生命無價!

教育部體育署再次呼籲，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全!

1

戲水地點需合法，  
要有救生設備與人員



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



# 防溺十招

5

下水前先暖身，  
不可穿著牛仔褲戲水



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，  
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





# 救溺五步

## 救溺五步

**叫叫伸拋划 救溺先自保**

**叫** 大聲呼救

**叫** 呼叫 **119**、**118**  
**110**、**112**



**伸** 利用延伸物  
(竹竿、樹枝等)



**拋** 拋送飄浮物  
(球、繩、瓶等)



**划** 利用大型浮具划過去  
(船、救生圈、浮木、  
救生浮標、保麗龍等)



 教育部 關心您



# 落水應變

- 發生溺水事件時，必須**鎮定冷靜**，了解自己所處環境，並利用**本身浮力**或**身邊物品**來自救求生。



以**最少體力**在水中維持**最長時間**等待救援

## 不會游泳也要學會的**水中自救**

### **拍打水面**

雙手水平舉起向下平拍水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。



以**最少體力**在水中維持**最長時間**等待救援

## 不會游泳也要學會的**水中自救**

### 仰漂

全身放鬆，吸滿氣  
後頭部慢慢後仰，  
換氣時用口快吐快  
吸。



以**最少體力**在水中維持**最長時間**等待救援

## 不會游泳也要學會的**水中自救**

### 水母漂

深吸一口氣，臉向下埋入水中，手與腳向下自然伸直，並將身體放鬆。



以**最少體力**在水中維持**最長時間**等待救援

## 不會游泳也要學會的**水中自救**

### 運用漂浮物

運用現場可得的漂浮物，或是脫下身上的衣物，從頭後向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具。

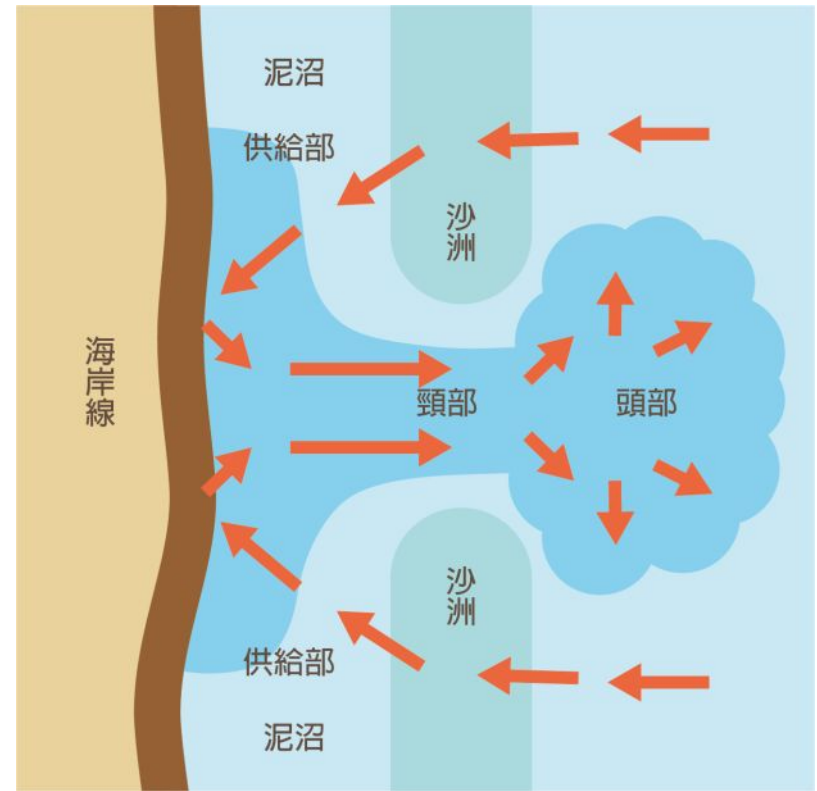
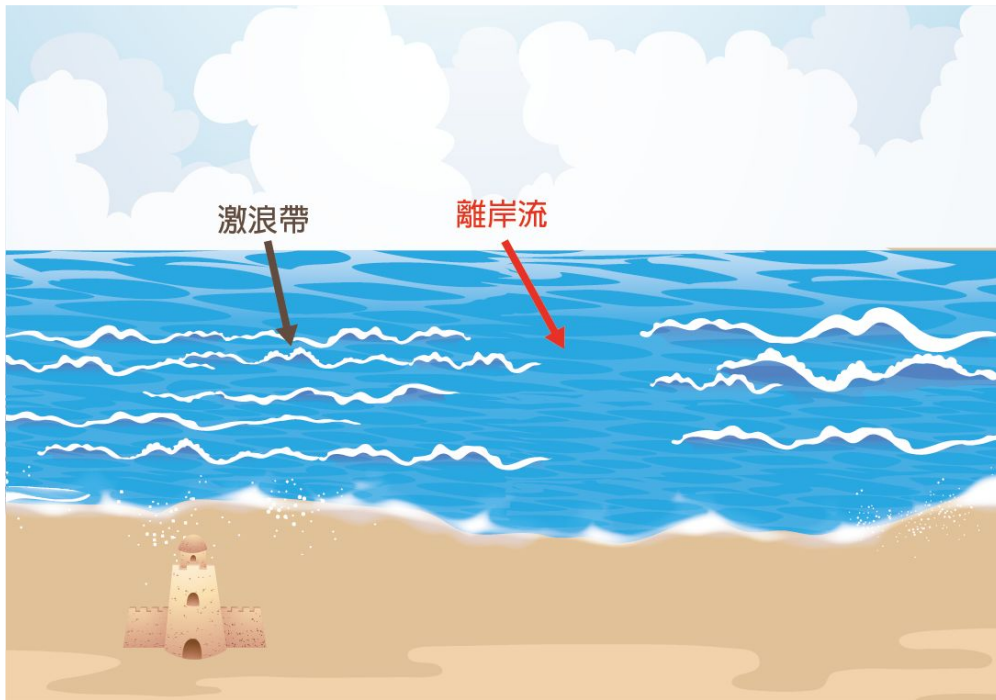


# 溺水的瞬間

- [溺水的共同特徵](#)
- [雙溺者溺水案例](#)
- [游泳圈真的安全嗎？](#)
  
- [即使是小排水溝也很危險](#)
  
- [溪水暴漲前兆](#)
- [溪水暴漲逃命時間](#)
  
- [體育署防溺水十招宣導影片](#)
- [體育署水中自救宣導影片-水男孩篇](#)

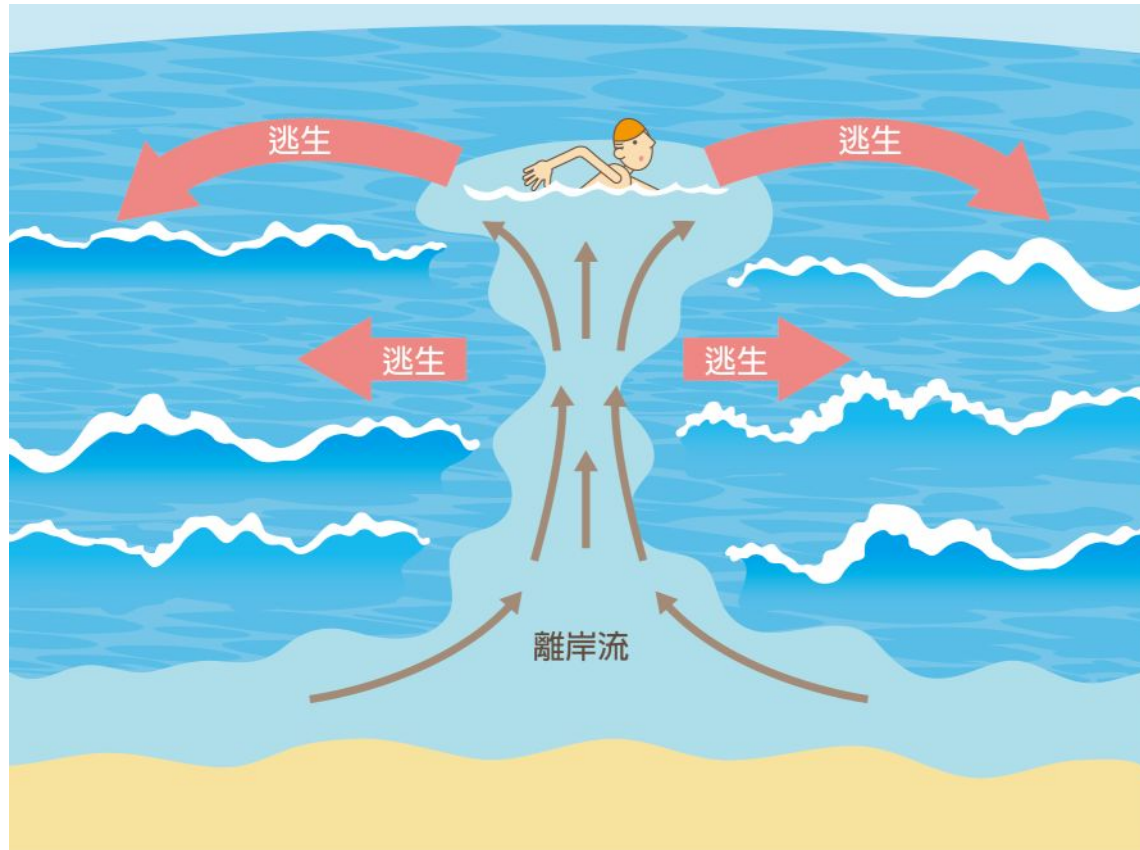


# 認識離岸流

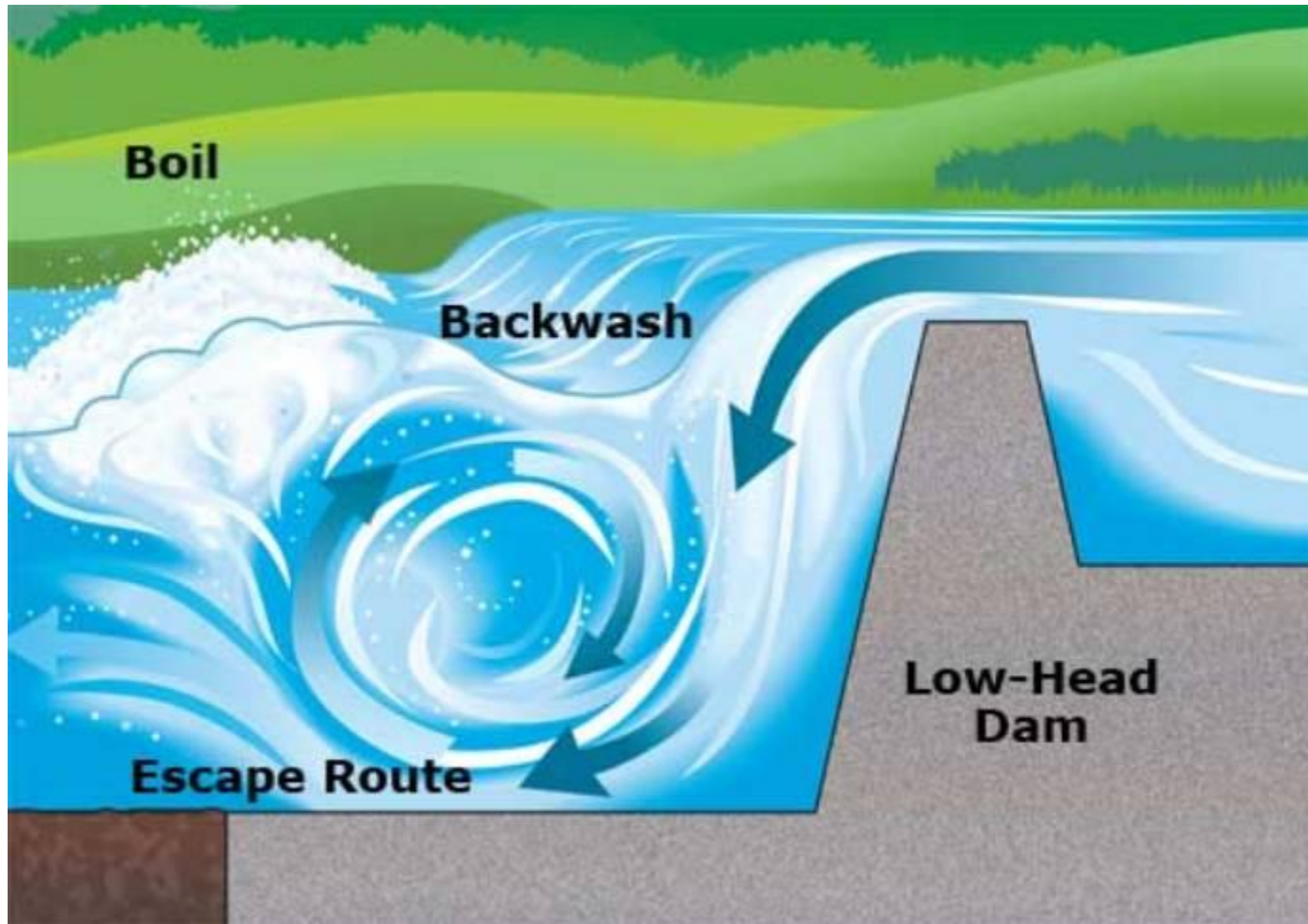




# 認識離岸流



# 認識漩渦



# 落水了怎麼辦？

- 示範演練/實際操作

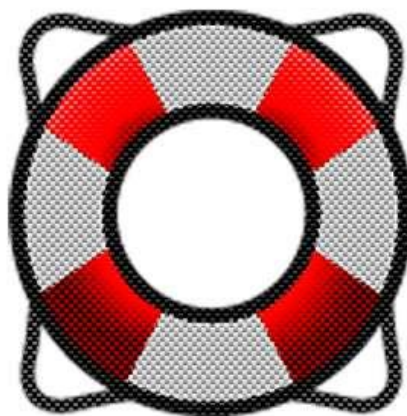
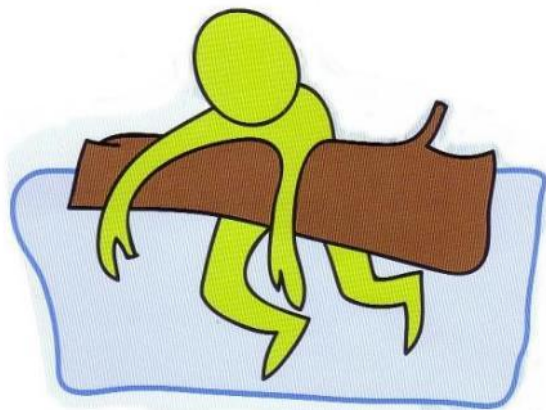
- 垂直漂 ←
- 大字漂 ←
- 一字漂 ←
- 水母漂1 ←
- 水母漂2 ←
- 蛙式踩水 ←
- 腳踏車式踩水 ←



# 浮具製作



# 動動腦！哪些不能作為浮具？



# 回饋與提問

防溺十招  
救溺五步  
落水應變

問題提問



# 結語

- 兒少是國家未來主人翁，特別是台灣面臨少子化，每個孩子都是父母親的心肝寶貝、國家的資產，每每看到學生發生溺水事故，總是叫人心痛。未來還須大家一起努力，以降低學生溺水事件。

感謝聆聽  
敬請指教





彰化縣水上救生協會

N. W. L. S. A R. O. C

