

綠階/初階海洋教育者培訓課程教案設計

教案名稱	不當孤泳者—救溺五步與 CPR	設計者名稱	教師一：林宜萱	
			教師二：涂嘉恩	
			教師三：	
教學對象	☐ 幼教(幼兒年齡____) ☐ 小學 ☒ 中學(含高中職) ☐ 一般民眾 ☐ 其他_____	教學領域 (科目或名稱)	健康與體育領域	
教學資源	翰林版 健康與體育第二、四冊 急救模型	教學時數	3節	
教學理念	1. 透過活動討論，認識安全水域。 2. 透過遊戲熟練自救技巧，並了解叫、叫、伸、拋、划救援法的要領。 3. 藉由新聞案例，反思如何慎選水域活動場域。 4. 利用新聞案例，了解心肺復甦術的使用時機、技巧，並熟練操作。			
教學對象分析	1. 國小體育課已經具備25公尺自由式的能力。 2. 課程內容也會指導仰漂和水母漂的自救方式。			
十二年國教課綱	海洋教育實質內涵		本教案學習目標	1. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。 2. 自救學習技能操作。 3. 叫叫伸拋划救援法。 4. 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 5. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 6. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。
	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。			
	領域學習重點			
	學習表現： 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運能。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。			
	學習內容： Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。			

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
	活動一名稱：救援任務 ing	45分鐘		
1.讓學生了解常見水域意外發生的原因。	1. 常見戲水水域發生意外的原因： 請同學發表過去的經驗，例如戲水常見的水域有游泳池、溪邊、水庫、池塘及海邊，並提出不同戲水環境可能會面臨哪些意外。 影片參考： 竹南龍鳳漁港國一生戲水遭沖走!縮時攝影意外拍下「最後身影」，引自 https://www.youtube.com/watch?v=bbeV6NrEUZ0 。		新聞時事	口頭發表
2.自救學習技能操作。	2. 不可不知的離岸流： 認識離岸流的形成，並能知道如何面對離岸流。 (1) 與海岸平行，向左、右游開離岸流（沿沙灘平行方向游）。 (2) 保持踩水，使頭部浮出水面呼吸。 (3) 待海流緩慢後，再向兩側游回岸邊。 (4) 以自救法維持體力。 (5) 若離岸邊不遠，可拍打水面，大聲呼救。 影片參考： 暗藏危機！「離岸流」速度快專家曝自保法，引自 https://www.youtube.com/watch?v=8moUbXyfyHA 。		離岸流影片	口頭發表
3.叫叫伸拋划救援法。				
4.讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。	3. 水中自救俯漂、仰漂： 俯漂前進： (1) 身體成俯漂姿勢，雙手伸直向前、向下壓水抬頭換氣。 (2) 兩臂由胸前划至體側使身體前進。 (3) 待雙手併攏後伸直循環。 仰漂前進： 身體仰漂於水面。吐氣時，雙手由上向外下壓至體側，使身體前進。吸氣時，雙手沿著身體向上延伸進入循環。 影片參考： 《水上自救術》水母漂、仰漂、簡易救生圈溺水自救大招完整教學，引自 https://www.youtube.com/watch?v=Lp0MeC5O5uw 。		不同水域救人自救方法影片	
	4. 救溺五步驟：叫、叫、伸、拋、划 (1) 教師示範一次完整救溺五步驟流程。 (2) 拆解練習：叫、叫、伸、拋、划。 (3) 分組輪替練習：自評與同儕檢核。 (4) 教師回饋。 影片參考： 【夏日防溺水】救人先自保！屏東消防局推「救溺五步、防溺水十招」 謹記口訣安心消暑過盛夏，引自 https://www.youtube.com/watch?v=Kqx6wOFo0go 。		救溺五步影片	

5.讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 6.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	活動二名稱：生命的守護者 1. 認識 CPR: 認識 CPR 的操作步驟，判斷心肺復甦術的使用時機與技巧，且能確認周遭環境是否安全。 影片參考：心肺復甦術(CPR)怎麼做？，引自 https://www.youtube.com/watch?v=rHuz1KlYloo。 2. AED 的使用: 學會使用 AED。 影片參考：自動體外去顫器(AED)怎麼操作？，引自 https://www.youtube.com/watch?v=Q7xmRTBXoXU。 3. 復甦姿勢: 在 CPR 或 AED 急救後，防止患者的嘔吐物進入呼吸道，確保呼吸道的暢通。 注意事項： (1) 復甦姿勢與側睡相似，盡量以側右邊為主，避免壓迫心臟。 (2) 只要病患能恢復呼吸，盡量將病患採復甦姿勢。 影片參考：一個小步驟就可以使無意識有正常呼吸的人避免窒息的危險！，引自 https://www.youtube.com/watch?v=Q7xmRTBXoXU。 活動三名稱：急救行動家 CPR 演練 1. 將全班分組練習 CPR。 (1) 教師示範一次完整 CPR 流程。 (2) 拆解練習：叫、叫、C、A、B、D。 (3) 分組輪替練習：自評與同儕檢核。 (4) 教師回饋。 2. 情境模擬：「提醒學生，撥打 119 時應開啟『手機擴音』功能，一邊聽從勤務中心的線上指導，一邊進行壓胸，這點在現代急救中極為重要與有效。」 3. 完成健康科急救法技術評量表。(附件如下)	45分鐘	CPR 怎麼做影片 AED 怎麼操作影片 復甦姿勢影片	口頭發表
		45分鐘		正確操作 CPR 完成評量表

★表格若不敷使用，請自行增刪。

★後續將寄送審查建議，請參考建議後修正後回傳，完成綠階/初階海洋教育者資格。

健康科急救法技術評量表

班級： 座號： 姓名：

一、生存之鏈

【 】→【 】→【 】→儘早高級心臟救命術→

整合性復甦照護→復原照護。

二、心肺復甦術

1. 心臟停止後，腦細胞於【 】分鐘後開始死亡，因此若能把握【 】分鐘的黃金救命時間，將是爭取活命的最大機會。

2. 終止 CPR 的狀況:傷患恢復自發性呼吸、醫療人員抵達現場、【 】、死亡。

3. 傷患恢復生命徵象:瞳孔收縮有反應、自發性呼吸、膚色恢復正常、能夠自行移動或吞嚥。

4. 適用先 CPR 再求救的原因:【 】、【 】、藥物中毒、年齡小於8歲。

三、CPR 操作流程表

步驟/技術動作		注意事項	配分	扣分
確認環境安全		確認環境是否安全。	5	
(叫) 檢查		雙手輕拍肩膀，確認患者意識。	5	
(叫) 求救		請旁人撥打119，並取得 AED。	5	
確認呼吸狀況		目視胸、腹部是否有起伏或是有瀕死呼吸。	5	
(C)胸外按壓 口訣： 用力壓、 快快壓、 胸回彈、 莫中斷。 不超過_____秒	按壓位置	兩乳頭連線中點。	5	
	按壓姿勢	手肘打直、雙手交扣。	5	
	按壓深度	確保每次按壓後胸部完全回彈，手掌不離開患者胸上。 成人_____公分。 兒童_____公分。 嬰兒_____公分。	10	
	按壓速率	_____次/分鐘。	10	
(A)呼吸道	呼吸道	壓額頭抬下巴，清除口腔異物。	10	
(B)人工呼吸	給2口氣	每口氣_____秒鐘，可見胸部起伏。	5	
(D)電擊	開	打開 AED 開關。	5	
	貼(插)	貼上貼片，插入插頭。	5	
	電	確認無人碰觸病患後按下電擊按鈕。	10	
	流程	使用時機是否恰當。	5	
按壓與吹氣比率	口述	_____：_____。_____循環(約2分)。	10	
復甦姿勢是否確實完成			P	F