

109 年__台東縣__縣海洋教育資源中心
綠階/初階海洋教育者培訓課程教案設計

教案名稱	人人都可救溺與防溺	設計者名稱	教師一：黃柏融	
教學對象	各年齡成人都可適用(國中)		教學領域 (科目或名稱)	健康與體育學習領域
教學資源	大型巧拼、呼拉圈、鉛塊、救生板、浮筒、獎牌、學生自備衣褲。		教學時數	2 節，90 分鐘
教學理念	透過在 2 米深泳池及開放水域，實際演練救溺五步、防溺十招等自救與救生的練習，達到能夠降低水域活動風險，並在事件發生時可以做出正確有效的自救救生。 游泳能力達到第三級後，就可加入這綜合性的情境演練。讓學生們可以更加深自己的學習，讓學生實際具配自救求生的真實經驗。			
教學對象分析	1. 學生皆能做出游泳換氣基礎，如：韻律呼吸 2. 學生皆能做出自救動作，如：水母漂、仰漂、潛泳。 3. 學生具有蛙式、自由式學習之經驗			
十二年國教課綱	海洋教育實質內涵		本教案 學習目標	認知
	海洋休閒 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。			1. 能認識臺灣適合從事水域活動的地區。 2. 能瞭解水域環境的安全警示與標誌意涵。
	領域學習重點			情意
	學習表現： 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 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境 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。 學習內容： G 挑戰類型運動/b 游泳 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。			1. 能培養重視水域安全的重要性。 技能 1. 能做出基本水中自救動作。 2. 能做出救生器材與攜物救生的基本動作。

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>一、準備活動</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> <p>1. 引用船舶失事情境，進行船舶事件的分享（如：跳水注意事項、通過水面障礙物、潛越通過水中的出口、尋找水面浮具等待救援、拋擲繩索協助同伴上岸）。</p> <p>2. 介紹各情境可以使用的救生器材或救生泳姿，強調水中自救的重要性。</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一)自救法練習</p> <p>1. 高台跳水 在水深兩公尺的水域，岸邊離水面超過一公尺的環境操作，雙手環抱大臂，雙腳併攏或交叉，頭部維持朝上，入水後迅速打開四肢往水面浮出。</p> <p>2. 韻律呼吸</p> <p>3. 水母漂與換氣 落水後若長時間的無目的游泳，是會造成過多的體能消耗，所以應該進行長時間待救的準備，進行水母漂或仰漂。</p> <p>4. 潛越水中通道 透過水中潛越的練習，在如果需要躲避障礙物或水中通道等情境，都可以藉由練習的項目來達到情境模擬。</p> <p>5. 爬上浮具與求救 練習在開放水域尋找浮具，並攀爬上浮具減少活動散失過多熱量，也可利用站在浮具上可增加可看到的視野與求救的機會。</p> <p>6. 拋擲救生繩索 拋繩袋使用需觀察環境水流方向，拋擲距離是否符合手中拋繩袋的使用距離，前弓後箭步伐，一手抓拋繩袋，一腳踩住末端，拋擲可選擇上拋法或下拋法，投擲過被救者，再緩緩地回拉，確定被救者抓住時，開始拉回。若第一次拋繩沒有成功，可快速收繩進行</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>30</p>	<p>救生設備、各式浮具</p>	<p>學生能主動回答溺水的可能原因</p> <p>學生能學會自救基本動作</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>

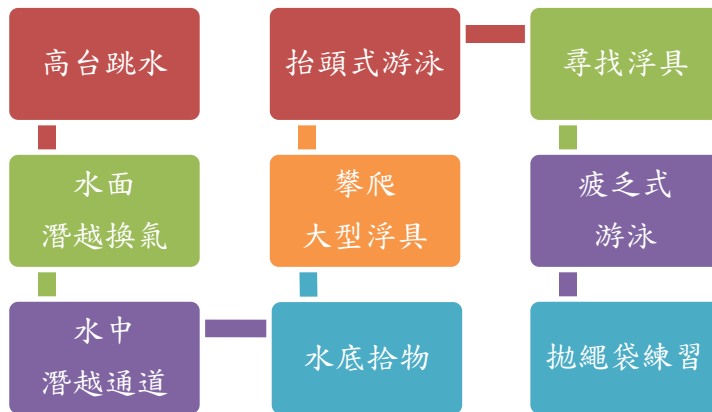
二次拋繩。

(二)蛙式踩水自救

1. 結合學生過去蛙式學習之經驗，進行踩水動作之介紹。
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。

三、發展活動(鐵達尼號救援任務)

1. 教師在水深 2 米長度 50 公尺的泳池進行情境布置。(課程發展也可安排進入開放水域再進行演練)



2. 學生們進行情境模擬的實況演練
3. 演練後進行情境與實作後的討論與

四、延伸活動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。



體育署
自救影片

35

10

	<p>五、課後學習單</p> <ol style="list-style-type: none">1. 過程中哪一關卡讓你印象深刻，為什麼？2. 落水後做出哪些自救求生的動作？3. 如果再開放水域操作是否有信心完成。為什麼？		課後學習單	
--	--	--	-------	--