

**108 年臺中市海洋教育資源中心  
綠階/初階海洋教育者培訓課程教案設計**

教案名稱	救是要安全-水中自救與求生	設計者名稱	教師一：林彥伶	
			教師二：張瑋偉	
			教師三：宋侑軒	
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)	健康與體育學習領域
教學資源	新聞報導、救生影片		教學時數	5 節課 每節 45 分鐘
教學理念	<p>使學生尊重生命的寶貴，不應忽略水域危險因素而貿然從事水域活動，發生溺水事件時，溺水者呼吸心跳停止後的黃金救援時間只有 6 分鐘，如何將救援時間延長至 10 分鐘，甚至更久，以增加溺水者的生還機會，惟有依靠個人的水中自救能力。因此游泳的學習過程中培養水中的適性，及水中自救能力更為重要，另外也需培養學生對於在各類地形從事水域運動時遇到危急狀態的處理方式。本課程整體授課流程如右圖，並以第一節「水中自救」之教學流程進行說明。</p>			
教學對象分析	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生皆能做出游泳換氣基礎，如：韻律呼吸</li> <li>2. 學生皆能做出自救動作，如：水母漂、仰漂</li> <li>3. 學生具有蛙式學習之經驗</li> </ol>			
十二年國教課綱	海洋教育實質內涵		本教案學習目標	認知
	<b>海洋休閒</b> 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生的技能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識臺灣適合從事水域活動的地區。</li> <li>2. 能瞭解水域環境的安全警示與標誌意涵</li> </ol>
	<b>海洋科學與技術</b> 海 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。			情意 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能培養重視水域安全的重要性</li> </ol>
領域學習重點		技能		

	<p>學習表現：</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技 能和生活技能</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧 互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專 項 運動技能。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關科技、資訊、媒體、產 品 與服務</p> <p>學習內容：</p> <p>G 挑戰類型運動/b 游泳</p> <p>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。</p>		<p>1. 能做出基本水中自救動作。</p> <p>2. 能做出救生器材與攜物救生的基本動作。</p>	
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
<p>認知 1、 認知 2、 情意 1</p> <p>技能 1</p>	<p><b>第一節課</b></p> <p><b>一、準備活動</b></p> <p>(一) 學生按體育課隊伍排列集合，完成岸上靜態伸展之暖身運動。</p> <p>(二) 教師點名、詢問身體狀況，並進行課程說明與提醒。</p> <p>(三) 引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引用新聞報導說明國內水域意外事件案例(如：發生地理位置、時間與從事之水域運動類型)。</li> <li>2. 利用成功獲救之案例，分析生還的原因與狀況</li> <li>3. 介紹水域安全標示圖，並介紹各式救生設備與浮具，強調水中自救的重要性。</li> </ol> <p><b>二、主要活動</b></p> <p>(一) 自救法練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 韻律呼吸、仰漂。</li> <li>2. 水母漂與換氣練習。</li> </ol> <p>(二) 蛙式踩水自救</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合學生過去蛙式學習之經驗，進行踩水動</li> </ol>	<p>7 分鐘</p> <p>30 分鐘</p>	<p>救生設備、各式浮具、水域安全標示圖</p>	<p>學生能主動回答溺水的可能原因</p> <p>學生能正確回答水域安全標示圖</p> <p>學生能學會自救基本動作</p>

<p>技能 1 情意 1</p>	<p>作之介紹。</p> <p>2. 蛙式踩水是以頭露出水面，身體保持直立的姿勢，雙手在胸前搖櫓，手掌以水面 45 度來回滑動，腳向水底踢蛙腳。</p> <p>3. 進行組合練習：韻律呼吸→水母漂→韻律呼吸→踩水→仰漂。</p> <p><b>三、發展活動</b></p> <p>(一) 小組討論各式自救法與踩水自救的順序編排，並模擬遭遇溺水情境時的自救順序。</p> <p>(二) 各組進行討論後，分組展示溺水自救的各種情境，讓學生彼此分享與回饋。</p> <p>(三) 分析長時間等待救援的時機下，為保持體力各類自救動作的使用時機(仰漂優於水母漂與蛙式踩水)。</p> <p>(四) 學生可針對各組編排進行反思與提問，教師則可給予學生上改進之建議，並給予鼓勵。</p> <p><b>四、延伸活動</b></p> <p>回家上網觀察水中自救基本原則，回憶本次課程所講授的溺水事件、自救法動作等。(參考網址：教育部學校體育組-決定命運的四招-水中自救完整版 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_Ho8ygc3oxs">https://www.youtube.com/watch?v=_Ho8ygc3oxs</a>)</p>	<p>8 分鐘</p>	<p>體育署 自救影片</p>	<p>學生能正確操作出自救動作</p> <p>學生能知道並遵守安全注意事項</p>
----------------------	--	-------------	---------------------	---