

水域 及 防墜 安全教案手冊

國中篇



教育部國民及學前教育署 編製

目次

01 編輯序

壹、高中以下安全教育課程架構

05 一、緣起

05 二、課程架構內容

貳、教案規劃原則

11 一、設計原則

12 二、教學模組編輯大綱

參、課程示例

15 一、水域篇：自救、救溺一把罩

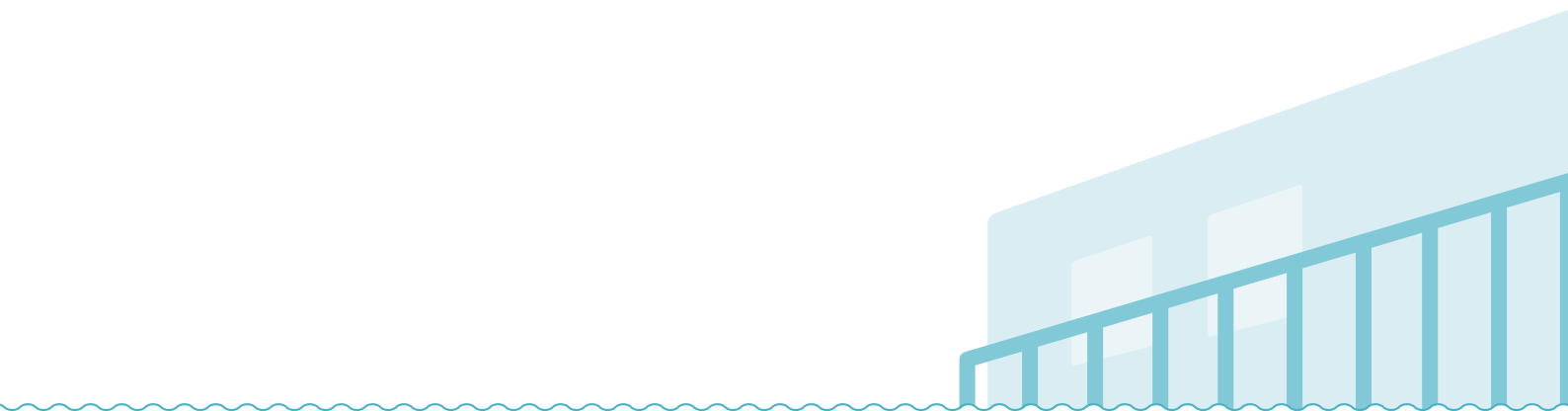
48 二、防墜篇：墜！要不得

72 研編團隊

編輯序

《水域及防墜安全教案手冊》系列（國小篇、國中篇、高中篇，共三冊）係教育部國民及學前教育署委託財團法人靖娟兒童安全文教基金會（以下簡稱本會）依安全教育課程架構編製而成，其目的為促進各級學校落實安全教育，提供現場教師實施安全教育的素材資源，並期盼能激發教師以本教材為基礎，自行發展更多元的安全教育教學模組。

本手冊包含〈高中以下安全教育課程架構〉、〈教案規劃原則〉及〈課程示例〉三部分，在〈高中以下安全教育課程架構〉章節會介紹水域及防墜安全教育課程架構制訂的緣起、目標與內涵；〈教案規劃原則〉章節則會說明教學模組示例的設計原則，教學模組個別對應之學習重點與可融入領域，讓教師在使用時能更方便選擇合適的教學內容進行教學；最後，〈課程示例〉則收錄本案發展示例教學模組



之內容，除了教學活動設計外，也提供教學時所需圖文影音連接資訊、教具及學習單等資源，以便教師利用示例教學模組落實安全教育。

此外，本會另搭配教案手冊編撰《防墜安全教育教材知能手冊》及《水域安全教育教材知能手冊》，其除了作為課程的補充資源外，還可以協助教師獲得更全面、更多元的安全教育知能，進一步增加教學時的深度與廣度。

最後提醒教師，國中階段的學生較易有挑戰權威的想法，且非常重視來自同儕的評價與歸屬感，因此在教學時應避免過度描述危險行為或責罰，多以正向表述並加強因應技能的學習，以利安全觀念及行為的建立。

01



壹、高中以下安全教育課程架構

一、緣起

二、課程架構內容

壹、高中以下安全教育課程架構

一、緣起

根據我國衛生福利部民國 105 年至 108 年的死因統計資料顯示，國人十大死因中，5 歲到 19 歲的兒童及少年因事故死亡的比例高居首位，而最容易發生事故的原因依序為運輸事故、意外之淹死及溺水、意外墜落、火及火焰所致及意外中毒等。因此，這五大大事故類型將是在進行兒少事故預防時，最首要的課題。

為減少事故傷害的發生，在進行事故傷害的預防策略時，經常使用 4Es 策略：工程（Engineering）、執法（Enforcement）、教育（Education）及熱忱（Enthusiasm）。其中，工程是藉由改善環境或設計保護裝備等方式，降低傷害的發生；執法則是安全法規或規範的訂定與執行，透過公權力的落實避免危險的行為；教育從根本做起，藉由安全知識的教學與傳遞，將安全的觀念深植人心；最後藉由激發對安全議題的熱忱，讓大眾能更為重視事故預防，並進而具有適當的態度及作法，才能確實減少事故的發生。

有鑑於此，教育部於民國 108 年召開會議規劃高中以下各學習階段應學習之交通、水域、防墜、食藥及防災安全教育內容，讓各級學校在推行安全教育時，有得以依循的教學重點及內容。

二、架構內容

在教育部國民及學前教育署（簡稱國教署）編擬之安全教育課程架構中，依實施方式分為「融入領域」及「校訂課程」兩種課程類型。在「融入領域」部分，安全教育知能內容能與十二年國教課程綱要中的學習重點有所呼應，可於部定課程中進行安全知能的教學，所以條列出不同安全教育知能適合融入的領域及學習重點，以利各教師將安全教育知能內容與部定課程結合，進行教學的應用及延伸。

而在「校訂課程」的部分，則依兒少的身心及知能發展，分別列出各學習階段應學習之安全教育內容，並進一步說明各內容的內涵，以作為教師在發展安全教育課程時的依據，下面分別列出水域及防墜安全領域的課程架構內容。

(一) 水域安全

主題		水域安全
實施方式		
融入領域	學習內容	<p>健康與體育</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>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。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>
校訂課程（6 節）	內容重點	<ol style="list-style-type: none"> 1. 探究並學會辨別自然水域與人工水域之潛在危機。 2. 認識水域安全潛在危機的評估方法。 3. 評估環境變化，分析氣候因素對水域的影響，並學會應用科技媒材判斷洋流、潮汐變化。 4. 培養防溺水、自救、救溺概念，強化救生技能。 5. 學習並應用岸上救生法及水中自救法。 6. 探究浮力原理，了解衣褲浮具的製作與應用，體驗溪流及海洋運動探索課程。
	補充說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辨別與分析水上樂園泳池、溪河、湖泊、水壩、圳溝、海洋 / 海灘水域潛在危機，並探討參與上述水域活動所遇到意外事件之因應方式。 2. 認識水域可從事活動之類別與潛在危機的評估方法。 3. 了解氣候因素對溪河、湖泊、海洋的影響與成因，善用科技媒材判斷洋流方向、漲退潮時段。 4. 學習防溺水（預防重於治療），探討與整合相關防溺水方法、救溺（探討溺水事件發生之可行作為）、自救（探討自身溺水之作為）知識概念，並強化 CPR、復甦姿勢急救技術。 5. 模擬情境了解救溺之 SOP 流程，演練操作岸上基本救溺方式、水中自救法（仰漂、大字漂等漂浮技巧、環抱漂浮物游泳、抽筋自解法）。 6. 了解因流體密度差異所造成之浮力不同現象，學習應用衣褲製作浮具，體驗海水游泳、溪河游泳與水上設施，如 SUP、獨木舟、風帆、潮間帶浮潛等，進而學習相關水域活動安全知能與潛在風險。

(二) 防墜安全

主題		防墜安全
實施方式		
融入領域	學習內容	<p>1. 健康與體育</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p> <p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>2. 綜合活動</p> <p>Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。</p> <p>Db-IV-2 家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人衝突的因應。</p> <p>Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。</p> <p>Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。</p> <p>Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。</p> <p>Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。</p> <p>Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。</p>
校訂課程（5節）	內容重點	<ol style="list-style-type: none"> 1. 探究校園活動的潛在跌墜風險。 2. 探究居家、社區活動容易跌墜的情境，熟悉可能的危害及影響。 3. 學習跌墜情境的緊急應對方式及相關的急救技巧。 4. 壓力來源覺察，自我管理及調適能力。 5. 覺察負向情緒出現時的危險徵兆。 6. 自我價值的肯定，及珍愛生命態度之建立。

校訂課程（5節）

補充說明

1. 探究在校園活動時的潛在墜落風險，並評估校園中易墜落的場域，如：運動場、陽台走廊欄杆邊、樓梯間等，熟悉與遵守安全守則。
2. 探究居家、社區活動容易墜落的情境，例如：自拍、在懸崖邊拍照或嬉戲等，熟悉危險行為產生時可能的危害及影響，並討論可能的墜落情境，提出合理的預防方案。
3. 學習墜落情境時的緊急應對方式，並演練相關的急救流程及技巧。
4. 覺察壓力的來源，如：家庭關係（如被罵）、課業學習、人際相處等，加強自我管理及情緒調適能力，強化人際衝突的處理方法，並設計可能的相關情境演練因應技巧。
5. 覺察負向情緒出現時的危險徵兆，如：情感失落、悲傷時是否有自傷、自殺（如衝動自傷而跳樓）等徵兆，學習適當的應對與因應方式，建立情感處理能力，以架構良好的支持系統。
6. 探索自我價值並肯定自我，培養正向思考的能力，從而建立珍愛生命的態度。

02



貳、教案規劃原則

一、設計原則

二、教學模組編輯大綱

貳、教案規劃原則

一、教學模組設計原則

安全教育教學模組係針對交通、水域、防墜、防災及食藥五大安全領域設計的教學模組格式，本冊編錄水域安全及防墜安全兩大領域之教學模組示例，為能達到推廣安全知能教育的目標，在設計上採行以下幾點原則：

（一）正確且適齡的教學內容

安全教育的落實，知能正確性及適切性為首要課題。因此在發展教學模組時，參照國教署訂定之「高級中等以下學校安全教育課程架構」中之內容重點進行發展，並邀請水域安全、公共安全、心理衛生、教育等領域的專家共同擔任編輯審查，除了確認教學內容正確且無偏離學習重點或過度延伸外，也將各學習階段的內容進行盤點與銜接，避免重複、不適齡或是不連貫的教學內容。

（二）教具及學習單的設計與提供

在教學模組中運用多樣化的教具及學習單等資源，提供教師更多元的方式進行教學。除此之外，這些學習單及輔助教具等收錄於附錄中，以放置雲端供教師直接下載使用，便於教師使用以促進課程落實。

（三）安全教育議題融入

本手冊在編撰教學模組時，將各教學模組示例之學習重點對應議題融入之安全內容，讓教師在進行教學時亦能融入安全教育，並確實掌握學習重點的內涵。

（四）安全教育知能的運用與連結

除了編錄教學模組及教具、學習單等教學資源外，本教案手冊亦可搭配《水域安全教育教材知能手冊》及《防墜安全教育教材知能手冊》使用，此兩本手冊中除了提供更多安全教育相關知能以利教師補充及延伸外，更提供相關手冊、教材、新聞及影音等資源連結，提供教學者搭配教學使用的同時，也了解資料取得的管道，以便日後隨時更新教學所需之資訊。

二、教學模組編輯大綱

領域	模組名稱	學校安全教育架構內容重點	可融入的學習領域
水域安全	自救、救溺一把罩 (6 節)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 探究並學會辨別自然水域與人工水域之潛在危機。 2. 認識水域安全潛在危機的評估方法。 3. 評估環境變化，分析氣候因素對水域的影響，並學會應用科技媒材判斷洋流、潮汐變化。 4. 培養防溺水、自救、救溺概念，強化救生技能。 5. 學習並應用岸上救生法及水中自救法。 6. 探究浮力原理，了解衣褲浮具的製作與應用，體驗溪流及海洋運動探索課程。 	健康與體育
防墜安全	「墜！要不得」 (5 節)	<ol style="list-style-type: none"> 2. 探究居家、社區活動容易跌墜的情境，熟悉可能的危害及影響。 3. 學習跌墜情境的緊急應對方式及相關的急救技巧。 4. 壓力來源覺察，自我管理及調適能力。 5. 覺察負向情緒出現時的危險徵兆。 	健康與體育 綜合生活

參、課程示例

- 一、水域篇：自救、救溺一把罩
- 二、防墜篇：墜！要不得

參、課程示例

一、水域篇

模組名稱	課程名稱	學習單	輔助教具	知能手冊
自救、救溺一把罩（6節）	水安環境、氣候 搜查線	附件 IV-4 水域環境防溺	附件 IV-1 水域環境範例圖 片 附件 IV-3 氣候對水域活動 的影響參考答案	附件 IV-2 109 年學生溺水 事件分析
	水中自救法 - 蛙 式踩水	—	—	—
	水中自救法 - 剪 式踩水	—	—	—
	水中自救的 - 游 泳方法	—	—	p50-53 p57
	心肺復甦救溺者	—	附件 IV-5 CPR 流程圖解	p53-64
	溺水救溺，情境 模擬	—	附件 IV-6 溺水及救溺情境 抽題單	p43-53 p56-57

課 | 程 | 理 | 念

本模組主要透過開放水域中溪、河、湖、海的潛在溺水危險因子的分析與案例討論，分析、構思自救與救溺的方法。我們都知道溺水時漂浮的重要性，但是在混濁又湍急的水流中，漂浮就可能不是唯一救命的辦法。因此，當溺水發生時可以怎麼做？又或是看到了溺水者該怎麼協助？本模組便是帶領學生學習重要的自救、救溺處理法寶。

本模組之學習內涵包含水域安全環境與氣候的評估、水中自救踩水技巧、抬頭基本游泳技巧、心肺復甦術、自救與救溺的操作流程等。學習活動的設計包含溺水案例討論、溺水情境分析、自救技能操作、心肺復甦術、救溺演練 SOP 等，希望透過自救與救溺的學習，讓我們在溺水發生時，能自救、救溺一把罩。



主題類型		□交通安全 ■水域安全 □防墜安全 □防災安全 □食藥安全	
單元名稱		自救、救溺一把罩	
實施年級		節數	6
總綱 核心素養		<p>J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。</p> <p>J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	
主題 內容重點		<p>1. 自然水域與人工水域之潛在危機之辨別；環境與氣候對水域安全的影響。</p> <p>2. 急流之認識，學習踩水自救法及基本自救游泳技巧。</p> <p>3. CPR 與復甦姿勢的操作；溺水者的施救流程之了解。</p> <p>4. 防溺、救溺、自救概念，分析自救、救溺的情境與因應方法。</p>	
相關領域 學習重點		<p>【學習表現】</p> <p>健體 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>健體 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>健體 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>健體 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>【學習內容】</p> <p>健體 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>健體 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>健體 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。</p>	
議題 融入	議題	安全教育	
	學習 主題	安全教育概論 日常生活安全 急救教育	
	實質 內涵	<p>安 E1 了解安全教育</p> <p>安 E2 了解危機與安全</p> <p>安 E3 知道常見事故傷害</p>	<p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件</p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作</p>

學生起點行為	<ol style="list-style-type: none"> 1. 具基本游泳能力：會水中換氣、捷式、蛙式等游泳技巧。 2. 具基本漂浮技巧：能操作水母漂、仰漂、浮具漂浮等自救技巧。 3. 具基本水域安全知識、救溺五步、防溺十招概念。
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識水域安全知識，並能分析環境、氣候對水域產生的影響與現象。 2. 操作自救踩水技巧，瞭解漂浮、踩水的運用時機及溺水呼救方法。 3. 了解抬頭基本游泳技巧及使用時機，認識河川中的水流自救方法。 4. 操作心肺復甦術，並知道與操作溺水發生時的救溺流程。 5. 能說出並操作溺水自救與救溺流程。
教材來源	<p>(2021 年 5 月 6 日). 擷取自 像一條魚 LIKEAFISH： https://likeafish.com.tw/</p> <p>內政部 . (2021 年 5 月 6 日). 擷取自 中華民國內政部消防署全球資訊網： https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php</p> <p>教育部 . (2021 年 5 月 6 日). 擷取自 學生水域運動安全網： https://www.sports.url.tw/</p> <p>衛生福利部 . (2021 年 5 月 6 日). 擷取自 衛生福利部： https://www.mohw.gov.tw/mp-1.html</p>
教學設備 / 資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教具：電腦、平板、手機、CPR 安妮、AED、浮板、浮條、相關救生浮具設備、附件 IV-1. 水域環境範例圖片、附件 IV-2.109 年學生溺水事件分析、附件 IV-3. 氣候對水域活動的影響參考答案、附件 IV-5.CPR 流程圖解、附件 IV-6-1~IV-6-2. 溺水及救溺情境抽題單。 2. 學習單：附件 IV-4. 水域環境防溺學習單。 3. 影片： <ol style="list-style-type: none"> (1) 以肉眼上看溪流的漩渦 影片來源：Xiaofei 小飛 https://www.youtube.com/watch?v=T434nwj3AUs (2) F1-1 成人心肺復甦觀念課程 (CPR+AED)- 全民學急救 影片來源：安妮怎麼了？ - 線上急救教育平台 https://www.youtube.com/watch?v=ICFco0bAo-U (3) 叫 (1) 影片來源：中華民國衛生福利部 https://www.youtube.com/watch?v=KpvW2LSQjmU (4) 叫 (2) 影片來源：中華民國衛生福利部 https://www.youtube.com/watch?v=KWNi9DaqoWM (5) 壓 影片來源：中華民國衛生福利部 https://www.youtube.com/watch?v=fw5cpblqQ3w

教學設備 /
資源

- (6) 電
影片來源：中華民國衛生福利部
<https://www.youtube.com/watch?v=KYo2YXlJjKg>
- (7) 體育署自救防溺懶人包
影片來源：體育署學校體育組
<https://www.youtube.com/watch?v=Lo4OI8daQsQ>

學習活動設計

學習活動（含時間）	評量方式	備註
<p>【第一節】水安環境、氣候搜查線</p> <p>活動一 水域環境的潛在危險（15 分鐘）</p> <p>一、以舉手搶答的方式請學生發表所知的各式水域，參考答案參見附件 IV-1。</p> <p>二、教師講述近年學生戲水重複發生意外頻繁之水域（附件 IV-2）。</p> <p>三、教師點名提問：人工或開放水域各自潛藏何種危險？如深水、溪流和湖泊的交界處、石塊青苔、暗流、漩渦、水底淤泥等，這些條件如何構成溺水的意外事件？</p> <p>活動二 氣候對水域活動的影響（20 分鐘）</p> <p>一、分組討論不同天候從事水域活動注意事項或預防策略（依班級人數分為五組，一組各討論一題。討論時可使用手機、平板等設備查詢資料）。</p> <p>（一）炎熱酷暑易造成的熱傷害與預防方法為何？</p> <p>（二）低水溫易造成的危險與預防方法為何？</p> <p>（三）何種天氣不適合從事水域活動？如何判斷？</p> <p>（四）在無通訊的地方欲從事水域活動時可用肉眼判斷雲層決定是否下水？各式雲層的類別及所代表的天氣，現在外面的天空是屬於何種雲層？</p> <p>（五）何種雲層會帶來雨量？降雨機率？是否適合從事水域活動？</p> <p>二、各組發表與教師回饋（參考答案參見附件 IV-3）。</p>	<p>口語評量： 能針對教師提出問題進行回覆。</p> <p>口語評量： 能參與小組討論並口頭發表結果。</p>	<p>地點：教室。</p> <p>教具： 附件 IV- 1. 水環境範例圖片、附件 IV- 2.109 年學生溺水事件分析檔案資料請於模組資料夾中下載。</p> <p>補充資料： 附件 IV-3、氣候對水域活動的影響參考答案。</p>

學習活動 (含時間)	評量方式	備註
<p>活動三 溺水實例探討 (15 分鐘)</p> <p>一、教師講述近年溺水新聞實例一例 (參考教具檔案中新聞實例)，與溺水事發因素。</p> <p>二、以原組別分組討論天氣與環境對從事水域活動的影響。各組分別以不同的新聞實例作探討，並藉學習單 (附件 IV-4) 的討論讓學生思考自救能力的重要性，作為接續實作課程的引導。</p> <p>三、繳回討論結果學習單。</p> <p>四、教師於課後批改學習單給予回饋 (參見附件 IV-4)。</p>	<p>檔案評量： 能完成水域環境防溺學習單。</p>	<p>參考教具檔案中新聞實例。</p> <p>學習單： 附件 IV-4、水域環境防溺學習單。</p>
<p>【第二節】水中自救法 - 蛙式踩水</p> <p>活動一 我們為何要學習踩水技巧 (10 分鐘)</p> <p>一、問題引導：請學生依人數分3至4組進行問題討論，教師抽點學生說出討論結果與想法。</p> <p>(一) 問題一：當發生溺水時，可以怎麼做呢？</p> <p>(二) 問題二：水中漂浮法為一項水中自救技能，會團身漂浮 (水母漂)、仰漂不就足夠了嗎？我們為什麼需要學習踩水呢？</p> <p>二、教師說明踩水與漂浮技巧的運用時機。</p> <p>(一) 靜水與動水：靜水與動水的分別在於水是否流動，一般常見的靜水如游泳池、水池、湖泊等。常見的動水如河川、溪流、圳溝、海洋等流動水域。</p> <p>(二) 踩水與漂浮的運用：在靜水中發生溺水時，利用漂浮技巧等待救援或許為一項好方法，因為水面靜止，較不會受到水流的影響而漂離，但如果遇到水流動較大的河川、溪流等，除了容易快速漂移，更可能發生撞到岩石、枯木等危險，這時如能運用踩水技巧，就可以幫助你穩住陣腳、判斷方向，再配合抬頭游泳找尋上岸方向或解救的機會。</p>	<p>口語評量： 能參與小組討論並口頭發表結果。</p>	<p>地點： 游泳池 (岸上)。</p>

學習活動（含時間）	評量方式	備註
<p>活動二 水中自救 - 踩水技巧（25 分鐘）</p> <p>一、教師說明何謂踩水及其特點：踩水又稱為「立泳」，是除了漂浮之外最實用的自救方法，其方式是以直立的方式游泳讓自己頭在水面上，以最少的力氣浮在水面上藉以得到休息。踩水自救相較於漂浮，更多了「掌握方向」、「眼看哪裡有漂浮物可抓」、「看到救援者可即時大聲呼救」等特點。</p> <p>二、教師入水講解與示範蛙式踩水動作要領：</p> <div data-bbox="209 770 919 1025" data-label="Image"> </div> <p>圖說：踩水示意圖</p> <p>(一) 身體動作：頭在水面上，屁股呈坐姿，身體前傾以增加漂浮面積，可讓手腳更為省力。</p> <p>(二) 腳部動作：腳部動作類似蛙式踢腿，但不可如蛙式踢腿將腿踢直。過程中，應盡量保持大腿不動，雙腿張開提起在兩側並做好勾腳背動作，踢腿利用小腿蹬夾方式蹬腿再收回起始動作，收腿需放鬆快收，若太過用力收腿，反而會產生向下的拉力。</p> <p>(三) 手部動作：手部動作為搖櫓方式，手掌併攏，持續以∞的方式內外撥水平衡身體，需注意手是撥水而非壓水。</p> <p>(四) 呼吸方式：人體吸氣時密度降低，與水的比重約為 0.967，略比水輕；呼氣時密度升高，比重約為 1.057，略比水重。我們可以利用這個原理，以「吸氣深，呼氣淺，快快吸，慢慢吐」的方式呼吸，讓身體的比重稍微輕於水，並使自己鎮靜下來，不讓身體過分僵硬才能浮於水面。</p>	<p>口語評量： 能說明踩水重點要領。</p>	<p>地點： 游泳池。</p>

學習活動 (含時間)	評量方式	備註
<p>◎重點提示：1. 身體前傾面積大。 2. 腳部動作小，蹬夾不下踢。 3. 手部搖櫓，撥雲見日。 4. 鎮靜呼吸不緊張。</p> <p>三、個別實作練習：</p> <p>步驟（一）讓學生抱趴浮板找尋平衡點，收腳練習蛙式踩水動作。（水性較不佳的同學可改以手抓泳池岸邊練習蛙腳踩水動作）</p> <p>步驟（二）坐浮條或浮板練習手部搖櫓動作，控制方向與身體的浮沉。</p> <p>步驟（三）蛙式手腳聯合踩水練習。</p> <p>活動三 蛙式踩水演練（10 分鐘）</p> <p>一、學生兩人一組互相觀摩動作，尚未順利學會踩水的學生互相輔助，每次練習目標 30 秒，若達到再繼續增長時間。</p> <p>二、小組比賽：兩人一組，將兩人的踩水持續秒數相加，獲得最多秒數的組別獲勝。</p> <p>三、教師進行動作回饋與問題提問，鼓勵學生課後依動作要領多加練習，並記錄練習狀況。</p>	<p>實作評量： 能理解並操作踩水動作。</p> <p>實作評量： 學生確認彼此能正確做出蛙式踩水動作。</p>	
<p>【第三節】水中自救法 - 剪式踩水</p> <p>活動一 踩水技巧的其他方式（10 分鐘）</p> <p>一、教師講述複習踩水與漂浮的運用時機、分析兩者的特點。（可參考第二節活動一之內容）</p> <p>二、請學生分享先前蛙式踩水課程的學習心得，引導學生進一步了解自救踩水技巧還有哪些呢。</p>	<p>口語評量： 能分析踩水、漂浮運用時機與其特點。</p>	<p>地點： 游泳池（岸上）。</p>

學習活動（含時間）	評量方式	備註
<p>三、教師說明踩水的其他技巧（概述與比較各式特點），踩水依腿部動作分為四種方式：</p> <p>（一）蛙式踩水：以蛙腳踩水，為最常使用的踩水方式。</p> <p>（二）剪式踩水：雙腳前後交替，像剪刀一樣來回擺動。</p> <p>（三）腳踏車式踩水：雙腳像踩踏板一樣不停轉動向下踩踏。</p> <p>（四）攪蛋式踩水：雙腳如打蛋器，輪流向內畫圓刮水，利用刮水造成的渦流讓身體上浮，為較難學習的方式，但卻是最省力且最穩定的踩水方法。</p> <p>◎教學建議：蛙式與剪式踩水對於初學者而言，為較容易學習的踩水技巧，故教學上以此兩者為優先教學，而學習多種踩水的目的在於可交替運用，以減少同一動作持續可能產生的抽筋發生。</p> <p>活動二 水中自救 - 剪式踩水（20 分鐘）</p> <p>一、教師入水講解與示範剪式踩水動作要領。</p> <div data-bbox="205 1346 920 1644" data-label="Image"> </div> <p>圖說：剪式踩水示意圖</p> <p>（一）身體動作：頭在水面上，身體比蛙式踩水再直立一些。</p> <p>（二）腳部動作：腳部動作為前後向內方向擺動，前腳以腳掌向後，後腳以腳背向前，配合小腿向內壓水提升浮力，過程中必須注意擺動的節奏，向內壓水後應放鬆迅速開腳，壓水時才使力。</p>		<p>地點： 游泳池。</p>

學習活動 (含時間)	評量方式	備註
<p>(三) 手部動作：搖櫓方式，手掌併攏，持續以∞的方式內外撥水平衡身體。</p> <p>(四) 呼吸方式：「吸氣深，呼氣淺，快快吸，慢慢吐」的方式呼吸，讓自己鎮靜下來，不讓身體過分僵硬才能浮於水面。</p> <p>◎重點提示：注意剪式夾水節奏與用力方式。</p> <p>二、學生實作練習。</p> <p>(一) 身體直立手抓浮板，頭部於水面上，身體沉於水中個別練習剪式踩水動作。</p> <p>(二) 配合手部搖櫓進行剪式踩水個別練習。</p> <p>(三) 兩人一組互相觀摩動作或協助，並說出對方動作表現優良與需改進的地方，每次練習目標 30 秒，若達到再繼續增加。</p> <p>活動三 踩水與呼救 (15 分鐘)</p> <p>一、教師講解與示範，以所學踩水技巧練習單手伸出水面揮手與拍打水面呼救方式。講解重點：</p> <p>(一) 保持冷靜，運用漂浮與踩水技巧方式等待救援。</p> <p>(二) 了解呼救時機，先以聲音引起他人注意，再伸手拍打與揮手大喊「救命啊！」。</p> <p>(三) 持續漂浮或踩水，直到確實抓住救溺器具為止。</p> <p>二、學生踩水呼救搭配練習：依人數分成 3 至 4 組於游泳池內同時操作，組內同學輪流擔任溺水者，其餘同學至岸上扮演路人角色 (救溺者)，救溺方式以延伸物伸出解救。</p> <p>三、教師進行動作回饋與問題提問，鼓勵學生課後依動作要領多加練習，並記錄狀況</p>	<p>實作評量： 學生確認彼此能正確做出剪式踩水動作。</p> <p>實作評量： 學生能做出踩水呼救動作。</p>	


學習活動（含時間）	評量方式	備註
<p>【第四節】水中自救的游泳方法</p> <p>活動一 為何需學習抬頭泳姿？（5 分鐘）</p> <p>一、教師提問引導學生思考：既然已經學會游泳並且通過游泳檢測了，為什麼還需要學習抬頭游泳？（請學生思考問題並舉手發言）</p> <p>二、教師說明抬頭游泳的功用、運用時機與方式：</p> <p>（一）可以保護眼睛：除了準備好相關泳具去游泳池游泳；去溪邊、海邊、水壩等戲水，常常是沒戴蛙鏡的。一般溪水的水較為混濁，如在水中張開眼睛，會造成眼睛的損傷，於海水中張開眼睛，更是會造成嚴重的傷害；如能運用抬頭游泳的技巧，就可以避免眼睛的傷害。</p> <p>（二）有助辨識方位：游泳池的水質乾淨，學過了水中張開眼睛的你可以在水中不用蛙鏡而辨別方向；但溪流、海水的可視程度不佳，無法在水中辨識方向。臺灣的溪流常有不規則的明、暗流可將你帶離原本戲水的地點，於海岸邊更有離岸流、反捲流，所以當我們非人工水域戲水，又或是不小心失足滑落水，最重要的就是了解自己的方位，藉由抬頭游泳可以幫助你找尋方向，確定自己離浮具或岸邊有多遠，非常重要。</p> <p>活動二 抬頭蛙泳（20 分鐘）</p> <p>一、教師入水講解與示範抬頭蛙泳技術動作。</p> <p>（一）以蛙式動作為基礎，將整體蛙式動作變小，減少上下起伏，讓頭部保持在水面上。</p> <p>（二）換氣時機：划手吸氣，踢腳吐氣。</p> <p>（三）注意節奏：整體動作以手先划水，手划至下顎前的同時放鬆收腿，手不需用力抱水停留，應直接前伸手，前伸後再順勢踢腳。</p> <p>◎ 抬頭蛙泳與蛙式踩水很像，練習時將身體前傾，雙腳向後延伸，很快就能上手了。</p>	<p>口語評量： 能針對教師提出問題進行回覆。</p>	<p>地點： 游泳池（岸上）。</p> <p>地點： 游泳池。</p>

學習活動 (含時間)	評量方式	備註
<p>二、分組練習抬頭蛙泳動作，練習目標 25 公尺。(水性好的學生在練習完抬頭蛙泳動作後，可以捷式為基礎，試試看練習抬頭捷泳動作)</p> <p>◎ 抬頭捷泳為抬頭游泳中最快的姿勢，在急流脫困運用上效果最好，但所需臂力與腰背力量較大，也較容易疲累。</p> <p>三、教師說明抬頭游泳的其他方式與運用：</p> <p>(一) 抬頭蛙泳、抬頭捷泳、側泳、基本仰泳合稱「救生四式」。(可參考知能手冊 p.57)</p> <p>(二) 救生四式為救生員訓練檢定的重要課程，同時也是基本自救的游泳方式。</p>	<p>實作評量： 能正確操作抬頭蛙泳。</p>	<p>參考知能手冊 p.57。</p>
<p>活動三 認識急流與因應 (20 分鐘)</p> <p>一、教師播放相關急流影片或圖片進行引導與思考。</p> <p>以肉眼上看溪流的漩渦</p>  <p>影片來源：Xiaofei 小飛 https://youtu.be/T434nwj3AUs 影片時間：00:58</p>		

學習活動 (含時間)	評量方式	備註
<p>許多河川水流湍急，水面看似平靜，但水面下暗潮洶湧，此外，巨石下方快速流動的水流，更有常見可怕的「巨石漩渦」與如洗衣機攪動般的「翻滾流」，請大家想想，不幸遇到了該如何處理呢？請學生思考並舉手發言。</p> <p>(一) 防衛式游法：即「仰式漂流」，如遇岩石多的順水急流時，我們可以採取防衛式的游法，以腳朝下游的方式避免頭部撞擊岩石，漂流期間利用雙手控制方向往岸邊切出。</p> <p>(二) 主動式游法：主動式游法是以抬頭游泳的方式主動划水快速脫困，尤其是遇到漩渦，若使用防衛式游法是無法脫困的，必須以此方式順水斜切游出。</p> <p>二、教師說明急流落水的處理方法 - 順水游，向下游。</p> <p>(一) 遇急流：擅於游泳的游泳健將也抵不過湍急的水流，請謹記水流一定有流動的方向，不可頑強抵抗，要順水而游才有脫困的機會。</p> <p>◎ 急流自救：可採用防衛式或主動式游法順水游，借助水流推進力，往岸邊方向切出。</p> <p>(二) 遇漩渦：湍急的水流遇到不規則的岩石可能產生漩渦，旋轉的漩渦會將人捲入中心，這時同樣以「順水游，向下游」的方式，借助旋轉水流的動力向圓的上游切線方向游出。</p> <p>◎ 漩渦自救：順漩渦方向，借助水流動力，以主動式抬頭游泳快速使力往上游切線方向游出。</p> <p>(三) 遇翻滾流：在高低落差的水域最常出現，如瀑布下方、石階狀水域，翻滾的水流會在水面下方不停滾動，脫困的方式先順著水流往水面下方水滾動較弱的地方後，再繼續往下游游出。</p> <p>◎ 翻滾流自救：順翻滾方向，往水面底下滾動較弱的地方往下游游出。</p> <p>三、急流脫困練習</p>	<p>口語評量： 能針對教師提出問題進行回覆。</p>	<p>地點： 游泳池（影片使用手機投影）。</p>

學習活動 (含時間)	評量方式	備註
<p>(一) 圓形切線游出實作：依人數分 2 至 3 組，請大家圍成一個圓圈，以逆時針繞著圓圈一起跑動旋轉，練習的同學放手順方向以抬頭游泳快速游出，每位同學輪流操作一次。</p> <p>(二) 潛入水底游出實作：面對游泳池水道繩，在水中前滾翻一圈後向水底潛入，順著水底往前方游過二或三條水道繩後，再往水面游出。</p> <p>四、動作回饋與問題提問，鼓勵學生課後多加練習。</p>	<p>實作評量： 能依教師指示進行操作演練。</p>	
<p>【第五節】心肺復甦救溺者</p> <p>活動一 溺水者的施救 (10 分鐘)</p> <p>一、教師透過提問與說明引導學生認識溺水者的表徵。</p> <p>(一) 溺水者的表徵有哪些？呼吸脈搏微弱、四肢冰冷發硬、面部浮腫，嘴唇與四肢末梢會呈現青紫色，口鼻與氣管內會充滿血性泡沫，時有抽搐等缺氧現象。</p> <p>(二) 當溺水者被救起後可以怎麼做？請學生舉手發言。</p> <p>(三) 溺水者的心肺復甦術與一般患者的心肺復甦術有何不同呢？請學生討論與分享。</p> <p>1. 一般患者呼吸、心跳驟停大多為「心因性疾病」引起，所以強調心臟按壓的重要性。</p> <p>◎ 一般患者 CPR 叫 . 叫 C.D. (叫叫壓電)</p> <p>2. 溺水者由於吸水後氣道阻塞引起窒息，繼而出現呼吸心跳停止，因此強調人工呼吸給氣似乎較為合理。</p> <p>◎ 溺水者 CPR 叫 . 叫 .A.B.C.D. (叫叫吹壓電)</p> <p>二、教師說明判別與施救溺水者的流程。</p> <p>(一) 觀察表徵，溺水者無意識，且沒有呼吸，進行 CPR。</p> <p>(二) 觀察表徵，溺水者無意識，但有呼吸與脈搏，採復甦姿勢。</p>	<p>口語評量： 能針對教師提出問題進行回覆。</p>	<p>地點：教室。</p>

學習活動 (含時間)	評量方式	備註
<p>(三) 不論如何進行，過程中一定要請求協助，盡速撥打 119 求援。</p> <p>活動二 溺水急救 CPR (25 分鐘)</p> <p>一、教師講解心肺復甦術與 AED 之功能。</p> <p>(一) 什麼是 CPR?</p> <p>CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) 是心肺復甦術的英文縮寫，是指利用胸部按壓幫助沒有呼吸心跳的人維持血液循環，使腦部不因缺氧過久而受損，並且使其恢復呼吸和血液循環的救命技術。</p> <p>(二) 什麼是 AED?</p> <p>1. AED (Automated External Defibrillator) 為「自動體外心臟去顫電擊器」的簡稱。為一台能自動偵測傷病患的心律脈搏，判斷是否電擊使其心臟恢復正常運作的儀器，因為操作簡單，所以也稱之為「傻瓜電擊器」。</p> <div data-bbox="341 1200 924 1384" data-label="Image"> </div> <p>2. 教師說明 AED 口訣：開、貼、插、電代表之意義。</p> <p>(1) 開：打開電源。</p> <p>(2) 貼：貼上電極貼片，黏貼前排除阻礙。</p> <p>(3) 插：線頭插入電極插孔。</p> <p>(4) 電：AED 進行評估，聽從 AED 指示決定是否進行電擊。</p> <p>二、心肺復甦術 (CPR) 講解與實作。</p> <p>(一) 黃金救援時間：一個人若呼吸停止 4~6 分鐘，腦細胞就會開始受損，超過 10 分鐘可能造成無法挽救的傷害或死亡。因此，急救「4~6 分鐘的黃金救援時間」必須把握。</p>		

學習活動（含時間）	評量方式	備註
<p>F1-1 成人心肺復甦觀念課程 (CPR+AED) — 全民學急救</p>  <p>影片來源：安妮怎麼了？- 線上急救教育平台 https://youtu.be/ICFco0bAo-U 影片時間：12:43; 撥放時間 :00:00~06:20</p> <p>(二) 教師搭配影片及示範進行CPR「叫叫吹壓電」教學。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 叫：呼喚溺水者，輕拍雙肩確認意識、呼吸評估。 2. 叫：大聲呼救找幫手，請人幫忙撥打 119 求救，設法取得 AED。 3. 吹：因為溺水造成的心跳停止主要導因於呼吸停止帶來的缺氧，因此協助其呼吸較重要，故應先進行人工呼吸，步驟如下： <ol style="list-style-type: none"> (1) 打開呼吸道 <p>一般使用壓額抬下巴法，但如果高度懷疑溺水者頸椎創傷時（如跳水、潛水、衝浪、有受傷跡象等），則使用推下顎法。</p> (2) 人工呼吸 <p>無其他輔助設備時，使用口對口人工呼吸。</p> <p>要訣有：「捏鼻」及「看胸部起伏」。</p> <ol style="list-style-type: none"> a. 捏鼻：捏住患者鼻子避免漏氣，並從口中吹氣。每次通氣時間為 1 秒，1 個循環為壓胸 30 下吹 2 口氣。 		

學習活動 (含時間)	評量方式	備註
<p>b. 看胸部起伏：吹氣時注意患者胸部有無起伏，有起伏才是成功的通氣。如果不見起伏，應試著再重複 1 次打開呼吸道的步驟，如通氣時看到口中有異物則需先清除。若始終沒有起伏的話，就接著繼續壓胸，盡量不要中斷壓胸。</p> <p>4. 壓：施行者跪在患者肩部旁邊，雙手交疊以掌根對於兩乳頭連線中間胸骨上施行壓胸，按壓深度 5~6 公分，速率為每分鐘 100~120 下。</p> <p>★壓胸口訣：用力壓、快快壓、胸回彈、莫中斷。</p> <p>5. 電：先將溺水者身體擦乾，盡速拿取自動體外電擊器 (AED) 給予電擊。在開啟電源前，務必持續施行壓胸，電擊後也應立刻繼續胸外按壓，不須移除 AED 貼片。</p> <p>★使用 AED 口訣：開、貼、插、電。</p> <p>叫 (1)</p>  <p>影片來源：中華民國衛生福利部 https://youtu.be/KpvW2LSQjmU 影片時間：00:12</p> <p>叫 (2)</p>  <p>影片來源：中華民國衛生福利部 https://youtu.be/KWNI9DaqoWM 影片時間：00:14</p>		

學習活動 (含時間)	評量方式	備註
<p>吹 由教師或請專業急救教練以安妮進行吹氣示範。</p>  <p>壓</p>  <p>影片來源：中華民國衛生福利部 https://youtu.be/fw5cpblqQ3w 影片時間：01:46</p> <p>電</p>  <p>影片來源：中華民國衛生福利部 https://youtu.be/KYo2YXlJjKg 影片時間：00:41</p> <p>三、分組實作：依安妮數量平均分配人數，每兩人一組進行 CPR 演練。（步驟參見附件 IV-5）</p> <p>活動三 復甦姿勢 (10 分鐘)</p> <p>一、教師說明復甦姿勢的使用時機：</p> <p>當溺水者恢復呼吸心跳，但神智尚未清醒時，應將其擺成復甦姿勢，其原則為：</p> <p>(一) 姿勢接近側躺，頭部姿勢能讓口中的分泌物流出。</p>	<p>實作評量： 學生能正確演練 CPR。</p>	<p>教具： 附件 IV- 5、CPR 流程圖解。</p>

學習活動（含時間）	評量方式	備註
<p>(二) 姿勢須穩定放鬆不易晃動。</p> <p>(三) 不造成胸部壓迫影響呼吸。</p> <p>(四) 擺放時須注意是否有頸椎傷害。</p> <p>(五) 要易觀察與評估呼吸道。</p> <p>二、復甦姿勢的操作方法</p> <p>(一) 把溺水者靠近施救者一側的手臂平移與肩同高，手成自然姿勢，掌心向上，手背貼地。</p> <p>(二) 將溺水者遠側腳抬起與近側腳交叉，將遠側手上彎置於胸部。</p> <p>(三) 施救者將靠近溺水者頭部的手置於頸部穩定頭頸部，另一手抓住對側褲腰處，將其身體呈一直線轉向施救者。</p> <p>(四) 當溺水者轉至側臥姿勢穩定時，施救者把置於溺水者褲腰處的手從後頸部小心地交換頭頸部的手，注意不可抬起傷患的頭部。接著把溺水者上方的手小心的置於臉頰下方，手掌貼地，再將其上方的腳彎向腹部。</p> <p>(五) 每 30 分鐘換邊一次，將溺水者由復甦姿勢翻轉成仰臥，再依（一）到（四）步驟換邊翻轉。</p> <div data-bbox="311 1422 890 1664" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="430 1691 694 1724">圖說：復甦姿勢示意圖</p> <p>三、分組實作：一人擔任施行者，另一人擔任尚未恢復意識的溺水者，兩人一組輪流進行復甦姿勢之演練。</p> <p>四、課程總結與回饋。</p>		

學習活動 (含時間)	評量方式	備註
<p style="text-align: center;">【第六節】 溺水救溺，情境模擬 (溺水與救溺之 SOP)</p> <p>活動一 溺水與救溺 SOP (15 分鐘)</p> <p>一、教師透過講述指導學生分析情境，找出關鍵溺水或救溺狀況，進而提出可因應之方式，講述內容如下：</p> <p>預防勝於治療，參與水上休閒活動應先判斷水域相關安全環境、氣候與自身身體狀況等因素。然而，意外總是會發生，若遇到自身溺水或看到有人溺水時，該怎麼辦？</p> <p>(一) 溺水情境關鍵字：靜水與動水、水的可視程度、水域周圍環境、穿著的衣物、急流、漩渦、翻滾流、覆蓋流、離岸流、反捲流等。 (其他溺水情境關鍵字：連假、暑假、期末考結束……)</p> <p>(二) 救溺情境關鍵字：離岸遠近救溺、靜水與動水救溺、救起時的狀態等。</p> <p>二、學生觀看體育署自救防溺懶人包影片。</p> <p style="text-align: center;">體育署自救防溺懶人包</p> <div data-bbox="292 1323 933 1686" data-label="Image"> </div> <p>影片來源：體育署學校體育組 https://www.youtube.com/watch?v=Lo4OI8daQsQ 影片時間：03:46</p>	<p>口語評量： 能針對教師提出問題進行回覆。</p>	<p>地點： 游泳池（岸上）。</p>

學習活動 (含時間)	評量方式	備註
<p>活動二 溺水與救溺情境模擬演練 (30 分鐘)</p> <p>一、請學生 3-4 人一組，依據所抽題目敘述之相關溺水或救溺情境，分析造成原因、危險因子，並討論如何自救與救溺的因應方法後，進行實作演練。(情境參見附件 IV-6-1~IV-6-2)</p> <p>(一) 操作說明：請學生依據所抽題目之情境設計表演，並操作解決的方法。操作完畢後，再發表是如何依情境中的危險因子自救與救溺。</p> <p>(二) 進行流程：</p> <div data-bbox="347 817 893 952" style="text-align: center;"> <pre> graph LR A[各組抽題] --> B[實作演練] B --> C[情境分析因應方式] </pre> </div> <p>(三) 參考答案：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 情境一 <ol style="list-style-type: none"> (1) 情境分析關鍵字：動水、漩渦、暗流。 (2) 因應方式：漂浮、踩水、抬頭游泳、順水方向。 2. 情境二 <ol style="list-style-type: none"> (1) 情境分析：靜水、深水、抽筋。 (2) 因應方式：漂浮、抽筋自解。 3. 情境三 <ol style="list-style-type: none"> (1) 情境分析：動水、水混濁、離岸流。 (2) 因應方式：漂浮、踩水、抬頭游泳、平行方向。 4. 情境四 <ol style="list-style-type: none"> (1) 情境分析：動水、深水、急流。 (2) 因應方式：製作浮具、漂浮、踩水、抬頭游泳、順水方向。 5. 情境五 <ol style="list-style-type: none"> (1) 情境分析：合格戲水區、離岸遠近救溺、靜水與動水救溺。 (2) 因應方式：救溺五步。 	<p>實作評量： 學生能正確設計在模擬情境中的自救與救溺流程方法。</p>	<p>地點： 游泳池。</p> <p>附件 IV-6-1~IV-6-2 溺水及救溺情境抽題單。</p>

學習活動 (含時間)	評量方式	備註
<p>6. 情境六</p> <p>(1) 情境分析：離岸遠近救溺、靜水與動水救溺。</p> <p>(2) 因應方式：救溺五步。</p> <p>7. 情境七</p> <p>(1) 情境分析：離岸遠近救溺、靜水與動水救溺。</p> <p>(2) 因應方式：救溺五步。</p> <p>8. 情境八</p> <p>(1) 情境分析：救起時的狀態。</p> <p>(2) 因應方式：CPR、復甦姿勢。</p> <p>二、分組操作總結性回饋與分享。</p> <p>教師最後提醒學生，「冷靜」是自救與救溺的不二法門，「保持冷靜，冷靜思考，冷靜處理」。</p>		

學 | 習 | 評 | 量

1. 紙筆評量

小組討論參與度、學習單。

2. 實作評量

- (1) 學生確認彼此能正確做出蛙式踩水動作。
- (2) 學生確認彼此能正確做出剪式踩水動作。
- (3) 學生能做出踩水呼救動作。
- (4) 能正確操作抬頭蛙泳。
- (5) 學生能正確演練 CPR。
- (6) 學生能正確設計在模擬情境中的自救與救溺流程方法。

3. 口語評量

- (1) 說出採水重點要領。
- (2) 能分析踩水、漂浮運用時機與其特點。
- (3) 能說 CPR 口訣與各步驟操作重點。

附件 IV-1 • 水域環境範例圖片



溪流（高雄後勁溪）



游泳池



海灘（屏東縣車城鄉）



湖泊（宜蘭梅花湖）



深潭（阿里山姊妹潭）



池塘（茄苳里埤塘）

(1) 炎熱酷暑易造成的熱傷害與預防。

- ◆ 太陽曝曬過度，除了皮膚會曬傷之外，也可能引起熱衰竭，嚴重時可能會轉變為中暑。

預防方法 在岸上可穿著輕薄的長袖衣物防曬，下水時可擦防曬一避免曬傷。在豔陽下戲水，也應適時補充水分(喝水、運動飲料)，降低發生熱衰竭或中暑的機率。

- ◆ 沙灘、岩灘經過烈日曝曬，地面溫度會變得非常高，接近中午到下午的時段，若是赤腳在沙灘、岩灘行走，腳底有被燙傷的危險。

預防方法 穿著拖鞋或鞋子在沙灘、岩灘行走。

(2) 低水溫易造成的危險與預防方法。

- ◆ 在低水溫的水中待久了可能造成「抽筋、失溫」。

預防方法 避免在水中待太久，戲水者應提高警覺感覺有涼意時應盡快上岸，上岸後立即替換乾燥衣物，避免加快體溫散失。

(3) 何種天氣不適合從事水域活動？如何判斷？

- ◆ 閃電、打雷、雷雨、暴風雨、強風、颱風等天氣時皆不適合從事水域活動，雨勢造成的湍急水流亦將戲水者沖走，甚至有可能造成土石流。且遇雷擊易造成觸電傷亡、遇強風時海邊易出現大浪、瘋狗浪，因此這些天候狀況不適合從事水域活動。

如何判斷天氣 判斷天氣最直接的方法就是觀看電視新聞氣象預報，或者離聽廣播電台的氣象預報。亦可至中央氣象局網站或智慧型手機安裝「中央氣象局」APP 查詢氣象。若沒有網路也可以撥打氣象語音查詢專線 166 查詢天氣。若確認當地氣象預報將會有大雨或雷雨，切勿前往從事任何水上活動。

- ① 在無通訊的地方欲從事水域活動時可用肉眼判斷雲層再決定是否下水，請說出各式雲層的類別。

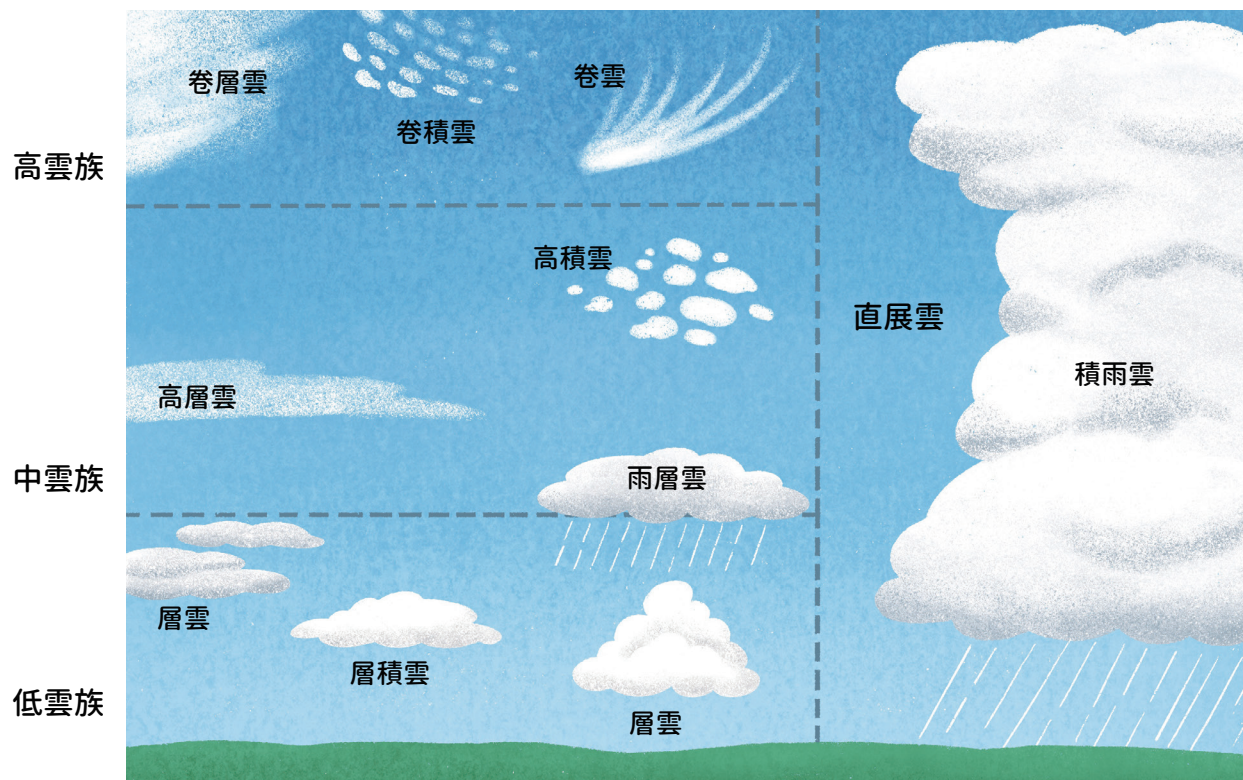
依照雲層的高度位置可分為四種雲族：

- ▶ 低雲族：高度介於 2000 公尺以下的低空，包含雨層雲、層雲、層積雲。
- ▶ 中雲族：高度介於 2000 公尺至 7000 公尺的天空，包含高積雲、高層雲。
- ▶ 高雲族：高度位於 6000 公尺以上的高空，包含卷積雲、卷層雲、卷雲。
- ▶ 直展雲族：從低雲族的範圍延伸至中雲族或高雲族的範圍，包含積雲、積雨雲。

- ② 何種雲層會帶來雨量？降雨機率？是否適合從事水域活動？

- ▶ 層雲：降雨機率不一定
- ▶ 層積雲：降雨機率約 40%
- ▶ 卷層雲：降雨機率約 50%
- ▶ 雨層雲：降雨機率約 75%
- ▶ 積雨雲：降雨機率約將近 100%

其中後兩者當出現「雨層雲」和「積雨雲」時，應避免在沒有救生員的水域進行水上活動。有救生員的水域，救生員會判斷是否要求遊客停止水上活動並離開水面。



參考資料

1. 水域安全知能與技能操作教學方案手冊
2. 中央氣象局科普網 [https://pweb.cwb.gov.tw/PopularScience/index.php/kids/weather/134- %E5%A4%A9%E7%A9%BA%E7%9A%84%E9%AD%94%E8%A1%93%E5%B8%AB%E2%80%94%E5%8D%83%E8%AE%8A%E8%90%AC%E5%8C%96%E7%9A%84%E9%9B%B2%E6%9C%B5](https://pweb.cwb.gov.tw/PopularScience/index.php/kids/weather/134-%E5%A4%A9%E7%A9%BA%E7%9A%84%E9%AD%94%E8%A1%93%E5%B8%AB%E2%80%94%E5%8D%83%E8%AE%8A%E8%90%AC%E5%8C%96%E7%9A%84%E9%9B%B2%E6%9C%B5)

組別：第 組 組員：

溺水實例：103.6.27 再添溺水意外！國中畢業生跌入溪不治

<https://news.ltn.com.tw/news/society/breakingnews/1041935>

〔即時新聞 / 綜合報導〕新竹縣一名國中男學生昨天下午與好友為了慶祝畢業，相約到溪邊戲水，卻不幸跌入水中，最後溺水而死。

新竹縣 OO 國中的 5 名畢業生，昨天下午相約到鄉內大坪溪南埔橋旁的水圳戲水，其中一名 16 歲的田姓男學生疑似踩到河邊石頭、腳滑摔入水中，身旁朋友看到他跌下水嚇壞了，趕緊想拉他上岸卻拉不到，只好報警求救。警消趕到時，連忙將田姓男學生救上岸，但他已無呼吸心跳。後來他的家人和學校老師都趕來，消防人員替他做 CPR 急救，親友們拚命喊著男學生的名字，並要他加油：「加油！快點呼吸」、「拜託你睜開眼睛！」但仍搶救無效，最後家人含淚放棄「要讓他好走」。

討論一

依據上述實例，請寫出造成上述溺水的因素為何？

討論二

依據上述實例，若是你不幸發生失足落水時，可以怎麼做？

組別：第 組 組員：

溺水實例：105.08.02 台南蝙蝠洞瀑布 國中生溺水急救中

<https://video.udn.com/news/535784>

炎炎夏日再傳溺水事件，台南楠西梅嶺風景區旁「蝙蝠洞瀑布」，今天下午 2 點多有 3 名 00 國中畢業生前往戲水，其中 15 歲陳姓少年，疑被捲進深淵中無蹤，同伴急忙搜救，但延遲 20 分鐘 才報案。經消防隊員據報趕至，在下午 3 點多打撈上岸已無呼吸心跳，緊急送往衛福部台南醫院 新化分院急救中。初步瞭解，溺水者今天下午 2 點許，到蝙蝠洞瀑布，當時僅著黑色褲子，脫掉上衣在戲水，卻發生溺水，消防隊趕到時，男子已溺水約 20 分鐘，並消失在水面上，打火弟兄們著潛水裝展開搜救。約 10 分鐘後，消防隊在水中將人救起，但陳男已無生命跡象。

討論一

依據上述實例，請寫出造成上述溺水的因素為何？

討論二

依據上述實例，若是不幸被捲進深淵時，可以怎麼做？

組別：第 組 組員：

溺水實例：2016.06.06 台灣寬頻 15 名員工家眷出遊

<https://news.ltn.com.tw/news/focus/paper/997759>

「OOO 山野歷險」社團，為台灣 OO 公司十五名員工家眷規劃溯溪活動，昨在六名溯溪教練帶領下，連同教練團的三名親友共廿四人，前往新北市坪林區剝牛寮溪溯溪，未料中午山區降下逾百毫米驟雨，溪水暴漲，四大兩小、共六名女子瞬間遭洪水沖走，造成三人死亡、三人失蹤。警方調查，廿四人昨八時抵達剝牛寮橋，全員均著救生衣、頭盔後下水，中午十二時下起強陣雨，一行人十二時五十四分走到沿溪的北宜公路四十八公里處遇溪水暴漲，十八名團員及教練緊急上岸避難，六人逃生不及遭溪水沖走。出事的同時，有民眾經過北勢溪附近橋樑，拍下平靜溪水瞬間變成暴漲奔湧的駭人景象，拍攝者大喊「夭壽」，一下子河床就被黃泥水淹沒。

討論一

依據上述實例，請寫出造成上述溺水的因素為何？

討論二

依據上述實例，若是你遭洪水沖走的當下，可以怎麼做？

組別：第 組 組員：

溺水實例：105.11.12 台中 6 學生釣魚戲水 1 國中生溺斃

<https://news.ltn.com.tw/news/society/breakingnews/1884904>

台中市 OO 高中國中部 1 名邱姓國三生（15 歲），今天下午和另外 5 名同學、友人，前往大里草湖溪健民橋上游約 200 公尺一處深潭戲水、釣魚，邱姓國中生不幸溺水，消防人員獲報出動 30 多人到場搜溺，約 5 點 20 分在深約 3 米的深潭中尋獲邱男，不過救起時已無呼吸心跳，焦急等候的家屬看到邱男被抬上岸，難過痛哭！。

台中市消防局今天下午 4 點 28 分接獲報案，立刻出動仁化、霧峰、國光等分隊，38 名消防人員 到場搜溺，消防人員著潛水衣潛入深潭搜尋，約 5 點 20 分在深約 3 米的潭底尋獲邱男，現場已 無呼吸心跳。消防人員將邱男抬上救生艇接力送上岸，立刻給予 CPR 急救，在岸邊焦急等候的家屬，看到邱生被送上擔架一動也不動，難過痛哭「我的兒子啊！」、「來不及了啦！」讓人聞之鼻酸，雖立刻送往亞洲大學附屬醫院急救，但仍在 5 點 52 分宣告不治，警方已經帶回同行的 5 人，釐清溺水原因。

討論一

依據上述實例，請寫出造成上述溺水的因素為何？

討論二

依據上述實例，若是你落入深潭溺水時，可以怎麼做？

組別：第 組 組員：

溺水實例：108.4.28 台東關山 7 國中生戲水消暑 1 溺水無生命跡象搶救中

<https://news.ltn.com.tw/news/society/breakingnews/2773315>

台東關山鎮 7 名國中生今日下午打完籃球，相約到月眉村 1 處自掘的池窟戲水，結果 6 人上岸，卻不見其中 1 人，到處找尋未果，嚇得趕緊報案求援，結果誤報地點，警消搜尋徒勞無功，進一步追問才知有誤，立馬趕往，潛入池底摸尋，入夜拉起 1 名國三女學生。警消人員不敢輕忽，找尋相關學生詢問，情況大逆轉，原來是 7 名國中生下午打完籃球後，相約前往月眉村 1 處自掘的池窟戲水，結果 6 人上岸，卻不見其中 1 人，搜救人員立馬轉往，見池窟長寬約 10 公尺，水深 2 至 3 公尺，立刻動員下水摸尋，晚間 6 時 51 分將 1 名國 3 女學生拉上岸，無生命跡象，旋即送往關山慈濟，現正急救中。

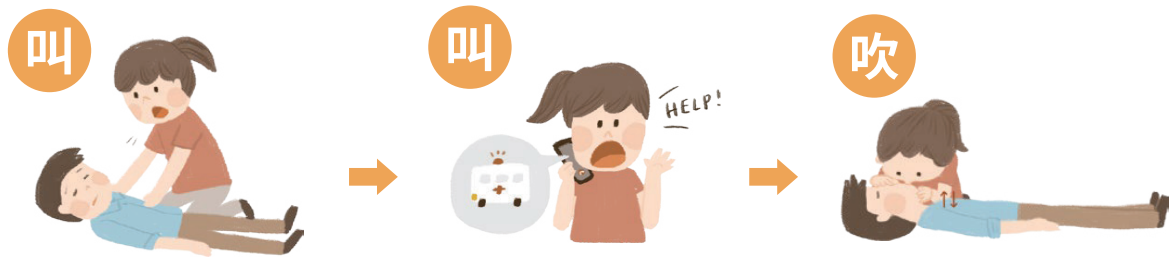
討論一

依據上述實例，請寫出造成上述溺水的因素為何？

討論二

依據上述實例，若是你落入深窟溺水時，可以怎麼做？

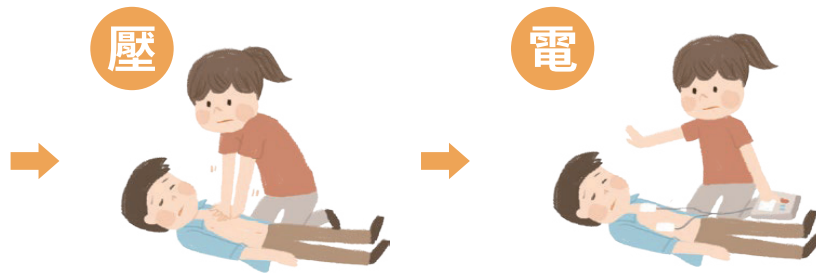
CPR 的流程



1. 呼叫以及拍肩確認患者意識

2. 大聲呼救、撥打 119、設法取得 AED

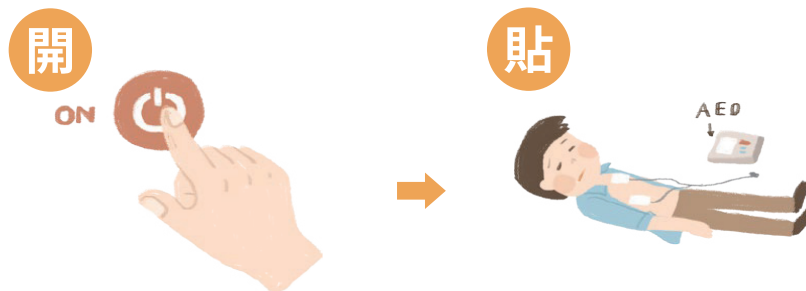
3. 開呼吸道，施行人工呼吸



4. 壓胸按摩

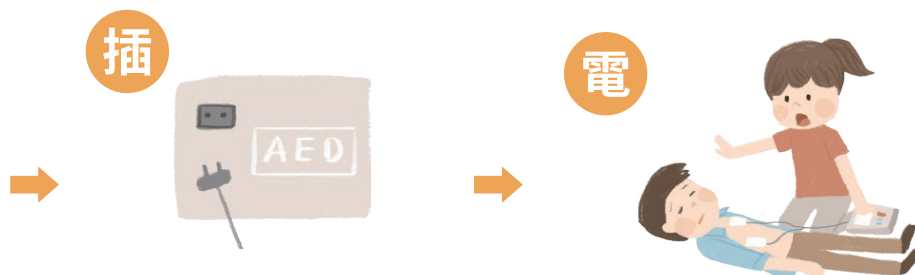
5. 使用 AED

AED 的流程



1. 打開電源

2. 貼上電極貼片，黏貼前排除阻礙



3. 線頭插入電極插孔

4. AED 進行評估，聽從 AED 指示決定是否進行電擊

溺水情境抽題單

情境一

六月底酷暑期末考結束，正值周末時刻，好友相約到附近河流戲水，在清涼的水裡覺得好放鬆，大家玩得不亦樂乎，在小瀑布旁沖水簡直就是天然的 SPA！突然間，我怎麼覺得離大家來越遠，啊……我好像被漩渦捲走了……

◎ **溺水情境關鍵字：**靜水與動水、水的可視程度、水域周圍環境、穿著的衣物、急流、漩渦、翻滾流、覆蓋流、離岸流、反捲流等。

◎ **因應方式：**

情境二

雖然我已經會游泳，但因為我想要學更多姿勢、游得更好，所以利用暑假到校外參加進階課程，某天上完課，我想再練習一下再上岸，於是就繼續游長泳，就在游自由式時，一時之間我腳抽筋了……而且正卡在 200 公分深的深水區……

◎ **溺水情境關鍵字：**靜水與動水、水的可視程度、水域周圍環境、穿著的衣物、急流、漩渦、翻滾流、覆蓋流、離岸流、反捲流等。

◎ **因應方式：**

情境三

連假時家族旅遊一起到海邊度假，有許多水上設施可以玩樂，因為我已學會游泳家人就放心讓我選擇自己想玩的項目，當我跟表哥一起玩衝浪板的時候不小心掉落水裡，重點是我被海浪越打越遠、離表哥也越來越遠……

◎ **溺水情境關鍵字：**靜水與動水、水的可視程度、水域周圍環境、穿著的衣物、急流、漩渦、翻滾流、覆蓋流、離岸流、反捲流等。

◎ **因應方式：**

情境四

中秋節的時候同學家人邀約到他們家鄉下的溪邊烤肉，因天氣炎熱大家邊烤肉邊玩水，同學還帶我們去探險，像溯溪一樣走在溪河和石頭之間很好玩，就在要穿越一個大石頭時，我突然腳一滑踩到了青苔，然後竟然踩空、雙腳陷入水底踩不到地，湍急的溪流正快速的流動著……

◎ **溺水情境關鍵字：**靜水與動水、水的可視程度、水域周圍環境、穿著的衣物、急流、漩渦、翻滾流、覆蓋流、離岸流、反捲流等。

◎ **因應方式：**

救溺情境抽題單

情境五

暑假時與家人到墾丁度假，並選擇一處有救生員的合格戲水沙灘踏浪、玩水，正當脫好鞋子要踏入海裡時發現有人在我前方呼喊救命，此時他身旁沒有其他泳客，我是第一個目擊者……

◎ **救溺情境關鍵字：**離岸遠近救溺、靜水與動水救溺、救起時的狀態等。

◎ **因應方式：**

情境六

休閒時喜歡與爺爺去池塘邊釣魚，某次釣魚時突然一陣大風來，爺爺重心不穩跌落水裡，此時的我很慌張，因為爺爺不會游泳，在場也沒有其他人可以支援……

◎ **救溺情境關鍵字：**離岸遠近救溺、靜水與動水救溺、救起時的狀態等。

◎ **因應方式：**

情境七

校外教學時老師帶我們到觀光景點踏青，那裡有一個公告可戲水的美麗湖泊，有一些會游泳的同學有備而來，並經過老師的同意下水玩了一下，我因為沒有帶衣服而在岸上觀看他們戲水，就在集合時間到時所有同學都上岸了，有一名女同學貌似身體不適游上岸動作緩慢，接近湖邊時發現她載浮載沉的，糟糕她溺水了！水裡也沒有人可以帶她上岸了……

◎ **救溺情境關鍵字：**離岸遠近救溺、靜水與動水救溺、救起時的狀態等。

◎ **因應方式：**

情境八

連假時與家人參加溯溪之旅，溯溪過程中有一個好玩又刺激的活動就是從 3 公尺高的地方往下「跳水」，輪到哥哥跳水時，不幸跳下後發現哥哥浮上水面後竟昏迷不醒……

◎ **救溺情境關鍵字：**離岸遠近救溺、靜水與動水救溺、救起時的狀態等。

◎ **因應方式：**

二、防墜篇

模組名稱	課程名城	學習單	輔助教具	知能手冊
墜！要不得（5節）	防墜知多少	附件 IV-1 曼陀羅思考法	附件 IV-2 國中生墜落新聞案例卡	p5-8
	墜落危機 SOS	—	附件 IV-3 「哎呀！怎麼辦」流程圖	p33-40
	安裝卸壓閥	附件 IV-4 壓力指數測量表	—	p23-24
	從心開始，重新開始（上）	—	附件 IV-5 生活事件卡 附件 IV-6 情緒臉譜卡 附件 IV-7 國中生墜落事件卡 附件 IV-8 心情調適卡	—
	從心開始，重新開始（下）	附件 IV-10 焦點討論法	附件 IV-9 搶救心情大作戰遊戲說明海報	—

第四學習階段 【墜！要不得】

課 | 程 | 理 | 念

本模組透過探究生活中不同場域活動的潛在跌墜風險，以建立安全防範意識，並培養跌墜時的緊急應對與求援的能力；希望學生在面對生活壓力與情緒困擾時，能避免以自我傷害、高處墜樓等不當的方式釋放壓力與情緒，並培養積極正向思考的能力，以期建立安全的生活方式，養成尊重生命的態度。

學習活動設計運用探究策略（如表態光譜、鑽石排列）、曼陀羅思考、ORID 焦點討論法、情境模擬等多元的形式，引導學生深化學習，並在生活中應用。



主題類型		□交通安全 □水域安全 ■防墜安全 □防災安全 □食藥安全	
單元名稱		墜！要不得	
實施年級		7-9 年級	節數 5 節
總綱 核心素養		<p>J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。</p> <p>J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。</p>	
主題 內容重點		<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校居家、社區活動容易跌墜的情境，及其可能的危害及影響。 2. 跌墜情境的緊急應對方式及相關急救技巧。 3. 壓力來源覺察，及自我管理與調適能力。 4. 負向情緒出現時的危險徵兆之覺察。 	
相關領域 學習重點		<p>【學習表現】</p> <p>健 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>健 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>健 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>健 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>【學習內容】</p> <p>健 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>健 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>健 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>綜 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。</p> <p>綜 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。</p>	
議題 融入	議題	安全教育	
	學習 主題	安全教育概念 日常生活安全 急救教育	

<p>議題 融入</p>	<p>實質 內涵</p>	<p>安 J1 理解安全教育的意義 安 J2 判斷常見的事故傷害 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因 安 J11 學習創傷救護技能</p>
<p>學生起點行為</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能辨識身處環境的潛在風險，提出解決方法。 2. 理解事故發生時的求援方法與處理。 3. 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 	
<p>學習目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 探究校園、居家、社區活動容易跌墜的情境，並針對所探究的易跌墜情境，提出可能產生的危害與影響（包含危險行為與心態的探討）及合理的預防方案。 2. 學習事故發生時的緊急應變流程，並從情境演練中熟悉求援方法與相關的急救技巧與流程。 3. 覺察壓力的來源，加強自我管理及調適能力，並能以相關情境演練因應技巧。 4. 覺察負向情緒出現時的徵兆，並展現適當的應對與因應方式。 	
<p>教材來源</p>	<p>陳俊雄 . (2016 年 8 月 30 日) . 不想上學？國一新生跳樓亡 . 擷取自中時新聞網： https://www.chinatimes.com/newspapers/20160830000705-260106?chdtv 壓力指數測量表（衛生福利部國民健康署健康九九網站） https://health99.hpa.gov.tw/onlineQuiz/pressure</p>	
<p>教學設備 / 資源</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教具：單槍電腦播放設備、教學 PPT、附件 IV-2. 國中生墜落新聞案例卡、附件 IV-3. 「哎呀！怎麼辦」流程圖、附件 IV-5. 生活事件卡、附件 IV-6. 情緒臉譜卡、附件 IV-7. 國中生墜落事件卡、附件 IV-8、心情調適卡、附件 IV-9. 搶救心情大作戰遊戲說明海報 2. 學習單：附件 IV-1. 曼陀羅思考法、附件 IV-4. 壓力指數測量表、附件 IV-10. 焦點討論法 	

教學設備 / 資源

3. 影片：

(1) 遊花瓶岩忙自拍 遊客墜 5 公尺深海堤

影片來源：華視新聞 CH52

https://www.youtube.com/watch?v=_9OkJXyBhhc

(2) F7-1 受傷倒地的人不要拉他，可能會傷害到頸椎！ - 全民學急救

影片來源：安妮怎麼了？- 線上急救教育平台

<https://www.youtube.com/watch?v=p-aHOfujhU>

(3) 心情糟透了，怎麼辦？_ 陳永儀博士

影片來源：真傳媒 The Truth Web

https://www.youtube.com/watch?v=Pj_YKCRSszX8

4. 新聞案例：不想上學？國一新生跳樓亡


<https://www.chinatimes.com/newspapers/20160830000705-260106?chdtv>

學習活動設計

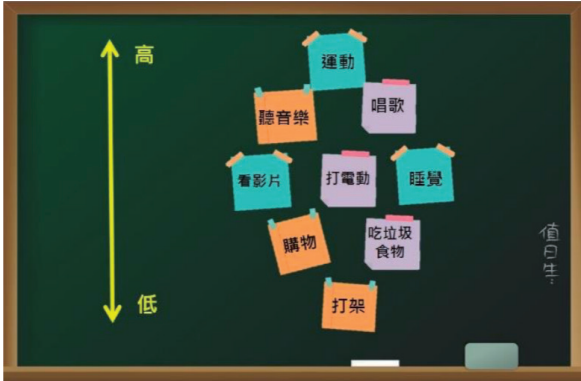
學習活動（含時間）	評量方式	備註
<p>【第一節】防墜知多少</p> <p>活動一 數字知多少（5 分鐘）</p> <p>教師說明青少年墜落原因統計數據；引導學生發現事故傷害經常發生在生活周遭，如果懂得相關知識懂得謹慎預防，可以有效降低事故傷害的嚴重性。說明內容如下：</p> <p>(一) 根據衛生福利部民國 105 年到 108 年的死因統計顯示，因墜落事故死亡在兒少事故死因中排第三位。</p> <p>(二) 墜落死亡除了事故外，兒少因自傷導致死亡中，因墜落死亡（由高處跳下）的比例竟高達 43.26%，在兒少自傷死亡原因中居首位。</p> <p>(三) 在自傷墜落死亡人數的年齡分組統計中，「10-14 歲」及「15-19 歲」區間則分別占了 17.21% 及 82.79%。（資料來源：衛生福利部 105-108 年死因統計）</p>		<p>上課地點： 教室。</p> <p>事故數據可參照知能手冊。</p>

學習活動 (含時間)	評量方式	備註									
<p>活動二 墜落事件分析 (25 分鐘)</p> <p>一、將學生分成 6 組，教師隨機發下國中生墜落新聞案例卡 (附件 IV-2)，利用「曼陀羅思考法」學習單 (附件 IV-1) 分組討論</p> <table border="1" data-bbox="256 557 906 1061"> <tr> <td data-bbox="256 557 467 701"> 誰 (who) ? 國中學生 </td> <td data-bbox="467 557 699 701"> 在什麼的地方 (where) ? 國中學生的家門口 </td> <td data-bbox="699 557 906 701"> 做什麼事情 (what) ? 想要回家 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="256 701 467 911"> 內在心理 ? 慌張 </td> <td data-bbox="467 701 699 911"> 新聞案例 (案例卡張貼出) 某國中學生跨年返家忘帶鑰匙攀窗，失足墜樓，重傷急救。 </td> <td data-bbox="699 701 906 911"> 外在行為 ? 爬窗 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="256 911 467 1061"> 預防 1 (how) 打電話請家人請床幫忙開門 </td> <td data-bbox="467 911 699 1061"> 預防 2 (how) 找鎖匠開門 </td> <td data-bbox="699 911 906 1061"> 預防 3 (how) 去朋友家借住 </td> </tr> </table> <p>圖說：曼陀羅思考法範例</p> <p>二、討論過程中，教師引導學生依據新聞案例卡中的內容寫出誰在什麼地方做了什麼事？並思考外在行為所產生的影響，以及內在心理的誘因。</p> <p>三、引導學生思考如果要避免事故的發生，有哪些預防方法。</p> <p>四、各組分享討論的結果，並統整歸納各組的預防方法。</p> <p>活動三 預防策略我可以 (10 分鐘)</p> <p>一、教師每人發下一張便條紙，請學生從統整出的預防方法中選擇一項預防策略，並評估自我的執行度 (0-100 分)。</p> <p>二、教師在黑板上繪製光譜表態線條，請學生將自己寫下的預防策略依照分數高低，張貼於光譜表態上。</p>	誰 (who) ? 國中學生	在什麼的地方 (where) ? 國中學生的家門口	做什麼事情 (what) ? 想要回家	內在心理 ? 慌張	新聞案例 (案例卡張貼出) 某國中學生跨年返家忘帶鑰匙攀窗，失足墜樓，重傷急救。	外在行為 ? 爬窗	預防 1 (how) 打電話請家人請床幫忙開門	預防 2 (how) 找鎖匠開門	預防 3 (how) 去朋友家借住	<p>檔案評量： 完成「曼陀羅思考法」學習單 (附件 IV-1)。</p> <p>口語評量： 能分享小組討論結果。</p> <p>實作評量： 完成光譜表態。</p>	<p>教具： 附件 IV-2. 國中生墜落新聞案例卡。</p> <p>學習單： 附件 IV- 1. 曼陀羅思考法。</p>
誰 (who) ? 國中學生	在什麼的地方 (where) ? 國中學生的家門口	做什麼事情 (what) ? 想要回家									
內在心理 ? 慌張	新聞案例 (案例卡張貼出) 某國中學生跨年返家忘帶鑰匙攀窗，失足墜樓，重傷急救。	外在行為 ? 爬窗									
預防 1 (how) 打電話請家人請床幫忙開門	預防 2 (how) 找鎖匠開門	預防 3 (how) 去朋友家借住									

學習活動 (含時間)	評量方式	備註
<div data-bbox="284 342 866 721" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="427 734 718 766">圖說：預防策略評估範例</p> <p data-bbox="220 790 861 822">三、自由或隨機分享選擇的原因以及給分的依據。</p> <p data-bbox="220 875 528 907">活動四 總結 (5 分鐘)</p> <p data-bbox="220 936 930 1064">教師說明墜落的發生可能有諸多因素，並可能造成無法預估的危害，如果每個人對此能有更多警覺性，也能更謹慎地看待，一定可以降低傷害的發生。</p>		
<p data-bbox="233 1137 641 1173">【第二節】墜落危機 SOS</p> <p data-bbox="220 1218 675 1249">活動一 唉呀！要小心 (10 分鐘)</p> <p data-bbox="220 1281 920 1361">一、教師播放「遊花瓶岩忙自拍 遊客墜5公尺深海堤」影片 (華視新聞 20201026)。</p> <p data-bbox="279 1395 764 1426">遊花瓶岩忙自拍 遊客墜5公尺深海堤</p> <div data-bbox="284 1444 863 1767" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="279 1785 925 1888">影片來源：華視新聞 CH52 https://www.youtube.com/watch?v=_9OkJYbBhc&t=27s 影片時間：1 分 25 秒</p>		上課地點： 教室。

學習活動 (含時間)	評量方式	備註
<p>二、教師於影片播放畢，進行下列說明：</p> <p>(一) 墜落的當下，人體會因重力受到「高能量」及「高速度」的衝擊，相似於行人被高速行駛的車輛撞上，只是高速撞擊的對象並非車輛，而是地面。</p> <p>(二) 影片中還好遊客只是輕微擦傷，如果是更高的高度，人體的頭部與身體僅以一條頸椎相連，當人體經歷強大的動能衝撞、導致速度產生急劇的變化時，甩動的頭部就極有可能造成頸椎的損傷，甚至是更大的傷亡。</p> <p>(三) 因此預防事故發生，對環境危機的意識很重要，不可輕忽。</p> <p>活動二 發生了怎麼辦 (30 分鐘)</p> <p>一、教師詢問學生，如果事故真的發生了該怎麼辦？由 3-5 位學生自由發言。</p> <p>二、教師展示「唉呀！怎麼辦？」空白流程圖 (IV-3)，拿出流程字卡請學生上台擺放。</p> <p>三、教師播放「安妮怎麼了？全民學習急救」影片，透過影片強化急救的概念。</p> <p>F7-1 受傷倒地的人不要拉他，可能會傷害到頸椎！ —全民學急救</p>  <p>影片來源：安妮怎麼了？線上急救教育平台 https://www.youtube.com/watch?v=p-aHOfujhU&t=44s 影片時間：2 分 40 秒</p>	<p>實作評量： 學生完成流程圖。</p>	<p>教具： 附件 IV-3. 「哎呀！怎麼辦」流程圖。</p>

學習活動 (含時間)	評量方式	備註
<p>四、教師說明因為墜落發生時，第一時間極可能造成頸椎的損傷，因此當他人發生墜落時，危機處理的程序上，都應以保持頭部與脊椎的穩定為重點。</p> <p>活動三 總結 (5 分鐘)</p> <p>教師說明即使日常生活已謹慎小心，事故發生已降至最低，但是尚無法達到零發生，若真的不幸巧遇事件，多一份應對技能，可能減少一份遺憾。</p>		
<p>【第三節】安裝卸壓閥</p> <p>活動一 壓力覺察 (15 分鐘)</p> <p>一、教師拿出一個未充氣的氣球詢問學生：如果老師現在往氣球內不停灌氣會發生什麼事？（預估答案：氣球變大、破掉……）為何氣球會破掉（預估答案：氣吹太飽壓力過大）。</p> <p>二、教師透過新聞事件說明壓力的影響：</p> <p>（一）有一位國一新生疑似因為擔心國中課業壓力太大無法負荷，而選擇自住家墜落結束生命。說明在遇到生活事件時，我們就像這顆氣球，如果一直不斷地加壓，沒有適當的洩壓，就會有機會爆掉，就好像這位學生不懂得釋放壓力而選擇傷害自己一樣。（新聞來源：https://www.chinatimes.com/newspapers/20160830000705-260106?chdtv）</p> <p>（二）根據研究顯示，適當的壓力有助於生活表現，而壓力過大或壓力不足則影響表現，你是否知道你的壓力如何呢？</p> <p>三、發下壓力指數測量表，學生完成量表，以此來覺察自己的壓力程度。</p> <p>四、教師說明每個人在不同時期，面對各種的生活事件，會有不同程度的壓力，如果能適時覺察自己的壓力程度，將有助於提早減壓處理。</p>	<p>口語評量： 學生能理解並回答問題</p> <p>檔案評量： 完成壓力指數測量表</p>	<p>上課地點： 教室</p> <p>學習單： 附件 IV- 4. 壓力指數測量表</p>

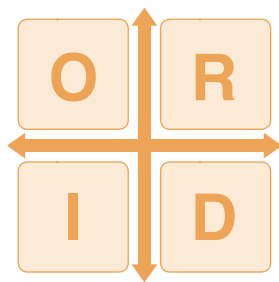
學習活動（含時間）	評量方式	備註
<p>活動二 紓壓小妙方（25 分鐘）</p> <p>一、教師說明氣球吹太飽壓力太大就容易破掉，如果能適時的停止或洩壓，則能有效避免。</p> <p>二、小組討論並寫下面對壓力情境時，自己的紓壓方法有哪些？（每組討論出 9 個方法）</p> <p>三、小組將 9 個紓壓方法以鑽石形排列法（如下圖），排出自覺效果高低的順序，並說明原因。（小組討論並彙整討論結果上台分享）。</p>  <p>圖說：活動操作範例</p> <p>四、教師發下小卡，請學生寫下解壓宣言：「當我有壓力時，我會試著用_____方式來紓壓」，提醒學生解壓方式百百種，應善用正向無危害自己和他人的好方法。</p> <p>五、請學生將解壓宣言小卡放置於皮夾、鉛筆盒、桌面等隨時能看到的的地方，以期學生能隨時提醒自己適時紓壓。</p> <p>活動三 總結（5 分鐘）</p> <p>教師總結課堂討論出合適的紓壓方式，並可補充其他的紓壓方式及協助資源，提供給學生課後參考使用。</p>	<p>實作評量：</p> <p>小組討論後將紓壓方法進行鑽石排列，並分享說明。</p>	

學習活動 (含時間)	評量方式	備註
<p>【第四節】從心開始，重新開始 (上)</p> <p>活動一 心情對對碰 (10 分鐘)</p> <p>一、教師依序展示生活事件卡 (附件 IV-5)，詢問學生這事件發生時的情緒為何？</p> <p>二、發下情緒臉譜卡 (附件 IV-6)，透過光譜表態，請各小組討論這些情緒的受歡迎程度，並思考理由？</p>  <p>圖說：活動操作範例</p> <p>三、教師說明情緒的出現本身沒有對錯，但若應對不當即可能對自己或他人造成嚴重的影響。</p> <p>活動二 墜落事件簿 (15 分鐘)</p> <p>一、教師將學生分成 5-6 組，平均發下事件卡 (附件 IV-7)。</p> <p>二、引導學生討論這些事件出現了那些情緒？</p> <p>三、請小組討論根據事件中出現的情緒以及後續行為的影響，進行以 1-5 分的評分 (在事件卡上以黑色彩色筆塗色，一顆心代表 1 分) 並說明原因。</p>	<p>實作評量： 討論並完成光譜表態</p> <p>實作評量： 完成事件卡及給分，並能說明原因。</p>	<p>上課地點： 教室</p> <p>教具： 附件 IV-5. 生活事件卡、附件 IV-6. 情緒臉譜卡</p> <p>臉部表情為情緒判別的方式之一，教師仍可運用其他方式或工具進行教學。</p> <p>教具： 附件 IV-7. 國中生墜落事件卡</p>

學習活動 (含時間)	評量方式	備註
<p>活動三 當情緒來臨時 (15 分鐘)</p> <p>一、教師播放「心情糟透了？怎麼辦」影片。</p> <p>心情糟糕透了，怎麼辦？_ 陳永儀博士</p>  <p>影片來源：真傳媒 The Truth Web https://www.youtube.com/watch?v=Pj_YKCRSzx8 影片時間：5 分 48 秒 (播放 3 分 24 秒至 4 分 42 秒)</p> <p>二、小組依事件卡內容進行心情調適卡製作內容的討論。</p> <p>三、教師發下心情調適卡 (附件 IV-8)，請各組製作心情調適卡，每項依照有效程度給予 1-5 分 (1 分就以紅筆畫一顆紅心)。</p> <p>備註：小組給分時可自評討論結果，也可交換組別評分，例如：第一組為第二組的小卡給分，第二組為第三組的小卡給分，以此類推。</p> <p>四、教師先收回心情調適卡及事件卡，保留至下堂課使用。 <☆著色方式用黑色及紅色愛心貼紙替代></p> <p>活動四 總結 (5 分鐘)</p> <p>教師總結情緒的出現沒有對錯，我們應該試著去接受和因應處理它。</p>	<p>實作評量： 完成心情調適卡並給分。</p>	<p>教具： 附件 IV-8. 心情調適卡。</p>

學習活動 (含時間)	評量方式	備註
<p>【第五節】從心開始，重新開始 (下)</p> <p>活動一 搶救心情大作戰 (25 分鐘)</p> <p>一、教師取出前一堂課的事件卡及心情調適卡，將學生分組，卡片依規則內容分給學生，請學生進行遊戲 (遊戲說明海報如附件 IV-9)。</p> <p>遊戲規則</p> <p>(一) 心情調適卡 (附件 IV-8) 洗牌後，每組發下四張，當作手牌。</p> <p>(二) 事件卡 (附件 IV-7) 洗牌後面朝下，先翻出兩張面朝上放置桌面 (可由教師操作張貼於黑板以便學生閱覽)。</p> <p>(三) 擲骰子決定玩家順序，遊戲開始時，輪到的每組玩家先翻一張事件卡放置桌面，再依據每張手牌的紅心數，配對黑心數相同之事件卡收回，並補一張手牌，維持手上四張牌，換下一組進行。</p> <p>(四) 若輪到自己時，翻一張事件卡後，無可用之手牌，則不出牌喊 pass，並輪下一組玩家。</p> <p>(五) 所有事件卡皆翻出，而無任何玩家可以出手牌時，遊戲結束。</p> <p>(六) 教師統計各組配對之卡牌數，配對數量越多者獲勝，若數量相同，則黑、紅愛心數相加越多者獲勝。</p> <p>二、概念彙整：事件的發生是可以用另一種方式面對的。</p> <p>活動二 如果重新來過 (15 分鐘)</p> <p>一、小組自由選擇一張事件卡，進行焦點討論法 (附件 IV-10)</p>		<p>上課地點： 教室。</p> <p>教具： 附件 IV-9. 搶救心情大作戰遊戲說明海報。</p>

學習活動 (含時間)	評量方式	備註
<p>O (客觀、事實) : 發生了什麼事? 這件事造成的傷害有哪些?</p> <p>R (感受、反應) : 看到這件事心情感受如何? 最令你感到驚訝的部分是什麼?</p> <p>I (意義、價值、經驗) : 為什麼這件事情讓你出現這感受? 你聯想到什麼? 對你而言有什麼重要的領悟?</p> <p>D (決定、行動) : 如果事情重來一次,有什麼可以改變的地方? 二、小組上台分享。</p> <p>活動三 總結 (5 分鐘) 任何事情都有一體的兩面,換個角度換個方式,結局就會不一樣。</p>	<p>檔案評量: 小組完成焦點討論法學習單 (附件 IV-10)。</p>	<p>學習單: 附件 IV- 10. 焦點討論法。</p>



學 | 習 | 評 | 量

1. 實作評量

- (1) 完成光譜表態。
- (2) 學生完成流程圖。
- (3) 小組討論後將紓壓方法進行鑽石排列,並分享說明。
- (4) 討論並完成光譜表態。
- (5) 完成事件卡及給分,並能說明原因。
- (6) 完成心情調適卡並給分。

2. 口語評量

- (1) 能分享小組討論結果。
- (2) 學生能理解並回答問題。

3. 檔案評量

- (1) 完成「曼陀羅思考法」學習單。
- (2) 完成壓力指數測量表。
- (3) 小組完成焦點討論法學習單。

曼陀羅思考法學習單

第 ___ 組

1. 觀察 →

誰 (who) ?	在什麼的地方 (where) ?	做什麼事情 (what) ?

2. 分析 →

內在心理 ?	新聞案例 (案例卡張貼出)	外在行為 ?
預防 1 (how)	預防 2 (how)	預防 3 (how)

國中生墜落新聞案例卡（裁切成小卡備用）

某國二男學生模仿網路影片，在五樓教室外的走廊，用雙腳勾著欄杆往後翻，不小心墜樓，傷重不治。

【案例卡】

某國三學生跨年返家忘帶鑰匙攀窗，失足墜樓，重傷急救。

【案例卡】

某國二學生在住家頂樓與同學追逐嬉鬧，不慎自頂樓墜落，所幸無生命危險。

【案例卡】

某國三男學生疑似因好友問：「是否有站上女兒牆過？」這句閒聊話語而墜樓。

【案例卡】

某國三學生疑似因為吃感冒藥後太過昏沉，不慎從住家 3 樓窗台墜落。

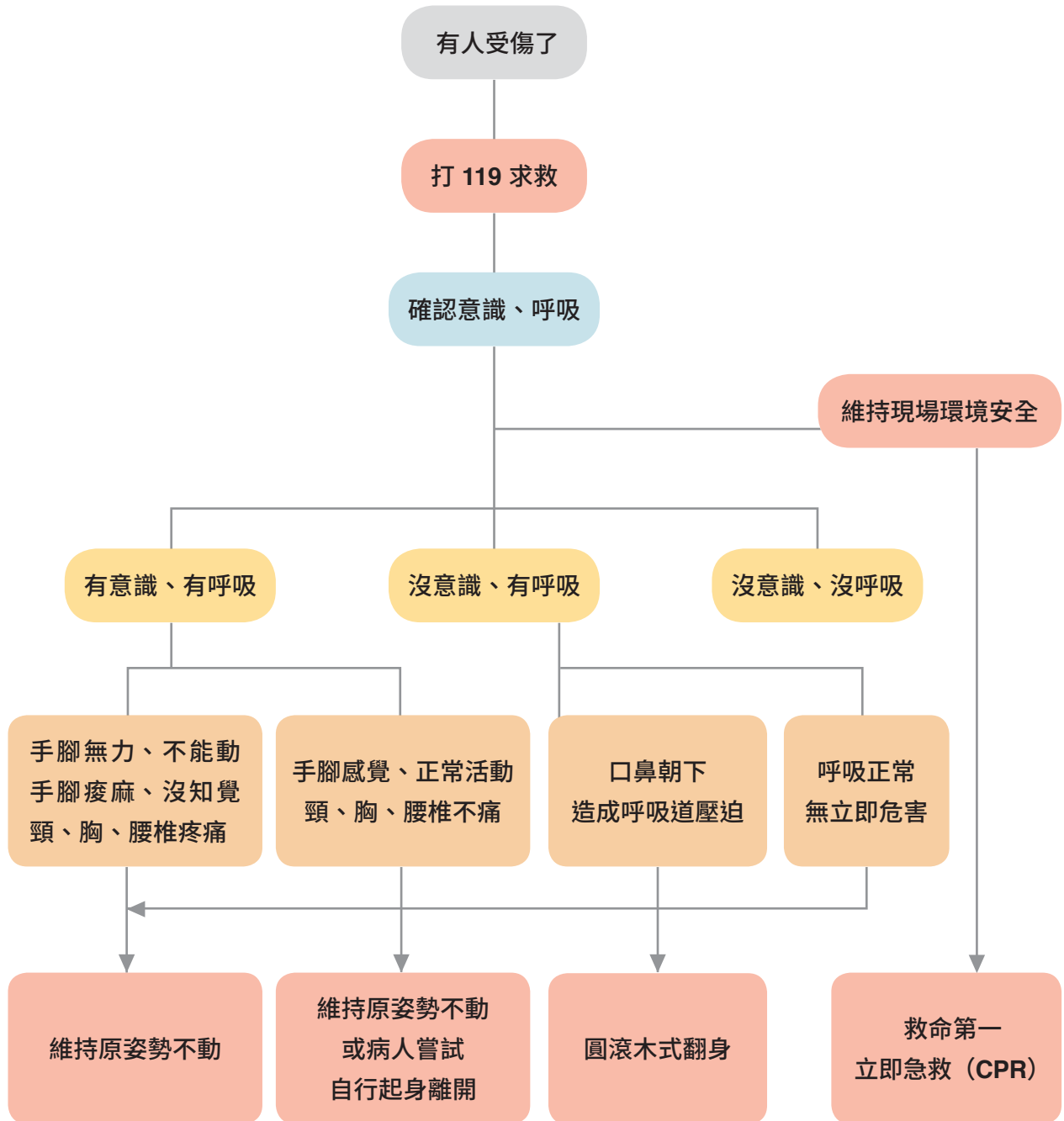
【案例卡】

某國二男學生疑因在開窗戶時紗窗掉到遮雨棚，彎腰想撿取失去重心，不幸墜樓。

【案例卡】



「唉呀！怎麼辦？」 流程圖



班級： 座號： 姓名：

親愛的同學，多久沒有好好觀照過自己的內心狀態呢？

讓我們一起透過以下的檢測來一窺自己情緒與壓力的情況吧！

是	否	題目
		最近是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？
		最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？
		最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？
		最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？
		最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？
		最近六個月內是否生病不只一次了？
		最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？
		最近是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？
		最近是否經常意見和別人不同？
		最近是否注意力經常難以集中？
		最近是否經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？
		有人說你最近氣色不太好嗎？

壓力指數分析：


- ◎ 3 個「是」：壓力指數還在能負荷的範圍。
- ◎ 4~5 個「是」：壓力困擾，雖能勉強應付，但必需認真學習壓力管理了，同時多與良師益友聊一聊。
- ◎ 6~8 個「是」：壓力很大，趕快去看心理衛生專業人員，接受系統性的心理治療。
- ◎ 9 個以上「是」：壓力已很嚴重，應該看精神專科醫師，依醫師處方用藥物治療與心理治療，幫忙生活趕快恢復正常軌道。

(資料來源：衛生福利部國民健康署 健康九九網站 <https://health99.hpa.gov.tw/onlineQuiz/pressure>)



身邊有親友離世了	許久不見的好朋友突然來電	因為父母工作的關係需轉學到其他縣市	努力了好久，終於在這次評量中有好表現
運動會前受傷無法下場比賽	假期結束，明天要開學	天氣回暖，蚊蟲孳生，最近晚上睡覺常被蚊子干擾	好友生日，一群朋友假日相約吃飯慶生
因成績表現不如預期，原有的獎勵領不到	最近作息規律，又有運動，精神變得越來越好	昨天太晚睡，早上遲到了	玩電腦遊戲一直無法過關
最近功課好多，經常寫到半夜	班級大隊接力獲得第一名	最近和好朋友吵架了	過年收到家人親戚給的壓歲錢
明明隔壁的同學都沒在念書，考試卻考得比我好	晚上補完習獨自一人走路回家	在班上人緣不好，沒人要和同組	爸媽管太多，和他們吵架了

自信的	好奇的	快樂的	生氣的	焦慮的
				
無聊的	滿足的	驕傲的	失望的	嫉妒的
				
罪惡感的	受傷的	害羞的	困惑的	得意的
				
驚訝的	無奈的	寂寞的	不滿的	勇敢的
				
幸福的	興奮的	悲傷的	害怕的	疲倦的
				

<p>某國三男學生疑因成績退步，心情鬱悶墜樓輕生。</p> 	<p>某國三女學生，遺書自承偷嚐禁果懷孕，擔心家人責怪而墜樓輕生。</p> 	<p>某國一男學生疑因被笑娘娘腔，自住家墜樓輕生。</p> 
<p>某國三男學生疑因感情受挫，與同學聊起越講越激動，突然轉身翻過女兒牆墜落，所幸無生命危險。</p> 	<p>某國三男學生在校內墜樓，疑因感情因素輕生，所幸無生命危險。</p> 	<p>某國二學生疑因課業壓力，以及因私下購買遊戲點數遭母親訓誡而想不開，從自家樓頂墜樓輕生。</p> 
<p>某國一男生疑因對課業感覺有壓力，擔心無法適應國中新環境，自住家墜樓輕生。</p> 	<p>某國三男學生疑因父親沒收筆電，賭氣憤而墜樓輕生。</p> 	<p>某國三男學生因與女友發生爭執，一時情緒激動，負氣翻過二樓護欄縱身跳下挫傷，所幸無生命危險。</p> 
<p>某國一班對因戀情遭雙方家長反對，相約墜樓輕生。</p> 	<p>某國中男學生，疑向心儀的同校女學生告白，遭到拒絕後心情不佳，自住家墜樓輕生。</p> 	<p>某國三男學生疑因沉迷線上遊戲，遭父親怒關電腦並沒收主機，憤而從住家墜樓輕生。</p> 
<p>某國一女學生疑因在校遭老師責罵，心情難過而自教室墜樓輕生。</p> 	<p>某國二女學生疑因向同學借手機回家玩，遭父母責罵，自住家墜樓輕生。</p> 	<p>某國三女學生疑因感情因素，自住家墜樓輕生。</p> 
<p>某國三男學生沉迷手機遊戲，為買遊戲點數偷母親的錢遭責罵，發生口角後自住家墜樓輕生。</p> 	<p>某國三男學生疑因和母親發生口角衝突，憤而從住家墜樓輕生，所幸意識清醒送醫急救。</p> 	<p>某國三女學生在校園期末考期間，突然自教室衝出，獨自上 4 樓墜樓輕生。</p> 

The image displays a template for mood adjustment cards, organized into a 4x2 grid. Each card is defined by a dashed orange border. In the top-left corner of the grid, there is a small orange scissors icon. Each individual card contains three horizontal dotted lines for writing. At the bottom of each card, there is a row of five white heart icons with orange outlines, intended for marking or coloring.

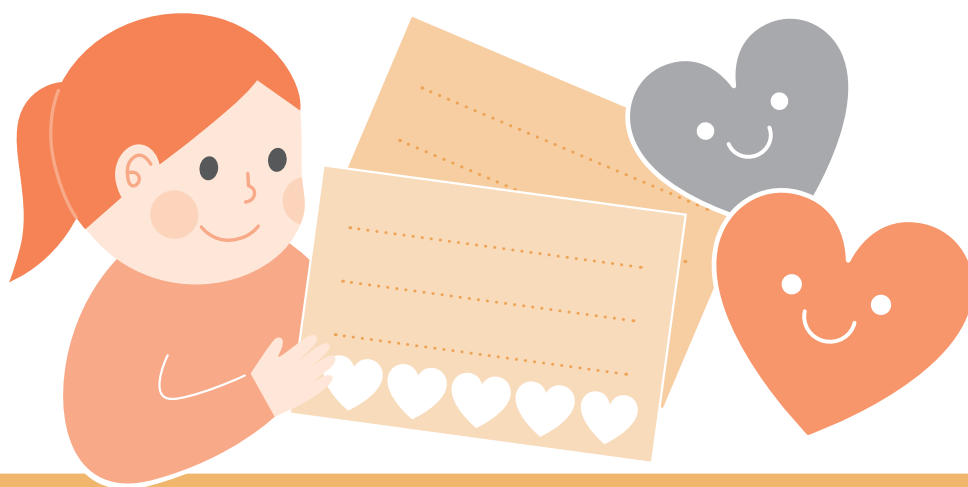
搶救心情大作戰

- 遊戲說明 -

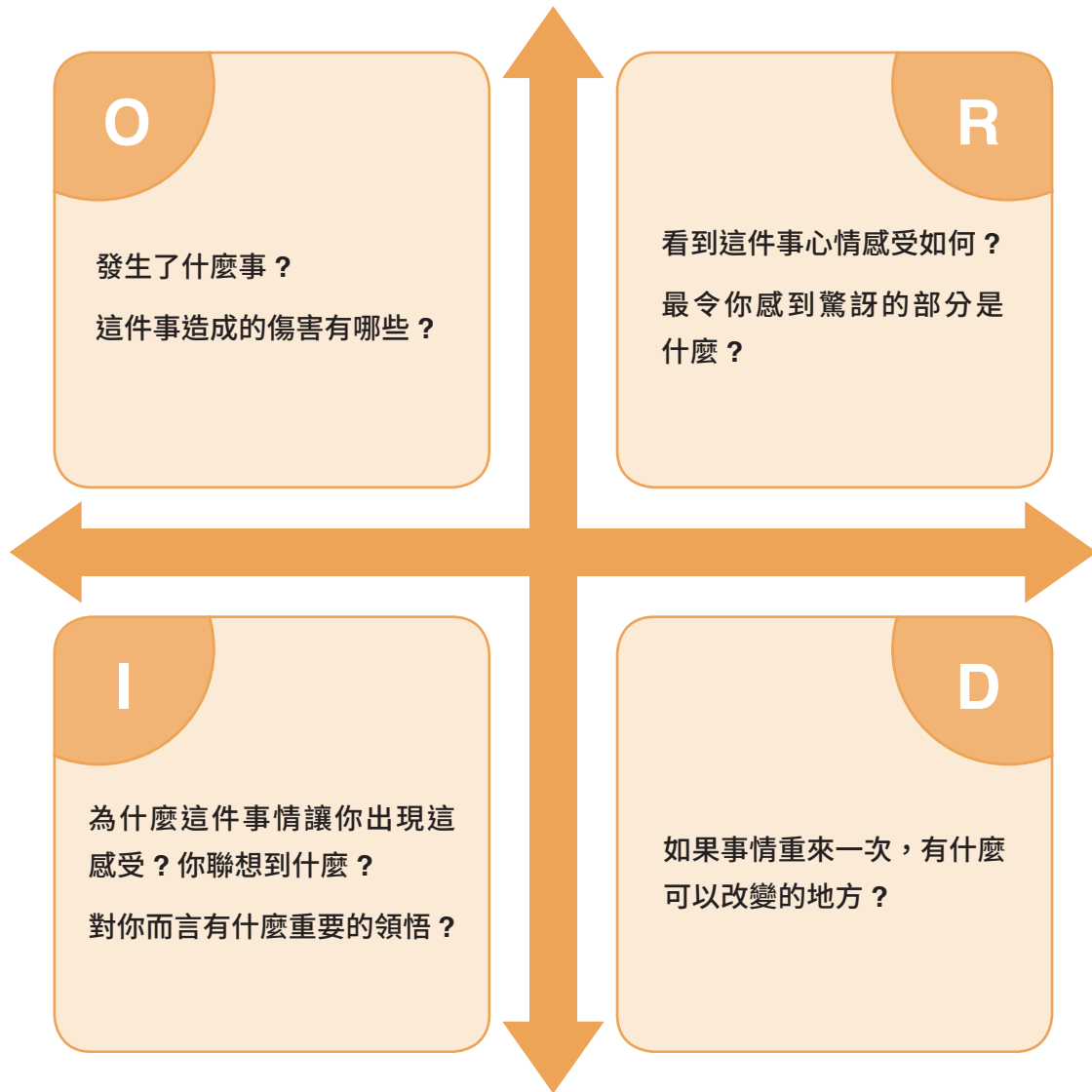
1. 本遊戲道具包含：事件卡 18 張、心情調適卡 8 張 * 組數
2. 每組派 1 位代表，猜拳決定遊戲順序，並開始遊戲：
 - (1) 教師發放心情調適卡，每組 4 張，剩餘張數作為手牌。
 - (2) 教師將事件卡 18 張放置於桌面，並先翻出 2 張事件卡。
 - (3) 每組任一玩家從 16 張事件卡中，翻出 1 張並置放於桌面。
 - (4) 玩家將組內心情調適卡的紅色愛心數配搭事件卡的黑色愛心數，若翻出的事件卡愛心數量與任 1 張心情調適卡相同，即可將翻出的事件卡收回。

* 若組內任一心情調適卡與事件卡愛心數量無法媒合，則不出牌，喊 pass 換下一組進行。

 - (5) 玩家補進 1 張心情調適卡，將組內手牌維持 4 張，換下一組進行。
 - (6) 所有事件卡皆翻出，且無任何玩家可以出手牌時，遊戲結束。
3. 教師統計各組配對之卡牌數，配對數量越多者獲勝，若數量相同，則黑、紅愛心數相加越多者獲勝。



班級： 座號： 姓名：



研編團隊

總編輯

林月琴 財團法人靖娟兒童安全文教基金會執行長

編輯委員（按姓氏筆畫排序）

王國川 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授

林春妃 教育部體育署學校體育組業務助理

施登堯 國立臺灣師範大學體育與運動科學系副教授

許瓊云 臺北市立大學水上運動學系教授

陳淑芬 諮商心理師

葉興華 臺北市立大學學習與媒材設計學系教授

戴政龍 淡江大學公共行政學系助理教授

鄭其嘉 輔仁大學醫學院公共衛生系副教授兼系主任

鄭晃二 淡江大學建築系副教授

編輯小組成員

許雅荳 財團法人靖娟兒童安全文教基金會企劃宣導處處長

周金明 財團法人靖娟兒童安全文教基金會企劃宣導處教育宣導組組長

翁子堯 財團法人靖娟兒童安全文教基金會企劃宣導處教育宣導組社工員

教案撰寫教師

水域篇

黃則緯 臺北市龍山國民中學教師

防墜篇

陳珮英 新竹市培英國民中學教師

