

綠階/初階海洋教育者培訓課程教案設計

教案名稱	秘境安全沒秘密	設計者名稱	陳慶林
教學對象	☐ 幼教(幼兒年齡____) ☒ 小學__高__年級 ☐ 國中__年級 ☐ 高中職__年級 ☐ 一般民眾 ☐ 其他_____	教學領域 (科目或名稱)	健康與體育
教學資源	教學影片、數位設備(電腦、大屏、平板)、救生圈、浮板、保特瓶數個、童軍繩數條、便條貼、磁鐵、文具用品等	教學時數	4節課，160分鐘
教學理念	暑假是學生發生戲水危險的高峰期，本校處於原鄉山地地區，且附近有許多知名戲水區，而這些戲水區近年來屢發生危險事件(例如：瑪家鄉達拉邦瀑布)。有鑑於本校高年級學生在沒有成人陪同之下，經常到山區溪水區域戲水，為了維護學生的水域安全教育，並建立自救與救人基礎能力。 因此，課程設計活動一，先透過新聞事件的探討，了解戲水安全的重要，建立危險及預防意識；接著活動二，以認識溪流環境，增進面對不同溪流區域和特性，應保有的溪流識別與危險預判能力；接著活動三，再以自救及救人之防溺基礎實作訓練，提升學生具體實用之能力；最後活動四，透過整體課程的反省，請學生分組進行溪邊戲水警示牌標語設計活動，以強化宣導觀念。所謂【秘境安全沒秘密】之課程設計，就是要讓大家知道認識水域危險、水域安全、自救及救人、最後要到成為宣導戲水之安全，一但能了解這些戲水安全知識與技能後，秘境就不再是秘境，而是能讓人親近享受大自然之美的好環境。 • 創意警示牌設計：請同學分組進行戲水警示牌標語設計 • 戲水樂園：附近著名戲水區域大搜查 • 戲水悲歌：新聞事件與相關報導討論 • 水域安全自救與救人實作：介紹防溺十招與五步驟，並進行綁繩拋繩實作 • 溪流的類型與危險：介紹溪流之上、中、下游特性及其易發生的危險事件		
教學對象分析	高年級學生已有上過水循環、臺灣地形及水域類型等相關課程，並且知悉水域分為上游、中游、下游。本校位於山區學校，學生較常接觸水域中、上游區域戲水，且許多外來遊客都會來山區玩水，這些生活經驗對培養學生具有水域安全觀念是非常重要的。		

十二年國教課綱	海洋教育實質內涵	本教案教學目標	認知： 1. 了解溪邊戲水具有危險性並能提高預防意識。 2. 能分辨溪流上、中、下游特性及應具有的戲水安全知能。 3. 能熟知防溺與水中自救及救人基礎知識與步驟。 情意： 1. 能有敬山愛水維護與尊重大自然環境的情操。 2. 培育愛己與愛人之心，樂於宣傳戲水活動安全。 技能： 1. 能熟練水域自救及救人基本技能。 2. 能透過藝術創作進行戲水警示標語設計。 行為： 1. 踴躍參與防溺與自救及救人模擬實作訓練。 2. 透過檢視溪流環境不同的戲水安全屬性，進行相關警示標語之設計，推廣水域安全教育。	
	海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。			
	領域學習重點 學習表現： 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 學習內容： 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 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。			
對應教學目標	教學活動流程 (數量可自行調整)	時間	教學資源	教學評量
了解溪邊戲水具有危險性並能提高預防意識。	-----第一節開始----- 【準備活動】 活動一：美麗的陷阱 一、戲水樂園 1. 要放暑假了，請問同學，這附近有哪些熱門的戲水景點呢？請在 A4 紙上寫出一個景點（個人寫）。 2. 請同學將寫好的景點貼在黑板上，然後請全班看一下，如果你有去過的地方請在那張紙上打一個勾。 3. 我們來看看那些戲水景點是同學們最愛去的地方。	10分鐘	A4 紙張、文具用品、磁鐵條	寫出提問內容
	二、戲水悲歌 1. 剛剛我們已選出這附近幾個戲水熱門景點了，但同學知道這些景點其實非常危險嗎？老師播放幾則新聞事件（搜集有關屏東縣瑪家鄉舊筏彎村戲水新聞事件：達拉邦瀑布「網路上稱獅王瀑布」 https://www.youtube.com/watch?v=-rk6zfYzGmg	5分鐘	資訊設備與新聞影片	仔細觀賞影片

能分辨溪流上、中、下游特性及應具有的戲水安全知能。	https://www.youtube.com/watch?v=gc6fX2G_IW8)。		15分鐘	載具設備	同儕討論	
	2. 請問同學，為什麼會發生這樣的事件?我們來分組討論，並將討論出來的原因回覆在loilonote的便條貼上，並傳送至繳交盒中。					
	3. 老師帶著同學將各組的答案進行討論(在大顯示器上播放來進行討論)，並得出戲水易發生危險的原因為何。					
	-----第一節結束----- -----第二節開始-----					
	【發展活動】 活動二：揭穿秘密					
	一、認識溪流類型與危險：老師依據溪流上、中、下游類型，介紹溪流各不同類型的環境特性以及易發生的危險事件。		15分鐘	資訊設備	專心聆聽老師授課內容並能回答提出	
	水域	特徵				易發生危險事件
	上游(高山與峽谷)	• 坡度陡峭，水流極為湍急。 • 多巨石、斷崖、瀑布與深潭。 • 兩側多為高聳峭壁，無緩衝岸邊。				• 翻滾流與漩渦（瀑布下方）。 • 溪水暴漲（集水區首當其衝）。 • 水溫極低（易引發抽筋）。 • 落石與地形受困。
	中游(淺山與丘陵)	• 坡度減緩，河道逐漸變寬。 • 盛行側蝕，多鵝卵石與河道轉彎。 • 表面看似平緩，常有淺灘與深潭交錯。				• 腳部卡阻（湍急亂石堆中）。 • 暗流與渦流（河道轉彎外側）。 • 野溪露營受困（無預警暴漲）。 • 青苔滑倒或誤跳水撞擊礁岩。
	下游(平原與入海口)	• 地形平坦，水流速度最慢。 • 河道寬廣，多細沙、淤泥堆積。 • 受潮汐影響大，水深變化隱密。				• 潮汐與瘋狗浪（出海口交界處）。 • 離岸流與沙洲陷阱（淤泥易塌陷）。 • 水質汙染導致傷口感染。 • 表面平靜但底層暗流強勁。
二、認識溪流戲水安全守則：老師依據溪流上、中、下游類型，介紹水域安全預防措施。		15分鐘				

水域	危險預判	預防實踐			
上游	【翻滾流】：水流從高處（瀑布或攔砂壩）沖下，在水底形成一個向內、向下捲動的「滾筒漩渦」。由於夾帶大量空氣泡沫，水的密度降低、浮力大減，人一旦被捲入，就算穿救生衣也難以自行游出。	絕對不要因為「拍照好看」而靠近瀑布下方。在山區活動時，若發現「水色變黃混濁」、「水面出現大量枯枝泡沫」或「遠方傳來隆隆雷聲」，不要猶豫，這是溪水暴漲的最後通牒，必須在1~2分鐘內迅速往高處撤離。			
中游	【腳部卡阻（Foot Entrapment）】：在流速快的溪水中，若腳不小心踩進水底石頭縫隙，強勁的水流會像一隻手順著你的身體往前推，將你的腿愈卡愈緊，最後將你整個人壓進水面下窒息。	若不幸在急流中漂流，請保持「仰漂姿勢（腳朝下游、頭朝上游、屁股抬高）」，用腳當作前導去防禦並推開前方的石頭，千萬不要在急流中試圖站起來行走！此外，許多人喜歡在溪邊沙洲紮營，一旦上游暴漲，沙洲會瞬間變成孤島，甚至被洪水吞噬，露營必須選擇高於歷史洪水線的安全營地。			
下游	【潮汐與暗流】：下游及出海口表面看起來平平無奇，但它同時受到「溪水下衝」與「海水漲退潮」的雙重力量夾擊，水面下往往有極強	前往河口或下游潮間帶活動，必須事先查詢當天的漲退潮時間表。通常在退潮時，水流向外海拉扯的力量最強，絕對不要在此時下			

的拉力（如離岸流）。

水。此外，下游河床多為爛泥與細沙，表面看似堅固，踩下去可能瞬間沒入膝蓋，應避免獨自走向未知深度的沙洲。

能有敬山愛水維護與尊重大自然環境的情操。

三、老師以溪邊戲水安全守則進行總結，其參考資料為【溪邊玩水「3大前兆」快上岸！預防山洪暴發「1時段」玩水最安全 | Uho 優活健康網】「<https://www.uho.com.tw/article-58516.html>」，來說明如何確保安全之原則。

-----第二節結束-----

-----第三節開始-----

能熟知防溺水與水中自救及救人基礎知識與步驟。

活動三：破解密碼

一、在前次課程之中，學生已了解溪邊不同之類型及其危險與預防意識後，本節將培養學生具備防溺水及自救與救人之基本技能，首先介紹「救溺五步與防溺水十招(下圖所示)」。



(一) 防溺水五步

1. 叫：大聲呼救。
2. 叫：打電話求救(強調手機無訊息時可播打112)。

10分鐘

資訊設備、網路影像

專注觀賞教學影片並能回答戲水安全原則及預防重要事項

10分鐘

資訊設備、救溺五步及防溺水十招資料

專心聆聽老師授課內容

能透過藝術創作進行戲水警示標語設計。 透過檢視溪流環境不同的戲水安全屬性，進行相關警示標語之設計，推廣水域安全教育。 培育愛己與愛人之心，樂於宣傳戲水活動安全。	現好幾個漂亮的等距單結。 (四)保特瓶綁好後，將其餘童軍繩綁在一起成長條狀後即完成。 *注意事項：為使保特瓶聚在一起不易太分散，可藉由外套、衣物或是較大的袋子予以包裹，增加拋物準度。 (五)保特瓶救命術拋物實作練習(因各校場地因素，較難有實際可操作的游池，本設計著重在如何製作保特瓶拋物救援器材，以及實際練習拋物，因此採用路地上操作)： 1.在地上畫出陸和水的區域，並請一位同學蹲在離陸地五公尺處等待救援。 2.另一位同學在陸地上練習拋物動作，切記拋物勿直接拋在待救人員身上，最好是拋在水流上游處並在待救人員之附近為最佳。 3.每位同學輪流扮演待救人員與救人人員。 三、同學心得分享與老師總結。 -----第三節結束----- -----第四節開始----- 【綜合活動】 活動四：拒絕妳的美 一、老師播放幾張戲水的警示標語：  資料來源 https://tadels.law.ncku.edu.tw/tadels_imageview/  資料來源 https://tadels.law.ncku.edu.tw/tadels_imageview/	5分鐘 5分鐘	資訊設備	踴於分享自己的心得 專心聆聽老師授課內容
---	---	-----------------------	-------------	------------------------------------



資料來源

https://www.threads.com/@pingtungtrip/post/Dac12H3j58_/

二、請同學二人為一組，並運用 canva 軟體進行戲水創意警示牌設計活動，設計務必要有以下內容，其餘皆可發揮創意：

(一)設定的場域。

(二)該場域易出現的危險及需要預防的事件。

(三)緊急救援電話及方式。

三、創意警示牌設計分享會：請各組同學上台分享設計內容。

四、老師總結：秘境戲水很吸引人，但要懂得拒絕她的危險，就算再安全的水域，也都會有發生意外的可能。

-----第四節結束-----

25分鐘

7分鐘

3分鐘

平板及
canva 軟體、大屏

與同學合作創意
警示牌完成
度

分享內容及表
達能力
專心聆聽老師
總結之內容