

108 年普通高級中學海洋教育資源中心
綠階/初階海洋教育者培訓課程教案設計

教案名稱	水域安全知識	設計者名稱	教師：謝文順	
教學對象	<input type="checkbox"/> 幼教(幼兒年齡____) <input type="checkbox"/> 小學 <input checked="" type="checkbox"/> 中學(含高中職) <input type="checkbox"/> 一般名眾 <input type="checkbox"/> 其他_____		教學領域 (科目或名稱)	多元選修課程： 樂活活航海衝浪趣
教學資源	泳衣、浮具、繩子、救生圈、哨子。		教學時數	2 節課 (共 100 分鐘)
教學理念	加強海洋水域安全知能教育，培育學生具備認識海洋求生觀念、熱愛海洋活動、善用海洋資源、培養海洋宏觀的公民特質。			
教學對象分析	都市社區型高中一年級學生，親海經驗薄弱，國中地球科學課程學過潮汐現象，地理課程學過洋流，但對水上安全與救生方法及相關技能細節內容不清楚。			
十二年國教課綱	海洋教育實質內涵		本教案學習目標	1-1 講解防溺十招。(U1)
	U1 熟練各項水域運動，具備安全之知能。 U2 規劃並參與各種水域休閒與觀光活動。			1-2 水域安全知識。(U1)
	領域學習重點			
	學習表現： 3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。 3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。 2b-V-3 展現個人及群體健康生活行動的高度信心與效能感。 3b-V-2 精熟各種人際溝通互動技能。 1a-V-4 探究促進全人健康的創新策略、資源與規範。 3a-V-2 運用多元策略，將健康與自我照護技能彈性調整融入生活情境，展現出個人及群體的健康生活模式。			

對應教學目標	教學活動流程	時間	教學資源	教學評量
1-2 水域安全知識。 (U1)	<p>活動名稱：防溺十招教學</p> <p>1、介紹水域安全的內涵與重要性。 提問何謂水域安全？引導出水域安全觀念：能從事安全的水域活動。 請1~2位同學分享水域安全的經驗與心得，並介紹幾則水域安全事件新聞。 引導出水域安全觀念的重要：從事與海洋相關的各類活動，應以水域安全為最高指導原則。</p>	3min 4 min 1min	t 電腦，教學ppt	教 能說出 能發表分享
1-1 講解防溺十招。 (U1)	<p>2、介紹防溺十招的內涵。 播放水中救生影片(片名:防溺十招)。 教師說明: 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 5. 下水前先暖身，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</p>	3min 4min	電腦，教學ppt 電腦，教學ppt	認真參與欣賞 能說出
1-2 水域安全知識。 (U1)	<p>如何判斷安全水域的範圍。 教導如何搜尋與評估安全水域。 教導如何雲端搜尋安全水域。 介紹教育部公布容易發生戲水意外水域。</p> <p>3. 識讀水域安全旗號。 介紹水域安全旗號的內涵與試用時機。 水域旗號:水域安全權責單位(center)對外發布的及時安全資訊。</p>	4min 4min	電腦，教學ppt，影片 電腦，教學ppt	能說出 能說出
1-1 講解防溺十招。 (U1)	<p>4. 介紹識讀水域標誌的種類。 禁止(Prohibition) 的標誌 警告(Warning) 的標誌 指令(Mandatory) 的標誌 資訊(Information) 的標誌</p>	4min	電腦，影片 電腦，影片	能說出

	<p>5. 介紹水域安全活動相關法律規定： 水域遊憩活動管理辦法 台灣地區近岸海域遊憩活動管理辦法 遊艇管理辦法 觀光發展條例</p>	7min	電腦，影片 老師示範	能說出
<p>1-2 水域安全知識。 (U1)</p>	<p>6. 水中自救技能介紹： 水母漂動作介紹 水母漂動作搭配換氣 仰漂動作介紹 仰漂動作搭配爆炸式換氣 十字型仰漂動作介紹 仰漂動作搭配爆炸式換氣 踩水介紹與使用之時機： 搖櫓式踩水(攪蛋式)。 蛙腳式踩水。 剪刀式。 腳踏車式。</p>	7 min	電腦，影片 水域安全旗號與標誌圖	能做出
<p>1-2 水域安全知識。 (U1)</p>	<p>7. 水中救生技能介紹： 熱身與伸展操的重要性 適應水溫的重要性 救生基本四式介紹與使用之時機： 抬頭捷式。 抬頭蛙式。 救生仰泳。 剪刀式側游。</p>	7min	卡，影片	能做出
<p>1-2 水域安全知識。 (U1)</p>	<p>三. 綜合活動—概念應用</p>		電腦，影片	
<p>1-2 水域安全知識。 (U1)</p>	<p>1. 水域安全旗號與標誌圖卡有獎徵答。 將水域安全旗號與標誌製作成 30 公分見方的圖卡。 隨機抽取水域安全旗號與標誌圖卡後老師提問旗號與標誌圖卡的內涵與意義。 對於答對的同學給予公開獎勵。 對於答錯的同學給正確回饋。</p>	8min		
<p>1-2 水域安全知識。 (U1)</p>	<p>2. 最後以教育部公佈宣導的防溺十招作為課程總結。</p>	4min		