

嘉義市私立興華高級中學_公文簽核表

本件已簽結

文別區分：簽稿 文號：0016 速別：普通件
擬稿日期：112/10/26 簽結日期：112/10/30 送發日期： / /
承辦單位：教務處 王品涵 決行層級：第1層決行
發文字號：教字第100_0016號 附件數量：
分類檔號： 保存年限： 年
受文單位：
附件內容：(112S6_10000016_1.PDF、112S6_10000016_2.PDF, 共2個附件檔)

簽辦單位：教務處、教學組、生輔組、學務處、體衛組、校長室

主旨：為執行本校112學年度高職優質化計畫，111-A2-5落實學校安全教育-辦理提升學生安全素養，推動「水域安全及交通安全」教學活動，相關內容詳如說明，呈請 核示。

說明：

- 一、依據教育部112學年度高職優質化輔助方案中華民國112年7月27日臺教國署高字第1120096094號辦理。
- 二、活動日期：112年10月23日至112年11月17日。
- 三、辦理內容：由教師專業社群發展課程模組或學習單，由全民國防教師、體育課或彈性課程時間實施水域安全或交通安全教育。
- 四、參加對象：高中職一、二、三年級。
- 五、實施教師：陳盈位主任、張義弦組長、王俊堅教官。
- 六、辦理方式：由教師專業發展社群發展課程及學習單，於各年級課堂實施並完成紀錄。
- 七、學習單如附件。

教務處：學習單統一由體育課教師課堂實施。

112/10/26 19:45:51 教務主任 王品涵

教學組(加會)：

112/10/27 07:27:52 教學組長 鄭逸鄉

生輔組(加會)：

112/10/27 11:09:09 生輔組長 王俊

學務處(加會)：

112/10/27 14:01:03 學務主任 陳盈位

體衛組(加會)：

112/10/28 12:03:13 體衛組長 張義弦

校長室(決行)：如擬。

承上頁

嘉義市私立興華高級中學_公文簽核表

112/10/30 07:45:16 校 長 郭彥麟

興華高級中學 112 學年體育課程執行水域安全教育

【高中部-水域安全教育】



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：高一

姓名：王執譽

座號：1

教師：陳盈位

1. 課程名稱是(體育課)，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：撞用竹竿伸出去救人 拋：把漂浮物拋給溺水人

划：從附近地方 快速划向溺水人
會漂浮物

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 保持體力 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？

往河床底處由下而上游上來

有可能捲入漩渦中

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
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
2. 運用漂浮物

水域安全
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)

這節課所看到的影片，我最印象深
刻的影片是水中自救的影片，因為裡
面的自救方式和我國小游泳課所教
的動作一模一樣，所以我如果發生
水中意外，我不會因為我不會游泳而溺斃

實施日期 112 年 11 月 8 日

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：高一姓名：林育辰座號：10教師：陳盈位

1. 課程名稱是(體育課)，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：以竹竿、樹枝等伸向遇難者 拋：擲漂浮物

划：以救生圈、橡皮船等划向遇難者

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 大力拍水 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？

產生強大的向下渦流，將人捲入水中。應沿著湖底游向
左離開渦流後往上游

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 三部影片 請問決定命運的 4 招？(寫出關鍵字至 少 2 點)	1. <u>運用漂浮物</u> 2. <u>水母漂</u>
關於<u>水域安全</u> 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)	在這次教育中，我了解到如何在他人 或自己溺水時給予救援。也了解到在 戲水前後應進行的行為以做到預防 溺水。能了解到這種在生命緊要關頭自救 的能力是我的榮幸。

實施日期 2023 年 11 月 8 日

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：213

姓名：張其鈺

座號：23

教師：陳金位

1. 課程名稱是(體育課)，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： 打電話求救 叫： 呼叫119, 118, 110, 112

伸： 利用延伸物 拋： 拋送漂浮物

划： 利用大型浮具划過去

第二部影片中水中自救(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？

身體緊貼溪床往下游

① 翻滾滾流、② 漩渦流、③ 微湍流、④ 錯滑流。

5. 在第三部影片有關防溺 10 招？你紀錄下來？

- (1) 蓄水地點需 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) 不要鬆手，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
三部影片
請問決定命運的 4
招？(寫出關鍵字至
少 2 點)

1.

避免做出危險行為，不跳水。

2.

加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

關於水域安全
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)

看完這部影片後我學習到了若熱要游泳，盡量不要到
溪流或者沒有救生人員的地方玩水，也要避免做出危險動作，
跳水可能造成自己受傷，身體疲勞時也盡量不要到溪流
或游泳池游泳，若不得已需要到溪流游泳，要記得
查看氣象報告，氣候若不佳就先盡量不要游泳。

實施日期 2023 年 11 月 14

11/14

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：313

姓名：施文豐

座號：5

教師：陳盈位

1. 課程名稱是(體育課)，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：運用竹竿、樹枝

拋：把漂浮物、浮板

划：救生圈、橡皮艇

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？

身體要緊貼溪床

往下游方向游出

翻滾滾滾

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 3. 水母漂 2. 運用漂浮物 4. 仰漂
<u>水域安全</u> 關於 <u>交通規則</u> 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)	戲水地點需合法，要有救生設備與救 生人員，不要做出危險行為，不要跳水，下 水前要先暖身，不可以穿著牛仔褲戲水。不 可以在水中惡作劇。身體疲累不佳時，不要 戲水游泳，不要長時間泡在水裡，以免失溫

實施日期 年 11 月 14

王品涵

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：高三

姓名：簡育晟

座號：14

教師：陳盈位

1. 課程名稱是(體育課)，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： 運用竹竿、樹枝 拋： 拋浮板、飄浮物
 划： 划救生艇、救生圈

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 飄浮物 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 水母飄 深吸一口氣，手腳下垂保持靜止。
4. 或是使用 仰飄 (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？

翻滾流；緊貼溪流，向下游游出

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 飄浮 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 2. 水母飄
關於水域安全 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)	這次水域安全教育學習我學到如何在..... 溺水的時候自救或是在別人溺水的時候..... 救人，也學到在合法的地方游泳，也要避..... 免做出危險行為、不要落單、下水前要暖身..... 而且不要在水中嬉鬧和在身體狀況不好的時候不下水

實施日期 112 年 11 月 14

陳