

興華高級中學 113 學年度高職優質化計畫
112-A2-4 實學校安全教育－教師增能研習 **實施計畫**
【水域安全研習】

一、研習日期：114 年 4 月 16 日(星期三)。8:05-9:15

4 月 23 日(星期三)。8:05-9:15，共計 2 小時

二、研習地點：多功能教室。

三、研習講師：胡文澤(嘉義市義勇特搜隊)。

四、參加對象：高中一、二年級學生。

五、辦理時間、研習主題內容、地點如下：

水域安全講座				
日期	時 間	對 象	主持/主講人	地點
4/16(三)	8:15-9:05	高中一年級	胡文澤 (嘉義市義勇特搜隊)	多功能教室
4/23(三)	8:15-9:05	高中二年級		

六、目的

1. 以從事相關水域安全實務工作者，分享水域安全其實務經驗，協助學生透過該講座內容，提升對於水域安全教育課程設計的內涵。
2. 水域安全教育以急救、自救、他救，為三個切入點，將正確的觀念帶入臨場反應，提升教師對於水域安全教育的相關知識，讓教師後續得以透過水域安全教育，提升學生對於水域安全的正確觀念。

興華高級中學 113 學年度高職優質化計畫
112-A2-4 落實學校安全教育研習照片記錄
【水域安全研習】

研習日期：114 年 04 月 16 日



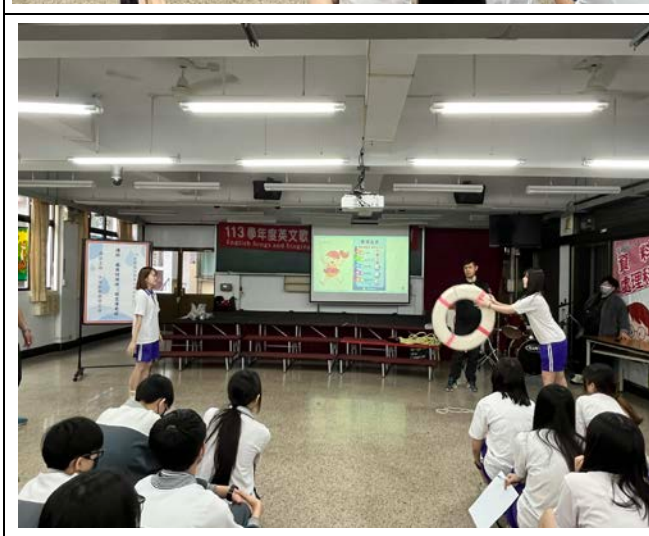
興華高級中學 113 學年度高職優質化計畫
112-A2-4 落實學校安全教育-水域安全研習講座回饋單

心得內容摘錄(4/16)

- 1.聽了這次的講座，我了解到水上活動的危險性。其中海邊的離岸流內容更是令我受益良多。講師也告訴我們一些在水邊需要注意的事項，如真的溺水要如何保持冷靜，學到相當多的水域資訊。
- 2.今天參加水域安全的講座，使我感覺對這方面的知識又更豐富了，讓我在玩水的時候更注意安全。
- 3.這次的講座有很多豐富的知識都是我不知道的，而且講得很仔細，如果溺水了可以利用這些知識自救，看到別人溺水也可以「叫叫伸拋划」來幫助別人。
- 4.在這次的水域自救宣導當中，我學到看到他人不幸落水時，要先大聲呼救，再撥打 110 或 119，然後伸出樹枝或拋出救生圈，划船過去救人，這就是救人五步驟「叫叫伸拋划」。
- 5.這次的水域安全講座用好笑、好看的影片配合講師講解，讓我知道玩水時的自救方法，我們還去了球場學習如何救人，今天的水域自救宣導讓我學習了很多東西。
- 6.聽完這次講座，我不僅學會了許多溺水要使用到的方法，不僅有趣又能吸收很多知識，還能實際演練救援方式，真的很有趣。在這些教學影片裡學到了不少知識，要記得「叫叫伸拋划」。
- 7.這部影片令我學到很多，不僅告訴我們在溪流中玩耍可能會遭遇一些危險的情況，還教會我們自救的辦法，影片簡而易懂，吸收了許多知識，之後遇到這些狀況就能保護自己及別人的安全。
- 8.今天學習到了許多防溺水知識及救溺順序，希望在未來都運用不到。也學到了如何自救及正確救助別人，且主題淺顯易懂，對課程有了初步概念，內容精彩充實。
- 9.水域安全是人們很容易忽視的安全問題，很多看似無害的水域可能暗藏危機，在溪流、海邊常因水壓、地形等因素，產生不易察覺的「流」，除了保持冷靜視情況使用各種自救方式外，也要注意各水域的安全標示，此研習讓我認知了水域安全的重要性，使我獲益良多。
- 10.我覺得這次的水域自救觀摩宣導對我們很有幫助，讓我們知道如何自救、如何脫離急流，不小心遇到急流，如前方有石頭，可以抓著它，不讓水把我們沖走。如遇到離岸流，可以朝與海岸呈 45 度角方向慢慢游回岸邊，我非常喜歡這次的宣導。
- 11.講師從最基礎的水域常識跟我們介紹，並適時地播放影片講解、發問，透過這次的課程更深入了解水域安全，現場的救生圈使用演示讓我更清楚使用時的細節。
- 12.這次的講座讓我更了解水域安全的重要，原來水隱藏了那麼多的危險，只要一不小心就有可能陷入危機，所以藉著這次的講座讓我更了解一些我們平時不會注意到但卻很危險的事情，也讓我知道了原來水沒有我們想像的那麼溫和，也謝謝舉辦一場那麼好的講座。
- 13.今天參加這個活動很有趣，學到很多東西，我也體驗到了拋救生圈，也學到了如何拋繩子，我相信如果我遇到了有人溺水，我也能救他們，老師很認真地指導我們，跟我們分享許多經驗。
- 14.水域安全演講提醒我們戲水時務必選擇合格的場域，注意警示標語，切勿輕忽水流及自身狀況，救溺先尋求協助，不貿然下水，謹記防溺水 5 步驟，才能安全享受水上活動的樂趣。
- 15.聽完水域安全的講座後，我學到了如何分辨離岸流及應對方式，還有各種水上標誌等資訊，還有防溺水十招、水中自救保護自己的方法，這些在生活中都很重要，對我們來說不只增加了新知識，也保護了我們的安全。
- 17.在這次的水域安全研習講座中，我學到了覆蓋流、皺眉流、離岸流、微笑流，也更認識了水域警示的旗幟和標誌，還有許多防止溺斃的招數，也深深體會到了玩水的危險，此講座讓我增進了許多海域方面的知識，在未來去海邊若遇到危險也能更好的應變。

興華高級中學 113 學年度高職優質化計畫
112-A2-4 落實學校安全教育研習照片記錄
【水域安全研習】

研習日期：114 年 04 月 23 日



興華高級中學 113 學年度高職優質化計畫
112-A2-4 落實學校安全教育-水域安全研習講座回饋單

心得內容摘錄(4/23)

- 1.不離大綱，舉例適當，適時以問題確認聽眾的理解並跟隨進度。對於水域安全議題做良好的分段，我覺得此講座十分充實，了解許多業界對於水域危險的認知差異，且結合實際操作加強印象。
- 2.今天的講座很有意義，生活中有許多關於溺水的新聞，講師教導大家如何避免且解決方法，讓學生學到實用的知識。後來還有救生圈實際操作，讓學生嘗試與了解，增進對溺水自救的知識。
- 3.經過今天的講座，我了解了如何自救，讓我對水域有更進一步的了解，老師的示範與指導，使我們能避免犯下錯誤而造成更嚴重的傷害，並且快速將同伴救起。
- 4.我非常喜歡這次的水域安全宣導，經由此次宣導我才發現，自己對水域相關安全認知非常不足，經過宣導人員介紹後，才察覺有這麼多危險潛藏在平靜的水面下。宣導人員強調的救生圈使用方法也讓我受益良多，非常感謝宣導老師用心介紹。
- 5.講師教了我們許多水域自救的辦法，講座主題淺顯易懂，還有很多的水域型態，讓我認識了哪些水域該去，哪些不該去，講師還指導我們如何丟救生圈和救生繩。
- 6.這個講座讓我更深入的了解不同水域的危險，並且從講師的講解中知道如何在面臨危險時自救或如何求救，全程講師非常詳細講解，還搭配影片讓我們更清晰了解，最後還教我們如何正確救援，並且做了詳細的演示，我認為這個講座對我們日常生活十分有用
- 7.我認為今天的講師說明非常精彩又詳細，從各種溪流特徵到各種水域標誌，我了解到何種溪流安全及脫困的方法。自救 5 要和防溺水 10 招更是其中的重點，這增加了我的先備知識，在未來無論是正規泳池還是溪海，都能做出正確的自救或救人的方式，才不會造成憾事。
- 8.今天的講座內容十分詳盡，感覺得出準備許久，講座讓我受益良多，例如：如何脫離「離岸流」，只需順著它，等待水流較緩時，立刻抬頭游離。也看了許多由政府部門準備的防溺水小短片，這次良好的講座體驗離不開所有人的努力、幫助，最後的互動也很有心，講師隨機應變的能力也很棒。
- 9.聽完這次的水域安全宣導，可說是獲益良多。我了解了看似平靜的水面下其實暗流湧動，例如溪流裡因為礁石密布，導致水流改變產生漩渦，若遭捲入會造成生命危險，亦或是海邊因為海岸線及水流湧退造成的「離岸流」，湍急的水流會將人帶離岸邊，然而只要順著水流再藉機脫離即可。
- 10.聽完此講座後，我了解到要玩水時須先了解水域，並區分是淡水還是海水，再考慮是否下水遊玩，假如如真的不幸遇到水流強的、危險的，像是覆蓋流、旋轉流、離岸流等等，先放鬆身體並觀察是遇到哪個水流，才去做應對，保護好自己。也要學會判斷國際水域標誌，減少危險的發生，這次的講座使我收穫很多關於水中的知識，希望之後還有類似的知識性講座。
- 11.「叫叫伸拋划」簡簡單單的 5 個字，卻與一條生命緊緊相扣。夏季即將來臨，許多人會去溪邊、海邊玩水，若是去游泳池，應要有救生員在場，溪邊或海邊要注意一些隱藏的沿岸流。「水母漂」、「仰漂」是自己能救自己的方法，若不會游泳，卻因朋友慫恿，切記別因一時的疏忽而毀了自己。
- 12.首先、要了解環境，避免強流，其次，無論技術如何都需要穿戴救生衣，並與他人同型，切勿落單，此外，注意天氣變化，避免在惡劣的天氣下活動，謹慎挑選水域場所，遵守安全規則。
- 13.從胡老師的演講中，我獲取了非常多的專業知識，例如如何在溺水時自救的四部曲，如何判斷該水域是否適合下水，在他人溺水時該如何給予幫助，讓我受益良多。
- 14.透過這次的演講，我了解到面對不同的水域應該要如何自救及幫助他人，也認識了不同的關於水域的警告標示，其中最印象深刻是講師教我們「叫叫伸拋划」，非常生動有趣，還有實際操作。

