

109 年度臺南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	水中蛟龍安全行-水上救生及防溺	設計者名稱	楊雅秀
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
教學資源	1. 教室資源：黑板、粉筆、布幕、單槍投影機、筆記型電腦 2. 教學媒材：教師自製簡報檔、網際網路資訊 3. 使用教具：海報、籃球、回收之冬季卡其制服及長褲、背包、寶特瓶(小-約 600cc；大-約 5800cc)、童軍棍(代替竹竿)	教學時數	90 分鐘
教學理念	<p>雖然每學期開學典禮、連續假期前、休業式，體育教師及導師都會對學生做足防溺宣導，但在每年接近夏季之假日及暑假期間，學生前往溪流、海邊等水域嬉戲玩水之機會大增，然而，就在「不小心」、「忽視警告禁制標語」及「缺乏正確之戲水觀念」…等情況下，使得溺水意外事件頻傳，而其中又以青少年學生因疏忽、不諳水性，前往危險水域從事水上活動而導致意外不幸事故居多。基於「預防為先」，加強宣導游泳或戲水安全觀念及實作，防範相關溺水事件發生。</p>		
教學對象分析	<p>本教案適用於國中階段七、八、九年級學生，內容設計不僅淺顯易懂且容易實作，適用於已具備及非具備游泳能力之學生。本課程希望除了教師例行性的宣導及示範之外，藉由將水上救生及防溺技巧融入正式課程，進而更加重視從事水上運動時的安全，並且具備自救及救人的能力。</p>		
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. 認知方面
	海洋教育 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。		1-1 了解水上活動安全守則及水中自救與安全守則 1-2 了解「救溺五步」內容 1-3 了解「樂游You&Me 十招玩不溺」內容
	教學領域核心素養表現		2. 技能方面
	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		2-1 學會利用教學資源3所羅列之教具，做成救溺器材，並實作演練。 3. 情意方面 3-1 能對海洋水域產生敬畏之心，要相信大自然的力量是深不可測的。 3-2 游泳或戲水安全觀念要深植心中。

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
1-1 了解水上 活動安全守則 及水中自救與 安全守則 1-2 了解「救 溺五步」內容 1-3 了解「樂 游 You&Me 十 招玩不溺」內 容	<p>【第一節-水上活動安全守則：水中自救及防溺宣 導】</p> <p>《引起動機》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問學生炎炎夏日最愛從事何種海洋休閒與水 域活動？（師生問答方式） 2. 播放溺水新聞報導影片 <p>《發展活動》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講解水上活動安全守則及水中自救與安全守 則。 2. 講解「救溺五步」內容。 3. 講解「樂游 You&Me 十招玩不溺」內容。 <p>《綜合活動》</p> <p>教師以Q&A有獎徵答方式，複習今日課程。</p>	5 分鐘 5 分鐘 10 分鐘 10 分鐘 10 分鐘	黑板 筆記型 電腦 單槍投 影機 教師自製 簡報	實作評量：能 踴躍發言並回 答問題 能專心觀看 能專心聽講 能踴躍發言並 回答問題
2-1 學會利用 教學資源 3 所 羅列之教具， 做成救溺器 材，並實作演 練。	<p>【第二節-救溺五步初體驗】</p> <p>《準備活動》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合點名，了解學生身體狀況。 2. 暖身運動 3. 準備教具及分組。 <p>《引起動機》</p> <p>以「救溺五步」及「樂游 You&Me 十招玩不溺」 之 海報，複習上一節之內容。</p> <p>《發展活動》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由教師先模擬有人溺水之情境（請一位學生擔 任溺水者），運用準備之教具來示範「救溺五 步」。 <p>叫-大聲呼救</p> <p>叫-呼叫119、118、110、112</p> <p>伸-利用延伸物（教師必須清楚告訴學生：事故 現場若有堅固的竹竿、樹枝才能使用，本次 教學以童軍棍替代。）</p> <p>拋-拋送漂浮物（球、繩、瓶等）</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 請學生將籃球瞄準溺水者身邊，勿拋離溺水 者太遠。 (2) 利用回收之冬季卡其制服及長褲，將衣袖及 長褲綁緊當作繩子，再綁上大的寶特瓶提 把，然後拋給溺水者。 	2 分鐘 5 分鐘 3 分鐘 2 分鐘 8 分鐘	海報 籃球、回 收之冬季 卡其制服 及長褲、 背包、寶 特瓶（小 -約 600cc； 大-約 5800cc） 、童軍棍 （代替竹 竿）	迅速並回答 動作能確實 能夠配合分組 能專心聽講 能專心觀看教 師示範講解

<p>3-1能對海洋水域產生敬畏之心，要相信大自然的力量是深不可測的。</p> <p>3-2 游泳或戲水安全觀念要深植心中。</p>	<p>(3) 利用回收之冬季卡其制服及長褲，將衣袖及長褲綁緊當作繩子，將背包內裝滿小的寶特瓶，製成浮球，拋給溺水者</p> <p><input type="checkbox"/>利用大型浮具划過去（船、救生圈、浮木、救生浮標、保麗龍等）*本項僅說明不實作。</p> <p>2. 學生依分組進行實作，教師走動指導。</p> <p>《綜合活動》</p> <p>1. 再次提醒學生重視水上救生及防溺的重要性。</p> <p>2. 生命無價，教導學生切勿輕忽任何可能發生的危險。</p>	<p>20 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>		<p>實作評量：能確實做好救生器材及與同學實際演練</p> <p>能專心聽講</p>
<p>教學參考資源</p> <p>內政部消防署全球資訊網</p> <p>https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php</p> <p>教育部學生水域運動安全網</p> <p>https://www.sports.url.tw/home/%e6%b0%b4%e5%ae%89%e5%ae%a3%e5%b0%8e</p>				

水中蛟龍安全行-水上救生及防溺

『救溺五步』實做檢核表

請同學們仔細依動作完成度互相評分（打√），評分方式如下：

完全可以做到-**5** 大部分做到-**4** 部分能做到-**3** 大部分無法-**2** 完全做不到-**1**

得分	5	4	3	2	1
1. 叫-大聲呼救					
2. 叫-呼叫 119、118、110、112					
3. 伸-利用延伸物					
4. 拋-拋送漂浮物（球、繩、瓶等）					
5. 划-利用大型浮具划過去 （船、救生圈、浮木、救生浮標、保麗龍等） *本項僅說明不實作。	/	/	/	/	/
合計					

※15-20 分-你好棒！

※10-14 分-你要多努力練習喔！

※4-9 分-這樣不行喔！遇到狀況太危險，要找同學多加練習！