

綠階/初階海洋教育者培訓課程教案設計

教案名稱	海邊安全與防溺水自救：海洋安全小勇士		設計者名稱	胡文澤
教學對象	■小學中年級（3－4 年級）		教學領域 (科目或名稱)	健康與體育領域／ 海洋教育
教學資源	簡報、海灘情境圖卡、水域安全標誌卡、防溺水十招與救溺五步圖卡、長竿或浮條、拋繩袋、救生圈、角標、學習單		教學時數	3 節課，共 120 分鐘
教學理念	1.以真實海邊情境為課程起點，引導學生連結自身戲水經驗。 2.透過觀察與討論，認識海邊常見危險及安全戲水原則。 3.運用角色扮演與情境判斷，練習面對水域危險時的正確選擇。 4.藉由陸上實作，學習冷靜自救及岸上安全救援的方法。 5.強調「救人先自保、不貿然下水」，並透過可操作、可複誦的原則，建立生活中的水域安全素養。			
教學對象分析	1.國小中年級學生大多具有戲水經驗，對水域活動抱持高度興趣。 2.學生已能理解簡單的因果關係，並具備參與分組討論及合作任務的能力。 3.學生容易受到同儕、好奇心與過度自信影響，可能忽略水域活動中的潛在危險。 4.對海況、警示旗、離岸流及安全救援界線的判斷能力仍有不足，需要透過情境教學加以建立。 5.學生的動作能力已可進行拋繩袋與救生圈等陸上模擬操作，但課程不安排下水活動，並強調「會游泳不等於具備救援能力」。			
十二年國教課綱	海洋教育實質內涵	1.海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 2.海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。		
	領域學習重點	1.學習表現： 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 2.學習內容： Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。		
本教案學習目標	1. 能辨識海邊常見危險、警示標誌及安全戲水條件。 2. 能說出落水時的求生原則，並以動作示範保持冷靜、呼救與藉物漂浮。 3. 能依『叫、叫、伸、拋、划』順序選擇岸上救援方法，完成拋繩或救生圈操作。 4. 能在情境任務中做出『不貿然下水、先自保再求援』的正確決定。			

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、4	活動一：海灘安全偵探—先看環境再下水 1.【引起動機 5 分鐘】展示兩張海灘照片，請學生選出較安全的戲水地點並說明理由。 2.【危險搜查 12 分鐘】小組圈出情境圖中的危險：無救生員、風浪大、警示旗、消波塊、單獨戲水、天候不佳、身體不適等。 3.【概念建立 13 分鐘】教師說明安全水域選擇、防溺十招及警示標誌；以簡易圖示介紹離岸流：水流把人帶離岸邊時不逆流硬游，先保持漂浮、呼救，再平行岸邊移動，等待救援。 4.【情境判斷 7 分鐘】各組抽取情境卡，以『可以／先不要／立刻離開並求助』分類，說出判斷依據。 5.【小結 3 分鐘】全班複誦：有救生員、看標誌、不落單、天候差不下水。	40 分鐘	簡報、海灘情境圖卡、水域標誌卡、分類牌	口語評量： 能說出至少 3 項海邊危險。 實作評量： 情境分類正確率達 80%，並能說明理由。
2、4	活動二：落水不慌張—自救求生有方法 1.【複習與提問 5 分鐘】如果突然落水，第一個動作是什麼？比較慌張拍水與冷靜漂浮的差異。 2.【自救口訣 10 分鐘】教師示範：保持冷靜、抬頭換氣、大聲呼救、採水母漂或仰漂概念、抓住可漂浮物、節省體力。提醒本節為陸上模擬，水中技能須在合格場地與專業人員指導下練習。 3.【身體模擬 15 分鐘】學生在軟墊／地面依口令完成『冷靜—換氣—呼救—展開身體—抓浮具』動作序列；兩人互評是否依序完成。 4.【離岸流桌上任務 7 分鐘】以箭頭圖卡排出『不逆流硬游—漂浮呼救—平行岸邊移動—脫離後斜向返岸』。 5.【小結 3 分鐘】一人一句完成：落水時我會……。	40 分鐘	軟墊、浮具、動作步驟卡、離岸流箭頭圖卡	動作評量： 依序完成 5 項自救反應。 同儕評量： 用檢核表指出 1 項做得好及 1 項提醒。
3、4	活動三：救人先自保—岸上安全救援挑戰 1.【錯誤辨識 5 分鐘】情境：同伴落水，你會直接跳下去嗎？討論二次溺水風險，建立『救人先自保』原則。 2.【救溺五步 8 分鐘】教師示範並帶念『叫、叫、伸、拋、划』：大聲叫人、打 119／118／112、用長物伸援、拋浮具、利用船艇；國小學生以叫人、報案、伸與拋為主，不下水救人。 3.【伸援練習 7 分鐘】學生趴低、降低重心，以長竿或浮條伸向待救者；待救者抓穩後，施救者後退拉回。 4.【拋救練習 12 分鐘】分站練習拋繩袋與救生圈：確認後方一大聲示警—拋過目標—指導抓牢—穩定拉回。未命中先收繩再拋，不纏繞手腕。 5.【綜合任務 8 分鐘】小組抽取海邊意外卡，30 秒決策並演示正確流程綜合(危險、自救、救援原則)。	40 分鐘	長竿/浮條、拋繩袋、救生圈、角標、情境卡	操作評量： 能安全完成伸或拋的步驟，且不跨越岸線。 情境評量： 能按順序求助並選用合適器材。