

**國立臺灣海洋大學 114 年度「海洋教育」在職進修學分班暨
綠階海洋教育者培訓課程教案設計**

教案名稱	水域安全課程	設計者名稱	蔡旖芳	
教學對象	☐ 幼教(幼兒年齡____) ☒ 小學 ☐ 中學(含高中職) ☐ 一般名眾 ☐ 其他_____		教學領域 (科目或名稱)	健康與體育
教學資源	教育部海洋教育網站、YouTube 海洋安全影片 離岸流、溪流圖片或動畫。 拋繩包、救生繩、長褲、外套等實物。		教學時數	3 堂課/120 分鐘
教學理念	在當今社會，海洋教育與游泳安全的結合不僅能提升學生的水域安全意識，更能讓他們深入理解海洋的多重價值。海洋是地球上最大的生態系統，對於氣候調節、生物多樣性及人類生活都起著至關重要的作用。因此，透過系統性的海洋教育，學生不僅能學習到海洋的基本知識，還能培養對海洋的敬畏與保護意識。 同時，游泳安全教育是每位學生都應具備的基本技能。掌握游泳技巧和水域安全知識，能有效降低溺水事故的發生率，讓學生在享受水上活動的同時，確保自身的安全。透過實際的游泳訓練和安全演練，學生能夠在面對突發情況時，冷靜應對，增強自我保護能力。 結合海洋教育與游泳安全的教學理念，旨在培養學生的健康生活習慣。學習游泳不僅是體能的鍛鍊，更是心理素質的提升。透過在水中活動，學生能夠增強自信心，提升團隊合作能力，並在享受遊戲和運動的過程中，培養對海洋環境的關愛與責任感。最終，這種教育模式將為學生的全面發展奠定堅實的基礎，使他們在未來成為具備環保意識和安全意識的負責任公民。 <pre> graph LR A[課程主題] --- B[第一堂課：離岸流與溪流的危險性] A --- C[第二堂課：著衣落水自救] A --- D[第三堂課：拋繩救援體驗] B --- B1[危險介紹] B --- B2[危險辨識] B --- B3[正確應對] B1 --- B1a[離岸流] B1 --- B1b[溪流暴漲] B2 --- B2a[水色、浪花、漂浮物] B2 --- B2b[天氣、水流變化] B3 --- B3a[離岸流：順流、橫向游離] B3 --- B3b[溪流暴漲：立即上岸、高處避難] C --- C1[落水因應] C --- C2[自救技巧] C --- C3[重點原則] C1 --- C1a[衣褲吸水變重] C2 --- C2a[踩水、水母漂] C2 --- C2b[脫掉衣褲製作浮具] C3 --- C3a[減少動作、節省體力] C3 --- C3b[等待救援] D --- D1[拋繩技巧] D --- D2[救援步驟] D --- D3[安全原則] D1 --- D1a[拋繩包/救生繩操作] D1 --- D1b[拋繩姿勢、收繩方法] D2 --- D2a[落水者抓繩] D2 --- D2b[岸上協助拉回] D3 --- D3a[保持自身安全] D3 --- D3b[團隊合作] </pre>			

教學對象分析	國小六年級學生，已經學習了兩階段的游泳課程，他們也了解海洋和游泳的基本概念，實施的學習方式偏向於體驗與實踐，適合透過互動式的課程進行教學。			
十二年國教能力指標	海洋教育實質內涵	本教案 教學目標	1. 學生能否正確說明水域危險徵兆與應對方式。 2. 學生能否正確操作著衣自救和拋繩技巧。	
	海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E11 認識海洋生物與生態。			
	領域學習重點			
	[學習表現] 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 [學習內容] Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。			
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
1. 學生能否正確說明不同水域危險徵兆與應對方式。	第一堂課：離岸流和溪流的危險性(地點:教室) 一、引起動機 (5 分鐘) 1. 問題情境設計：「你有沒有在海邊或溪邊玩水時，突然覺得水流很強、很快？你知道那是什麼原因嗎？」 2. 影片分享：教師播放真實的離岸流或溪流暴漲案例，激發學生興趣與警覺心。 離岸流新聞影片： https://youtu.be/v9E9bz4JkYc?si=Hol00qQE1EzAXs47 溪流暴漲新聞影片： https://youtu.be/jcZ9Piuh0Sg?si=6ZXICjmsJ7kXzYAh	40 分鐘	電腦，投影機	小組討論表現與口頭報告
	二、教學內容 (25 分鐘) 1. 離岸流介紹 形成原因與特徵：利用動畫說明離岸流的生成及外觀特點。 揭密!海中潛伏巨獸「離岸流」(臺灣海洋教育中心海洋防災科普宣導動畫) https://youtu.be/X-VJh4D2MCQ?si=jGHvhy0Bae9D0jp 危險性說明：舉例說明離岸流如何將人帶離岸邊。 辨識方法：觀察水色、浪花、漂浮物等。 2. 溪流介紹 形成原因與特徵：介紹齊頭式暴漲、急驟雨造成溪流水位暴升。 危險性說明：說明暴漲的速度與危害。 辨識方法：如何觀察天氣變化、水流異常。 3. 安全注意事項 如何選擇安全水域、何時應立即離開水域。	40 分鐘		

	強調「預防勝於治療」，觀察環境的重要性。 溪流拋繩救援影片： https://youtu.be/ODF9cTV0CP0?si=jxxsIzYSMMI9J3G8 三、綜合活動（10 分鐘） 分組討論與分享： 各組討論：「如果你遇到離岸流或溪流暴漲，你會怎麼做？」 分享討論結果，教師補充正確應對方式： 遇離岸流：順流而出、橫向游離。 溪流暴漲：立即上岸、尋找高處避難。 總結（補充） 教師總結本課重點，強調辨識危險與正確應對的重要性。	40 分鐘		
1. 了解穿著衣物落水時的自救原則。 2. 學會利用衣物增加浮力的方法。 3. 能實際操作衣物自救技巧。	第二堂課：著衣落水自救（地點：泳池） 一、引起動機（5 分鐘） 問題情境設計：「如果你穿著衣服掉進水裡，會不會更危險？你會怎麼辦？」請學生踴躍回答。 重點：著衣落水會因為衣褲吸水變得沈重，這時候游泳的動作必須要放慢。然後利用踩水和水母漂的自救技巧，先把影響游泳動作的褲子脫掉，再依序脫掉上衣。脫掉的衣、褲如果材料適合，可以做成浮具，增加漂浮的助力。 二、教學內容（15 分鐘） 1. 教師現場示範如何利用長褲、外套製作簡易浮具。 2. 示範正確充氣、打結、漂浮姿勢。 3. 強調減少動作、節省體力、等待救援。 三、綜合活動（20 分鐘） 實作與練習：(17 分鐘) 1. 學生兩人一組輪流，一人進行著衣下水實際操作衣物自救技巧，另一人擔任岸上防護員，隨時注意。 2. 教師巡視指導，協助學生完成操作並糾正錯誤。 3. 總結與反思（3 分鐘） 學生分享學習心得與操作感想。 教師強調自救的重要性與正確步驟。		每位學生 自備：泳衣、防風外套、長褲	實作觀察 同儕互評 操作後反思
1. 了解拋繩救援的基本原則與步驟。 2. 學會正確拋繩技巧，	第三堂課：拋繩體驗（地點：泳池） 一、引起動機（5 分鐘） 問題情境設計：「如果你看到有人在溪水裡掙扎，你會怎麼幫忙？」讓學生思考拋繩救援的重要性。 二、教學內容（15 分鐘）		拋繩包 10 個	實作觀察 分組合作 操作後反思

提升救援能力。 3. 體驗團隊合作與現場應變。	拋繩技巧示範 1. 教師示範拋繩包、救生繩的操作。 2. 展示不同拋繩姿勢與二次拋繩技巧。 3. 強調拋繩後如何協助落水者抓繩並拉回。 4. 拋繩時應注意自身安全，並選擇正確的拋繩、收繩的方式。 5. 解釋「救溺五步」口訣宣導-叫叫伸拋划的救溺宣導守則 叫：大聲呼救。 叫：呼叫 119、118、110、112。 伸：利用延伸物(竹竿、樹枝等)。 拋：拋送漂浮物(球、繩、瓶等)。 划：利用大型浮具划過去(船、救生圈、浮木、救生浮標等) 三、綜合活動（15 分鐘） 分組實作與練習：（10 分鐘） 1. 學生兩人一組輪流，一位在泳池裡當溺水者，另一位在岸上練習拋繩及收繩，模擬救援情境。 2. 教師巡視指導，針對動作給予回饋。 總結與反思（5 分鐘） 1. 學生分享拋繩體驗與學習收穫。 2. 教師總結拋繩技巧在水域安全中的價值。			
---------------------------------------	---	--	--	--