

嘉義市私立興華高中 112 學年第一學期 議題融入水域安全教育學習單

班級：

姓名：

座號：

教師：

1. 課程名稱是()，議題融入:水域安全教育 高一團體活動課程實施
2. 議題融入共 3 部影片印象最深刻的是一請在下方打勾 (可以複選)

☐水域安全宣導-新版救溺五步☐決定命運の 4 招-水中自救完整版☐體育署自救防溺懶人包

第一部影片



第二部影片



第三部影片



3. 在第一部及第二部影片中有「哪些重點」？請把你在影片看到的重點寫下來。

第一部影片叫叫伸拋划(請解其文字表示的意義)就你有布

叫: _____ 叫: _____.

伸: _____ 拋: _____.

划: _____.

第二部影片水中自救(決定命運的 4 招):

1.不小心落水時盡可能_____並大聲叫製造浮力引起旁人注意。

2.運用身旁可以取得的_____或是脫下衣物形成浮具。

3.萬一落水時旁邊都沒有人也沒有漂浮物可以使用_____深吸一口氣，手腳下垂保持靜止。

4.或是使用 _____ (十字漂)保持冷靜等待救援。

4. 在第二部影片中在溪河流落水的時候，如果遇到上下瞬間落差地形時，會發生什麼狀況？如何應變及游出水面？

5. 在第三部影片有關防溺 10 招？你紀錄下來？

- (1) 蓄水地點需_____，要有救生設備與人員，
- (2) 避免做出危險行為，不要_____。
- (3) _____ 落差變化大，戲水游泳格外小心。
- (4) _____，隨時注意同伴狀況位置。
- (5) 下水前先_____，不可以穿著_____戲水。
- (6) 不可在水中_____惡作劇。
- (7) 身體疲累狀況不佳，不要戲水_____。
- (8) 不要長時間浸泡水中以免_____。
- (9) 注意 _____，氣候不佳不要戲水。
- (10) 加強游泳_____技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

看完水域安全 第三部影片 請問決定命運的 4 招？(寫出關鍵字至 少 2 點)	1. _____ 2. _____
關於交通規則 我可以做到 (或提醒家人)	☐提醒家人朋友遵守水域安全重要性 ☐提醒家人朋友有關防溺 10 招注意事項 ☐提醒家人朋友水中自救(決定命運的 4 招)
水域安全教育學習反 思及未來行動 (100 字)	_____ _____ _____ _____ _____

實施日期 年 月

嘉義市私立興華高中 112 學年第一學期 議題融入水域安全教育學習單

班級：三年三

姓名：黃尹珮

座號：40

教師：王品涵

1. 課程名稱是(水域安全)，議題融入：水域安全教育 高職三彈性課程實施
2. 議題融入共 3 部影片印象最深刻的是一請在下方打勾 (可以複選)

☒ 水域安全宣導-新版救溺五步☒ 決定命運の 4 招-水中自救完整版☒ 體育署自救防溺懶人包

第一部影片



第二部影片



第三部影片



3. 在第一部及第二部影片中有「哪些重點」？請把你在影片看到的重點寫下來。

第一部影片叫叫伸拋划(請解其文字表示的意義)就你有布

叫：大聲呼叫 叫：打電話求救

伸：運用竹竿、樹枝等 拋：把漂浮物、浮板拋出

划：快速划向溺水者

第二部影片水中自救(決定命運的 4 招)：

1. 不小心落水時盡可能製造水花 並大聲叫製造浮力引起旁人注意。
2. 運用身旁可以取得的漂浮物 或是脫下衣物形成浮具。
3. 萬一落水時旁邊都沒有人也沒有漂浮物可以使用水母漂 深吸一口氣，手腳下垂保持靜止。
4. 或是使用仰漂 (十字漂) 保持冷靜等待救援。

4. 在第二部影片中在溪河流落水的時候，如果遇到上下瞬間落差地形時，會發生什麼狀況？

如何應變及游出水面？身體緊貼溪床往下游方向游出、產生翻滾流

5. 在第三部影片有關防溺水 10 招？你紀錄下來？

- (1) 蓄水地點需 合法，要有救生設備與人員，
- (2) 避免做出危險行為，不要 跳水。
- (3) 湖泊溪流 落差變化大，戲水游泳格外小心。
- (4) 不要落單，隨時注意同伴狀況位置。
- (5) 下水前先 熱身，不可以穿著 牛仔褲 戲水。
- (6) 不可在水中 嬉鬧 惡作劇。
- (7) 身體疲累狀況不佳，不要戲水 游泳。
- (8) 不要長時間浸泡水中以免 失溫。
- (9) 注意 氣象報告，氣候不佳不要戲水。
- (10) 加強游泳 漂浮 技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

看完水域安全 第三部影片 請問決定命運的 4 招？(寫出關鍵字至 少 2 點)	1. <u>拍水並大聲呼救</u> 2. <u>利用漂浮物</u>
關於交通規則 我可以做到 (或提醒家人)	☒ 提醒家人朋友遵守水域安全重要性 ☒ 提醒家人朋友有關防溺水 10 招注意事項 ☒ 提醒家人朋友水中自救(決定命運的 4 招)
水域安全教育學習反 思及未來行動 (100 字)	在這之中我學到了自救及溺水的應用和如何在 哪種情況下不得去玩水，也可以用這三部片告訴 身邊的朋友及家人自救和玩水需知並知道不 該穿什麼衣服下去玩水，及該到合法的游泳 場地玩水。未來有遇到相似的事小青菜就知道怎麼做了

實施日期 112 年 9 月

10/13

嘉義市私立興華高中 112 學年第一學期 議題融入水域安全教育學習單

班級：資 1

姓名：李銑編

座號：34

教師：

1. 課程名稱是(水域安全)，議題融入：水域安全教育 高職三彈性課程實施
2. 議題融入共 3 部影片印象最深刻的是一請在下方打勾 (可以複選)

☒ 水域安全宣導-新版救溺五步☒ 決定命運の 4 招-水中自救完整版☒ 體育署自救防溺懶人包

第一部影片



第二部影片



第三部影片



3. 在第一部及第二部影片中有「哪些重點」？請把你在影片看到的重點寫下來。

第一部影片叫叫伸拋划(請解其文字表示的意義)就你有布

叫: 大聲呼救 叫: 打電話求救

伸: 伸出長物 拋: 拋漂浮物

划: 利用浮具划向溺水者

第二部影片水中自救(決定命運的 4 招)：

1. 不小心落水時盡可能 拍水 並大聲叫製造浮力引起旁人注意。

2. 運用身旁可以取得的 漂浮物 或是脫下衣物形成浮具。

3. 萬一落水時旁邊都沒有人也沒有漂浮物可以使用 水母漂 深吸一口氣，手腳下垂保持靜止。

4. 或是使用 仰漂 (十字漂) 保持冷靜等待救援。

4. 在第二部影片中在溪河流落水的時候，如果遇到上下瞬間落差地形時，會發生什麼狀況？如何應變及游出水面？

湍急水流 潛至水底，身體緊貼溪床順下流方向游出

5. 在第三部影片有關防溺 10 招？你紀錄下來？

- (1) 蓄水地點需 合法，要有救生設備與人員，
- (2) 避免做出危險行為，不要 跳水。
- (3) 湖泊溪流 落差變化大，戲水游泳格外小心。
- (4) 不要落單，隨時注意同伴狀況位置。
- (5) 下水前先 暖身，不可以穿著 牛仔褲 戲水。
- (6) 不可在水中 嬉鬧 惡作劇。
- (7) 身體疲累狀況不佳，不要戲水 游泳。
- (8) 不要長時間浸泡水中以免 失溫。
- (9) 注意 氣象報告，氣候不佳不要戲水。
- (10) 加強游泳 漂浮 技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

看完水域安全 第三部影片 請問決定命運的 4 招？(寫出關鍵字至 少 2 點)	1. 拍打水面大聲呼救，以吸引注意 2. 可使用水母漂或仰漂
關於交通規則 我可以做到 (或提醒家人)	☐ 提醒家人朋友遵守水域安全重要性 ☒ 提醒家人朋友有關防溺 10 招注意事項 ☒ 提醒家人朋友水中自救(決定命運的 4 招)
水域安全教育學習反 思及未來行動 (100 字)	看完這幾段影片，讓我深刻体会到水上活動的潛在危險，也教會我如何..... 有效保護自己及他人，學習自救技巧的同時也精進了自己的游泳能力..... 更重要的是，我学到了如何辨別危險信號，使我能夠更敏銳地回應潛在的..... 危險情況.....

實施日期 112 年 9 月 13 日

國 9/13

嘉義市私立興華高中 112 學年第一學期 議題融入水域安全教育學習單

班級： 觀三 1

姓名： 王育婷

座號： 7

教師： 王品涵

1. 課程名稱是(水域安全)，議題融入：水域安全教育 高職三彈性課程實施
2. 議題融入共 3 部影片印象最深刻的是一請在下方打勾 (可以複選)

☐ 水域安全宣導-新版救溺五步☒ 決定命運の 4 招-水中自救完整版☐ 體育署自救防溺懶人包

第一部影片



第二部影片



第三部影片



3. 在第一部及第二部影片中有「哪些重點」？請把你在影片看到的重點寫下來。

第一部影片叫叫伸拋划(請解其文字表示的意義)就你有布

叫： 瞬間音量超過100分貝 叫： 打電話、救命

伸： 運用竹竿、樹枝 拋： 把漂浮物拋給溺水的人

划： 用救生圈，橡皮艇，快速划向溺水者

第二部影片水中自救(決定命運的 4 招)：

1. 不小心落水時盡可能 拍打水面 並大聲叫製造浮力引起旁人注意。
2. 運用身旁可以取得的 漂浮物 或是脫下衣物形成浮具。
3. 萬一落水時旁邊都沒有人也沒有漂浮物可以使用 水母漂 深吸一口氣，手腳下垂保持靜止。
4. 或是使用 仰漂 (十字漂) 保持冷靜等待救援。

4. 在第二部影片中在溪河流落水的時候，如果遇到上下瞬間落差地形時，會發生什麼狀況？如何應變及游出水面？

① 身體 要緊貼溪床，往下游的方向努力游

② 產生 翻滾流

5. 在第三部影片有關防溺 10 招？你紀錄下來？

- (1) 蓄水地點需 台法，要有救生設備與人員，
- (2) 避免做出危險行為，不要 跳水。
- (3) 湖泊漂流 落差變化大，戲水游泳格外小心。
- (4) 不要落單，隨時注意同伴狀況位置。
- (5) 下水前先 暖身，不可以穿著 牛仔褲 戲水。
- (6) 不可在水中 嬉鬧 惡作劇。
- (7) 身體疲累狀況不佳，不要戲水 游泳。
- (8) 不要長時間浸泡水中以免 失溫。
- (9) 注意 氣象報告，氣候不佳不要戲水。
- (10) 加強游泳 漂浮 技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

看完水域安全 第三部影片 請問決定命運的 4 招？(寫出關鍵字至 少 2 點)	1. <u>手脚自然下垂身体自然浮起来</u> 2. <u>保持冷靜，避免体力流失，救援馬上到</u>
關於交通規則 我可以做到 (或提醒家人)	☒ 提醒家人朋友遵守水域安全重要性 ☐ 提醒家人朋友有關防溺 10 招注意事項 ☒ 提醒家人朋友水中自救(決定命運的 4 招)
水域安全教育學習反 思及未來行動 (100 字)	<u>我覺得水域安全非常的重要，如果養成良好的</u> <u>習慣、觀念，在必要時候或許能自救、救他人。</u> <u>減少意外的發生，我覺得我可以做到提醒家人看</u> <u>一下水域安全的相關資訊、怎麼自救的影片，讓</u> <u>更多人養成正確的觀念。</u>

實施日期

112 年 9 月 20

同器way

嘉義市興華高級中學 112 學年度第一學期 水域教育融入
班級:職三(彈性課程) 日期:112.9.13 教師:王品涵



嘉義市興華高級中學 112 學年度 水域安全教育融入 相關網址

1. 水域安全宣導-新版救溺五步

https://www.youtube.com/watch?v=ob_ab6uOtbg

2. 決定命運の 4 招-水中自救完整版

https://www.youtube.com/watch?v=_Ho8ygc3oxs

3. 體育署自救防溺懶人包

<https://www.youtube.com/watch?v=Lo4OI8daQsQ>