

水域及防墜

安全教案手冊 -國小篇-



教育部國民及學前教育署 編製

目次

編輯序 P.001



壹 高中以下安全
教育課程架構 P.003

貳 教案規劃原則 P.013





課程示例 P.019

- 一、水域篇 P.021
 - (一)水安小小偵查員 P.023
 - (二)珍愛生命. 認識水安 P.046
 - (三)泳者無懼 P.065
 - (四)水安總動員 P.080
 - (五)臨危不亂 P.097

- 二、防墜篇 P.116
 - (一)安全生活小專家 P.118
 - (二)安全生活我最行 P.145
 - (三)安全生活從我做起 P.165



研編團隊 P.195



版權頁 P.198



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。

本系列手冊包含〈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資訊連結、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，兒童在國小階段正在培養及塑造其認知與行為能力，故教學時應建立明確的規範與行為準則，並搭配適度的賞罰，以加強兒童正面行為。

01



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

學習階段	實施方式	發展主軸	水域安全
國小 低年級	融入領域	學習內容	1. 健體 <ul style="list-style-type: none"> Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。
	校訂課程 (4節)	內容重點	1. 認識並願意遵守游泳池常規，預防危險情境發生。 2. 認識代表性水域安全標誌，建立安全的親水與戲水常識。 3. 認識不同天候對水域的影響與潛在危機。 4. 認識浮力原理的自救概念，並體驗水域安全救生器具。 5. 建立校園水域與居家水域的安全防溺常識。

國小 低 年級	校訂課程 (4節)	補充說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以校園游泳池為主，願意遵守教師的指導與泳池的規定，並強化身體活動的保健知識，避免發生危險。 2. 以遊戲方式認識代表性水域安全標誌，能說出水域安全的特性，建立游泳池之親水與戲水的安全常識。 3. 認識不同天候對水域的影響，討論並能說出水域的潛在危機。 4. 認識浮力原理，了解使用浮具能進行自救，於簡易性游泳遊戲中體驗常見之救生器具，建立水域安全知識。 5. 以校園水域為起點，逐步擴大認識居家水域，能說出不同水域的安全特性與潛在風險，並建立防溺水常識。
	融入領域	學習內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健體 <ul style="list-style-type: none"> Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。
國小 中 年級	校訂課程 (6節)	內容重點	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識校園水域與居家水域的安全性與潛在危險，建立防溺水知能。 2. 認識常見水域安全標誌，進階建立安全的親水與戲水常識。 3. 認識不同地形對水域的影響與潛在危機。 4. 熟悉自救口訣，建立自救的知識，並現場演練與應用。 5. 學習水域遊憩活動的安全知識與潛在風險，建立安全防溺水知能。
		補充說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以校園水域為起點，逐步擴大認識居家環境如魚塢、水池等水域，以建立不同水域的安全特性與不同水域會發生何種潛在危險，並建立防溺水知能。 2. 以遊戲方式認識常見水域安全標誌與運動安全規則，進階建立親水與戲水的安全常識。 3. 認識不同地形對水域的影響，討論並記錄不同水域的潛在危機。

<p>國小 中 年級</p>	<p>校訂課程 (6節)</p>	<p>補充說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 強化游泳池戲水能力，並演練與熟悉自救口訣，以建立水域安全知識。 認識不同水域遊憩活動與身體活動的保健知識，學習著衣入水及深水體驗活動，以建立防溺水知能。
<p>國小 高 年級</p>	<p>融入領域</p>	<p>學習內容</p> <ol style="list-style-type: none"> 健體 <ul style="list-style-type: none"> Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺與簡易性游泳比賽。
	<p>校訂課程 (8節)</p>	<p>內容重點</p> <ol style="list-style-type: none"> 認識溪河水域安全與潛在危險，建立防溺水知能。 辨識水域安全標誌，討論不同水域的潛在危機，建立安全的親水與戲水能力。 認識不同潮汐對水域的影響，討論不同水域的潛在危機與突發事故的處理方法。 學習游泳池的自救法，並能實際應用。 學習不同水域的自救法，並能實際應用。 探討水域遊憩活動冒險行為的潛在風險，建立安全防溺水知能。
		<p>補充說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 逐步擴大認識溪河水域，建立不同水域的安全特性與不同水域會發生何種潛在危險，並建立防溺水知能。 透過認識水域安全標誌，能寫出不同水域安全的特性；以遊戲的方式將水域安全特性進行分類，建立親水與戲水的安全知能。 認識不同潮汐對水域的影響，討論不同水域的潛在危機與緊急救護系統處理方法。

國小高年級	校訂課程 (8 節)	補充說明	<p>4. 認識浮力原理，了解使用浮具能進行自救，體驗常見救生器具，建立水域安全知識。</p> <p>5. 進行不同水域溺水原因分析與自救方法演練，並能實際應用。</p> <p>6. 紀錄與探討不同水域遊憩活動冒險行為的潛在風險，並願意服從專業人員的指導，建立水域安全防溺知能。</p>
-------	------------	------	---

二 防墜安全

學習階段	實施方式	發展主軸	水域安全
國小低年級	融入領域	學習內容	<p>1. 健體</p> <ul style="list-style-type: none"> Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 <p>2. 生活</p> <ul style="list-style-type: none"> D-I-2 情緒調整的學習。
	校訂課程 (4 節)	內容重點	<p>1. 認識居家安全環境的相關知識，覺察居家活動空間與潛在的墜落危機，隨時提高警覺。</p> <p>2. 知道居家的危險情境並能提出避開危險的方法。</p> <p>3. 知道與家人出遊時安全的行為規範。</p> <p>4. 知道校園遊戲設施、遊戲空間的安全性。</p> <p>5. 覺察自己與家人及朋友和諧相處時的情緒感受。</p>
		補充說明	<p>1. 居家安全上的相關知識，例如陽台的空間與欄杆的高度及樓梯間的空隙是否需要架防墜網等。覺察居家活動空間與潛在的墜落危機，如測量自己身高與窗戶、女兒牆及樓梯高度的關係，</p>

<p>國小 低年級</p>	<p>校訂課程 (4節)</p>	<p>補充說明</p> <p>釐清可能發生墜落意外的地方，以了解居家環境的安全性。</p> <ol style="list-style-type: none"> 知道居家的危險情境並能提出避開危險的方法，如避免在樓梯間及陽台遊玩、為了撿掉落物品而發生意外。 與家人出遊時注意防止墜落，例如，遊樂器材的使用、走吊橋要緊抓住家長的手、不要因過度興奮跑到橋邊張望、不要晃動吊橋...等。 知道校園或社區遊戲設施有生鏽、脫落或毀損情形，容易造成意外發生，看到時能和大人反應。 能覺察自己的情緒並學習與家人和朋友相處的良好互動，學習情緒抒發的適當方法。
<p>國小 中年級</p>	<p>融入領域</p>	<p>學習內容</p> <ol style="list-style-type: none"> 健體 <ul style="list-style-type: none"> Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。 綜合 <ul style="list-style-type: none"> Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 Ad-II-2 正向思考的策略。 Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。 Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。 Ca-II-3 生活周遭潛藏危機的處理與演練。
	<p>校訂課程 (4節)</p>	<p>內容重點</p> <ol style="list-style-type: none"> 分辨與覺察遊戲設施、遊戲空間的安全性。 覺察粗心的態度、推擠導致墜落危機。 培養對學校、社區活動空間之潛在的墜落危機感及往返的交通安全行為以保護自身的安全。 辨識社區運動活動空間潛在的墜落危機。 知道情緒的類型與調適方法。 <p>補充說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 使用遊戲設施時能透過感官察覺與分辨安全與否，避免意外發生。 覺察自己是否有粗心的態度、推擠導致墜落危機，如跟同學打賭

<p>國小 中 年級</p>	<p>校訂課程 (4節)</p>	<p>補充說明</p> <p>逞英雄玩危險遊戲等造成的後果、與同學惡作劇或在樓梯間推擠所造成的意外風險。</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 培養對學校、社區活動空間之潛在的墜落危機感，以保護自身的安全，如繪製校園安全地圖，了解潛在的墜落空間；出門在外的交通安全防墜行為，如走天橋時、上下公車時的跌墜可能性。 4. 在社區從事運動時，了解社區運動空間的環境，是否有潛在的墜落地方，以及器材使用的安全性。 5. 與家人或朋友相處時，遇到意見不合時要學習溝通與相處技巧的方式處理問題。融入人際溝通、情緒調適與抗壓能力等生活技能。
<p>國小 高 年級</p>	<p>融入領域</p>	<p>學習內容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 健體 <ul style="list-style-type: none"> Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 2. 綜合 <ul style="list-style-type: none"> Ad-III-3 尊重生命的行動方案。 Ad-III-4 珍惜生命的行動方案。 Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立。 Ca-III-1 環境潛藏的危機。 Ca-III-2 辨識環境潛藏危機的方法。 Ca-III-3 化解危機的資源或策略。
	<p>校訂課程 (4節)</p>	<p>內容重點</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 辨識墜落行為的原因。 2. 省思人為事故墜落事件之原因，了解其對健康的危害與影響，並提出合適的問題解決方法。 3. 學習同學發生墜樓事故的求援方法與處理。 4. 評估身處環境的風險，了解潛在風險，提出解決的方法。 5. 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。

國小
高年級

校訂課程
(4節)

補充說明

1. 辨識墜落行為的原因，大部份是人為的疏忽所造成及對環境的不熟悉。
2. 省思人為事故墜落事件之原因，並了解其對健康的危害與影響、惡作劇的推擠等，並提出合適的問題解決方法。
3. 學習同學發生墜樓事故的求援方法與處理，當看到意外發生時能保持鎮定，分路求援並不可移動墜落者的身體。
4. 評估身處環境的風險，了解潛在風險，提出解決的方法，可以繪製校園安全地圖，提出易造成墜落意外地方的改善策略；演練與同學發生衝突的處理、溝通和協商技能，並避免跟同學打賭做出危害身體的行為。
5. 面對衝突或困惑等情境，能以正向態度面對並尋求大人協助，調適情緒並排除壓力；能批判思考與墜樓相關的社會案件，提出合適的問題的解決方式，進而體察生命的可貴。

02



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，並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相關資訊。

二 教學模組編輯大綱

學習階段	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
第一學習階段	水域安全	水安 小小偵查員 (4節)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識並願意遵守游泳池常規，預防危險情境發生。 2. 認識代表性水域安全標誌，建立安全的親水與戲水常識。 4. 認識浮力原理的自救概念，並體驗水域安全救生器具。 5. 建立校園水域與居家水域的安全防溺常識。 	健體
	防墜安全	安全生活 小專家 (4節)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識居家安全環境的相關知識，覺察居家活動空間與潛在的墜落危機，隨時提高警覺。 2. 知道居家的危險情境並能提出避開危險的方法。 3. 知道與家人出遊時安全的行為規範。 4. 知道校園遊戲設施、遊戲空間的安全性。 5. 覺察自己與家人及朋友和諧相處時的情緒感受。 	健體 生活

學習階段	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
第二學習階段	水域安全	珍愛生命， 認識水安 (3 節)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識校園水域與居家水域的安全性與潛在危險，建立防溺水知能。 2. 認識常見水域安全標誌，進階建立安全的親水與戲水常識。 3. 認識不同地形對水域的影響與潛在危機。 	健體
		泳者無懼 (3 節)	<ol style="list-style-type: none"> 4. 熟悉自救口訣，建立自救的知識，並現場演練與應用。 5. 學習水域遊憩活動的安全知識與潛在風險，建立安全防溺水知能。 	健體
	防墜安全	安全生活 我最行 (4 節)	<ol style="list-style-type: none"> 2. 覺察粗心的態度、推擠導致墜落危機。 3. 培養對學校、社區活動空間之潛在的墜落危機感及往返的交通安全行為以保護自身的安全。 5. 知道情緒的類型與調適方法。 	健體
	水域安全	水安總動員 (3 節)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識溪河水域安全與潛在危險，建立防溺水知能。 2. 辨識水域安全標誌，討論不同水域的潛在危機，建立安全的親水與戲水能力。 3. 認識不同潮汐對水域的影響，討論不同水域的潛在危機與突發事故的處理方法。 6. 探討水域遊憩活動冒險行為的潛在風險，建立安全防溺水知能。 	健體
		臨危不亂 (5 節)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識溪河水域安全與潛在危險，建立防溺水知能。 3. 認識不同潮汐對水域的影響，討論不同水域的潛在危機與突發事故的處理方法。 4. 學習游泳池的自救法，並能實際應用。 5. 學習不同水域的自救法，並能實際應用。 6. 探討水域遊憩活動冒險行為的潛在風險，建立安全防溺水知能。 	健體

學習階段	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
第二學習階段	防墜安全	安全生活 從我做起 (4節)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辨識墜落行為的原因。 2. 省思人為事故墜落事件之原因，了解其對健康的危害與影響，並提出合適的問題解決方法。 3. 學習同學發生墜樓事故的求援方法與處理。 4. 評估身處環境的風險，了解潛在風險，提出解決的方法。 5. 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 	健體 綜合

03





課程示例

一、水域篇

學習階段	模組名稱	課程名稱	學習單	輔助教具	知能手冊
第一學習階段	01 水安 小小偵查員 (4節)	水安一起來	附件 I-2 水安一起來	附件 I-1 水域安全標誌 與標語圖卡	P.32-36
		安全水活動	附件 I-3 安全游泳池	—	P.17-18
		水安小學士	—	附件 I-4 當我們聚在一起字卡	P.19-29
		浮力真有趣	附件 I-5 防溺自救來挑戰 附件 I-6 防溺 10 招小問答	附件 I-7 水域環境圖卡	P.30-31
第二學習階段	02 珍愛生命， 認識水安 (3節)	水安大聯盟	附件 II-3 水安大聯盟	附件 II-1 水域安全標誌 附件 II-2 水域安全標誌 與字卡	P.32-36
		智勇雙全	—	—	—
		水安小碩士	—	—	P.53-56
	03 泳者無懼 (3節)	自救我最行	—	—	—
		變身超人	—	—	P.43-48
		救溺五步暖身操	—	附件 II-4 救溺五步圖卡	P.56-57

第二學習階段	04 水安總動員 (3節)	水安畢卡索	—	附件 III-1 水域標誌海報	P.32-36
		水安小博士	—	—	P.32-36
		優游安全行	附件 III-3 水上遊樂園安全	附件 III-2 水上遊樂設施 圖卡	P.21-29
	05 臨危不亂 (5節)	臨危不亂的挑戰	附件 III-4 認識水域救援物	—	P.36 P.50-53
		我是聰明小健將①	—	—	P.43 P.46
		我是聰明小健將②	—	—	—
		水面救溺我最行	—	—	—
		水面救溺你我他	—	—	P.56-57

模組

01

第一學習階段

【水安小小偵查員】

課 | 程 | 設 | 計 | 理 | 念

本模組課程主要以認識家鄉環境水域及水域標誌為目標，學習內容包含四大層面：校園水域的認識；校園、家鄉水域「禁止標誌」以及「允許標誌」之認識；走訪游泳池，認識其設施及環境安全；浮力原理的了解，浮具的使用並進行自救練習。

學習活動則包含體驗操作、遊戲、實作練習與發表。透過多元、豐富、有趣的學習活動，及不斷練習操作，態度上能夠主動參與並樂於嘗試各項體驗活動並遵守泳池相關規定及使用規範；在知識上能辨識校園、家鄉水域「禁止標誌」以及「允許標誌」即不同水域的安全特性與潛在風險；在技能上能使用浮具協助進行自救的基本技巧，進而在生活中應用各種覺察水域的危險因素與救援技能，從事安全的水上活動，以實踐水域安全活動，保護自己並有效降低溺水意外的發生。

水安 一起來

校園水域（如游泳池、親水體驗池等）特性之認識

安全 水活動

校園、家鄉水域「禁止標誌」以及「允許標誌」之認識

水安 小學士

游泳池設施及環境安全之認識

浮力 真有趣

漂浮原理的了解，浮具的使用並進行自救練習

01

第一學習階段

【水安小小偵查員】

主題類型

- 交通安全 水域安全 防墜安全
 防災安全 食藥安全

實施年級 / 節數

1、2 年級 / 4 節課

總綱
核心素養

- E-A2** 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。
- E-C2** 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。

主題
內容重點

1. 校園水域（如游泳池、親水體驗池等）特性之認識。
2. 校園、家鄉水域「禁止標誌」以及「允許標誌」之認識。
3. 游泳池設施及環境安全之認識。
4. 浮力原理的了解，浮具的使用並進行自救練習。

相關領域
學習重點

【學習表現】

- 健體 2c-I-2** 表現認真參與的學習態度。
- 健體 1c-I-2** 認識基本的運動常識。
- 健體 3c-I-2** 表現安全的身體活動行為。
- 健體 4c-I-1** 認識與身體活動相關資源。

【學習內容】

- 健體 Cb-I-1** 運動安全常識、運動對身體健康的益處。
- 健體 Cc-I-1** 水域休閒運動入門遊戲。
- 健體 Gb-I-1** 游泳池安全與衛生常識。游泳池安全與衛生常識。

議題融入

【議題】

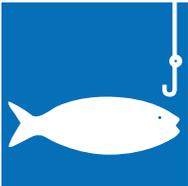
安全教育

【學習主題】

安全教育概論
日常生活安全

<p>議題融入</p>	<p>【實質內涵】</p> <p>安E1 了解安全教育</p> <p>安E2 了解危機與安全</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全</p>
<p>學生起點行為</p>	<p>學生已經認識部分的水域安全或是交通安全標誌，稍微了解禁止與允許標誌的分類方式。</p>
<p>學習目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能辨識校園、家鄉水域「禁止標誌」以及「允許標誌」。 2. 能遵守泳池相關規定及使用規範。 3. 能知道不同水域的安全特性與潛在風險。 4. 認識浮力原理並了解能使用浮具協助進行自救。
<p>教材來源</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 中華民國紅十字會（2021年5月3日） 擷取自中華民國紅十字會：https://www.redcross.org.tw/ - 水域安全知能與技能操作教學方案手冊（2019） 臺北市：教育部體育署 - 香蕉（2020年7月22日） 「抽筋」是溺水意外殺手？水中抽筋的五種自解法 擷取自 LIKEAFISH：http://likeafish.com.tw/case-study10/ - 教育部（2021年5月3日） 擷取自學生水域運動安全網：https://www.sports.url.tw/
<p>教學設備/資源</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教具：小白板、白板筆、粉筆、巧拼、棉繩、浮板、球（籃球、小皮球）、三公升寶特瓶、救生衣、救生圈、保麗龍盒、塑膠袋、木板、籃子等、附件 I-1. 水域安全標誌與標語圖卡、附件 I-4. 當我們聚在一起字卡、附件 I-7. 水域環境圖卡。 2. 學習單：附件 I-2. 水安一起來、附件 I-3. 安全游泳池、附件 I-5. 防溺水自救來挑戰、附件 I-6. 防溺水 10 招小問答。 3. 影片： <ol style="list-style-type: none"> (1) 水域安全宣導動畫－溪遊戲水 再歡樂也要小心 high 過頭 影片來源：中華民國教育部 https://www.youtube.com/watch?v=BOS8-RWkzIs (2) 體育署 - 新版防溺水 10 招 影片來源：體育署學校體育組 https://www.youtube.com/watch?v=bX5MrMznKUE

◀ 學 | 習 | 活 | 動 | 設 | 計 ▶

學習活動	評量方式	備註
<p>【第一節】水安一起來</p> <p>準備活動 活動一：水安我最行 / 10 分鐘</p> <p>一、將全班分為數組，每組約 4-6 人（教師可視班級人數進行調整）。</p> <p>二、每組發放一份水域安全的禁止和允許的標誌與標語（如下圖），請小組學生進行分類，並指出設置的地點。（附件 I-1）</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>禁止奔跑</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>禁止跳水</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>禁止游泳</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>禁止嬉戲</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>禁止浮潛</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>禁止衝浪</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>允許游泳</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>允許滑水</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>允許潛水</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>允許釣魚</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>允許衝浪</p> </div> </div> <p>- 圖片來源：教育部水域安全知能與技能操作教學方案手冊</p>		<p>上課地點： 體育館、學生活動中心或球場。</p> <p>教具： 附件 I-1 水域安全標誌與標語、小白板、白板筆。</p> <p>教師可以蒐集校園或家鄉附近的水域安全標誌以進行教學。</p> <p>水域安全標誌應加註標語，且標語應加註注音符號，以利第一階段學生學習。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>主要活動 活動二：水安說說看 / 15 分鐘</p> <p>一、請小組推派代表發表分類的結果。</p> <p>(一) 水域安全標誌分類的參考答案：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 紅色圓圈加斜槓是禁止標誌。 2. 藍色正方形是允許標誌。 3. 可以用顏色來區分禁止與允許標誌。 <p>(二) 水域安全標誌的設置地點的參考答案：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在游泳池可以看到禁止奔跑、跳水、嬉戲的水域安全標誌。 2. 在溪流或湖泊的沿岸可以看到禁止釣魚、游泳，以及允許釣魚、游泳、滑水的水域安全標誌。 3. 在海邊可以看到禁止游泳、釣魚、衝浪，或是在海水浴場看到允許游泳、衝浪、潛水、滑水的水域安全標誌。 <p>(三) 教師歸納水域安全的禁止與允許標誌。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 禁止標誌：禁止奔跑、跳水、嬉戲、游泳、衝浪、浮潛、釣魚、滑水等。 2. 允許標誌：允許游泳、滑水、衝浪、潛水、釣魚等。 	<p>口語評量：</p> <p>能口頭發表水域安全標誌的分類、意義以及設置的地點。</p>	
<p>主要活動 活動三：水安連連看 / 10 分鐘</p> <p>一、水安連連看</p> <p>(一) 教師使用粉筆等，在地上繪製 1.5 公尺*1.5 公尺的九宮格（每格約 0.25 平方公尺）場地數個，每個場地分配 2 組學生，在距離九宮格 6 公尺的地方預備。</p> <div data-bbox="379 1861 922 2002" style="border: 1px solid gray; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>A組 ●●●●● ← 6公尺 →</p> <p>B組 ●●●●● 九宮格</p> </div> <p style="text-align: center;">- 場地佈置圖 -</p>		<p>教師可依據上課教室之地板材質，彈性使用粉筆、巧拼、棉線等器具，繪製九宮格場地。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>(二) 發給兩組學生水域安全禁止標誌 5 張、允許標誌 5 張。</p> <p>(三) 每組組長猜拳決定各組是禁止或允許標誌，再猜拳決定第 1 局由哪一組先出發，次局則由另一組先出發。</p> <p>(四) 每個場地 2 組學生輪流攜帶水域安全標誌，將其放在九宮格內，最先連成一線的組別贏得 1 局。</p> <p>二、小組討論遊戲戰術</p> <p>參考答案：首先出發的同學將第一張紙卡放在中間的位置、比賽時相互提醒擺放的位置等</p> <p>三、每個場地進行 3 局 2 勝制。</p> <p>四、公開表揚鼓勵獲勝的組別，並發表遊戲的策略。</p>		
<p>綜合活動 活動四：水安動起來 / 5 分鐘</p> <p>一、教師總結水域安全的禁止與允許標誌：</p> <p>假如大家能夠遵守水域安全行為，就能享受遊玩與戲水的樂趣，反之可能會造成受傷、溺水甚至於死亡的危險。教師應叮嚀學生上游泳課時，因游泳池邊地面濕滑，宜小心行走、從手扶梯走下游泳池、上課時切勿嬉戲或惡作劇，落實校園與家鄉水域安全的行為。</p> <p>二、每位學生發放「水安一起來」學習單（附件 1-2），向家人說明水域安全標誌的種類與意義，請家人落實水域安全行為，並在學習單上簽名。</p>	<p>實作評量：</p> <p>能透過學習單向家人分享水域安全標誌與標語，並落實水域安全行為。</p>	<p>學習單：</p> <p>附件 1-2 水安一起來 / 教師可以依據家鄉水域標誌，修改附件 1-2 學習單。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p data-bbox="279 521 759 600">【第二節】安全水活動</p> <p data-bbox="279 645 863 734">準備活動 活動一：游泳環境安全知多少 / 10 分鐘</p> <p data-bbox="296 763 922 936"> 一、教師分享與提問：教師分享玩水的經驗並提問到游泳池時各位小朋友都會注意什麼呢？ 二、學生舉手回答。 三、教師統整學生答案，聚焦於泳池環境安全部份。 </p>	<p data-bbox="1011 645 1150 869"> 口語評量： 學生能回答游泳池有哪環境安全是需注意的。 </p>	<p data-bbox="1198 645 1331 723"> 上課地點： 游泳池。 </p>
<p data-bbox="279 1059 855 1104">主要活動 活動二：泳池巡禮 / 25 分鐘</p> <p data-bbox="296 1133 922 1261"> 一、泳池巡禮：教師帶領學生實地走訪游泳池並透過講述的方式讓學生認識泳池環境、設施、設備及應注意的部份。 </p> <p data-bbox="312 1272 927 1406"> (一) 告示內容： 水質、氣溫、水溫、救生員姓名、緊急聯絡電話、安全須知等。 </p> <p data-bbox="312 1417 927 1597"> (二) 救生員服裝： 救生員大都穿著紅色短褲，黃色或白色上衣，因為紅色比較顯眼，也是全世界統一認同的救生員顏色。 </p> <p data-bbox="312 1608 927 1933"> (三) 泳裝： 換著泳裝可以減少在水中受到的阻力，增加在水中活動的能力，泳帽除了減少阻力之外，也可以維持水質乾淨，亦方便救生員在我們遇到急難時的辨識及救援，配戴泳鏡可以降低水中異物的侵入眼睛，減少水對眼睛造成的壓力，避免眼睛即便的傳染，增加水中能見度。 </p> <p data-bbox="312 1944 943 2022"> (四) 淋浴間： 冷、熱水開關設備，通常藍色標示為冷水開關， </p>	<p data-bbox="1011 1059 1150 1283"> 口語評量： 游泳池裡還有哪些是我們要注意的安全事項。 </p>	

學習活動	評量方式	備註
<p>紅色標示為熱水開關，應注意水溫辨識，避免燙傷。沐浴間透過淋浴將身體髒汙清洗乾淨，避免將沙塵帶入泳池內，應避免使用沐浴乳、洗髮精等清潔用品，以防止滑倒，維護師生安全；還有我們不可以在淋浴間裡上廁所喔。</p> <p>(五) 空間動線規劃： 一般游泳池都會標示整體空間與路線規劃且可清楚易辨，如果遇到緊急事件時要知道如何依路線規劃安全離開，場地會有稜角，及堅硬物體，應注意行走安全。</p> <p>(六) 游泳池水深標示： 進入泳池教學區，通常岸邊都會標示水深（90 cm-120cm），因此要特別注意水深，以免發生危險。</p> <p>(七) 地面濕滑及禁止跳水標示： 游泳池禁止跑、推、嬉戲、跳水（因為深度不夠，跳水很容易撞到池底）等安全守則。</p> <p>(八) 泳池都有進、出水排水孔，要注意盡量不要去靠近，雖然學校游泳池大都有加裝網蓋，但網蓋若不慎脫落或損壞，都有可能造成事故。</p> <p>(九) 泳池構造與安全須知： 介紹跳水台、扶梯、快泳水道、慢泳水道、教學區，水道繩、止泳繩等設施設備應注意事項，於下水前應自身評估身體狀況，避免憾事發生。</p> <p>二、教師請學生分組討論除了教師介紹的環境、設施、設備及應注意的部份，還有哪些要注意的事項。</p> <p>三、歸納本節重點，統整課堂中的提問： 一個安全的泳池水域當中，必須包含的設施、設備及必要人員有哪些？引導學生除了前述介紹的</p>		

學習活動	評量方式	備註
<p>設施、設備外，還有那些是必須包含在安全的游泳池內的呢？（例如：安全須知、獨立逃生出口、扶梯、教學椅等）。</p> <p>四、發放安全游泳池學習單（5分鐘）</p> <p>於課程結束前發下學習單，請學生與家人共同完成「安全游泳池」學習單（附件I-3），向家人說明一個安全游泳池應該注意哪些，並勾選安全游泳池學習單，落實水域安全行為。</p>	<p>檔案評量： 能與家人共同完成學習單，並向家人分享什麼是安全的游泳，落實安全行為。</p>	<p>學習單： 附件 I-3. 安全游泳池。</p>
<p>【第三節】水安小學士</p> <p>準備活動 活動一：引起動機 / 5分鐘</p> <p>一、教師利用提問引導學生進入本節課教學重點： 不同天候對水域的影響。</p> <p>（一）問題：如果我們在比較冷的天氣上游泳課，水溫會受到氣候的影響，想一想，除了水溫會受氣候影響之外，在水域中還有那些因素會受氣候的影響呢？</p> <p>教師可先舉一、二例引發學生聯想，再請學生發表，教師可將學生發表結果寫在黑板上。 （颱風天會有大浪，夜晚水中能見度會降低，下大雨溪水會暴漲，地震能引發海嘯等）。</p>	<p>口語評量： 學生能回答天候對水域的影響。</p>	<p>上課地點： 教室。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>主要活動 活動二：常見的水域環境有哪些 / 8 分鐘</p> <p>一、學生分組運用「安全游泳池」（附件I-3）檢核學習單，以其中的項目思考，除了游泳池之外，居家戶外還有哪些水域環境，這些水域可能存在了哪些危機。分組討論後，是課堂時間隨機抽選組別發表。</p> <p>二、教師歸納重點：溪流、湖泊、河口濕地、海岸潮間帶、海洋...等水域環境的特性，在開放的水域環境中應注意的事項。</p>	<p>口語評量： 學生能透過檢核學習單知道不同水域可能發生的潛在危險。</p>	
<p>主要活動 活動三：水域環境危險因素知多少 / 12 分鐘</p> <p>一、教師影片播放：透過影片教學，讓學生了解氣候影響水域環境的因素及危險因素。</p> <p>水域安全宣導動畫— 溪游戲水 再歡樂也要小心 high 過頭</p>  <p>影片來源：中華民國教育部 https://www.youtube.com/watch?v=BOS8-RWkzIs 影片時間：00:30</p>		

學習活動	評量方式	備註
<p>二、教師說明：下列開放水域環境的特性與潛在危險因素：</p> <p>(一) 魚池： 用來養魚的池塘，學校裡也可經常看到養魚的生態池，有些魚池暗藏大坑洞並形成水底漩渦，是危險水域，這些都是需要注意的。</p> <p>(二) 溝圳： 臺灣早期農田很多，為了方便灌溉，農民會自行挖渠水道從河或溪引水，較小的水道一般通稱為「溝」，較大的稱為「圳」如果有暴雨容易造成水流湍急，水中有些會有突起岩石。</p> <p>(三) 溪河流： 溪水冰冷易導致抽筋、失溫；溪水流速快，有暗流易使體力透支；裸露的礁石常有青苔較濕滑，踏上去時容易落入水中。</p> <p>(四) 湖泊： 大面積稱為「湖」，面積較小則稱「池」或「潭」，水深且水面平靜，但能見度低、水底雜物多、漂流物、深度不明廣闊的範圍會增加落水時救援的難度。</p> <p>(五) 海洋： 有海浪會產生不同方向的洋流使身體控制方向不易；海岸會有海溝，漲退潮使水深的變化差異極大會使人不慎落入海中，瘋狗浪（突發性的異常波浪）會將人捲走。</p> <p>三、學生針對河流、湖泊及海洋環境等水域的特性與潛在危險因素進行分組討論。</p>		

學習活動	評量方式	備註
<p>主要活動 活動四：當我們聚在一起 / 15 分鐘</p> <p>一、先選出五位關主，每一關主負責抽出「魚池」、「溝圳」、「海洋」、「河流」、「湖泊」（教具參見附件 I-4）等關卡，拿在手上。</p> <p>二、其他學生，每一位學生手上都會拿到一張字卡（如冰冷易抽筋、失溫、青苔濕滑、水深且水面平靜、能見度低、洋流、海溝、瘋狗浪等）。</p> <p>三、學生拿到字卡以後，聽聞教師口令喊開始後，依字卡的特性盡快找到關主後蹲下。</p> <p>四、當學生都完成後，關主檢查看同學有沒有跑錯關，如有問題請教師確認。</p> <p>五、教師再統整說明一次溪河流、湖泊及海洋環境的特性與潛在危險因素。</p> <p>六、學生將字卡放回前面，教師再發一次，讓學生再玩一次。</p> <p>七、教師進行統整歸納本節課重點，校園及家鄉常見的水域環境有哪些危險因子，應避免讓自己身處於危險當中。</p>	<p>實作評量： 學生能透過遊戲了解水域環境的特性與潛在危機。</p>	<p>學習單： 附件 I-4 水域字卡 / 如班級人數較多，字卡可以重複；班級人數較少，可以減少字卡。</p>
<p>【第四節】浮力真有趣</p> <p>準備活動 活動一：危機就在你身邊 / 10 分鐘</p>		

學習活動	評量方式	備註
<p>一、教師請學生思考下列問題的經驗或看法後，由學生自由發表。</p> <p>(一) 曾經去過的水域地點有哪些？</p> <p>(二) 和與誰一起到過這些水域？</p> <p>(三) 不同的水域有可能發生哪些危險。</p> <p>(四) 不同的水域有哪些注意事項。</p> <p>二、讓學生發表時，提到下列水域時，可以將圖片展示貼於黑板上。圖片為生態池、魚塭、大圳、溪流、游泳池、海灘等不同水域環境（附件 I-7）。水塔、生態池、大圳、溪流、游泳池，海灘僅重點提醒即可。</p> <div data-bbox="349 1144 927 1742" data-label="Image"> </div> <p>三、教師可於學生發表時或發表後補充下列內容：</p> <p>(一) 生態池、水塔或路邊水窪：</p> <p>首先注意水深，不要貿然下水或是自行活動，不慎滑入應冷靜面對。尤其應該注意不小心滑落。</p>	<p>口語評量：</p> <p>能口頭分享曾到過的水域，以及各水域可能發生的危險。</p>	<p>上課地點：</p> <p>教室。</p> <p>教具：</p> <p>附件 I-7 水域環境圖卡 / 水塔、生態池可以運用學校本身的圖片。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>(二) 大圳及溪流： 溪流冷暖溫差大注意自己身體狀況。不可以跳水，河川、溪流上游設有水壩注意洩洪。水底卵石滑溜深淺不定，可能會不慎滑倒。禁止進入水庫深水區。避免在深潭、不明池塘、積水池（工地）等之深淺狀況不明處嬉遊玩水。</p> <p>(三) 游泳池： 不要在池邊奔跑追逐以避免滑倒。不要任意推人下水，不能跳水。下水前做好暖身運動。若有抽筋時保持鎮靜及舉手呼救等待救援。</p> <p>(四) 海灘： 需有救生員執勤，要有成人照顧。有人溺水，請大聲呼救。</p>		
<p>主要活動 活動二：浮力大挑戰 / 15 分鐘</p> <p>一、教師課前準備下列教具。（浮板、球（籃球、小皮球）、三公升寶特瓶、救生衣、救生圈、保麗龍盒、塑膠袋、木板、籃子等。）</p> <p>二、發下「防溺自救來挑戰」學習單（附件 I-5），並將教具依序放入水桶中，引導學生觀察，哪些教具能浮在水面上，透過全班學生發表與討論，聚焦出可漂浮的教具有哪些特徵，紀錄在學習單上，透過紀錄結果進行統整。</p> <p>三、針對全班提問，引導學生思考可漂浮的物品，在遇到溺水時，可以發揮什麼作用？</p> <p>四、引導學生回答：</p>	<p>口語評量： 觀察並發表哪些物品可漂浮，並有哪些特徵。</p>	<p>教具： 浮板、球（籃球、小皮球）、三公寶特瓶、救生衣、救生圈、保麗龍盒、塑膠袋、木板、籃子等。</p> <p>學習單： 附件 I-5 防溺自救來挑戰。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>(一) 能說出其他可漂浮的物品，在溺水時可以協助我們保持體力並浮在水面上進行自救。</p> <p>(二) 能說出可漂浮或不能漂浮的教具有哪些特徵。</p> <p>(三) 能分辨現場教具是否可漂浮？生活中還有哪些物品可漂浮？</p>		
<p>綜合活動 活動三：浮力自救小問答 / 15 分鐘</p> <p>一、影片播放：讓學生透過影片學習自我防溺的方式，並透過學習單配合完成教學。</p> <p>體育署 - 新版防溺10招</p>  <p>影片來源：體育署學校體育組 https://www.youtube.com/watch?v=bX5MrMznKUE 影片時間：01:33</p> <p>二、透過防溺10招學習單（附件I-6），引導學生認識可以漂浮的物品。讓學生思考，生活中還有其他物品可以協助進行自救。</p> <p>三、教師補充：在不同水域遇到溺水狀況，必須冷靜面對，除了防溺十招，運用身邊有浮力的物品協助自救，是非常重要的方法。</p>	<p>檔案評量： 透過影片學習防溺10招及完成學習單。</p>	<p>學習單： 附件 I-6 防溺 10招 小問答。</p>

學習活動	評量方式	備註
四、課後學習：讓學生於課後完成「防溺10招小問答」學習單。		

學 | 習 | 評 | 量

1. 口語評量

- (1) 能口頭發表水域安全標誌的分類、意義以及設置的地點。
- (2) 學生能回答游泳池應注意的環境安全。
- (3) 學生能回答天候對水域的影響。
- (4) 能口頭分享曾到過的水域，以及各水域可能發生的危險。
- (5) 觀察並發表哪些物品具有浮力，並有哪些特徵。

2. 實作評量

- (1) 能透過學習單向家人分享水域安全標誌與標語，並落實水域安全行為。
- (2) 學生能透過遊戲了解水域環境的特性與潛在危機。

3. 檔案評量

- (1) 能與家人共同完成學習單，並向家人分享什麼是安全的游泳，落實安全行為。
- (2) 學生能透過檢核學習單知道不同水域可能發生的潛在危險。
- (3) 透過影片學習防溺 10 招及完成學習單。



【水安一起來】

▶ 請向家長或兄弟姐妹分享水域安全標誌的種類與意義，共同約定落實水域安全行為，並請家長在學習單上簽名。

班級：_____

座號：_____

姓名：_____



禁止奔跑



禁止跳水



允許游泳



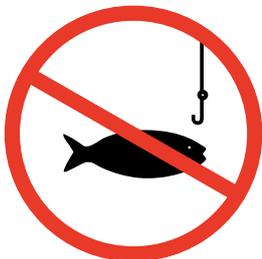
禁止嬉戲



禁止游泳



允許衝浪



禁止釣魚



允許滑水



允許潛水

家長簽名：_____

【安全游泳池】

小朋友，請一起來檢視一下，你是否了解安全的游泳池環境具備下列那些項目。請依據自己對安全游泳池的理解進行選項的勾選。

班級：

座號：

姓名：

檢核項目	學習情形
1. 游泳池的告示牌內容會有一些緊急的聯絡電話、安全須知等。	<input type="checkbox"/> 我知道了 <input type="checkbox"/> 我還不清楚
2. 救生員大都穿著紅色短褲，因為紅色比較顯眼，也是全世界統一認同的救生員顏色。	<input type="checkbox"/> 我知道了 <input type="checkbox"/> 我還不清楚
3. 在游泳池洗澡時避免使用沐浴乳、洗髮精等清潔用品，防止滑倒。	<input type="checkbox"/> 我知道了 <input type="checkbox"/> 我還不清楚
4. 進入游泳池邊，通常岸邊都會標示水深（90cm - 120cm），要注意水的深度不可以去深水區。	<input type="checkbox"/> 我知道了 <input type="checkbox"/> 我還不清楚
5. 游泳池禁止跑、推、嬉戲、跳水，因為這樣很容易發生危險。	<input type="checkbox"/> 我知道了 <input type="checkbox"/> 我還不清楚
6. 游泳池底都有進、出水排水孔，我們要注意盡量不要去靠近玩耍。	<input type="checkbox"/> 我知道了 <input type="checkbox"/> 我還不清楚

家長簽名：

附件 1-4 · 當我們聚在一起字卡

魚池	溝圳	溪流	湖泊	海洋
養魚的池塘	農田灌溉用	水冰冷易抽筋	面積較小則稱「池」或「潭」	產生不同方向的洋流
生態池	較小的水道一般通稱為「溝」	水冰冷易失溫	水深且水面平靜	瘋狗浪(異常波浪)，會將人捲走
有些暗藏大坑洞	較大的稱為「圳」	溪水流速快	但能見度低	洋流會使身體不易控制方向
會有水底漩渦	暴雨容易造成水流湍急	有暗流易使體力透支	水底雜物多	海岸會有海溝
平常在學校也可能看到的	水中有些會有突起岩石	裸露的礁石常有青苔較濕滑	漂流物多	漲退潮使水深的變化差異極大

【防溺自救來挑戰】

我 是 年 班

防 溺 小 達 人 :

小朋友，透過實驗觀察，我們一起想想，遇到溺水的狀況，哪些物品可以用來進行自救，依照物品編號填入表格內：



1 救生圈



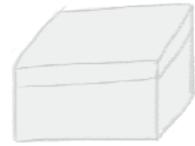
2 木板



3 大型寶特瓶



4 紙箱



5 保護龍盒



6 背包



7 購物提籃



8 雨傘



9 籃球

可以進行自救的物品

無法進行自救的物品

再想想，生活中還有甚麼物品可以協助自救：

【防溺 10 招小問答】

我是__年__班

防溺小達人：

▶ 防溺 10 招，你學會了嗎？
以下問題正確畫 "○"，
錯誤的畫 "×"。

- () 1. 不要長時間浸泡在水裡，可能會失溫。
- () 2. 跳水很有趣，不會危險。
- () 3. 身體狀況不好的時候，千萬不要下水游泳。
- () 4. 玩水期間，要隨時注意同伴的位置。
- () 5. 在水中活動時，不可以惡作劇或嬉戲玩鬧。
- () 6. 出門戲水前，應該先注意氣象報告的訊息。
- () 7. 落水時要冷靜，平時應該加強游泳技能。
- () 8. 因為下水前有做暖身運動，所以可以穿著任何服裝下水游泳。
- () 9. 玩水時，要注意場地是否有合法，而且現場要有救生設備與人員。
- () 10. 各種水域環境都可能危險，自己要隨時小心。

【水域環境圖卡】



溪流 (高雄市後勁溪)



游泳池



海灘 (屏東縣車城鄉)



魚塢 (嘉義縣東石鄉
養殖魚塢)



大圳 (桃園大圳)



生態池

模組
02

第二學習階段 【珍愛生命，認識水安】

課 | 程 | 設 | 計 | 理 | 念

本模組課程主要以培養家鄉環境水域之安全素養為目標，學習內容包含三大層面：以安全的觀點認識家鄉環境水域特性、辨識各種水域標誌與旗幟、自救與救人的基本技巧。

學習活動包含遊戲、分組討論、實作與練習，透過多元豐富的學習活動，從認識生活周邊的水域發現潛藏危機，在態度上，強化學生水域活動危機意識；在技能上，能判別水域安全並學習自救救人的技巧，從而在活中分析判斷，建構預防危險對策及改善的方式，從事安全的水上活動，以實踐水域安全活動，保護自己並有效降低溺水意外的發生。

水安 大聯盟

水域警告標誌、
強制標誌以及旗
幟標誌認識

智勇雙全

家鄉環境水域（
如魚塭、水池等）
安全防溺常識，
及不同水域安全
特性與潛在危險

水安 小碩士

針對地形與水域
之特性，探討不
同水域的危險因
子與潛在危機，
並評估危險情境
可能的處理方法，
建立安全意識

02

第二學習階段

【珍愛生命，認識水安】

主題類型

- 交通安全 水域安全 防墜安全
 防災安全 食藥安全

實施年級 / 節數

3、4 年級 / 3 節課

總綱
核心素養

E-A2 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。

E-C2 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。

主題
內容重點

1. 水域警告標誌、強制標誌以及旗幟標誌認識。
2. 家鄉環境水域（如魚塭、水池等）安全防溺水常識，及不同水域安全特性與潛在危險。
3. 針對地形與水域之特性，探討不同水域的危險因子與潛在危機，並評估危險情境可能的處理方法，建立安全意識。

【學習表現】

健體 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。

健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。

健體 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。

【學習內容】

健體 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。

健體 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。

健體 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。

相關領域
學習重點

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

【實質內涵】

- 安E1 了解安全教育
- 安E2 了解危機與安全
- 安E3 知道常見事故傷害
- 安E4 探討日常生活應該注意的安全
- 安E5 了解日常生活危害安全的事件

學生起點行為

了解校園水域（如游泳池、親水體驗池等）特性，並認識校園、居家水域「禁止標誌」以及「允許標誌」。

學習目標

1. 能說明各類水域，並明瞭各種水域標誌與旗幟顏色所代表意義。
2. 認識居家水域危機，運用安全防溺水常識解決情境問題。
3. 學習在不同地形與水域活動中，處理潛在危機之正確方式。
4. 能遵守安全防溺水知能，並落實生活以保護自己。
5. 主動參與活動，透過團體合作精神，協助同學完成活動。

教材來源

- 中華民國紅十字會（2021年5月3日）。
擷取自 中華民國紅十字會：<https://www.redcross.org.tw/>
- 水域安全知能與技能操作教學方案手冊（2019）。
臺北市：教育部體育署。教育部（2021年5月3日）。
擷取自 學生水域運動安全網：<https://www.sports.url.tw/>

教學設備/資源

1. 教具：附件 II-1.水域安全標誌、附件 II-2.水域安全標誌與字卡、海報紙。
2. 學習單：附件 II-3.水安大聯盟。
3. 影片：
 - (1) 跑廢棄魚塭玩！小兄妹溺水 1 死 1 昏迷
影片來源：華視新聞 CTS NEWS
<https://www.youtube.com/watch?v=kBnbSGNvI>
 - (2) 堂兄弟水池溺水意外 一死一搶救
影片來源：民視新聞網 Formosa TV News network
https://youtu.be/li8TNS_4jqQ
 - (3) 溺水無聲難發現 注意「向上掙扎」徵兆
影片來源：中天新聞
https://www.youtube.com/watch?v=awSg_af4j9w
 - (4) 溪河流 自救救人篇
影片來源：體育署學校體育組
<https://www.youtube.com/watch?v=thrnGVe-zKE>

◀ 學 | 習 | 活 | 動 | 設 | 計 ▶

學習活動	評量方式	備註
<p>【第一節】水安大聯盟</p> <p>發展活動 活動一：水安門陣走 / 15 分鐘</p> <p>一、將全班分為偶數組，每組約 4-6 人（教師可視班級人數進行調整）。</p> <p>二、教師展示下列水域安全的警告、強制以及旗幟標誌（附件 II-1），請小組學生進行分類，並發表分類的結果和依據。</p> <p>（一）警告標誌</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>水深危險</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>小心水母</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>小心鯊魚</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>小心 突降陡坡</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>小心強勁 暗流或激流</p> </div> </div> <p>（二）強制標誌</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>強制穿著救生衣</p> </div>	<p>口語評量： 能認真參與水域安全標誌的分類、論並主動發表。</p>	<p>上課地點： 體育館、學生活動中心或球場。</p> <p>教具： 附件 II-1 水域安全標誌。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>(三) 旗幟標誌</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>兩支紅黃旗之間水域 是救生員守望範圍</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>水域關閉。 危險！請勿下水。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>當心！水域狀況不佳， 游泳特別注意</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>安全。水域開放。 適宜游泳。</p> </div> </div> <p>- 圖片來源：教育部水域安全知能與技能操作教學方案手冊。</p> <p>三、請小組學生發表分類的結果與依據。</p> <p>四、教師歸納水域安全的警告、強制以及旗幟標誌所代表的意義及辨識的方法。水域安全的標誌大多可以顏色來辨識其所代表的意義：</p> <ul style="list-style-type: none"> (一) 紅色大多代表禁止水域遊憩活動，或強制穿著救生衣。 (二) 黃色標誌則代表警告遊客進行水域遊憩活動時可能發生的危險。 (三) 綠色標誌代表允許遊客進行水域遊憩活動，此處是較為安全的遊憩水域。 		

學習活動	評量方式	備註
<p>主要活動 活動二：水安翻翻樂 / 20 分鐘</p> <p>一、將全班分為偶數組，每組約 4-6 人（教師可視班級人數進行調整）。</p> <p>二、水安翻翻樂遊戲</p> <p>（一）教師選取水域安全警告、強制以及旗幟標誌共 8 種（附件 II-2），每種印製 1 張（或對半）A4 大小的標誌圖卡，以及 1 張相對應的文字字卡（三年級可加注音符號），並護貝以利循環使用。</p> <p>（二）將 8 種各 2 張圖卡與字卡的標誌翻轉蓋在地上，隨機排列成 4 個乘 4 個的正方形。</p> <p>（三）每個場地 2 組學生，學生在距離正方形翻牌區 10 公尺的地方預備。</p> <p>（四）各隊隊長猜拳決定哪一隊先出發，次局則由另一隊先出發。</p> <p>（五）每隊學生輪流出發至正方形翻牌區翻 2 張牌，假如 2 張圖卡與字卡相對應，則可以帶回隊伍得 1 分。</p> <p>三、小組討論遊戲的策略後，再進行第 2 局比賽，每個場地進行 3 局 2 勝制。</p> <p>（一）遊戲策略參考答案：小組成員各自負責記住一種水域安全標誌圖卡與字卡、相互提醒相同圖卡與字卡的位置.....</p> <p>四、獎勵：計算總得分，獲勝的小組接受公開表揚，並發放獎品。</p>		<p>教具：</p> <p>附件 II-2 水域安全標誌與字卡。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>綜合活動 活動三：水安樂分享 / 5 分鐘</p> <p>一、教師總結水域安全的警告、強制以及旗幟標誌，若不遵守水域安全的注意事項，則可能發生受傷或溺水的危險事件，請學生落實學校與家鄉水域安全行為。</p> <p>二、每位學生填寫「水安大聯盟」學習單（附件 II-3），向家人說明水域安全標誌的名稱或意義，並請家人在學習單上評分與簽名。</p>	<p>檔案評量： 透過學習單了解各種水域安全標誌的名稱與意義。</p>	<p>學習單： 附件 II-3 水安大聯盟。</p>
<p>【第二節】智勇雙全</p> <p>準備活動 活動一：問題討論 / 10 分鐘</p> <p>一、教師教學：將學生分成 4-6 組，提出以下問題讓學生進行討論後紀錄。</p> <p>（一）在學校附近還有哪些水域？</p> <p>（二）在你的家鄉環境附近還有哪些水域？</p> <p>二、學生進行分組討論，並將答案寫在小白板上。讓每組推派 1~2 人發表。</p>		<p>上課地點： 教室。</p>
<p>主要活動 活動二：水域安全知多少 / 10 分鐘</p> <p>一、教師利用 google 地圖，帶領學生認識家鄉環境水域的地點。</p>	<p>寫作評量： 學生能討論寫出家鄉環境水域及潛藏的機。</p>	

學習活動	評量方式	備註
<p>二、透過魚塭潛藏危機影片，了解家鄉環境水域（如魚塭、水池等）潛藏危機的發生。</p> <p>跑廢棄魚塭玩！小兄妹溺水1死1昏迷</p>  <p>影片來源：華視新聞 CTS NEWS https://www.youtube.com/watch?v=kBnbSGNvI 影片時間：01:41</p> <p>堂兄弟水池溺水意外 一死一搶救</p>  <p>影片來源：民視新聞網 Formosa TV News network https://youtu.be/li8TNS_4jqQ 影片時間：00:57</p>		

學習活動	評量方式	備註
<p>三、讓學生分組討論後，將家鄉環境水域（如魚塭、水池等）潛藏危機，寫在小白板後，指派小組中一人回答。</p> <p>四、師生共同統整答案。</p>		
<p>主要活動 活動三：水域安全知多少 / 15 分鐘</p> <p>一、教師發下海報紙，讓學生分組學習繪製家鄉環境水域地圖（讓學生簡單標示，家鄉環境的魚塭、大排水溝等位置）。</p> <p>二、讓小組學生討論在自製地圖中，如何預防危險及改善的方式，並讓學生上台發表。</p> <p>三、師生共同統整答案。</p>	<p>實作評量： 學生能繪製家鄉環境水域地圖並說出預防危險及改善方式。</p>	
<p>綜合活動 活動四：統整重點 / 5 分鐘</p> <p>一、教師進行統整歸納本節課重點，家鄉環境水域（如魚塭、水池等）安全防溺常識，以建立不同水域的安全特性與潛在危險。</p> <p>二、表揚、讚美認真學習的學生。</p> <p>三、下節課預告。</p>		

學習活動	評量方式	備註
<p>【第三節】水安小碩士</p> <p>準備活動 活動一：準備活動 / 5 分鐘</p> <p>一、教師介紹知名景點「大豹溪」、「清水坑」都是夏日消暑知名地點，在這些水域中，溺水事件也時有所聞，你知道溪流潛藏的危機是什麼嗎？如果遇見了他人溺水該如何處理呢？自己溺水時又該怎麼辦？讓我們透過本節課的活動內容一起來了解吧！</p> <p>二、教師說明溪流地形潛藏的危機，臺灣四面環海，中央山脈橫臥南北，將臺灣分成東、西兩岸，河流以中央山脈為出發點東流向太平洋，西流向臺灣海峽，因山勢險峻，河身短，台灣多數的河水流速較急而快，再加上含沙量大，如遇到洪峰期，就容易遭遇生命的威脅。</p>		<p>上課地點： 教室。</p> <p>知名景點可視地理環境自行更換，例如： 「大甲溪」、 「水里溪」、 「濁水溪」、 「杉林溪」、 「荖濃溪」。</p>
<p>主要活動 活動二：溺水跡象 / 10 分鐘</p> <p>一、教師播放影片溺水無聲難發現，讓學生了解溺水時發生的狀況。</p> <p>溺水無聲難發現 注意「向上掙扎」徵兆</p> 	<p>實作演練： 能透過觀察紀錄溺水樣態。</p>	

學習活動	評量方式	備註
<p>影片來源：中天新聞 https://www.youtube.com/watch?v=awSg_af4j9w 影片時間：01:18</p> <p>二、讓學生分組討論溺水之跡象，及其與過去自己的認識是否有所不同，將結果記錄在小白板上。</p> <p>三、請小組推派代表上台發表。</p> <p>四、教師統整學生答案。</p> <p>五、教師提醒下列重點：</p> <p>(一) 教師說明溺水時為什麼會難被發現的原因：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 溺水的人因為口鼻一直進水，所以無法喊出聲音。 2. 溺水的人為了要求生，會用比平時更多的力量掙扎，使肌肉緊繃，身體持續下沉。 3. 溺水的人會想要抓住任何可以求生的東西，包含人，如果貿然靠近，將會被抓住，不易掙脫，一起溺水。 4. 溺水的人動作很小，沒有太多水花，看起來像是踩水或韻律呼吸。 5. 溺水的人從掙扎到昏迷只有短短的 1-2 分鐘。 <p>(二) 真正遭遇溺水的人，跟我們一般在電視上看到的「救命啊！」是截然不同的，溺水的人因為一直吃水，所以通常發不出聲音，也無法呼喊。游泳課的教學並不是為了考試與測驗，而是在我們遇到危難之時，能夠自救。</p>		

學習活動	評量方式	備註
<p>主要活動 活動三：溪河流 自救救人篇 / 10 分鐘</p> <p>一、教師播放影片溪河流自救救人篇，介紹溪河自救的方式。</p> <p>溪河流 自救救人篇</p>  <p>影片來源：體育署學校體育組 https://www.youtube.com/watch?v=thrnGVe-zKE 影片時間：04:51</p> <p>二、引導學生分組討論影片中介紹在溪河流的自救重點：叫、叫、伸、拋、划</p> <p>三、各組推派 1 位學生將自救方式：「叫、叫、伸、拋、划」記錄的重點上台進行發表。</p> <p>四、教師補充說明：叫、叫、伸、拋、划的自救方式。 (一) 叫：大聲呼叫，「有人溺水了」，請求人員協助，自己不能貿然下水營救。</p>	<p>口語評量： 學生能討論並發表說出不同水域的潛在危機及處理方法。</p>	

學習活動	評量方式	備註
<p>(二) 叫：撥打緊急救援電話 110、119、118、112，請求專業救護支援。</p> <p>「112 緊急救援專線」於撥通後，將由語音導引轉接至報案需要的「110」或急難求助的「119」。由於「112 緊急救援專線」係由語音導引進行轉接，將延長接續時間，為爭取救難時效，於收訊狀況良好時，仍應優先撥打「110」或「119」。</p> <p>「118」則是舉報海難救助、危害海洋資源。</p> <p>(三) 伸：利用身邊可延伸的物品（枯掉的竹子、樹幹、毛巾、釣竿...等），朝溺水者伸出救援，拉回岸邊。</p> <p>(四) 拋：將漂浮物（如：寶特瓶、球、水桶、保麗龍盒、釣魚冰桶...等）拋向溺水者，延長救援時間。</p> <p>(五) 划：利用大型浮具，（如：救生艇、浮木、救生圈、浮板、魚雷浮標...等）划向溺者救援，此方法非救援唯一途徑。</p>		
<p>主要活動 活動四：漂浮物的特徵 / 10 分鐘</p> <p>教師對學生提問，能漂浮的物品有哪些特徵，讓學生在分組討論後，記錄下來寫在小白板上，並請小組推派代表上台發表。</p>	<p>口語評量： 能說出漂浮物的特徵。</p>	

學習活動	評量方式	備註
<p>綜合活動 活動五：綜合活動 / 5 分鐘</p> <p>一、教師統整歸納整理重點，臺灣溪流環境的特性潛在許多危機，當遭遇他人溺水時，勿貿然下水營救，應謹記防溺水五字訣「叫、叫、伸、拋、划」，才能自保且救人。</p> <p>二、表揚學生。</p> <p>三、下節課預告。</p>		

1. 口語評量

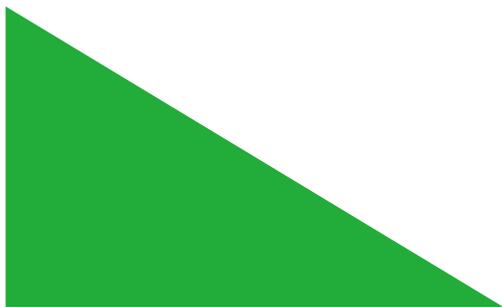
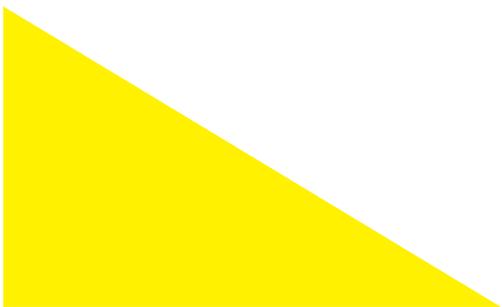
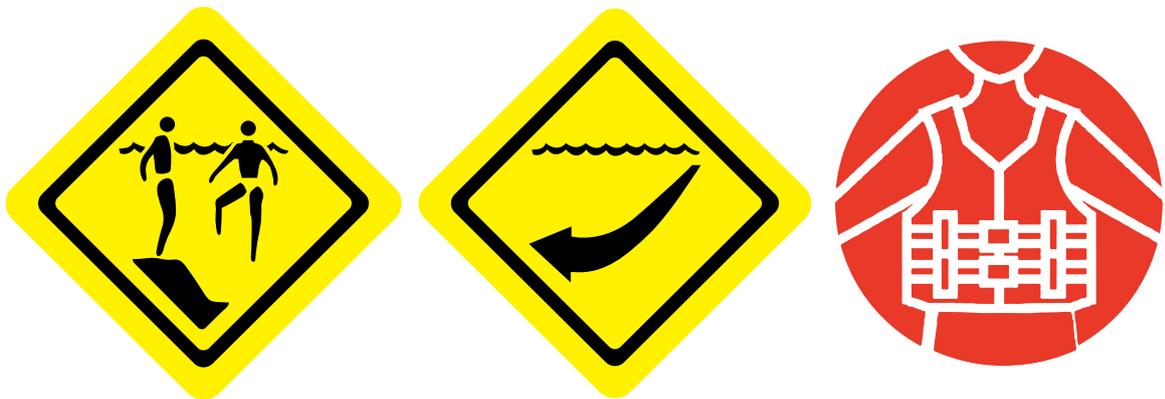
- (1) 學生能討論並發表說出不同水域的潛在危機及處理方法。
- (2) 能說出漂浮物的特徵。
- (3) 能認真參與水域安全標誌的分類、討論並主動發表。

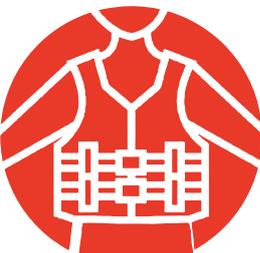
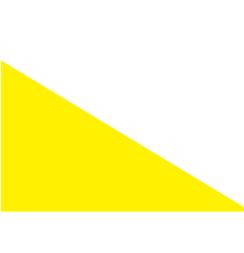
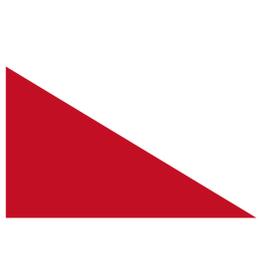
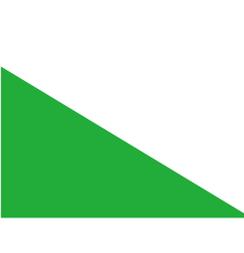
2. 實作評量

- (1) 學生能討論寫出家鄉環境水域及潛藏的危機。
- (2) 能透過觀察紀錄溺水樣態。
- (3) 學生能繪製家鄉環境水域地圖並說出預防危險及改善方式

3. 檔案評量

透過學習單了解各種水域安全標誌的名稱與意義。



	水深危險		小心 突降陡坡
	小心強勁 暗流或激流		小心鯊魚
	強制穿著 救生衣		當心！ 水域狀況不佳， 游泳注意安全。
	水域關閉。 危險！ 請勿下水。		水域開放， 適宜游泳。

【水安大聯盟】

班級： _____ 座號： _____

姓名： _____

▶ 一、請勾選水域安全標誌的名稱。



- 小心水母
- 水深危險
- 小心突降陡坡



- 小心水母
- 水深危險
- 小心強勁暗流或激流



- 水域開放，適宜游泳。
- 小心突降陡坡
- 強制穿著救生衣



- 小心鯊魚
- 小心突降陡坡
- 水域關閉，請勿下水。



- 水域開放，適宜游泳。
- 水域關閉，請勿下水。
- 水域狀況不佳，游泳注意安全。



- 水域開放，適宜游泳。
- 水域關閉，請勿下水。
- 水域狀況不佳，游泳注意安全。

▶ 二、請至少向一位家人說明水域安全標誌的名稱或意義，並請家人評分與簽名。

家人評分： ☆☆☆☆☆

家長簽名： _____

第二學習階段

【泳者無懼】

課 | 程 | 設 | 計 | 理 | 念

本模組課程主要以培養自救救人之知識與技巧，熟悉水上救生方法為目標，學習內容包含三大層面：漂浮求生技巧與抽筋自解、著衣入水體驗與水中衣物除脫、救溺五步驟等自救與救人的基本技巧。

學習活動則包含體驗操作、遊戲、實作練習與發表。期透過多元、豐富、有趣的學習活動，在知識上，了解水域的相關知識；在態度上，能夠主動參與並樂於嘗試各項體驗活動；在技能上，能學會漂浮求生、抽筋自解與救溺五步驟等自救與救人的基本技巧，進而在活中應用各種求生與救援技能，從事安全的水上活動，以實踐水域安全活動，保護自己並有效降低溺水意外的發生。

自救 我最行

學習徒手漂浮
求生及水中抽筋
的自解方式

變身超人

學習在不同水域中，能使用
不同漂浮物進行
自救

救溺五步 暖身操

學習正確操作
「叫、叫、
伸、拋、划」
救溺五步驟

03

第二學習階段

【泳者無懼】

主題類型

- 交通安全 水域安全 防墜安全
 防災安全 食藥安全

實施年級 / 節數

3、4 年級 / 3 節課

總綱
核心素養

- E-A2** 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。
- E-C2** 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。

主題
內容重點

1. 學習徒手漂浮求生及水中抽筋的自解方式。
2. 學習在不同水域中，能使用不同漂浮物進行自救。
3. 學習正確操作「叫、叫、伸、拋、划」救溺五步驟。

相關領域
學習重點

【學習表現】

- 健體 1c-II-2** 認識身體活動的傷害和防護概念。
- 健體 2c-II-2** 表現增進團隊合作、友善的互動行為。
- 健體 1d-II-1** 認識動作技能概念與動作練習的策略。
- 健體 2c-II-3** 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。
- 健體 3b-II-3** 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。

【學習內容】

- 健體 Ba-II-1** 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。
- 健體 Bc-II-2** 運動與身體活動的保健知識。
- 健體 Cc-II-1** 水域休閒運動基本技能。
- 健體 Gb-II-1** 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。

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

【實質內涵】

安E2 了解危機與安全

安E4 探討日常生活應該注意的安全

安E5 了解日常生活危害安全的事件

學生起點行為

1. 對浮力能進行自救有基本概念
2. 對游泳池環境有基本認識

學習目標

1. 了解徒手漂浮求生之動作要領與自救知識。
2. 透過演練在水中操作抽筋自解處理之自救技能。
3. 學習使用不同漂浮物進行自救演練。
4. 操作救溺五步驟，並了解水上基本救生安全要點。
5. 主動參與活動，透過團體合作精神，協助同學完成活動。

教材來源

- 中華民國紅十字會 (2021 年 5 月 3 日)。
擷取自 中華民國紅十字會：<https://www.redcross.org.tw/>
- 水域安全知能與技能操作教學方案手冊 (2019)。
臺北市：教育部體育署。
- 香蕉 (2020 年 7 月 22 日)。「抽筋」是溺水意外殺手？
水中抽筋的五種自解法。
擷取自 LIKEAFISH：<http://likeafish.com.tw/case-study10/>
- 教育部 (2021 年 5 月 3 日)。
擷取自 學生水域運動安全網：<https://www.sports.url.tw/>

教學設備/資源

1. 教具：沉水性玩具 3~5 項（如：磁鐵、橡皮擦、象棋等）、各式衣、褲、鞋襪、外套（建議學校制服）、海報、電腦、附件 II-4 救溺五步圖卡。
2. 新聞案例：
 - (1) 美麗灣浪捲 60 米 17 歲男失蹤（蘋果日報）。
資料來源：<https://tw.appledaily.com/headline/20210301/D LUWYLPQERACHHB75N6NIEQXRA/>
 - (2) 溺水者為何沒呼救？網曝恐怖戲水經驗：我離水面越來越遠...（三立新聞網）
資料來源：<https://www.setn.com/News.aspx?NewsID=764903>

◀ 學 | 習 | 活 | 動 | 設 | 計 ▶

學習活動	評量方式	備註
<p>【第一節】自救我最行</p> <p>準備活動 活動一：適應水性 / 7 分鐘</p> <p>一、暖身活動：學生更換泳衣後，先進行 5-7 分鐘全身性暖身運動，並沖水後再行下水，教師說明本節課教學重點為水中自救與抽筋自解。</p> <p>二、教師指導學生依序下水，並進行水中韻律呼吸，至泳池內指定位置，讓學生保持每人保持一公尺的距離，並有充分時間適應水性。</p> <p>三、說明韻律呼吸動作技巧，透過一沉一浮規律地呼吸，讓身體自然放鬆，下沉深度大約 10~20 公分即可，然後掌心向下，雙手由身體兩邊下壓上浮同時快速吐氣吸氣。</p> <p>四、教師教學時之注意事項：</p> <p>(一) 下水後先進行適應水性之活動外，透過韻律呼吸觀察學生能力進行位置安排。</p> <p>(二) 無法完成韻律呼吸之學生，請站靠近池邊進行活動。</p>	<p>實作評量： 能正確做出韻律呼吸。</p>	<p>上課地點： 游泳池。</p>
<p>準備活動 活動二：水中尋寶 / 10 分鐘</p> <p>一、教師事先在池底放置多樣沉水性玩具。</p> <p>二、教師說明尋寶遊戲規則 將不同游泳程度的學生分組，每4-5人一組並依序編號，讓小組間能互相支援及照顧。</p>		

學習活動	評量方式	備註
<p>三、每次指定不同號碼之學生，潛水拿取指定物品，最先完成任務的組別獲勝，獲得分數高者為優勝隊伍。</p>		
<p>主要活動 活動三：我能水上漂 / 8 分鐘</p> <p>一、教師說明徒手漂浮求生的方式與功能： 徒手漂浮是以最少的體力維持在水中等待救援的自救方式。在水中臨時發生腿部或手部有抽筋現象時，更可利用水母漂、大字漂、仰漂等動作進行抽筋排除。</p> <p>二、教師示範水母漂連續及反覆換氣之動作，並指定一兩位學生示範，再次進行動作講解。</p> <p>三、讓學生依照前項活動分組進行練習，提醒學生互相支援，並觀摩學習。</p> <p>四、教師再次強調漂浮動作之功能與動作要領。</p> <p>(一) 透過漂浮動作，一方面可以延長等待的時間，爭取獲救機會，一方面亦可休息等待體力恢復後，再向安全的地方移動。主要避免無謂的掙扎，將溺水機率減至最低。</p> <p>(二) 水母漂動作要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 入水前先吸深呼吸一口氣。 2. 閉氣：運用浮力特性漂浮在水中。 (不可在水中吐氣，會失去浮起之動力) 3. 換氣前先在水中吐氣。四肢可自然下垂節省體力， 	<p>實作評量： 能正確做出水母漂。</p>	

學習活動	評量方式	備註
<p>在準備換氣前，將雙手向上抬順勢抬頭換氣，放鬆為過程中最關鍵的動作。</p> <p>五、教師再次提醒學生溺水時要有信心、保持鎮定、有耐心、調整呼吸，減少體力消耗等待救援。</p>		
<p>主要活動 活動四：抽筋來臨時 / 10 分鐘</p> <p>一、教師依照教學參考內容，先於泳池岸邊，示範手掌抽筋、小腿抽筋及大腿抽筋的處理方式，並帶領學生操作抽筋自解的動作。</p> <p>二、教師下水示範運用連續水母漂，處理水中手掌抽筋、小腿抽筋及大腿抽筋狀況的自解方式及動作技巧。（處理水中抽筋自解的方式，必須保持冷靜，不要慌張，越是恐慌可能會發生嗆水的現象）</p> <p>三、讓學生依照活動分組進行練習，提醒學生互相支援，並觀摩學習。讓學生透過反覆練習熟練動作技能並能放鬆身體，以爭取較長的自救時間。</p> <p>四、教學參考內容。 資料來源：http://likeafish.com.tw/case-study10/</p> <p>（一）手掌抽筋動作要領 兩掌相合手指交叉，反轉掌心向外，用力伸張，或是用另一手貼置抽筋手掌上，握住四指並用力向後彎盡力伸展至復元為止。</p>	<p>實作評量： 能練習抽筋處理的方式。</p>	

學習活動	評量方式	備註
 <p>(二) 小腿抽筋動作要領</p> <p>小腿抽筋大多發生在腓腸肌的位置。先呈水母漂姿勢，使用同側手抓住腳趾或腳踝，膝蓋盡量不彎手往後拉，讓抽筋腿打直，並幫小腿肌肉按摩放鬆，換氣時抬頭快吐快吸。</p>  <p>(三) 大腿抽筋動作要領</p> <p>以水母漂的姿勢屈膝抓住足背往後拉，並向臀部往後伸展壓，讓足跟與足底儘量往臀部靠近，另一隻手可以持續按摩抽筋的肌肉，讓肌肉能放鬆，可以反覆做至抽筋緩解。</p> 		

學習活動	評量方式	備註
<p>綜合活動 活動五：自救大彙集 / 5 分鐘</p> <p>上岸前進行課程複習，並提醒下列事項。</p> <p>一、透過暖身、伸展運動，可以避免游泳期間發生抽筋的現象。</p> <p>二、下水前沖冷水或是放慢速度進入水池，皆可以讓身體有足夠時間適應水溫，避免身體不適。</p> <p>三、溺水發生時，因緊張、無法冷靜判斷情勢，溺水者反射動作是掙扎，而消耗掉身體能量，就可能因為過於疲勞而發生抽筋的現象。</p> <p>四、當抽筋發生時應先上岸休息一段時間，確定狀況良好後，再度下水，避免再度發生抽筋現象。</p>	<p>口語評量： 能針對教師提問回答。</p>	
<p>【第二節】 變身超人</p> <p>準備活動 活動一：水中安全案例分享 / 10 分鐘</p> <p>一、教師池邊說明，分享兩則新聞案例：</p> <p>(一) 美麗灣浪捲 60 米 17 歲男失蹤 (蘋果日報)。 資料來源：https://tw.appledaily.com/headline/20210301/DLUWYLPQERACHHB75N6NIEQXRA/</p> <p>(二) 溺水者為何沒呼救？網曝恐怖戲水經驗：我離水面越來越遠…… (三立新聞網) 資料來源：https://www.setn.com/News.aspx?NewsID=764903</p>	<p>口語評量： 能參與課程並回答教師提問。</p>	<p>上課地點： 游泳池。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>主要活動 活動二：著衣入水體驗 / 20 分鐘</p> <p>一、教師說明當不小心發生落水或溺水狀況時，不一定穿著泳裝，本次課程將針對模擬平日穿著發生落水狀況，練習衣物脫除順序指導及注意事項。</p> <p>二、確認學生便服內已穿著泳衣（著學校制服或運動服皆可）。</p> <p>三、將學生分組；每次約 5-6 人下水，讓學生依序從池邊跳下水，體驗著衣入水之真實感受（活動進行時，請注意學生游泳程度差異，建議在淺水區練習）。</p> <p>四、教師於水中示範水母漂，並依序去除身上衣物，從阻礙游泳最大的衣物開始。（本次下水後，除去順序為外套、長褲、上衣。按部就班，避免衣物相扯打結。真實生活中可能是書包或袋子）。</p> <p>五、讓小組學生依序輪流練習，已完成之學生，應協助保護同學安全，並彼此觀摩。</p> <p>六、教師說明或提醒下列事項：</p> <p>（一）不慎落水時，衣物會因為浸濕而產生力量，不但影響行動，也變成累贅，更可能導致生命危險。</p> <p>（二）遇到狀況，首先判斷是否可以立刻回到安全地點，如果需要游回岸邊，請考量距離，可以先脫除累贅的衣物，保持鎮定、冷靜，切勿亂拉扯。</p> <p>（三）告知學生脫去之衣服與長褲，在材質可以的許可下（上衣宜有鈕扣，衣物材質以棉質或不透</p>	<p>實作評量： 能參與著衣下水體驗活動。</p>	

學習活動	評量方式	備註
<p>氣材質為佳)，皆可做為緊急利用之救生浮具。</p> <p>(以下為後續課程內容)</p> <p>(四) 不論在溪流、大圳等水域，落水時應保持穿著上衣，保護身體。</p>		
<p>綜合活動 活動三：機智問答 / 10 分鐘</p> <p>教師總結並提出相關問題。</p> <p>一、讓學生發表，著泳衣入水跟著泳衣游泳有甚麼不同的感受。</p> <p>二、在落水後，脫去衣物的過程中，最困難的部分為何？</p> <p>三、在溪流中，落水後一邊脫去衣物的過程中，需要注意哪些事項。</p> <p>四、教師歸納整理。</p>	<p>口語評量：</p> <p>能主動參予課程討論。</p>	
<p>【第三節】救溺五步暖身操</p> <p>準備活動 活動一：救溺五步 / 10 分鐘</p> <p>一、師生問答:發現有人溺水，大家應該怎麼辦呢？ (複習救溺五步驟。)</p> <p>(一) 叫：大聲呼叫，「有人溺水了」，請求人員協助，自己不能貿然下水營救。</p> <p>(二) 叫：撥打緊急救援電話 110、119、118、112，請求專業救護支援，說明地、事、人、時、物。詳細說明發生的地點地址、詳細說明發生什麼</p>	<p>口語評量：</p> <p>學生能了解發現現溺水者的處理方式。</p>	<p>上課地點：</p> <p>體育館、學生活動中心或球場。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>事、詳細說明幾個人、詳細說明發生溺水的時間、詳細說明需要支援的物品。</p> <p>補充說明</p> <p>讓學生明瞭 119、110、112 有什麼差別： 119-消防局；110-警察局；118-海巡署報案電話；112-手機無訊號時求救撥打。</p> <p>(三) 伸：利用身邊可延伸的物品（枯掉的竹子、樹幹、毛巾、釣竿等），朝溺水者伸出救援，拉回岸邊。</p> <p>(四) 拋：將漂浮物（如：寶特瓶、球、水桶、釣魚冰桶等）拋向溺水者，延長救援時間。</p> <p>(五) 划：利用大型浮具，（如：救生艇、浮木、救生圈、浮板、魚雷浮標等）划向溺者救援，基於安全考量，原則上，讓學生知道還有這方式即可。</p>		
<p>主要活動 活動二：救溺五步暖身操 / 25 分鐘</p> <p>一、全班分成數組，每組約 4-6 位學生（教師可依據班級人數彈性調整）。</p> <p>二、每組 1 張救溺五步圖卡。（附件 II-4）</p> 	<p>實作評量： 學生能進行救溺五步暖身操的設計與操作。</p>	<p>教具： 附件 II-4 救溺五步圖卡。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>三、小組依據救溺五步的口訣與要領，設計創意暖身操，作為游泳課或體育課的熱身動作。</p> <p>(一) 教師引導學生依據「叫：大聲呼叫，有人溺水了，趕快來救命。」的要領來設計創意暖身動作。</p> <p>(二) 教師引導學生依據「叫：呼叫 119、110、118、112。利用手機或公用電話，撥打緊急救援電話，告知發生溺水的地點、事件、人數、時間以及需要支援的物品。」的要領來設計創意暖身動作。</p> <p>(三) 教師引導學生依據「伸：利用延伸物。利用身邊可延伸的竹子、樹幹、毛巾、釣竿等，朝溺水者伸出救援，拉回岸邊。」的要領來設計創意暖身動作。</p> <p>(四) 教師引導學生依據：「拋：拋送漂浮物。將寶特瓶、球、水桶、釣魚冰桶等漂浮物，拋向溺水者，延長救援時間。」的要領來設計創意暖身動作。</p> <p>(五) 教師引導學生依據：「划：利用大浮具划過去。利用救生艇、浮木、救生圈、浮板、魚雷浮標等，划向溺水者救援。」的要領來設計創意暖身動作。</p> <p>(六) 教師引導學生依據：「叫叫伸拋划，救溺先自保。」的要領來設計創意暖身動作。</p> <p>四、學生可搭配音樂，進行救溺五步暖身操的練習活動。</p> <p>五、小組分別帶領全班同學進行救溺五步操。</p>		

學習活動	評量方式	備註
<p>綜合活動 活動三：救溺先自保 / 5 分鐘</p> <p>一、教師總結救溺先自保，教師應特別強調救人是專業技術，我們所能做的就是岸上救生與求救報案，千萬不可貿然下水救人。</p> <p>二、請學生課後與家人共同進行救溺五步暖身操，請家長在聯絡簿上簽名，並拍攝親子救溺五步暖身操影片，上傳班級網路社群或學校網頁。</p>		

學 | 習 | 評 | 量

1. 實作評量

- (1) 能正確做出韻律呼吸。
- (2) 能正確做出水母漂。
- (3) 能練習抽筋處理的方式。
- (4) 能參與著衣下水體驗活動。
- (5) 學生能進行救溺五步暖身操的設計與操作。

2. 口語評量

- (1) 能參與課程討論並回答教師提問。
- (2) 學生能了解發現現溺水者的處理方式。



叫：大聲呼叫。



叫：撥打緊急救援電話。



伸：利用身邊可延伸的物品，朝溺水者伸出救援。



拋：將漂浮物拋向溺水者，延長救援時間。



划：利用大型浮具，划向溺者救援。

模組
04

第三學習階段 【水安總動員】

課 | 程 | 設 | 計 | 理 | 念

本模組包含「水安畢卡索」、「水安小博士」以及「優游安全行」等三個學習主題。「水安畢卡索」主要探討家鄉水域安全標誌的種類、意義以及設置地點，小組討論、繪製與分享家鄉水域安全地圖。「水安小博士」則是引導學生探索溪流、海灘等戲水的潛藏危機，分組討論與發表戲水的安全注意事項。「優游安全行」主要引導學生探討水上樂園的安全問題，並能確實做好防溺的措施。

水安畢卡索

水域安全
標誌辨識

水安小博士

溪流及海灘水
域安全、潮汐
對水域的影響、
潛在危險與防
溺知能

優游安全行

水域遊憩活動
冒險行為的潛
在風險與安全
防溺知能

04

第三學習階段

【水安總動員】

主題類型

- 交通安全 水域安全 防墜安全
 防災安全 食藥安全

實施年級 / 節數

5、6 年級 / 3 節課

總綱
核心素養

- E-A2** 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。
- E-B3** 具備藝術感知、創作與鑑賞能力，體會藝術文化之美，透過生活美學的省思，豐富美感體驗，培養對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力。

主題
內容重點

1. 溪河水域安全、潛在危險與防溺水知能。
2. 水域安全標誌辨識及安全的親水與戲水能力。
3. 潮汐對水域的影響，不同水域的潛在危機與突發事故處理方法。
4. 水域遊憩活動冒險行為的潛在風險與安全防溺水知能。

相關領域
學習重點

【學習表現】

- 健體 1c-III-2** 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。
- 健體 1c-III-2** 表現同理心、正向溝通的團隊精神。
- 健體 2c-III-3** 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。
- 健體 3b-III-3** 能於引導，表現基本的決策與批判技能。

【學習內容】

- 健體 Ba-III-1** 冒險行為的原因與防制策略。
- 健體 Ba-III-2** 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。
- 健體 Ba-III-4** 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。
- 健體 Cb-III-1** 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。
- 健體 Cb-III-3** 各項運動裝備、設施、場域。

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

【實質內涵】

- 安E1 了解安全教育
- 安E2 了解危機與安全
- 安E3 知道常見事故傷害
- 安E4 探討日常生活應該注意的安全
- 安E5 了解日常生活危害安全的事件

學生起點行為

1. 學生已了解禁止、允許、警告、強制以及旗幟等水域安全標誌。
2. 學生已了解地形與水域之特性，並判斷危險因子。
3. 學生已了解不同水域的潛在危機，並建立防溺知能。

學習目標

1. 認識水域安全與標誌，瞭解水域活動的潛在危機以及處理方法
2. 認真參與水域安全地圖、水域危機處理方法等學習活動，培養水域安全的意識。
3. 繪製水域安全地圖、演練水域活動危機的處理方法。
4. 向同學與家人分享水域安全地圖以及水域活動危機的處理方法。

教材來源

- 水域安全知能與技能操作教學方案手冊（2019）。
臺北市：教育部體育署。

教學設備/資源

1. 教具：附件 III-1 水域安全標誌圖卡、手機、相機、電腦、附件 III-2 水上遊樂設施圖卡。
2. 學習單：附件 III-3 水上遊樂園安全。
3. 影片：
 - (1) 4 高中生內灣戲水 2 死 母悲：夫中風兒又溺斃
影片來源：東森新聞 CH51
<https://www.youtube.com/watch?v=I58yzWIO2ac>
 - (2) 退潮美景吸引遊客打卡 小心漲潮風浪大釀意外
影片來源：54Free 食代
<https://www.youtube.com/watch?v=1RWV-Mr4zT4>
 - (3) 小人國
影片來源：小人國網站
<https://www.woc.com.tw/tw/about/features.aspx?kind=30>
 - (4) 六福村
影片來源：六福村網站
<https://www.leofoovillage.com.tw/Infos/Considerations/>
 - (5) 世界上最危險的波浪池
影片來源：五件小事
<https://www.youtube.com/watch?v=X9C2s0NY2x4>

◀ 學 | 習 | 活 | 動 | 設 | 計 ▶

學習活動	評量方式	備註
------	------	----

【第一節】水安畢卡索

準備活動 活動一：家鄉水域安全標誌 / 8 分鐘

- 一、將全班分成數組，每組約 4-6 人為佳。
- 二、小組以教師所提供的家鄉水域安全標誌圖片進行下列問題之討論。
 - (一) 下列圖片中，水域安全標誌的設立地點（附件III-1）？
 （參考答案：臺北市基隆河、高雄市本和里濕地、桃園縣石門水庫、宜蘭縣龍潭湖、新北市淡水河、嘉義縣溪口河）



◀ 拍攝地點：
臺北市基隆河水域
— 筆者拍攝



▶ 拍攝地點：
高雄市本和里濕地
— 靖娟基金會拍攝



◀ 拍攝地點：
桃園縣石門水庫
— 靖娟基金會拍攝



▶ 拍攝地點：
宜蘭縣龍潭湖
— 靖娟基金會拍攝

口語評量：
能認真參與家鄉水域安全標誌的討論。

上課地點：
以電腦教室為佳。

教具：
附件 III-1 水域安全標誌圖卡。

教師可拍攝學校附近溪流、湖泊或是海岸的水域安全標誌作為課程教材。

學習活動	評量方式	備註
------	------	----

▶
 拍攝地點：
 新北市淡水河
 — 靖娟基金會拍攝



◀
 拍攝地點：
 嘉義縣溪口河
 — 靖娟基金會拍攝

(二) 圖片中，水域安全標誌的名稱與意義？

1. 警告標誌：水深危險；小心強勁暗流、激流。
2. 禁止標誌：禁止釣魚、游泳、潛水、露營等。

(三) 還有哪些地方設有水域安全標誌呢？

(參考答案：內溝溪溪畔、大湖公園湖畔、後勁溪、濁水溪、七星潭等。)

主要活動 活動二：水安畢卡索 / 20 分鐘

請以小組方式邀請長輩實地探訪學校附近的溪流、湖泊或海岸，或是上網查詢相關資料，依據以下的步驟，繪製家鄉水域安全地圖。

步驟 1：尋找家鄉鄰近水域的「水域安全標誌」。

步驟 2：利用手機或相機拍照、寫生、繪圖或素描等方式將場景與水上安全標誌記錄下來。

實作評量：
 繪製家鄉水域安全地圖。

學習活動	評量方式	備註
<p>步驟 3：利用網路「google 地圖」查詢、下載家鄉的地圖。</p> <p>(一) 進入 google 地圖網頁： https://www.google.com.tw/maps</p> <p>(二) 輸入家鄉或水域名稱：例如「大佳河濱公園」</p> <p>(三) 下載家鄉地圖：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在鍵盤同時按 Ctrl 與 Alt，再按 Print。 2. 在滑鼠按右鍵貼上 <p>步驟 4：把水域安全標誌按 A、B、C、D... 依序編號後，將編號紀錄於地圖上，家鄉水域安全地圖的範例如下：</p> 		<p>教師應視教學時間之長短與學校電腦設備之多寡，決定由教師或學生下載家鄉地圖。</p> <p>教師盡量引導學生依據家鄉的水域安全標誌進行回答。</p> <p>若學校無充足之電腦設備，教師應列印家鄉地圖。</p>
<p>綜合活動 活動三：家鄉水域安全地圖分享 / 12 分鐘</p> <p>請各組分享所繪製的家鄉水域安全地圖，並落實水域安全行為。</p>	<p>口語評量： 能分享水域安全地圖。</p>	

學習活動	評量方式	備註
------	------	----



- 圖片來源：教育部水域安全知能與技能操作教學方案手冊。

【第二節】水安小博士

準備活動 活動一：水安小學堂 / 10 分鐘

一、教師提問：為什麼夏天時常會有溪流戲水的悲慘新聞發生？溪流看似平緩安全，到底是那些原因造成事故的發生呢？

二、學生自由舉手回答

三、教師說明臺灣溪流地形：以中央山脈為分水嶺，東向流往太平洋，西向流往台灣海峽，溪流特性多半河身較短、坡度較大、水流湍急，險灘瀑布較多，常見夏日消暑景點水域如：秀姑巒溪、大豹溪、荖濃溪、河濱公園，濱海遊樂區，溪邊露營等。然而這些看似消暑勝地往往潛藏著致命的危機。

口語評量：
學生能知道
溪河水域運
動安全與潛
在危險。

上課地點：
教室。

學習活動	評量方式	備註
<p>主要活動 活動二：隱形殺手 / 25 分鐘</p> <p>一、教師提問：我們常常會到溪邊、海邊放鬆心情，捲起褲管到溪邊戲水、海邊踏浪，看似稀鬆平常，但你知道溪邊與海邊潛藏的危機有哪些嗎？</p> <p>二、教師播放新聞影片。</p> <p>(一) 4高中生內灣戲水2死 母悲：夫中風兒又溺斃</p>  <p>影片來源：東森新聞 CH51 https://www.youtube.com/watch?v=I58yzWlO2ac 影片時間：01:46</p> <p>教師介紹溪流潛藏危機情形：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 突然下大雨或上游水壩放水洩洪，水位瞬間暴漲。 2. 河床落差大，易有暗溝，容易失足落水，易出現翻滾流。 3. 水面上與水面下流速不同，水面下較為湍急，出現分層流。 4. 石頭常布滿青苔，容易滑落水中，腳容易卡在石縫中，無法脫困。 5. 河底石頭大小及分布不均，易造成暗流，如：漩渦流。 6. 河道彎曲處易容易出現暗流，如迴旋流。 		

學習活動	評量方式	備註
------	------	----

(二) 退潮美景吸引遊客打卡 小心漲潮風浪大釀意外



影片來源：54Free 食代

<https://www.youtube.com/watch?v=1RWV-Mr4zT4>

影片時間：01:26

教師介紹潮汐對水域的影響：

1. 漲潮時，水位會迅速升高，如在季風較強的季節或颱風來臨前夕，也較容易遇見「瘋狗浪」，使人失去重心落入海中。
2. 離岸流，是海浪沖向岸邊後，經由推擠衝回大海的強勁海流，沒有浪花，出現在每個海浪的交會處，離岸流的流速大約以 0.5m/s~2.5m/s 的速度回流，會遇難的人，多半是體力透支，不敵離岸流的速度。
3. 退潮時會露出淺灘，人們常在淺灘上活動，需注意的是潮汐的差距會有超過數十公尺的變化，也是海岸中隱形的致命殺手。

三、夏日安全戲水動動腦

- (一) 學生分組（依班級人數決定，每組約 4-6 人為佳），各組討論要避免發生溺水事件，如何選擇安全的水域環境，與注意事項？
- (二) 學生討論上台分享後，教師總結如下：
 1. 宜選擇有救生人員、設備、器材的水域環境。

實作評量：

學生能說出水域的潛在危機與演練突發事故的處理方法

學習活動	評量方式	備註
<p>2. 須注意天氣狀況，避免下雨、颱風前後進行水域活動。</p> <p>3. 注意海洋潮汐的變化，溪河潛藏的危機，避免活動在不清楚的水域環境中。</p>		
<p>綜合活動 活動三：小心翼翼 / 5 分鐘</p> <p>一、教師統整歸納整理重點，縱使是善於泳技的教練，亦無法對抗來自大自然的力量，所以對於不熟悉的水域環境要做到不下水嬉戲，避免憾事發生。</p> <p>二、表揚學生。</p> <p>三、下節課預告。</p>		
<p>【第三節】優游安全行</p> <p>準備活動 活動一：歡樂背後的危機 / 10 分鐘</p> <p>一、教師提問：我們總認為會游泳就不會溺水，水深要深不見底才會溺水，但是真的如此嗎？以引起學習動機。</p> <p>二、學生分組討論（依班級人數決定，每組約 4-6 人為佳）。</p> <p>（一）討論前，教師先點選連結水上樂園安全問題注意事項。</p> <p>小人國（https://www.woc.com.tw/tw/about/features.aspx?kind=30）</p> <p>六福村（https://www.leofoovillage.com.tw/Infos/Considerations/）</p>	<p>口語評量： 學生能說出水域遊憩活動冒險行為的潛在風險。</p>	<p>上課地點： 教室。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>(二) 學生討論下列問題「想一想我們之前校外教學去過哪一個水上樂園，並討論水上遊樂園也有隱藏的危機？」後，並將答案寫在小白板上。</p> <p>三、教師歸納除了水上樂園提供的注意事項外，我們還要特別注意哪些。</p>		
<p>主要活動 活動二：大家來找碴 / 25 分鐘</p> <p>一、教師提問：不知同學們是否會覺得水上樂園一定安全，但是真的如此嗎？</p> <p>二、影片播放：</p> <p>(一) 世界上最危險的波浪池</p>  <p>影片來源：五件小事 https://www.youtube.com/watch?v=X9C2s0NY2x4 影片時間：06:25 撥放時間：00:00~03:22</p> <p>(二) 教師說明：</p> <p>人造海浪池是以淡水為主，跟海水不同的是，海水擁有大量的鹽份，較利於漂浮在水面，而人造海浪池因為使用淡水，所以不容易漂浮，在人潮擁擠且接踵而至的海浪環境裡，會容易因為推擠或不易漂浮產生溺水事件。</p>		

學習活動	評量方式	備註
<p>遊樂設施須定時檢修，救生員額的配置也必須符合規範，岸邊也須備妥合格且具有效能之救生器材，如：救生浮具、救生繩、救生竿、浮水擔架、人工呼吸器、高腳救生椅等。然而最讓人憂心的莫過於人為因素所造成的傷害：例如：跳水造成的遺憾，未評估身體狀況而下水或是未穿著救生衣等。</p> <p>(三) 大家來找碴：教師給予幾張水上遊樂設施的圖片（附件 III-2），由學生分組找出圖片中有安全的疑慮的地方，再請學生上台發表遇到相同的情境該如何避免憾事發生。</p>	<p>口語評量： 學生能指出安全的水上遊樂設施。</p>	<p>教具： 附件 III-2 水上遊樂設施圖卡。</p>
<p>綜合活動 活動三：防患未然 / 5 分鐘</p> <p>一、教師統整歸納整理重點，水上樂園看似相對安全，也潛在許多危機，如設施故障，人為因素，救生人員編制不足、乾性溺水...等，要確保生命財產安全，必須留心每個會發生危險的情境，確實做好防溺的措施。</p> <p>二、發下學習單（附件 III-3），結合下次校外水上遊樂設施的情境，學生於下次上課完成水上遊樂園也有藏的危機及如何預防。</p>		<p>學習單： 附件 III-3 水上遊樂園安全。</p> <p>乾性溺水可參照知能手冊 P.39。</p>

1. 口語評量

- (1) 能認真參與家鄉水域安全標誌的討論。
- (2) 學生能知道溪河水域運動安全與潛在危險。
- (3) 學生能說出水域的潛在危機與演練突發事故的處理方法。
- (4) 學生能說出水域遊憩活動冒險行為的潛在風險。
- (5) 學生能指出安全的水上遊樂設施。
- (6) 能分享水域安全地圖。

2. 實作評量

- (1) 繪製家鄉水域安全地圖。
-

【水域安全標誌】



▲ 拍攝地點：臺北市基隆河



▲ 拍攝地點：高雄市本和里濕地



▲ 拍攝地點：桃園縣石門水庫



▲ 拍攝地點：宜蘭縣龍潭湖



▲ 拍攝地點：新北市淡水河



▲ 拍攝地點：嘉義縣溪口河



風浪板



水上樂園



天鵝船



划舟

【水上遊樂園安全】

▶ 各位小朋友當我們到了水上樂園不要急著下水，先想一想，看一看。水上樂園的設施是否安全，有哪些注意事項。

班級：

座號：

姓名：

注意事項	我認為
1. 必須要有救生員	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不清楚 <input type="checkbox"/> 不需要
2. 救生員通常需要穿比較醒目的衣服 (紅色短褲、黃色或白色上衣)	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不清楚 <input type="checkbox"/> 不需要
3. 岸邊須備妥合格的救生器材	
(1) 救生繩	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不清楚 <input type="checkbox"/> 不需要
(2) 救生竿	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不清楚 <input type="checkbox"/> 不需要
(3) 救生浮具	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不清楚 <input type="checkbox"/> 不需要
(4) 浮水擔架	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不清楚 <input type="checkbox"/> 不需要
(5) 救生臺	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不清楚 <input type="checkbox"/> 不需要
(6) 救生圈	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不清楚 <input type="checkbox"/> 不需要
(7) 人工呼吸器	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不清楚 <input type="checkbox"/> 不需要
4. 設置救護站	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不清楚 <input type="checkbox"/> 不需要
5. 周圍要有防滑的設計	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不清楚 <input type="checkbox"/> 不需要
6. 禁止跳水	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不清楚 <input type="checkbox"/> 不需要
7. 禁止奔跑	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不清楚 <input type="checkbox"/> 不需要

第三學習階段 【臨危不亂】

課 | 程 | 設 | 計 | 理 | 念

本模組包含「臨危不亂的挑戰」、「我是聰明小健將」、「水面救溺我最行」以及「水面救溺你我他」等四個學習主題，主要學習目標在於引導學生溺水自救與水面救溺的水域安全知識、技能與態度，並能向家人與朋友倡導防溺水與救溺的觀念與技巧。「臨危不亂的挑戰」主要探索意外落水的自救方式，選擇適當的水中救援物進行自救或救人，並了解救生衣的功能。「我是聰明小健將」則是引導學生練習以水母漂、仰式大字漂以及使用漂浮物的自救方式。透過演練的方式，在水中脫掉衣褲，利用上衣與長褲製作浮具進行自救，並能了解水中求生人體保溫的方式。「水面救溺我最行」主要探討水面救溺的延伸物與漂浮物，利用延伸物救溺的技巧。「水面救溺你我他」則是小組學生演練「叫」、「叫」、「伸」的救溺技巧，並向家人倡導利用延伸物救援的要領。

臨危不亂的挑戰

探索落水的自救方式，選擇適當的水中救援物進行自救或救人，並了解救生衣的功能

我是聰明小健將①

練習漂浮自救

我是聰明小健將②

運用自身衣物製作漂浮物

水面救溺我最行

水面救溺的延伸物與漂浮物，利用延伸物救溺的技巧

水面救溺你我他

演練「叫」、「叫」、「伸」的救溺技巧

05

第三學習階段

【臨危不亂】

主題類型

- 交通安全 水域安全 防墜安全
 防災安全 食藥安全

實施年級 / 節數

5、6 年級 / 5 節課

總綱
核心素養

E-A2 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。

E-C2 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。

主題
內容重點

1. 溪河水域安全、潛在危險與防溺水知能。
2. 潮汐對水域的影響，不同水域的潛在危機與突發事故的處理方法。
3. 游泳池的自救法。
4. 水域遊憩活動冒險行為的潛在風險與安全防溺水知能。

【學習表現】

- 健體 1c-III-2** 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。
- 健體 2c-III-2** 表現同理心、正向溝通的團隊精神。
- 健體 3c-III-2** 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。
- 健體 3d-III-3** 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。

【學習內容】

- 健體 Ba-III-1** 冒險行為的原因與防制策略。
- 健體 Ba-III-2** 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。
- 健體 Ba-III-4** 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。
- 健體 Cb-III-1** 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。
- 健體 Cb-III-3** 各項運動裝備、設施、場域。
- 健體 Gb-III-1** 水中自救方法、仰漂 15 秒。

相關領域
學習重點

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

【實質內涵】

- 安E1 了解安全教育
- 安E2 了解危機與安全
- 安E3 知道常見事故傷害
- 安E4 探討日常生活應該注意的安全
- 安E5 了解日常生活危害安全的事件

學生起點行為

1. 學生已經了解救溺五步叫、叫、伸、拋、划的口訣與要領。
2. 學生已經具備徒手漂浮自救的技能，如水母漂、大字漂等。
3. 學生能辨識可漂浮物跟不可漂浮物。
4. 學生已學習處理水中抽筋自解的方式。

學習目標

1. 認識溺水自救以及水面救溺之水域安全的知能。
2. 認真討論溺水自救、水面救溺的物品、步驟與技巧。
3. 操作基本漂浮、藉物漂浮的溺水自救動作技巧，以及利用延伸物救的動作。
4. 向家人與朋友分享溺水自救以及延伸物救溺的物品、用具及技巧。

教材來源

- 水域安全知能與技能操作教學方案手冊（2019）。
- 臺北市：教育部體育署。
- 親水與水中自救教學方案手冊（2019）。
- 臺北市：教育部體育署。

教學設備/資源

1. 教具：塑膠袋、盒、樹枝、木板、衣服、釣魚竿、救生圈、輪胎內胎、梯子、網、竹桿、筏、繩、風帆板、沙拉油桶、球類、保特瓶、保麗龍、塑膠桶、塑膠盆等、水桶、躲避球、浮板、木板、塑膠袋、寶特瓶數個等。
2. 學習單：附件III-4認識水域救援物。
3. 影片
 - (1) 決定命運の4招 - 水中自救完整版
影片來源：體育署學校體育組
https://youtu.be/_Ho8ygc3oxs
 - (2) 一張圖看懂！內埤屬陡降型海灘暗藏奪命「反捲流」
影片來源：SETN三立新聞網
<https://www.setn.com/News.aspx?NewsID=424603>
 - (3) 為救落水少年4男跳深潭1人溺斃 20150802
影片來源：中視新聞
<https://youtu.be/het9apr4vCg>
 - (4) 上衣漂浮法
影片出處：均悅文化
<https://www.youtube.com/watch?v=0hl5iF2jeEo>
 - (5) 水中自救終生受用! 前游泳國手教保命招式(民視新聞)
影片出處：民視新聞網
https://www.youtube.com/watch?v=F_-UOyFgF5A
 - (6) 褲子漂浮法(打水充氣式)
影片出處：均悅文化
<https://www.youtube.com/watch?v=wXrq9Jb-i3U>
 - (7) 褲子漂浮法(空中捕風式)
影片出處：均悅文化
https://www.youtube.com/watch?v=LOcJ_HqrNx4

◀ 學 | 習 | 活 | 動 | 設 | 計 ▶

學習活動	評量方式	備註
<p>【第一節】 臨危不亂的挑戰</p> <p>準備活動 活動一：臨危不亂的挑戰 / 5 分鐘</p> <p>一、教師提問讓學生舉手回答：</p> <p>(一) 問題：曾經去過哪些游泳池、溪流或是海灘遊玩？這些地方可能發生的潛在危機及可以注意的事項是哪些？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 地形及水流的上的辨識與變化。 2. 氣候的觀察。 3. 環境標示的注意。 4. 穿著、裝備的事前準備。 <p>二、引導學生發表過去所認識的自救方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 運用漂浮維持體力。 (二) 運用不同的漂浮物可以進行自救。 (三) 介紹抽筋自解的方法。 (四) 救溺五步驟是救生的技能。 	<p>口語評量： 能分享自己的經驗或想法。</p>	<p>上課地點： 教室。</p>
<p>主要活動 活動二：命運四招 / 10 分鐘</p> <p>一、教師說明在水域中可能會遇到各種不同的水流，落水時應保持冷靜及說明水母漂自救方式。</p> <p>二、影片播放指導自救方式。</p> <p>(一) 教師請學生觀看影片所介紹在翻滾流、覆蓋流、微笑流及離岸流的特性及自救方式：</p> <p>決定命運の4招 - 水中自救完整版</p>		

學習活動	評量方式	備註
<div data-bbox="336 521 884 826" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="296 844 695 972"> 影片來源：體育署學校體育組 https://youtu.be/_Ho8ygc3oxs 影片時間：02:53 </p> <p data-bbox="296 1003 911 1099"> (二) 播放影片介紹案例補充海灘危機-反捲流 一張圖看懂！內埤屬陡降型海灘暗藏奪命「反捲流」 </p> <div data-bbox="327 1126 884 1429" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="296 1451 959 1579"> 影片來源：SETN三立新聞網 https://www.setn.com/News.aspx?NewsID=424603 影片時間：01:07 </p> <p data-bbox="296 1641 946 1962"> 三、教師提醒下列的水域注意事項： (一) 溪河暗流多，不慎踩空就可能被水淹沒，隨時應該注意隨行人數，如果發現有人不見，應該立刻大聲呼救。 (二) 部分海域容易有離岸流，會不斷把人捲到外海，戲水時，發現自己離岸或同伴越來越遠時，應大聲呼救，或是以漂浮動作等待救援。 </p>		

學習活動	評量方式	備註
<p>主要活動 活動三：認識水域救援物 / 15 分鐘</p> <p>一、教師準備本單元使用教具（如備註欄），配合學習使用。教師引導學生分成四組，讓學生討論已提供之物品，是否能做為發生溺水之水中救援物品，經由討論後完成學習單（附件 III-4），並讓各組學生輪流上台發表。</p> <p>二、學生進行討論時可使用學習單（附件 III-4），小組時間，同時分析進行判斷，在不同情境中（游泳池、溪流及海灘），面對可能發生的危機下，如何選擇水中救援物，進行自救或救人。</p>	<p>檔案評量： 認真參與討論並完成學習單。</p>	<p>教具： 塑膠袋、盒、樹枝、木板、衣服、釣魚竿、救生圈、輪胎內胎、梯子、網、竹桿、筏、繩、風帆板、沙拉油桶、球類、保特瓶、保麗龍、塑膠桶、塑膠盆等。</p> <p>學習單： 附件 III-4 認識水域救援物。</p>
<p>主要活動 活動四：認識救生衣 / 5 分鐘</p> <p>教師介紹救生衣，幫助學生對於救生衣功能及其他新式救生器材有所認識。</p> <p>一、教師示範並說明救生衣功能與注意事項。</p> <p>（一）救生衣可以提供浮力： 選擇一件合適、有效期限的救生衣，可以讓穿著者處於安全的漂浮狀態。</p> <p>（二）正確穿戴的重要性： 必須學習正確的穿戴方式，才能提供落水時，讓口鼻抬出水面。</p>	<p>檔案評量： 認真參與討論並完成學習單。</p>	

學習活動	評量方式	備註
<p>(三) 水上活動期間全程穿戴： 救生衣是具有浮力的背心，進行水上活動（如：船艇、獨木舟、浮淺、SUP、風浪板等）應全程穿戴。</p> <p>(四) 附加功能提供搜救機會： 包括反光帶、求生哨、攜帶式防溺救生環、充氣式浮條 - 可用於水中發出求救音號、自亮燈 - 入水則發出閃光增加搜救機會，或在發生溺水時及時提供自我救援。</p> <p>(五) 救生衣就是救命衣。</p> <p>二、讓學生能有機會穿著救生衣，並能體驗各種可攜式水上自救器材。</p>	<p>實作評量： 能積極投入活動，並體驗自救器材。</p>	
<p>綜合活動 活動五：自救挑戰問答題 / 5 分鐘</p> <p>一、教師歸納課程總結，並讓學生思考生活中可使用之水域救援物。</p> <p>二、鼓勵學生積極發表，給予獲勝小組口頭獎勵。</p>		
<p>【第二節】我是聰明小健將①</p> <p>準備活動 活動一：適應水性 / 5 分鐘</p> <p>學生穿著適當的游泳衣，並在岸上完成做暖身操並於適應水溫後依序下水。</p>	<p>實作評量： 能正確做出韻律呼吸及水母漂。</p>	<p>上課地點： 游泳池。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>一、將全班分為數組，每組約 4-6 人，可視班級人數進行調整。</p> <p>二、教師依下列步驟進行示範韻律呼吸及換氣水母漂，並讓學生練習。</p> <p>(一) 讓學生下水後，進行韻律呼吸，透過跳躍韻律呼吸之方式，以有規律的在水中往前跳躍，讓身體自然放鬆，每次下沉深度約 10~20 公分即可，一邊進行快速吐氣吸氣，如此反覆，可以讓身體適應水性。</p> <p>(二) 教師示範換氣水母漂，當做出漂在水中時候，能進行換氣的能力，利用水中浮力特性，持續進行水母漂動作。</p>		
<p>活動二：臨危不亂-大字漂（仰漂） 主要活動 / 15 分鐘</p> <p>一、教師說明，不論在溪流、海邊、游泳池或是較深的水池，遇到落水避免慌亂，應採用水母漂、大字漂、仰漂、踩水等動作，不要用力掙扎耗費體力，保持冷靜及體力等待救援，是最佳的自救方式。</p> <p>二、教師示範並說明漂浮求生的方式-複習水母漂及漂浮，並示範大字漂、踩水等透過浮力自救的方式。</p> <p>三、教師先說明大字漂之功能:「漂浮姿勢更適合長時間落水者，讓臉部露出水面，身體維持水面下，全身放鬆，此方式為最輕鬆、最省體力」。接著進行下列之示範與動作講解：</p>	<p>實作評量： 能了解漂浮求生知能並正確做出大字漂。</p>	

學習活動	評量方式	備註
<p>(一) 將雙手打開，雙腳放輕鬆微微張開，讓身體呈大字型放鬆。</p> <p>(二) 身體輕輕往後躺，挺胸往上頂，眼睛看上方，腰要挺直。</p> <p>(三) 換氣要快吐快吸，讓胸腔保持多量的空氣。</p> <p>(四) 起身站立前，將雙手往身後推動，此反作用力會讓身體向前傾，順勢直立起身即可。</p> <p>四、學生兩人一組進行練習，教師給予指導。</p>		
<p>主要活動 活動三：水上大進擊 / 15 分鐘</p> <p>一、教師課前準備備註欄之物品，提供課程操作使用。</p> <p>二、將學生分為六人一組，每組提供 3-5 種不同可漂浮及不可漂浮物，進行五分鐘操作，體驗不同物品是否能進行自救。請學生操作時一併思考下列問題：</p> <p>(一) 漂浮物的名稱。</p> <p>(二) 分辨可漂浮物或不可漂浮物。</p> <p>(三) 思考現有漂浮物在落水時是否適合協助進行自救？理由為何？</p>	<p>實作評量： 能運用不同物品進行體驗活動。</p>	<p>教具： 水桶、躲避球、浮板、木板、塑膠袋、寶特瓶數個等。</p>
<p>綜合活動 活動四：聰明小健將 / 5 分鐘</p> <p>一、活動說明：請各位學生挑選一樣現場備有的漂浮物，練習自救，可以使用漂浮物在水面上進行漂浮 5 分鐘以上，就算是過關，成為水上自救小超人。</p>	<p>實作評量： 能使用漂浮物練習自救。</p>	

學習活動	評量方式	備註
<p>二、教師總結活動目的:希望透過練習，讓學生模擬，面對自救時，必須保持冷靜並運用漂浮物之協助，保持體力並延長漂浮時間等救援。</p>		
<p>【第三節】我是聰明小健將②</p> <p>準備活動 活動一：我是聰明小健將 / 5 分鐘</p> <p>學生內著泳衣，並外加平時在水域活動時穿著之便服。（學生可自行選擇，建議長袖衣服或襯衫，有鈕扣的上衣，以棉質或不透氣材質為宜）。</p> <p>一、在岸上教師進行說明：</p> <p>（一）在不同水域中，不小心著衣落水時，除進行大字漂外，可在水中脫衣並運用上衣製作浮具，進行自救。</p> <p>（二）在溪流、河岸或海邊，臨時掉落水中，因水流離岸，可能需要漂浮或游泳一段距離才能靠岸。當失足落水，能利用衣服求生與自救是最方便的方法。</p> <p>二、將學生分成四組，透過觀察彼此不同質料之衣物，討論可以形成氣囊及無法形成氣囊之材質有何不同。</p>	<p>口語評量： 能認真參與課程並發表。</p>	<p>上課地點： 游泳池。</p>
<p>主要活動 活動二：變裝大挑戰-上衣篇 / 15 分鐘</p> <p>一、教師示範運用上衣製作浮具。</p> <p>（一）上衣利用法 - 吹氣法：在水面吸氣後，低頭將氣由衣襟吹入衣內，可在衣服肩背部形成氣囊。</p>	<p>實作評量： 能練習運用上衣製作浮具。</p>	

學習活動	評量方式	備註
<p>(二) 雙手抓緊衣襟，防止空氣外洩，藉衣物做成的浮具漂浮。</p> <p>二、讓學生分組練習，運用上衣製作浮具，並觀察不同材質是否能形成氣囊進行自救，並提醒學生操作中注意安全。</p> <div data-bbox="375 853 858 1079" data-label="Image"> </div> <p>- 圖片來源：教育部水域安全知能與技能操作教學方案手冊。</p> <p>示範連結： 上衣漂浮法 https://www.youtube.com/watch?v=0hl5iF2jeEo 影片出處：均悅文化</p>		
<p>主要活動 活動三：變裝大挑戰-長褲篇 / 15 分鐘</p> <p>一、教師進行示範，運用長褲製作浮具的兩種方法：</p> <p>(一) 打水充氣法：以漂浮姿勢，並拉住褲腳或以雙腿擺動將褲子脫下，將二隻褲管末端綁在一起，用手將褲腰提出水面，向褲內拍打水花，讓空氣充滿褲管內即成氣囊，可幫助漂浮。</p> <p>(二) 前撲充氣法：將二隻褲管末端綁在一起，雙手抓住褲腰兩側，將褲子由頭後方雙手自然往前方水面撲下，褲管中即可充滿空氣成為氣囊。</p> <p>二、延續上面分組，學生進行練習，運用長褲製作浮</p>	<p>實作評量： 能學習運用長褲製作浮具。</p>	

學習活動	評量方式	備註
<p>具的兩種方式，並觀察不同材質是否能形成氣囊進行自救，並提醒學生操作中注意安全。</p>  <p>- 圖片來源：教育部水域安全知能與技能操作教學方案手冊。</p> <p>示範影片連結：</p> <p>水中自救終生受用! 前游泳國手教保命招式 (民視新聞) https://www.youtube.com/watch?v=F_-UOyFgF5A 影片出處：民視新聞網</p> <p>褲子漂浮法 (打水充氣式) https://www.youtube.com/watch?v=wXrq9Jb-i3U 影片出處：均悅文化</p> <p>褲子漂浮法 (空中捕風式) https://www.youtube.com/watch?v=LOcJ_HqrNx4 影片出處：均悅文化</p>		
<p>綜合活動 活動四：自救常識保溫篇 / 5 分鐘</p> <p>教師說明人體保溫是水中求生很重要的課題，防範身體失溫的注意事項與做法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、運動會造成加速失溫，在水中運動可以產生熱能，但是過多的運動可能加速失溫。 二、防範失溫可將衣服的鈕釦扣緊或將拉鍊拉緊，使衣服內層貼身；頭部應保持在水面上，可保持清醒，觀察四周，並可以看到救援目標。 		

學習活動	評量方式	備註
<p>三、雙手肘於胸前交叉疊起，雙手壓住衣領，身體可以團起，縮小面積，身體可以獲得保溫的作用。</p> <p>四、如果有多人共同在水中求生，可相互擁抱保溫，還可以擴大被注意的目標。</p>		
<p>【第四節】水面救溺我最行</p> <p>準備活動 活動一：救人反溺斃 / 15 分鐘</p> <p>一、學生觀賞救人反溺斃影片或新聞文本。</p> <p>【中視新聞】為救落水少年4男跳深潭1人溺斃 20150802</p>  <p>影片來源：中視新聞 https://youtu.be/het9apr4vCg 影片時間：01:54</p> <p>二、小組討論下列問題後進行發表。</p> <p>(一) 全班分成數組，每組約 4-6 人（教師可視班級人數彈性調整）。</p> <p>(二) 小組討論與發表。</p> <p>1. 影片中發生什麼事件？</p> <p>參考答案：南投縣一位少年到溪邊玩水，不慎從大石頭上滑倒墜溪，一位 20 歲男子跳下水救援，</p>		<p>上課地點： 教室。</p> <p>教師可蒐集家鄉、縣市中，救人反溺斃的相關新聞或影片。</p> <p>教具： 海報紙、彩色筆 教師準備每組一張海報紙，一盒彩色筆，作為小組討論之用具。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>少年成功被救起，此位 20 歲男子卻溺水身亡，家屬悲痛萬分。</p> <p>2. 發生溺水事件對家庭的影響為何？</p> <p>參考答案：溺水者與救溺者可能同時身亡、家屬或同學悲痛欲絕、家中經濟收入減少等。</p> <p>3. 發現溺水者，我們應該注意什麼？</p> <p>參考答案：不要貿然下水救援、呼叫大人協助救溺等。</p>	<p>口語評量： 能說出發現溺水者的處理方式。</p>	
<p>主要活動 活動二：救溺我最行 / 20 分鐘</p> <p>一、小組討論下列問題後進行發表</p> <p>(一) 假如發現溺水者，可以使用哪些延伸物來救援？</p> <p>參考答案：竹竿、樹枝、球棒、衣褲等。</p> <p>(二) 假如發現溺水者，可以使用哪些漂浮物來救援？</p> <p>參考答案：保特瓶、保力龍、水桶等。</p> <p>(三) 假如發現有人溺水應該怎麼辦？如何利用延伸物來救援溺水者？</p> <p>參考答案：</p> <ol style="list-style-type: none"> 發現溺水者，首要考量自我的安全，切勿貿然下水。 依據溺水者與岸邊的距離，利用隨身的大毛巾、外套、背包或竹竿、樹枝等，伸向溺水者，將溺者拉回岸邊。 將延伸物伸給溺水者時，應注意延伸物是否會觸及高壓電線，或是會打到其他人。 在拉回溺水者時，應蹲低自身的重心，或是一隻手握住岸上的樹枝或柵欄，以免被溺者拉入水中。 假如自己的力量無法拉回溺水者時，可請旁人一起幫忙拉，如果覺得有危險就應該放棄，等待專業人救援。 	<p>實作評量： 能寫出救溺的延伸物以及漂浮物。</p> <p>口語評量： 能分享利用延伸物救溺的要領。</p>	

學習活動	評量方式	備註
<p>綜合活動 活動三：救溺先自保 / 5 分鐘</p> <p>一、教師提醒學生當發現溺水者時，要懂得保護自己，千萬不要貿然下水救人。</p> <p>二、教師預告次節課程內容「演練發現溺水者時，利用延伸物救溺。」</p>		
<p>【第五節】水面救溺你我他</p> <p>準備活動 活動一：救溺五步 / 10 分鐘</p> <p>一、複習救溺五步口訣與要領</p> <p>(一) 叫：大聲呼救。</p> <p>(二) 叫：呼叫 119、110。</p> <p>(三) 伸：利用延伸物。</p> <p>(四) 拋：拋送漂浮物。</p> <p>(五) 划：利用大型浮具划過去救人。</p> <p>二、師生問答：</p> <p>(一) 利用延伸物救援溺水者的注意事項有哪些？</p> <div data-bbox="432 1653 762 1933" data-label="Image"> </div>	<p>口語評量： 能說出利用延伸物救溺的注意事項。</p>	<p>上課地點： 游泳池。</p> <p>學生在下水演練「利用延伸物救溺」前，必須進行暖身活動。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>主要活動 活動二：救溺你我他 / 25 分鐘</p> <p>一、將全班學生分成數組，每組約 4-6 人。</p> <p>二、教師為每組準備電話道具、竹竿、衣褲、大毛巾等可以作為延伸物之器材。</p> <p>三、到學校游泳池邊或安全水域，小組成員輪流擔任溺水者以及救溺者。</p> <p>四、小組演練救溺五步驟的大聲呼叫、呼叫 119、110、112 以及利用延伸物救溺。</p>	<p>實作評量： 能做出岸邊救溺的動作要領。</p>	
<p>綜合活動 活動三：為愛分享 / 5 分鐘</p> <p>一、教師總結救溺五步。</p> <p>二、教師總結利用延伸物救溺的要領。</p> <p>三、請學生向最愛的家人分享利用延伸物進行救援的物品、重要性與動作要領，並與家人一起在陸上演練延伸物救溺的要領，將演練的過程拍照、攝影或繪圖，並上傳班級網頁、網路社群，或繳交授課教師。</p>	<p>實作評量： 能向家人分享岸邊救溺的物品、重要性與要領，並留下記錄。</p>	

學 | 習 | 評 | 量

1. 口語評量

- (1) 能分享自己的經驗或想法。
- (2) 能說出發現溺水者的處理方式。
- (3) 能分享利用延伸物救溺的要領。
- (4) 能說出利用延伸物救溺的注意事項。

2. 紙筆評量

認真參與討論並完成學習單。

3. 實作評量

- (1) 能正確做出韻律呼吸及水母漂。
 - (2) 能了解漂浮求生知能並正確做出大字漂。
 - (3) 能運用不同物品進行體驗活動。
 - (4) 能使用漂浮物練習自救。
 - (5) 能練習運用上衣製作浮具。
 - (6) 能學習運用長褲製作浮具。
 - (7) 能寫出救溺的延伸物以及漂浮物。
 - (8) 能做出岸邊救溺的動作要領。
 - (9) 能向家人分享岸邊救溺的物品、重要性與要領，並留下記錄。
-

【認識水域救援物】

- ▶ 在游泳池、溪流或海灘遊玩的時候，如果發生水溺的狀況，你可以判斷哪些物品，可以進行自救或是救人嗎？
（下列沒有的物品，也可以進行補充喔！）

班級：

座號：

姓名：

不同情境	游泳池	溪流	海灘
自救			
救人			

提供物品：塑膠袋、盒、樹枝、木板、衣服、釣魚竿、救生圈、輪胎內胎、梯子、網、竹桿、筏、繩、風帆板、沙拉油桶、球類、保特瓶、保麗龍、塑膠桶、塑膠盆等。

* 提供實際物品或圖片讓學生作答。

二、防墜篇

學習階段	模組名稱	課程名稱	學習單	輔助教具	知能手冊
第一學習階段	① 安全生活 小專家 (4節)	小小偵察家	附件 I-2 標誌圖卡 附件 I-3 小小偵察家	附件 I-1 情境圖卡	P.16-17
		與家人開心出遊去	—	附件 I-4 情境圖卡 附件 I-5 情境圖卡	P.13-18
		校園小偵探	附件 I-6 校園小偵探- 校園巡禮	—	P.16-17
		做情緒的主人	附件 I-7 認識我的情緒	附件 I-8 情緒調適 情境圖卡	—
第二學習階段	② 安全生活 我最行 (4節)	校園安全網	—	—	—
		墜落事故知多少	附件 II-1 4F 提問	—	—
		知道情緒的類型	—	附件 III-2 情緒詞卡	—
		情緒的調適	附件 II-3 我的情緒公約	—	—
第三學習階段	③ 安全生活 從我做起 (4節)	防墜安全搜查隊	附件 III-1 曼陀羅思考圖 附件 III-2 防墜小尖兵	—	—

第二學習階段

03
安全生活
從我做起
(4節)

<p>賭墜不勇敢</p>	<p>附件 III-3 打賭三部曲 思考法</p>	<p>附件 III-4 拒絕危險打賭 八招練習卡</p> <p>附件 III-5 同學跟我打賭 遊戲卡</p>	<p>P.25-27</p>
<p>防墜急先鋒</p>	<p>—</p>	<p>附件 III-6 事故傷害原因卡</p>	<p>—</p>
<p>衝突防墜有智慧</p>	<p>附件 III-7 傷害程度排序表</p> <p>附件 III-11 衝突解決</p>	<p>附件 III-8 衝突情境圖卡</p> <p>附件 III-9 衝突解決方法 海報</p> <p>附件 III-10 衝突智慧卡</p>	<p>P.27-28</p>

模組

01

第一學習階段

【安全生活小專家】

課 | 程 | 設 | 計 | 理 | 念

本模組課程除了防墜的正確認知外，情緒層面的探討也是關注的要點，是以在國小第一階段的學習內容包括從家裡到校園、從室內環境到戶外活動的場域有關墜落事故的探討與避免傷害事故的發生，及情緒的認識與調適方法的演練等，讓學生能從小建立正確的防墜觀念與保護自己的能力。

教學方法包含遊戲、實作練習與小組討論與發表，期能透過多元有感的學習活動，培養學生對環境的覺察力並願意遵守安全須知的使用規範以落實於生活中，以建立正確的觀念。

小小偵察家

居家安全上的相關知識、居家環境潛在危險情境之覺察及避險的方法

與家人 開心出遊去

與家人出遊時之防墜注意事項

校園小偵探

教室與校園環境容易造成墜落發生的地方、環境的覺察意識

做情緒 的主人

自己情緒的覺察與抒發的適當方法

01

第一學習階段

【安全生活小專家】

主題類型

- 交通安全 水域安全 防墜安全
 防災安全 食藥安全

實施年級 / 節數

1、2 年級 / 4 節課

總綱
核心素養

E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。

主題
內容重點

1. 居家安全上的相關知識、居家環境潛在危險情境之覺察及避險的方法。
2. 與家人出遊時之防墜注意事項。
3. 教室與校園環境容易造成墜落發生的地方、環境的覺察意識。
4. 自己情緒的覺察與抒發的適當方法。

相關領域
學習重點

【學習表現】

- 健體 1a-I-1** 認識基本的健康常識。
健體 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。
健體 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。
生活 6-I-3 覺察生活中的規範與禮儀，探究其意義，並願意遵守。

【學習內容】

- 健體 Ca-I-1** 生活中與健康相關的環境。
健體 Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。
生活 D-I-2 情緒調整的學習。
生活 E-I-1 生活習慣的養成。
生活 E-I-2 生活規範的實踐。

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

【實質內涵】

- 安E3 知道常見事故傷害
- 安E4 探討日常生活應該注意的安全

學生起點行為

學生在幼兒園已學過對居家及幼兒園環境（含遊戲場）容易墜落的地方及危險的區域及設施之認識，並知道如何保護自己避免墜落等內容。在此階段加深加廣學習，以能落實幼小銜接。

學習目標

1. 透過遊戲與體驗，了解居家安全的相關知識與潛在的危險情境並能學習避開危險的方法。
2. 覺察生活中的情境—搭乘電梯、手扶梯及戶外休閒活動設施，並願意遵守使用的安全規範。
3. 知道教室與校園環境容易造成意外發生的地方，採取適當的方法保護自己，培養對環境的覺察力。
4. 能覺察自己的情緒並學習抒發的適當方法。

教材來源

- 兒童居家安全環境檢視手冊（2015）。
臺北市：衛生福利部國民健康署。
- 財團法人靖娟兒童安全文教基金會（2021）。防墜安全教育教材知能手冊。
臺北市：教育部國民及學前教育署。
- 方嘉鈴（譯）（2020）。改變情緒的姿勢。臺北市：大是文化。

教學設備/資源

1. 教具：疊高積木、公仔模型、便利貼、小白板、附件 I-1 情境圖卡、附件 I-4 行為圖卡、附件 I-5 情境圖卡、附件 I-8 情緒調適情境圖卡、圓點貼紙。
2. 學習單：附件 I-2 標誌圖卡、附件 I-3 小小偵察家、附件 I-6 校園小偵探-校園巡禮、附件 I-7 認識我的情緒。
3. 影片：
 - (1) 掌管快樂情緒的樂樂
影片來源：Pixar
https://www.youtube.com/watch?v=xAFiosh_hsw
 - (2) 掌管憤怒的怒怒
影片來源：Pixar
<https://www.youtube.com/watch?v=6x4lp2X214Y>
 - (3) 掌管憂愁情緒的憂憂
影片來源：Pixar
<https://www.youtube.com/watch?v=KHD0NzvtJaY>
 - (4) 掌管恐懼的驚驚
影片來源：Pixar
<https://www.youtube.com/watch?v=LWtqKMeBfcc>

◀ 學 | 習 | 活 | 動 | 設 | 計 ▶

學習活動	評量方式	備註
<p>【第一節】小小偵察家</p> <p>準備活動 5 分鐘</p> <p>一、教師邀請各組一名學生至台上進行疊高積木，每人輪流抽取一塊小積木，其它同學先觀看，當一人抽取時積木倒下，遊戲則暫停。</p> <p>二、請學生簡略描述積木倒下時看到的情形為何。</p> <p>三、各組領取一組疊高積木和公仔，遊戲方法如剛才的示範，但這次積木上端要放上公仔（或紙片人）。</p>		<p>上課地點： 教室。</p>
<p>主要活動 活動一：虛擬遊戲 / 8 分鐘</p> <p>一、進行第二次遊戲開始，教師提醒學生要觀察：當積木倒下時，紙片人或公仔的墜落情形。</p> <p>二、教師提問，倘若此紙片人是真實的小朋友，當他從高處墜落時，可能對身體的危害是什麼？</p>	<p>口語評量： 能說出對身體危害的原因。</p>	
<p>主要活動 活動二：危險在哪裡 / 12 分鐘</p> <p>一、教師揭示場所圖卡（附件I-1）於黑板上。協助學生將這些圖卡分類為戶外環境／室內環境，並思考這些場所的潛在風險，教師再適時補充內容。</p> <p>二、學生每人手持一張便利貼，思考在這些地方可能會有哪些情況造成墜落事故的發生，將便利貼張貼在該圖卡的下方位置。</p>	<p>實作評量： 能找出一個造成墜落意外的情形。</p>	<p>教具： 附件 I-1 情境圖卡。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>三、師生共同討論，由學生分享理由與看法。</p> <p>四、教師小結，從上面的活動內容來看，造成墜落事故的發生，可以先分為 A 設備本身的問題及 B 不當使用的行為兩者，接下來，我們就要逐一來探討。</p> <p>五、學生上台將便利貼取回，寫下不當使用的行為，再貼回黑板上原位置。</p> <p>六、教師請學生分享理由與看法，也邀請其它學生補充或回饋。</p>	<p>實作評量： 能分辨危險的情境或行為。</p>	<p>高樓住家窗戶及陽台（透天厝可能外加樓梯） 教師可依學生的居家型態再補充說明。</p>
<p>主要活動 活動三：我的安全高度 / 10 分鐘</p> <p>一、教師利用教室的走廊窗台，示範說明並讓學生覺察哪一種高度，比較會使身體重心在不穩的情況下造成翻落事故。</p> <p>二、窗台下放張椅子，學生依序站上去，讓學生覺察高度的改變對墜落事故的風險性。</p> <p>三、教師提問：圍牆的安全高度至少要 120 公分，為了防止墜落事故的發生，安全高度至少要在你身體的哪個部位？</p> <p>四、教師可運用事先在教室面牆標示 120 公分的位置，讓學生找出自己身高的相對位置。</p>	<p>實作評量： 參與體驗並能找出身體防墜安全界限的部位。</p>	

學習活動	評量方式	備註
<p>綜合活動 總結 / 5 分鐘</p> <p>一、教師發下禁止或危險的圖卡數張（結合交通標誌的圖形），讓學生畫出形狀並塗色，並帶回家張貼在家中易發生墜落的地方（附件 1-2）。</p> <p>二、課後完成學習單（附件 1-3）。提醒學生張貼標示圖卡時請家長協助張貼，至少畫出 2 張帶回家中張貼。</p> <p>可結合生活課程課時間完成。</p>		<p>學習單： 附件 1-2 標誌圖卡及 附件 1-3 小小偵察家。</p> <p>部份圖卡會於第三節課使用。</p>
<p>【第二節】與家人開心出遊去</p> <p>準備活動 5 分鐘</p> <p>教師以行動劇演出的方式或圖卡（附件 1-4）讓學生偵錯，說出哪些是屬於危險的行為。例如：進電梯前講電話、邊滑手機邊進電梯、在電梯裡蹦蹦跳跳的、在手扶梯旁邊玩等狀況。</p>		<p>上課地點： 教室。</p>
<p>主要活動 活動一：搭乘電梯我最棒 / 15 分鐘</p> <p>一、教師發給各組圖卡（附件 1-4）一張及小白板，請學生討論寫下該張圖卡情境中應注意的安全行為，並分享說明。（分組以小白板呈現答案或口頭發表）</p> <p>二、教師以簡報說明在該場所常看見的告示牌內容。</p>	<p>實作評量： 可以寫出正確的安全行為並分享。</p>	<p>教具： 附件 1-4 行為圖卡。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>請學生注意安全須知的內容重點是什麼。</p> <p>三、教師提問：當你使用這些設備時，你可以做到的合宜的行為有哪些呢？由學生舉手回答。</p>		
<p>主要活動 活動二：我在很高的地方 / 15 分鐘</p> <p>一、教師將圖卡（附件 1-5）發給各組數張，由學生分類哪些是安全的行為，哪些是不安全的行為，分別張貼於黑板上後師生共同討論。</p> <p>二、教師以簡報說明在這些場所中常看見的告示牌內容。</p>		<p>教具：</p> <p>附件 1-5 情境圖卡。</p>
<p>綜合活動 5 分鐘</p> <p>請學生說出與家人出遊時應注意的安全須知以防止墜落事故的發生。提醒學生可以多留意告示牌的說明，以防止墜落事故。</p>	<p>實作評量：</p> <p>學生口頭回應或寫在便利貼上。</p>	
<p>【第三節】校園小偵探</p> <p>準備活動 10 分鐘</p> <p>一、延續第一節學生寫的便利貼內容，教師將校園類別的便利貼張貼黑板上，詢問學生還有哪些情況會造成校園墜落事故的發生呢？</p> <p>二、教師發給學生每人一張校園大地圖，說明上課的規範及安全須知、校園巡禮時的觀察重點。</p>		<p>上課地點：</p> <p>教室。</p> <p>教師可依便利貼的內容再補充。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>三、小隊長領取一包紅色的點點貼紙。</p>		
<p>主要活動 活動一：校園巡禮 / 25 分鐘</p> <p>一、教師帶領學生校園走查，讓學生觀察遊戲設施、樓梯、圍牆等處是否容易發生墜落事故。小組討論後將紅色點點貼紙貼在大地圖上。</p> <p>二、走查時請學生觀察這些校園處是否有告示牌的提醒，有沒有哪些地方是缺少的？</p> <p>三、回到教室後請學生發表張貼貼紙的地方並說明理由。</p>		<p>上課地點： 校園。</p> <p>請老師下載校園地圖（簡易的平面圖即可）。</p>
<p>綜合活動 10 分鐘</p> <p>- 完成學習單（附件 I-6）並公開倡議願意遵守生活中的規範。</p> <p>- 每位同學輪流講給大家聽。</p>	<p>實作評量： 公開倡議願意遵守安全規範。</p>	<p>上課地點： 校園。</p> <p>學習單： 附件 I-6 校園小偵探 - 校園巡禮。</p>
<p>【第四節】做情緒的主人</p> <p>準備活動 5 分鐘</p> <p>教師以動畫圖片介紹情緒簡單的四大分類—喜怒哀懼，讓學生說說當有這些情緒時表情的特徵。</p>		<p>上課地點： 教室。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>主要活動 活動一：認識喜、怒、哀、懼 / 10 分鐘</p> <p>一、教師播放影片</p> <p>掌管快樂情緒的樂樂</p>  <p>影片來源：Pixar https://www.youtube.com/watch?v=xAFiosh_hsw 影片時間：14 秒</p> <p>掌管憤怒的怒怒</p>  <p>影片來源：Pixar https://www.youtube.com/watch?v=6x4lp2X214Y 影片時間：19 秒</p>		<p>上課地點： 教室。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>掌管憂愁情緒的憂憂</p>  <p>影片來源：Pixar https://www.youtube.com/watch?v=KHD0NzvtJaY 影片時間：18 秒</p> <p>掌管恐懼的驚驚</p>  <p>影片來源：Pixar https://www.youtube.com/watch?v=LWtqKMeBfcc 影片時間：17 秒</p> <p>二、教師提問：在哪些情境下會有這些情緒反應呢？</p>		
<p>主要活動 活動二：認識我的情緒 / 10 分鐘</p> <p>一、教師發下學習單（附件 I-7），請學生完成後說說自己在哪些情況下曾出現過這四大類的情緒。</p>	<p>實作評量： 能完成學習單及分享自己情緒的調適方法。</p>	<p>學習單： 附件 I-7 認識我的情緒。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>二、教師歸納說明任何一種情緒都可能隨著身處的情境、事件而產生，都是很正常的反應，且雖然同一事件但每個人的情緒和反應不全然會相同，都應尊重每個人的情緒表達，以不影響他人為原則，並請學生思考當情緒過度反應時，應如何調適呢？</p>		
<p>主要活動 活動三：情緒點點貼 / 5 分鐘</p> <p>一、教師發下每組 2 張圖卡（附件 1-8）、讓學生判斷哪一種情緒調適方式較好（亦可同時發下紅綠貼紙，適切者貼綠色貼紙；具危險性則貼紅色貼紙）。</p> <p>二、學生分組輪流報告，教師摘要重點：面對不同的情境所產生的情緒反應要表達出適宜的行為。</p>	<p>實作評量： 張貼貼紙做出正確的判斷。</p>	<p>教具： 附件 1- 8 情緒調適情境圖卡、圓點貼紙。</p>
<p>綜合活動 5 分鐘</p> <p>一、教師指導學生面對緊張害怕時可以做深呼吸及簡易的情緒手勢（如下圖），幫助學生學習情緒的調適方法。</p> <div data-bbox="354 1632 831 1937" data-label="Image"> </div> <p>- 簡易的情緒手勢範例</p>	<p>實作評量： 練習情緒調適的方法。</p>	

學習活動	評量方式	備註
<p>二、教師歸納統整，無論是哪一種情緒，都要能注意自己所處的情境是否有墜落的危險性，或對自己造成威脅。</p>		

學 | 習 | 評 | 量

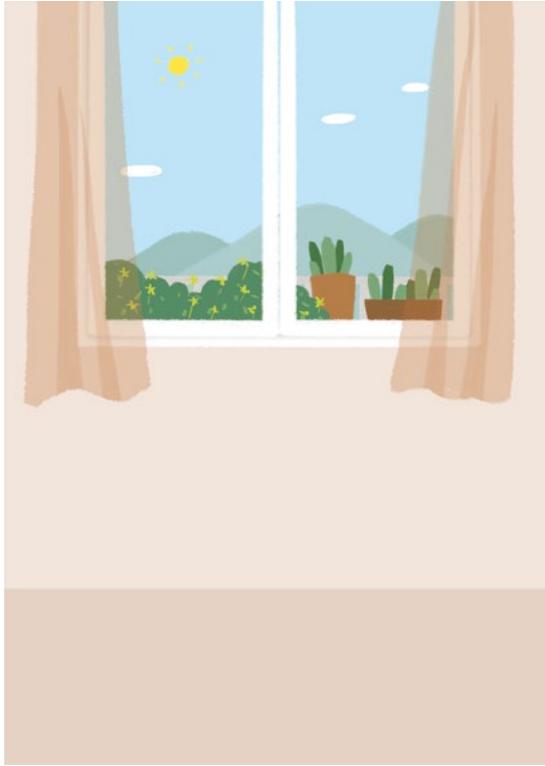
1. 實作評量

- (1) 能找出一個造成墜落意外的情形。
- (2) 能分辨危險的情境或行為。
- (3) 參與體驗並能找出身體防墜安全界限的部位。
- (4) 可以寫出正確的安全行為並分享。
- (5) 學生口頭回應或寫在便利貼上。
- (6) 公開倡議願意遵守安全規範。
- (7) 能完成學習單及分享自己情緒的調適方法。
- (8) 張貼貼紙做出正確的判斷。

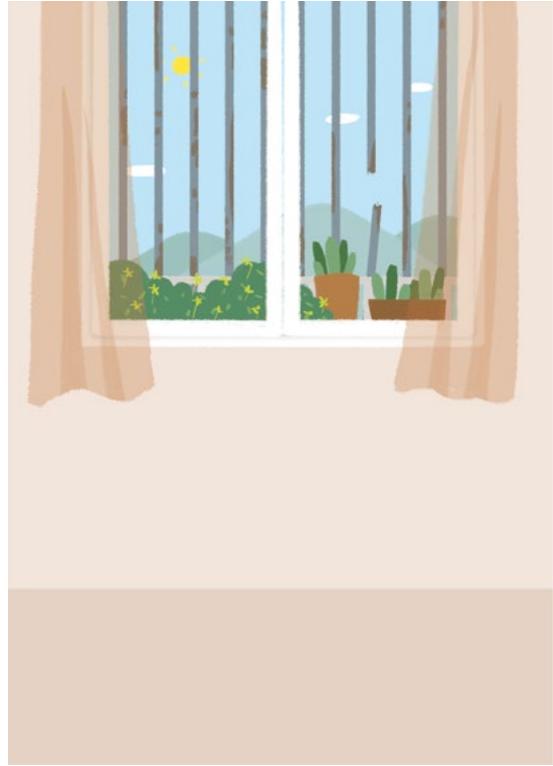
2. 口語評量

能說出對身體危害的原因。

一、室內場景



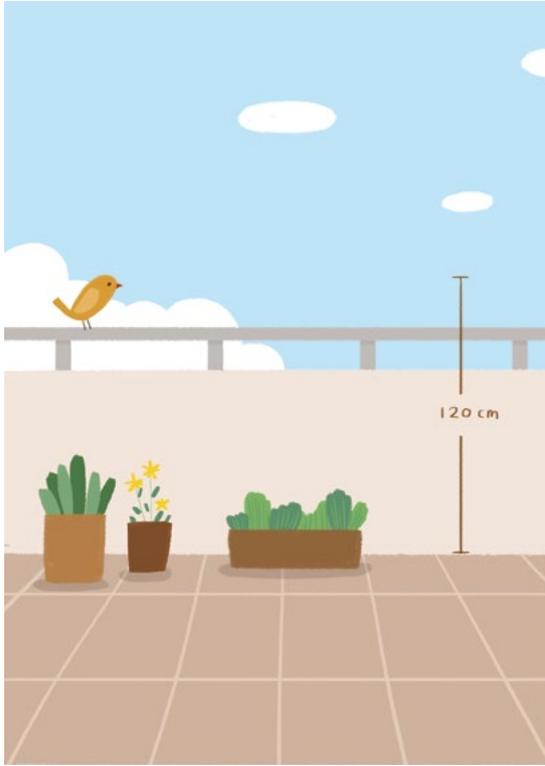
1. 窗戶沒有加鐵窗。



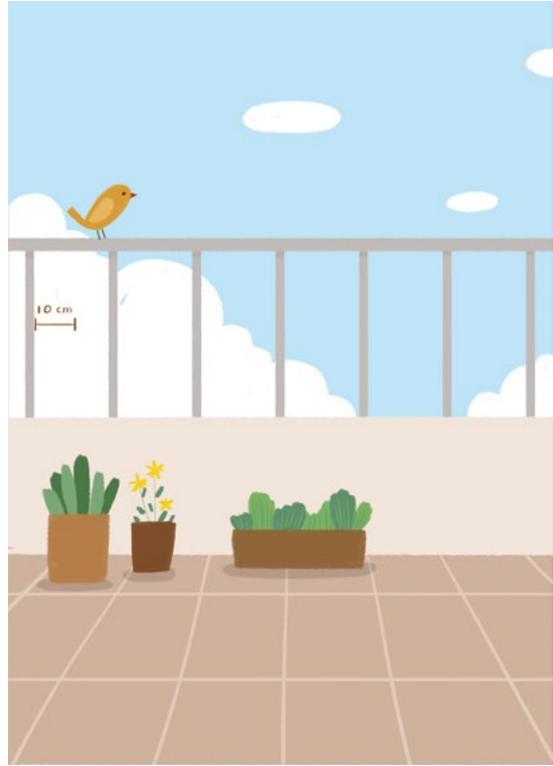
2. 窗戶有加鐵窗，但出現鬆脫、生鏽。



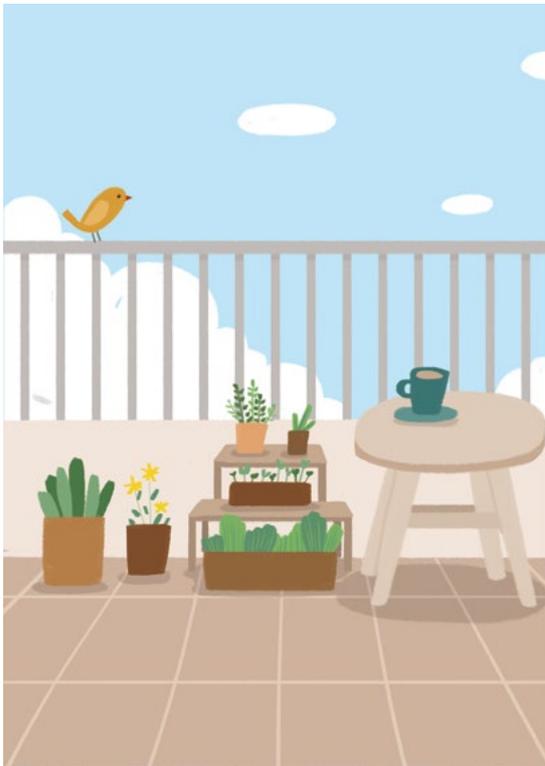
3. 窗戶有加鐵窗，但前面有一張桌子，窗簾拉繩垂到地面。



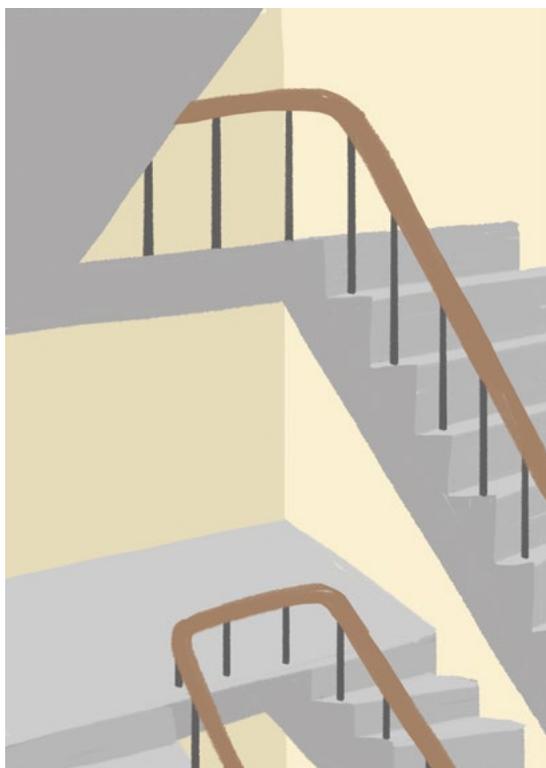
4. 陽台圍牆沒有超過 120 公分，也沒加向上延伸的護欄。



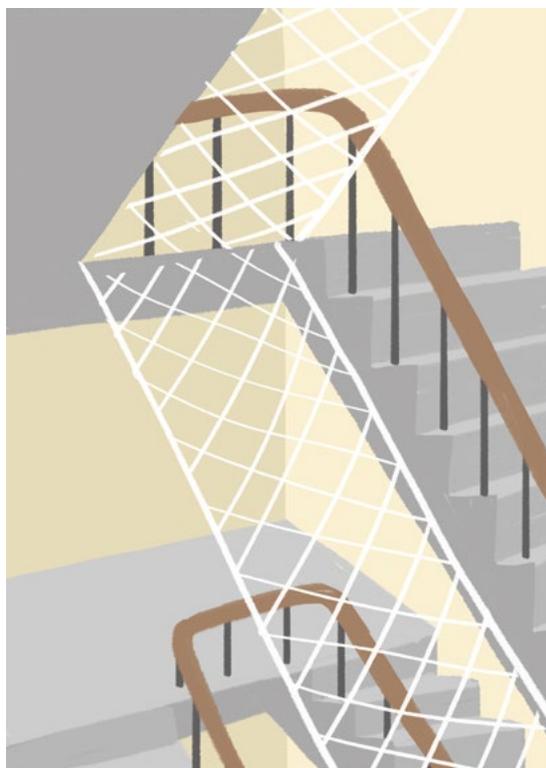
5. 陽台圍牆是欄杆，但欄杆間距過寬，超過 10 公分。



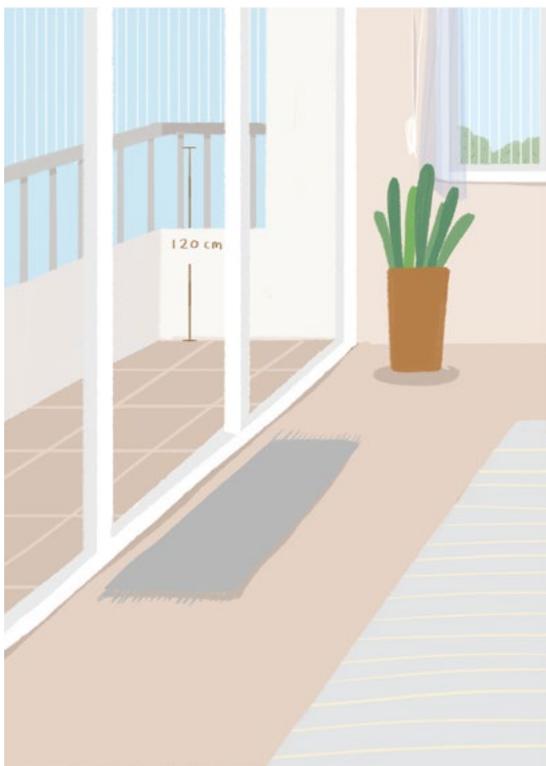
6. 陽台圍牆有超過 120 公分，但下方放可供攀爬的雜物（花器或桌子）。



7. 室內樓梯轉彎處間距過寬，沒有架設安全護網。

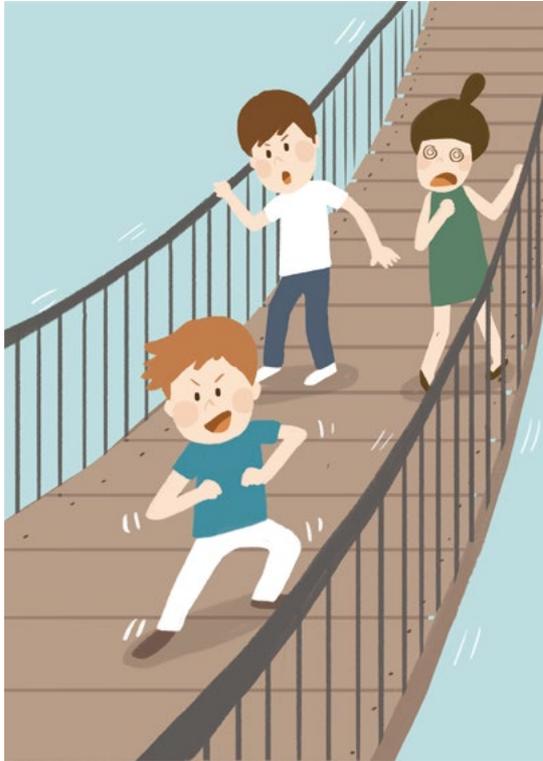


8. 安全場景-樓梯轉彎處有安全護網。



9. 室內場景，窗戶有加隱形防護網，沒有鬆脫。生鏽窗簾拉繩有收好；陽台圍牆有超過 120 公分，加向上延伸的隱形防護網。

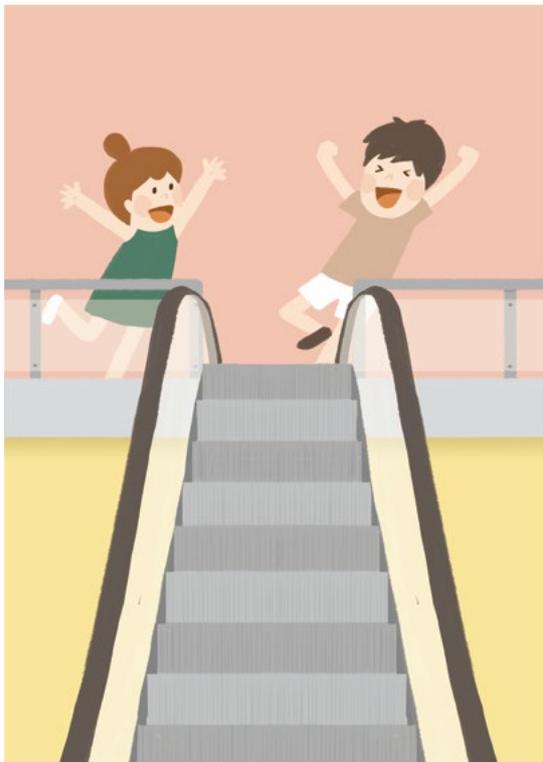
▶ 二、戶外場景



1. 走吊橋時搖晃



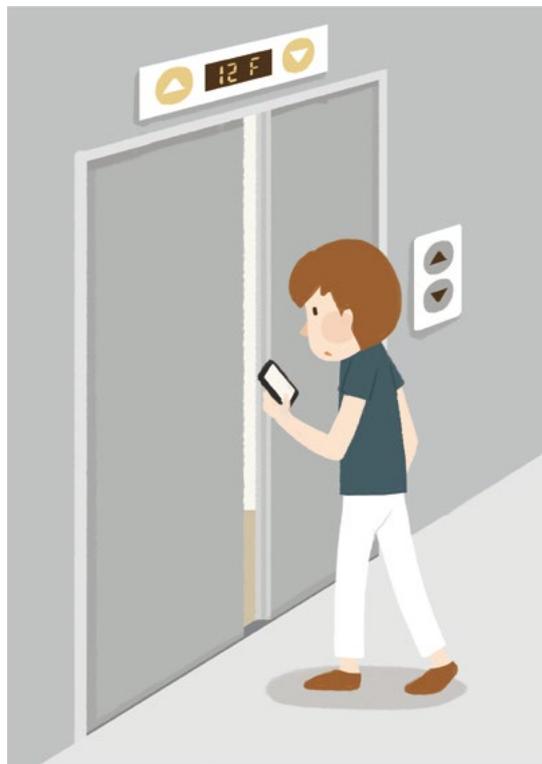
2. 在攀岩場時沒戴安全帽



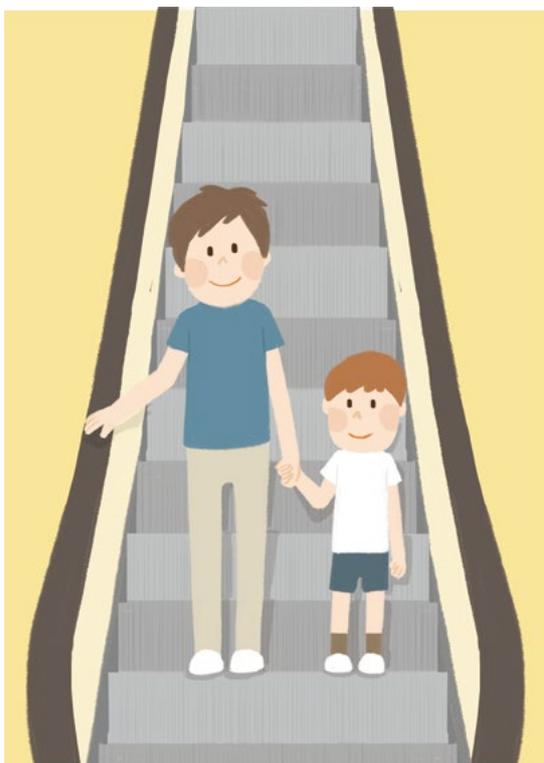
3. 在手扶梯旁邊玩



4. 在電梯裡蹦蹦跳跳的。



5. 進電梯前低頭看手機。



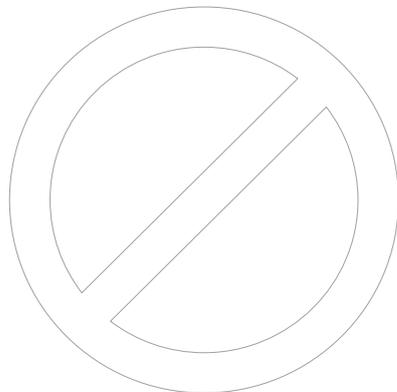
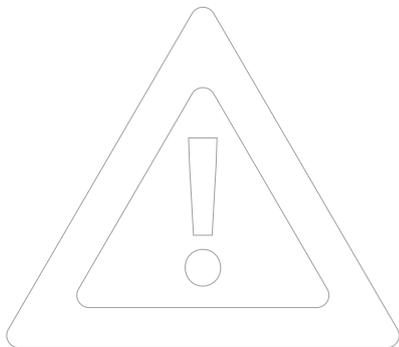
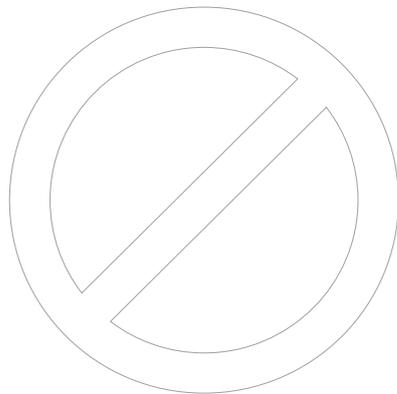
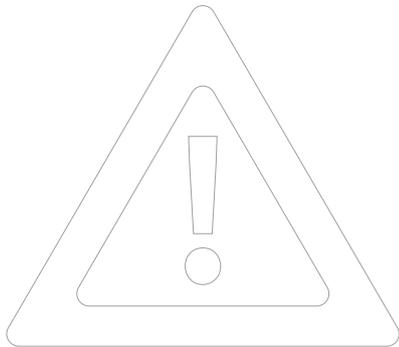
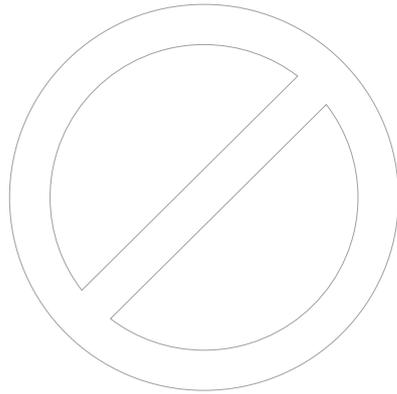
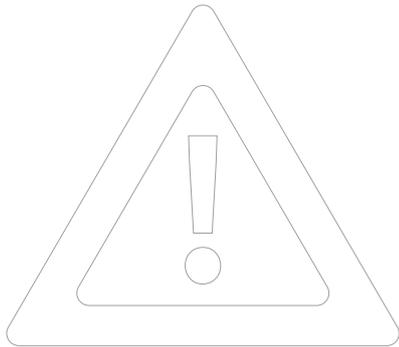
6. 搭乘手扶梯（跟大人牽手。）

【校園小偵探】標誌圖卡

小朋友，請將下列的標誌塗上顏色，並剪下來。

危險標誌

禁止標誌



【小小偵察家】

班級：_____

座號：_____

姓名：_____

小朋友，請檢查家裡環境是不是有容易發生墜落的地方呢？你總共張貼了_____張標誌卡；並觀察這些地點的高度和你的腰部比較，是否安全呢？

(要請家長陪同協助進行探險任務！

請務必遵守安全原則！)

一、請觀察自己家中任一窗台或陽台圍牆，並回答下列問題。

(一) 是否有加裝任何可以防止墜落的措施？

- 有加裝安全措施
- 沒有加裝安全措施

(二) 窗台 / 陽台圍牆的離地高度到身體的哪裡呢？

- 比腰部高
- 比腰部低

(三) 你覺得安全嗎？

- 安全
- 不安全

(四) 你會張貼什麼標誌呢？

- 禁止標誌
- 危險標誌

二、_____

(請學生自行寫出其他地點)

(一) 是否有加裝任何可以防止墜落的措施？

- 有加裝安全措施
- 沒有加裝安全措施

(二) _____ 的離地高度到身體的哪裡呢？

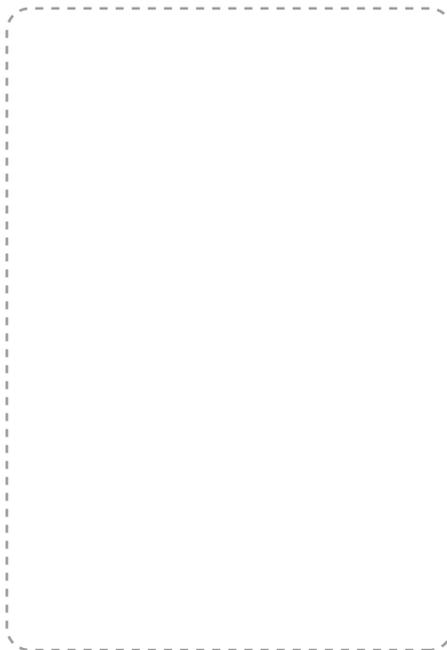
- 比腰部高
- 比腰部低

(三) 你覺得安全嗎？

- 安全
- 不安全

(四) 你會張貼什麼標誌呢？

- 禁止標誌
- 危險標誌



* 請用繪畫或拍照方式呈現現場狀況

附件 1-4 · 行為圖卡



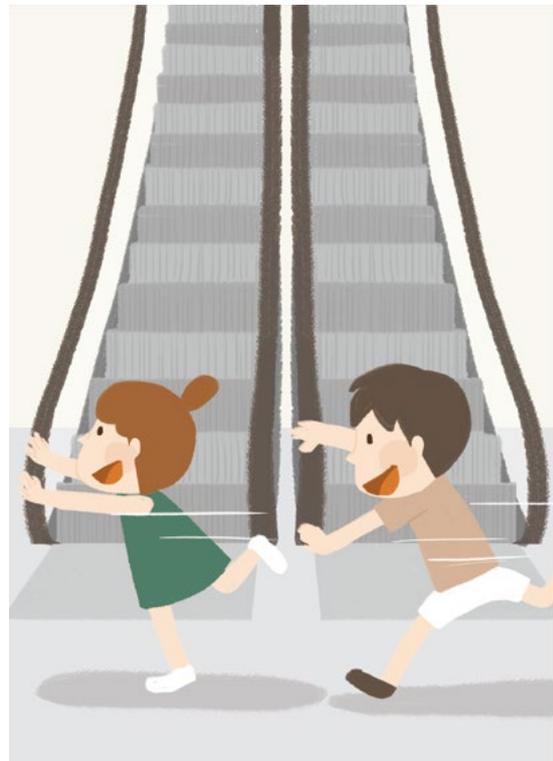
1. 進電梯前講電話



2. 邊滑手機邊進電梯



3. 在電梯裡蹦蹦跳跳的



4. 在手扶梯旁邊玩

附件 1-5 · 情境圖卡



1. 過吊橋時，亂蹦亂跳。



2. 從事有高度的休閒活動（攀樹或攀岩），使用安全配備（吊索吊繩）及有教練在旁。



3. 上下樓梯亂跑。



4. 從攀爬架上跳下來。



5. 搭：乘：雲：霄：飛：車：有：使：用：安：全：配：備。

班級： _____
座號： _____
姓名： _____

列印該「校平面圖貼上」

我 _____ (學生姓名) 在 _____ (地點)，會遵守 _____ (行為)

學生簽名： _____

【 認 識 我 的 情 緒 】

小朋友：想一想，你曾經在哪些情況下有出現喜、怒、哀、懼的情緒呢？請把它寫下來。

班級：

座號：

姓名：

A large rectangular box for writing, with a central circle divided into four quadrants labeled with emotions: 喜 (top-left), 怒 (top-right), 哀 (bottom-left), and 懼 (bottom-right).

附件 1-8 · 情緒調適情境圖卡



感到憤怒時，以運動的方式（跑步）抒發。



感到悲傷時，以聽音樂方式抒發。



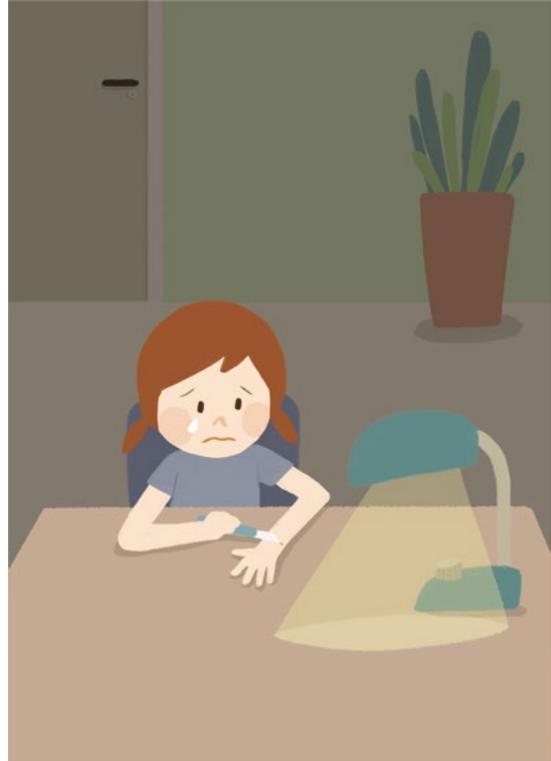
感到委屈時（媽媽不買玩具給我），
跟媽媽說，等下次我有好表現時
才能買玩具（用溝通的方式）。



感到委屈時（媽媽不買玩具給我），
破壞東西（在賣場大吵大叫）。



感：到：憤：怒：時，打：罵：別：人。



感：到：悲：傷：時，傷：害：自：己：的：身：體。

第二學習階段

【安全生活我最行】

課 | 程 | 設 | 計 | 理 | 念

本模組透過校園安全地圖繪製，找出校園中容易發生墜落事故的地點，並經過實際演練來找出防墜的方法，使防墜教育與實際生活情境切合，也透過演練，使學生具備防墜的基本行為技能。

學生經由案例討論，發現造成墜落事故的行為，可能從生活當中的小玩笑、惡作劇的行為，到不小心的推擠等，在這些生活中經常發生的事件，讓學生去認知到這些行為背後可能衍生的問題及危險，進而引導學生建立安全的互動行為，避免一時不慎，造成遺憾與傷害。

此外，更藉由理解情緒的類型，運用基本的生活技能-「覺察自己與他人不同情緒的發生與表達」，以及相同的情境下觸發情緒的感受與表達是有個別差異，透過歸納發現在不同的情緒下，都有可能發生不慎墜落的情況，希望建立學生對安全行為的覺察和不安全行為的避免。

最後，學生將運用基本的生活技能-「在人際互動過程中，對於自己及他人的情緒管理」，經由討論模擬事件，例如：角色的經歷，事件發生時的情緒反應乃至於自己對類似情境的情緒反應覺察，進而透過情緒管理，去關注身體及心理的安全，避免不適當情緒表達方式，以防範墜落危險事件的發生。

校園安全網

校園安全地圖繪製並演練避免的方法

墜落事故知多少

用案例討論造成墜落意外的行為

知道情緒的類型

情緒的類型與調適方法

情緒的表達

溝通與相處技巧的方式與問題處理

02

第二學習階段

【安全生活我最行】

主題類型

- 交通安全 水域安全 防墜安全
 防災安全 食藥安全

實施年級 / 節數

3、4 年級 / 4 節課

總綱
核心素養

E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。

主題
內容重點

1. 校園安全地圖繪製並演練避免的方法。
2. 用案例討論造成墜落意外的行為。
3. 情緒的類型與調適方法。
4. 溝通與相處技巧的方式與問題處理。

相關領域
學習重點

【學習表現】

- 健體 1a-II-2** 了解促進健康生活的方法。
健體 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。
健體 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。

【學習內容】

- 健體 Ba-II-1** 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。
健體 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。

議題融入

【議題】

安全教育

【學習主題】

日常生活安全

【實質內涵】

安E4 探討日常生活應該注意的安全

學生起點行為

第一學習階段已學會覺察生活中的危險情境包括居家環境、校園設施及戶外休閒活動設施等與自己情緒的分辨和調整，並找到適當的方法保護自己，以避免墜落意外的發生。

學習目標

1. 透過校園巡禮標示安全地圖及各種可能發生墜落意外的案例討論，以理解墜落意外發生的可能性與避免意外墜落的方法。
2. 能知道情緒的類型表達方式，以表現合宜的人際溝通與相處的技巧。

教材來源

—

教學設備/資源

1. 教具：A4紙、校園地圖、A3紙(九宮格表)、小白板、附件II- 2 情緒詞卡。
2. 學習單：附件 II-1 4F提問、附件 II-3 我的情緒公約。
3. 影片：
 - (1) 我沒有生氣(粵語)。
影片來源：星願小王子工作室有限公司
https://www.youtube.com/watch?v=wRwlH_mZl1Q
 - (2) 逆轉！國三生跌倒變墜樓亡 真相竟因麻吉一句話出事。
影片來源：蘋果新聞網
<https://m.youtube.com/watch?v=0Zh4fK3Kio0&feature=youtu.be>

◀ 學 | 習 | 活 | 動 | 設 | 計 ▶

學習活動	評量方式	備註
<p>【第一節】校園安全網</p> <p>準備活動 5 分鐘</p> <p>一、教師提問校園內哪些地方是容易發生墜落意外事件呢？</p> <p>二、學生分組及持拿一張校園地圖，分配場域及說明觀察項目。（先在教室說明，每組觀察校園內一個地方）</p>		<p>上課地點： 前半段校園，後半段教室。</p>
<p>主要活動 活動一：校園防墜地圖標示 / 15 分鐘</p> <p>一、分組進行任務活動，每組至分配的場域進行探查容易發生墜落的地方。</p> <p>二、分組進行報告，說明探查的結果—地點及注意的事項。</p> <p>三、教師補充其它地點或安全須知。</p>	<p>實作評量： 分組完成校園地圖標示。</p>	
<p>主要活動 活動二：九宮格賓果遊戲 / 15 分鐘</p> <p>一、聽完每一組的報告後，教師協助歸納出 10-12 項地點及注意事項，請每組完成一張 A3 九宮格單，在每格內寫下一項校園的地點或防墜要點，分別填入空格中，共 9 格。</p> <p>二、進行賓果遊戲，輪到的組別請挑選一格的内容說出後，其它組若有相同者則圈起來，最先完成二連線的組別獲勝。（教師可視時間決定幾連線獲勝。）</p>		

學習活動	評量方式	備註
<p>綜合活動 5 分鐘</p> <p>教師歸納總結校園安全須知並提醒學生位於高處或上下樓梯時應注意安全以防止墜落事故的發生。</p>		
<p>【第二節】墜落事故知多少</p> <p>準備活動 5 分鐘</p> <p>教師設計題目，學生手舉圈叉，讓學生覺察自己是否曾經有過粗心的態度、推擠等與同學嬉鬧的行為發生。題目如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、在遊樂場遊玩時，會遵守規定、排隊等候。 二、和同學在樓梯口玩追逐遊戲。 三、和同學打賭「你敢不敢做 OO？」。 	<p>口語評量： 仔細聆聽題目並作答。</p>	<p>上課地點： 教室。</p>
<p>主要活動 活動一：4F 提問 / 15 分鐘</p> <p>一、教師引用新聞案例引導學生討論。</p> <p>逆轉！國三生跌倒變墜樓亡 真相竟因麻吉一句話出事</p>  <p>影片來源：蘋果新聞網 https://m.youtube.com/watch?v=0Zh4fK3Kio0&feature=youtu.be 影片時間：01:38</p>	<p>口語評量： 認真觀看影片後回答問題。</p>	

學習活動	評量方式	備註
<p>二、學生寫在學習單（附件 II-1）上</p> <p>（一）這個事件中，你看到了什麼？</p> <p>（二）對於事故的發生，說說你的感受？</p> <p>（三）你覺得有其它可能的做法以避免這次事件的發生嗎？</p> <p>（四）若你為片中的兩位主角，你會怎麼做呢？</p>	<p>檔案評量： 學生完成學習單。</p>	<p>學習單： 附件 II-1 4F 提問。</p>
<p>主要活動 活動二：大富翁遊戲 / 18 分鐘</p> <p>一、分組討論，每組發下 A4 紙 2 張，請各組在每一張紙上寫下防墜的要點（地點+正確行為）各 1 項。</p> <p>二、教師將每組的 A4 紙張貼在黑板上，進行大富翁遊戲。每組輪流依序上台擲骰子，每次以不同組員上台進行遊戲。</p> <p>三、為加強學習，每次停格時都要把題目複誦一次，教師可以適時的補充說明，最先抵達終點完成比賽的小組為優勝者。</p> <div data-bbox="357 1568 903 1921" data-label="Image"> </div> <p>- 大富翁張貼範例</p>	<p>實作評量： 參與討論與遊戲。</p>	<p>紙卡張貼成一個長方型。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>綜合活動 2 分鐘</p> <p>教師總結：身處高處時要專注以確保安全，與同學的互動不要因為惡作劇（如跟同學打賭逞英雄玩危險遊戲、在樓梯間推擠等）造成終身的遺憾。</p>		
<p>【第三節】知道情緒的類型</p> <p>準備活動 5 分鐘</p> <p>教師向學生問好，並提問：現在「高興嗎？」，還是「心情不太好？」每一天的心情都會是相同的嗎？由學生舉手回答。</p>		<p>上課地點： 教室。</p>
<p>主要活動 25 分鐘</p> <p>活動一：心情大不同</p> <p>一、教師以簡報說明，在人的成長階段，每個階段表達情緒的方式會有其獨特的地方（身體生理反應、動作行為表現）。</p> <p>二、教師歸納說明在相同的情境中，每個人還是會有不同的情緒，而且情緒表達的方式也會隨著年齡而有所不同。</p> <p>活動二：情緒「辨」利貼</p> <p>一、教師詢問學生，你們知道情緒大概可以分為幾大類別？（複習曾經學習過的喜怒哀懼情緒）</p> <p>二、教師將（喜/怒/哀/懼）分類卡張貼在黑板上的四方格角落。</p>	<p>實作評量： 將情緒詞卡貼在正確位置上。</p>	<p>教具： 附件 II-2 情緒詞卡。</p>

學習活動	評量方式	備註
------	------	----

三、教師閃示情緒詞卡（附件II-2），詢問學生這情緒單字要分在哪一格的情緒類別中？

四、發給每位學生情緒詞卡（附件 II -2）。



- 黑板分類說明設置範例

五、引導學生將情緒詞卡，分別貼在黑板上「喜、怒、哀、懼及情緒（複合不同情緒面向）」的格子中。

六、學生根據其他同學所貼的部分，進行思考情緒詞卡是否放在相對的位置上。

活動三：情緒小偵探（情緒辨識-人與人、人與環境）

一、教師指出黑板上的情緒形容詞，由學生嘗試做出臉部表情或動作（請學生到台前），做出表情後同時看看其他同學表情。

二、教師播放情緒反應照片簡報（身體生理反應、動作行為表現）請學生觀察照片中的人物，並詢問下列問題：

- (一) 這張圖片的情緒反應像是哪個情緒單字？
- (二) 這樣的情緒是從哪裡看出來的？（臉部表情／肢體動作／生理反應／行為表現）

實作評量：
參與討論與
展演。

口語評量：
依情緒詞卡
發表情緒的
類型。

學習活動	評量方式	備註
<p>(三) 這樣的情緒會在什麼時候出現？生活中有沒有類似的經驗發生過？</p> <p>三、教師歸納說明：觀察人的情緒可以從臉部表情，還有生理反應，肢體動作。 如：跳躍、哭泣、退縮、怒吼、尖叫.....</p> <p>四、教師以簡報說明常見的情緒表達方式，詢問學生用這樣的方式來表達情緒適不適當？怎麼樣表達情緒才是適當的？</p>		<p>各種的情緒都有可能在我们生活的情境中發生。</p>
<p>綜合活動 10 分鐘</p> <p>一、教師詢問這四大類的情緒，學生比較喜歡哪一種？為什麼？</p> <p>二、教師歸納：情緒的迷思 情緒本身並無好壞對錯之分，重要的是要學習適當的情緒表達。許多不適當的情緒表達大都來自於強烈的情緒，比如憤怒、悲傷與失落等，甚至做出傷害自己或他人的行為，這是很不值得的表現。</p> <p>三、不同的情緒都有可能發生不慎墜落的情況，所以要更注意環境安全覺察和不安全的動作行為更要特別注意。</p> <p>四、預告下一節課繼續探討學習如何處理情緒？才能避免身心健康上的傷害。</p>	<p>口語評量： 專心聆聽簡報說明回答問題。</p>	

學習活動	評量方式	備註
<p data-bbox="279 524 746 600">【第四節】情緒的表達</p> <p data-bbox="279 645 539 689">準備活動 5 分鐘</p> <p data-bbox="295 719 912 797">一、教師設計情境題目並把情緒詞卡（附件II-2）貼上黑板上</p> <p data-bbox="295 860 944 893">二、教師可從下列題目，視教學時間選擇幾題來問答。</p> <p data-bbox="295 956 935 1084">三、請學生視題目在 A4 紙上寫下情緒字詞，可複選，並且於字詞旁畫下表情，讓學生覺察在這樣的情境下，可能出現的情緒為何？</p> <p data-bbox="347 1099 924 1178">題目如下：（教師可從下列題目，視教學時間選擇幾題來問答）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="311 1196 783 1229">（一）作業快要做完了，可能的情緒是？ <li data-bbox="311 1243 675 1276">（二）生病了，可能的情緒是？ <li data-bbox="311 1290 919 1323">（三）很想把玩具模型拼裝好，卻沒辦法，可能是？ <li data-bbox="311 1337 903 1370">（四）想要爸爸媽媽陪你玩/看書，可能的情緒是？ <li data-bbox="311 1384 810 1417">（五）肚子餓了想吃東西，可能的情緒是？ <li data-bbox="311 1431 810 1464">（六）好想睡覺但睡不著，可能的情緒是？ <li data-bbox="311 1478 903 1512">（七）也想要像弟弟/妹妹一樣的被抱抱，可能是？ <li data-bbox="311 1525 948 1559">（八）跌倒撞到了，想要安慰、呼呼，可能的情緒是？ <li data-bbox="311 1572 871 1606">（九）想找同學玩卻沒人理我，可能的情緒是？ <li data-bbox="311 1619 810 1653">（十）被同學作弄開玩笑，可能的情緒是？ <li data-bbox="311 1666 919 1700">（十一）參加期待已久的校外教學，可能的情緒是？ <li data-bbox="311 1713 730 1747">（十二）打賭輸了，可能的情緒是？ <li data-bbox="311 1760 863 1794">（十三）心愛的東西被沒收了，可能的情緒是？ <li data-bbox="311 1807 863 1841">（十四）認真讀書還是考不好，可能的情緒是？ <li data-bbox="311 1854 948 1888">（十五）一直被家人要求要用功讀書，可能的情緒是？ <li data-bbox="311 1901 927 1991">（十六）有人要我做，我不敢或我沒做過的事，可能的情緒是？ 	<p data-bbox="1007 640 1149 768">口語評量： 專心聆聽回答問題。</p>	<p data-bbox="1198 640 1331 719">上課地點： 教室。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>(十七) 沒有網路訊號或網路被切斷了，可能的情緒是...？</p> <p>四、教師總結：在生活中，即便是我們面對相同的事件，每個人當下的情緒感受會不一樣，同時也會出現多種的複雜情緒。</p>		
<p>主要活動 25 分鐘</p> <p>活動一：情有可原</p> <p>一、教師播放影片，請學生注意每個角色的面對問題時的反應。</p> <p>A. 小公主 B. 小公主同學 C. 小公主媽媽 D. 小公主哥哥</p> <p>我沒有生氣(粵語)</p>  <p>影片來源：星願小王子工作室有限公司 https://www.youtube.com/watch?v=wRwIH_mZl1Q 影片時間：03:48</p> <p>二、教師詢問（教師可從下列題目視時間選擇幾題來問答）</p> <p>（一）發生這些事情的當下，你認為角色（ABCD）會怎麼想？</p>	<p>口語評量：認真觀看影片後回答問題。</p>	<p>教師可依據教學時間進行活動運用。</p> <p>運用相關媒材，可透過共讀及故事引導討論角色的經歷，對於事件時的情緒反應，模擬提出關鍵問題與思考。</p>

學習活動	評量方式	備註								
<p>(二) 如果你是角色 (ABCD) ，你可能會有的情緒 / 行為)</p> <p>(三) 我 (教師的經驗分享) 以前也這樣過喔，那時候我覺得.....，後來我想.....，你也遇過類似的事情嗎？你當時又是怎麼樣的情緒呢？</p> <p>(四) 如果你是角色 (ABCD) 的朋友，你覺得他需要什麼幫助？可以怎麼幫助他？</p> <p>(五) 你猜猜他除了這樣做之外，還有什麼其他的做法可以試試看的？</p> <p>(六) 如果你是角色 (ABCD) ，那故事的劇情會有什麼不同？</p> <table border="1" data-bbox="344 1077 922 1639"> <thead> <tr> <th data-bbox="344 1077 635 1151">A. 小公主</th> <th data-bbox="635 1077 922 1151">B. 小公主同學</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="344 1151 635 1361"></td> <td data-bbox="635 1151 922 1361"></td> </tr> <tr> <th data-bbox="344 1361 635 1435">C. 小公主媽媽</th> <th data-bbox="635 1361 922 1435">D. 小公主哥哥</th> </tr> <tr> <td data-bbox="344 1435 635 1639"></td> <td data-bbox="635 1435 922 1639"></td> </tr> </tbody> </table>	A. 小公主	B. 小公主同學			C. 小公主媽媽	D. 小公主哥哥			<p>口語評量： 專心聆聽回答問題。</p>	<p>上課地點： 教室。</p>
A. 小公主	B. 小公主同學									
C. 小公主媽媽	D. 小公主哥哥									
<p>活動二：情緒事件簿</p> <p>一、教師說明情境 (考試狀況或成績結果不好 / 體育課打躲避球 / 被誤會或誣賴 / 被嘲笑作弄或開玩笑 / 被責怪 / 手機沒收 / 不能下課) ，學生嘗試說出自己的在這樣的情境時的感受及想法。</p>										

學習活動	評量方式	備註
<p>(一) 對這件事你會有什麼樣的感覺？ (二) 身體會有什麼樣的表現？ (三) 想法寫在便利貼上或白板上。</p> <p>二、教師引導讓學生嘗試說出「上述的情境下的情緒」，會有什麼樣的表達方式，鼓勵學生多元表達情緒。 例如：開心時可以怎麼表達（跟別人說開心的事、大笑三聲）、難過時可以怎麼表達（寫下來、畫下來、散步、打一場球）</p>		
<p>活動三：情緒紅綠燈</p> <p>一、教師說明心情紅綠燈三步驟情緒調適方式。</p> <p>(一) 紅燈：暫停 先深呼吸一口氣，幫助自己不要太衝動</p> <p>(二) 黃燈：想辦法 1. 想想看，除了繼續吵架之外，還有沒有其他更好的解決辦法？ 2. 思考我可以怎麼做？我可以怎麼說？「我覺得...」</p> <p>(三) 綠燈：行動！解決問題 道歉、做約定、感恩、求助、做別的事、請他停止（拒絕）...</p> <p>二、教師指導學生練習三步驟進行方式。</p>		
<p>綜合活動 我的情緒公約 / 10 分鐘</p> <p>一、教師歸納說明：情緒有不同類型，而面對相同的情境處於相同情境，每個人的感受不見得都一樣（我會這樣別人不一定會這樣）。</p>		

學習活動	評量方式	備註
<p>二、情緒的發生與表達方式都有個別差異，在不傷害自己和影響他人的情況下，我們必須要能接納自己與他人所表達的情緒。</p> <p>三、明白不同情緒對健康可能產生的影響（你的喜／怒／哀／懼要適宜的讓別人知道，不表態會有什麼樣的結果，例如影響人際關係...）。</p> <p>四、教師引導學生，認識情緒的表達或面對他人的情緒反應，都應該要注意身體及心理的安全，才能防範墜落危險事件的發生。</p> <p>五、教師說明情緒公約學習單（附件II-3）</p> <div data-bbox="311 1160 917 1758" data-label="Diagram"> </div> <p>六、學生以圖像記錄寫下並畫出在不同情緒的宣洩方法</p>	<p>檔案評量： 課後完成學習單。</p>	<p>學習單： 附件 II-3 我的情緒公約。</p>

學 | 習 | 評 | 量

1. 實作評量：

- (1) 分組完成校園地圖標示。
- (2) 參與討論與遊戲。
- (3) 將情緒詞卡貼在正確位置上。
- (4) 參與討論與展演。

2. 口語評量：

- (1) 仔細聆聽題目並作答。
- (2) 認真觀看影片後回答問題。
- (3) 專心聆聽簡報說明回答問題。

3. 檔案評量：學生完成學習單。

【 4 F 提問學習單 】

▶ 小朋友：請找一則案例，（新聞影片或文字皆可），運用上課所學的 4F 思考方法，完成這份學習單。

班級：

座號：

姓名：

Fact 事實 —

我讀到了什麼？

Feeling 感覺 —

看完這個案例故事，我的感覺是什麼？

Finding 發現 —

我在這個案例中還發現了什麼？

Future 將來 —

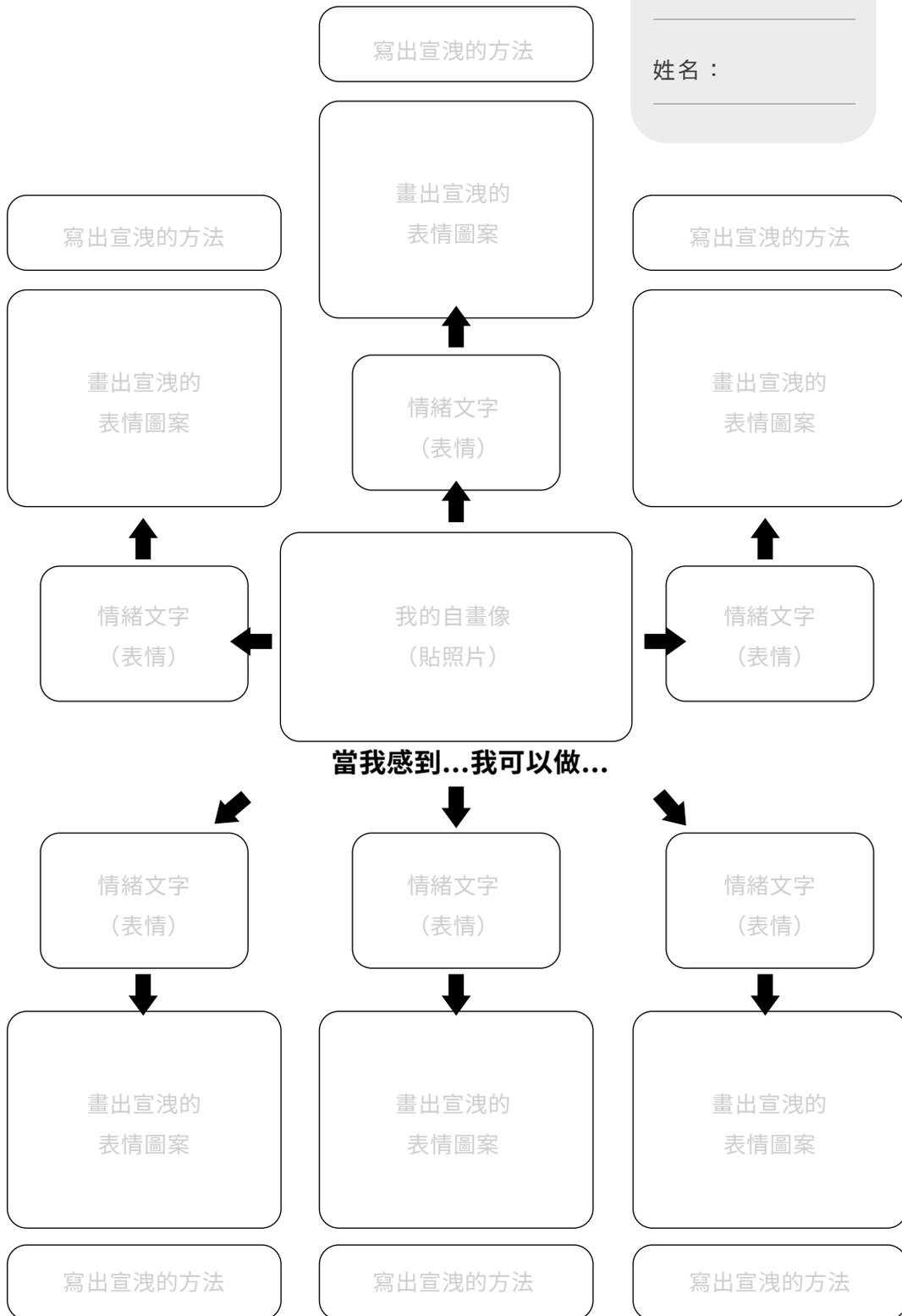
若將來我也面臨類似的事件時，可以怎麼做？

幸福	痛快	開心	滿足
驕傲	充滿自信	自豪	憤怒
矛盾	高興	生氣	感激
空虛	興奮	緊張	不爽
無聊	輕鬆	放心	舒暢
安心	難受	嘔氣	雀躍
放鬆	欣慰	快樂	狂喜
遺憾	感動	激動	好笑

爽快	有趣	丟臉	厭惡
難過	驚慌	可憐	委屈
失望	火大	沮喪	寂寞
悲傷	無助	擔心	為難
煩悶	傻眼	焦慮	後悔
煩躁	羨慕	不滿	無奈
嫉妒	憂傷	驚嚇	懷疑
孤單	解脫	困惑	著急

【 我的情緒公約】

班級： _____
 座號： _____
 姓名： _____



第三學習階段

【安全生活從我做起】

課 | 程 | 設 | 計 | 理 | 念

以生活的環境中可能出現墜落的事件為題材，讓學生透過觀察與省思，對於容易造成墜落的區域做好防範措施，並建立安全防範意識。

墜落發生的原因除了環境的因素外，學生互動中非理性的行為也可能是成因，例如：打賭事件的課程教導學生，當出現不安全的打賭行為時，可以透過哪些拒絕技能，來避免墜落傷亡事故的發生。

日常生活中造成墜落事件發生的因素，可分為自然因素與人為因素，課程中針對可以預防的人為墜落因素，設計事件發生原因的釐清與探討活動，協助學生學習防墜的策略及環境安全的維護，以預防墜落事故傷害的發生。

學生在人際互動過程中，面對衝突事件或情緒困擾時，而產生負面情緒及心理壓力負擔，課程中教導學生應避免以傷害身體，如自我傷害、高處墜樓等極端的處理方式為釋放情緒為方式。同時應建立正向的面對態度及尋求大人與專業的協助，提出合適的問題解決方式，進而體察生命的可貴。

綜上所述，本課程含括生活中的環境因素的風險評估、人際互動的溝通處理、情緒管理與抒發方式等，可作為安全意識建立的安全教育課程之參考，希冀學生學習到安全的生活方式及珍愛生命的價值。

防墜安全 搜查隊

生活易發生
墜落意外地
方的改善策
略

賭墜不勇敢

衝突發生的
處理、溝通
和協商技能，
危害身體行
為之避免

「防」墜 「急」先鋒

人為墜落事
件與問題解
決和求援的
方法

衝突、防墜 有智慧

遭逢衝突或
困惑等情境
時，能正向
態度面對並
尋求大人協
助解決衝突
情境，及情
緒調適與排
除壓力

03

第三學習階段

【安全生活從我做起】

主題類型

- 交通安全 水域安全 防墜安全
 防災安全 食藥安全

實施年級 / 節數

5、6 年級 / 4 節課

總綱
核心素養

E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。

E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。

主題
內容重點

1. 生活易發生墜落意外地方的改善策略。
2. 衝突發生的處理、溝通和協商技能，危害身體行為之避免。
3. 人為事故墜落事件與問題解決和求援的方法。
4. 面對衝突或困惑等情境，能以正向態度面對並尋求大人協助解決衝突情境，及情緒調適與排除壓力。

相關領域
學習重點

【學習表現】

健體 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。

健體 2b-III-2 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。

健體 3b-III-3 能於不同的生活情境中，運用生活技能。

【學習內容】

健體 Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。

健體 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。

議題融入

【議題】

安全教育

議題融入

【學習主題】

安全教育

【實質內涵】

安E4 探討日常生活應該注意的安全

學生起點行為

1. 第一學習階段已學會覺察生活中的危險情境包括居家環境、校園設施及戶外休閒活動設施等與自己情緒的分辨和調整，並找到適當的方法保護自己，以避免墜落意外的發生。
2. 第二學習階段已學會校園巡禮標示安全地圖，並以各種可能發生墜落意外的案例討論，理解墜落意外發生的可能性，提出避免意外墜落的方法，並知道情緒的類型及接納情緒不同的表達方法，表現合宜的溝通與相處的技巧來處理問題。

學習目標

1. 學生能掌握生活周遭造成墜落意外的地方和原因，覺察生活環境中潛在危機的措施，並能增強自我安全意識，提出避免墜落意外改善策略及尋求協助的方法。
2. 學生能理解不安全的打賭行為，對身心健康所帶來的危害，並能透過拒絕技能演練，來避免墜落事故意外的發生。
3. 學生能理解日常生活中造成墜落事件發生的人為因素，具備防墜「安全」及「急救」知能，會是防止墜落事故傷害發生的根本之道。
4. 學生能理解生活中衝突或困惑時帶來的情緒壓力，透過正向處理衝突的態度及能尋求相關協助，預防墜落事故傷害的發生。

教材來源

- 兒童事故傷害別疏忽 (2017年7月3日)。
擷取自 中華民國紅十字會：<https://reurl.cc/jqL0Ep>
- 林月琴 (2015年10月8日)。「墜」要不得----談兒童墜樓。
擷取自 愛寶貝親子網：
<http://www.ibaby.org.tw/content/5093>

教材來源

- 墜樓 (2021 年 5 月 3 日) 。
擷取自 愛寶貝親子網：
<http://www.ibaby.org.tw/tags/405>

教學設備/資源

1. 教具：附件 III-4 拒絕危險打賭八招練習卡、附件 III-5 同學跟我打賭遊戲卡、附件 III-6 事故傷害原因卡、附件 III-8 衝突情境圖卡、附件 III-9 衝突解決方法海報、附件 III-10 衝突智慧卡。
2. 學習單：附件 III-1 曼陀羅思考圖、附件 III-2 防墜小尖兵、附件 III-3 打賭三部曲思考法、附件 III-7 傷害程度排序表、附件 III-11 衝突解決。
3. 影片：兒童獨處危機認識暨安全宣導。
影片來源：靖娟基金會
<https://www.youtube.com/watch?v=F8OFK2tb-ds>

◀ 學 | 習 | 活 | 動 | 設 | 計 ▶

學習活動	評量方式	備註
<p>【第一節】防墜安全搜查隊</p> <p>準備活動 墜落事故從何來？ / 10 分鐘</p> <p>教師利用曼陀羅思考策略（附件III-1），引導學生思考下列墜落的相關概念與問題</p> <p>一、「墜落」一詞是什麼意思？</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 你認為什麼是墜落？ ● 在生活中一想到墜落你會想到什麼？ ● 有哪些地方會發生墜落的事件？ ● 墜落可以防範嗎？ ● 造成墜落的原因可能有哪些（情緒／開玩笑／打賭／好奇／挑戰／行為／……） <p>二、在生活中人有没有可能發生墜落的事？Yes/No</p> <p>三、在我們生活的環境中，哪些地方最有可能發生墜落的事情？</p>	<p>口語評量： 專心聆聽簡報說明後回答問題。</p>	<p>上課地點： 教室。</p> <p>學習單： 附件III-1 曼陀羅思考圖。</p> <p>（學生不一定要填滿八格，在學習的過程當中，可以隨時填入想法，留下的省思欄可以寫下學習收穫）。</p>
<p>主要活動 居安思危 / 15 分鐘</p> <p>一、教師播放【靖娟基金會】影片 兒童獨處危機認識暨安全宣導影片</p> <div data-bbox="306 1733 865 2033" data-label="Image"> </div>	<p>口語評量： 認真觀看影片後回答問題。</p>	

學習活動	評量方式	備註
<p>影片來源：靖娟基金會 https://www.youtube.com/watch?v=F8OFK2tb-ds 影片時間：01:50</p> <p>二、教師詢問學生下列問題，由學生舉手回答：</p> <p>(一) 家中的哪些地方，存在著和墜落傷亡有關的安全隱憂？</p> <p>(二) 社區環境中的哪些地方，存在著和墜落傷亡有關的安全隱憂？</p> <p>(三) 什麼樣的人會有墜落傷亡的可能？</p> <p>三、教師提出生活周遭易產生墜落事故發生的其他地點，如：窗戶、陽台、樓梯、頂樓等。</p> <p>四、教師說明，造成墜落的原因有很多，像是遊戲、好奇心、不安全感...等，為了避免墜落發生，如果完善環境的防護措施，發生墜落的可能性也可以降低。</p>		<p>主要活動從住家環境開始，讓學生練習找出墜落傷亡的位置，提供防墜改善策略。</p>
<p>綜合活動 防墜小尖兵 / 15 分鐘</p> <p>一、學生分組討論「防墜小尖兵」（附件III-2）找出社區、公園、學校等環境中，關於墜落安全的地點，並能提出概括地點的防護措施及建議說明。</p> <p>二、小組分享</p> <p>三、教師歸納</p>	<p>實作評量： 分組參與討論及完成學習單</p>	<p>學習單： 附件III- 2 防墜小尖兵</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>(一) 生活中會造成墜落意外事件包含了人為因素和環境。</p> <p>(二) 如何避免墜落意外的產生，應該思考可改善的策略</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 檢視生活環境的防墜安全（窗台／陽台／欄杆／樓梯扶手／陽台露臺高度） 2. 宣導生活環境安全改善建議建立親友防墜觀念，具體的知道哪些行為具危險性。 3. 防墜觀念建立、執行防墜裝置及措施。 <p>(三) 有沒有哪些資源可以介入，出現問題找誰？</p>		
<p>【第二節】賭墜不勇敢</p> <p>準備活動 打賭面面觀 / 10 分鐘</p> <p>一、教師運用提問，請學生分享自己經歷過印象最深刻和他人打賭的經驗。</p> <p>提問例句：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 曾經跟別人打賭過的請舉手？ ● 那個時候是為了什麼事情要打賭？ ● 用什麼來決定打賭的輸贏？ ● 你們有聽過或是看過比較誇張的打賭方式嗎？ <p>二、教師選擇相關因打賭造成墜落傷亡的新聞事件，就新聞事件標題，利用打賭三部曲思考法（附件 III-3），與學生在課堂中探討，事件情境中有關行為的分析及理解需承擔的結果（需付出的代價）後做出選擇。</p>	<p>口語評量： 仔細聆聽題目並作答。</p>	<p>上課地點： 教室。</p> <p>打賭可以是良的，打賭也可能造成身體和心理的傷害及後遺症。</p> <p>學習單： 附件 III- 3 打賭三部曲思考法。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>可供參考之新聞事件標題範例：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 疑打賭跳溪 溺水少年喊"腳被拉住了" ● 小六生與同學打賭墜樓傷 ● 國三生打賭爬女兒牆墜樓送醫不治 <p>教師歸納說明：</p> <p>提醒學生在作出選擇前，應考慮清楚輸贏雙方是否能承擔得起打賭帶來的結果（所需付出影響身心健康傷害的代價）與往後是否會令自己及他人生活帶來嚴重及不良的影響。</p>		<p>明白有關後果對自己及他人的影響。</p>
<p>主要活動 活動一、打賭三部曲 / 5 分鐘</p> <p>教師說明「打賭三部曲」（附件III-3），並帶領學生思考打賭事件因果。</p> <ol style="list-style-type: none"> （一）對自己的影響。 （二）對他人的影響。 （三）是否輸贏兩方都能承擔得起後果？ （四）最後，我的選擇？及選擇的原因。 （五）教師歸納說明：打賭有輸有贏，無論以什麼樣輸贏行為作為賭注，其結果所需要付出的代價與後果，有的時候還會對自己及他人會產生身體或心理健康的影響。 	<p>實作評量： 專心聆聽簡報說明與討論。</p>	<p>理性地分析有關行為所帶來的後果。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>主要活動 活動二、拒絕危險打賭有妙招 / 10 分鐘</p> <p>一、教師提問：萬一遇到有人在起鬨打賭，而打賭的內容對自己 and 他人會造成影響時，該怎麼去拒絕？</p> <p>二、教師說明：「拒絕危險打賭八招」（附件III-4），拒絕招式的方法及重點說明，例句如下：</p> <p>（一）第 1 招：堅持拒絕法 ※重點：堅定意念、和緩，但嚴詞回拒。</p> <p>（二）第 2 招：告知理由法 ※重點：告知對方不要的理由，直接拒絕。</p> <p>（三）第 3 招：自我解嘲法 ※重點：幽自己一默，說明自己真的不敢嘗試，委婉拒絕。</p> <p>（四）第 4 招：遠離現場法 ※重點：若難以拒絕，可假藉其他理由，走為上策。</p> <p>（五）第 5 招：友誼勸服法 ※重點：以朋友的立場規勸對方回頭是岸，以同理心感化他。</p> <p>（六）第 6 招：轉移話題法 ※重點：轉換話題、轉移焦點，讓對方不能再繼續相同話題。</p> <p>（七）第 7 招：反說服法 ※重點：告知對方不要這樣打賭的原因與理由，幫助他回到正途。</p> <p>（八）第 8 招：反激將法 ※重點：即使對方使出激將法也不要上勾，要堅定自己的信念，不受言詞刺激而失去自己的主導權。</p>	<p>實作評量： 專心聆聽簡報說明及技能練習。</p>	<p>分析自己是否有能力承擔後果而衡量是否值得作有關選擇。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>綜合活動 拒絕危險打賭演練 / 15 分鐘</p> <p>一、教師發下【同學跟我打賭】遊戲卡（附件III-5），挑選案例簡報說明遊戲方式，學生在課堂上進行演練。</p> <p>（一）兩人一組進行演練，每人手上均有一組「同學跟我打賭遊戲卡」（附件III-5）</p> <p>（二）一位學生先選取打賭卡，說出卡上情境內容。</p> <p>（三）另一位同學根據卡上的打賭內容，選擇拒絕危險打賭八招卡（附件III-4）的其中一招進行回應練習，並能明確說出應變的方法。</p> <p>（四）同組兩位同學角色交換再進行練習。</p> <p>（五）交換組別練習（提醒學生可選擇不同情境卡及答案卡進行模擬練習）</p> <p>二、活動結束後，教師進行下列提問。</p> <p>（一）哪一個招式最好用？</p> <p>（二）有沒有人在哪一招用了不同的方式去說說看？</p> <p>（三）有沒有哪一個打賭情境遇到困擾？</p> <p>（四）在生活當中跟別人打賭到底好不好?為什麼？</p> <p>三、教師歸納：</p> <p>（一）若因為打賭而要自己和他人付出很大的代價及導致嚴重身心傷害的後果時，那就要認真考慮，才作出理性的決定。</p> <p>（二）人在成長的過程中，要面對一系列的未知與一連串的壓力，從未知與壓力的經驗中學習成長、培養理性及樂觀進取的生活態度，不因情緒所反應出的不良行為，對個人身心健康狀態的破壞，進而懂得尊重自己，尊重別人。</p>	<p>實作評量： 專心聆聽演練說明與實作演練。</p> <p>口語評量： 口頭發表。</p>	

學習活動	評量方式	備註
<p>【第三節】「防」墜「急」先鋒</p> <p>準備活動 快問快答 / 5 分鐘</p> <p>一、教師說明【快問快答】活動（附件III-6）進行方式。</p> <p>（一）說明題目是：「事故傷害造成的原因？」</p> <p>（二）請學生就題目是屬於「自然因素」造成的？還是「人為因素」造成的？進行判斷。認為屬於「自然因素」時，拍手一下；「人為因素」時，原地跳一下。</p> <p>二、教師總結：接著要聚焦在人為因素的學習。</p>	<p>實作評量： 參與討論與遊戲。</p>	<p>上課地點： 教室。</p>
<p>主要活動 活動一：人為事故分分看 / 10 分鐘</p> <p>一、教師於黑板上放上事故傷害卡（附件III-6），請數位學生挑選出人為因素的事故卡並於黑板進行分類。</p> <div data-bbox="343 1487 892 1845" data-label="Diagram"> <pre> 人為因素 ┌───────────┴───────────┐ │ 他人行為造成 ──┬───┐ │ │ │ │ │ │ │ 故意 │ │ │ │ 過失 │ │ └───────────┬───────────┘ │ 自身行為造成 ──┬───┐ │ │ │ │ │ │ │ 故意 │ │ │ │ 不小心 │ │ └───────────┬───────────┘ </pre> <p style="text-align: center;">- 分類範例</p> </div> <p>二、教師歸納：事故傷害大多由人為因素造成，是可以預防的。</p>	<p>實作評量： 參與討論與操作。</p>	<p>理解事故傷害可能對身心健康所帶來的傷害程度。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>主要活動 活動二：人為事故排排看 / 10 分鐘</p> <p>一、教師將學生分組，放下傷害程度排序表（附件III-7）。</p> <p>二、請小組將人為因素事故對身體造成傷害程度進行排序，並請學生思考及討論人為因素造成墜落事件，會對身體造成什麼傷害？ 例如：腦震盪、頭破掉、手腳斷掉、喪失生命……</p> <div data-bbox="347 898 895 1267" data-label="Image"> </div> <p>- 傷害程度區別範例</p> <p>三、挑選 1-2 組學生進行分享。</p>	<p>檔案評量： 完成學習表格。</p>	<p>預防事故傷害的方法。</p> <p>批判思考人為事故墜落事件與問題解決和求援的方法。</p>
<p>主要活動 活動三：防墜事故不可為 / 10 分鐘</p> <p>一、教師簡報說明會造成事故傷害原因</p> <p>(一) 知識不足：因知識的不足，而降低了對危險應有的警覺性。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 例如：不瞭解生活中器材的使用方法而發生事故。 <p>(二) 不當的態度：自私、冒險、投機，以及認為安全是別人的責任等態度，往往是安全生活的障礙。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 例如：惡作劇時，只顧自己而忽略他人。 <p>(三) 不良的習慣：粗心大意、不負責任的行為，常是造成事故傷害的主因。</p>		<p>不安全行為：主要係指人的問題，一般係指屬於人為因素引起，由於當事人缺乏知識及技術、不正確態度、生理上不適合等個人問題。</p>

學習活動	評量方式	備註																										
<p>● 例如：東西用完後，不立即歸回原位。</p> <p>(四) 不熟練的技術：由於技術不熟練而發生的事故傷害也不少。</p> <p>● 例如：攀爬技術不熟練就冒然進行。</p> <p>(五) 不當的情緒表達：有時面對強烈的情緒無法壓抑，但重要的是可以學習怎樣適當地表達自己的感覺。有時候對自己不滿意，卻將情緒發洩在別人身上，很難想像吧！這也可能是事故傷害的原因？</p> <p>● 例如：對他人感到生氣時會打人。</p> <p>二、教師簡報詢問學生，如果在類似這樣的生活情境中，會有墜落傷亡發生的可能，要怎麼樣預防才可以避免墜落事故發生呢？例題</p> <table border="1" data-bbox="293 1209 932 1973"> <thead> <tr> <th>情境／動機（情緒）</th> <th>預防</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>遊戲玩耍（冒險）</td><td></td></tr> <tr><td>攀登遊戲器材（挑戰、刺激）</td><td></td></tr> <tr><td>家中獨處、找不到大人（焦慮）</td><td></td></tr> <tr><td>沒帶鑰匙從外面進入家中（急躁）</td><td></td></tr> <tr><td>站在桌椅上換燈泡（鬆懈）</td><td></td></tr> <tr><td>窗台與陽台沒有加強防護（警覺）</td><td></td></tr> <tr><td>打賭冒險（無聊、有趣、故意）</td><td></td></tr> <tr><td>到頂樓坐在圍牆上看風景（壓力）</td><td></td></tr> <tr><td>惡作劇刺激做跳躍的動作（好玩）</td><td></td></tr> <tr><td>有東西掉到遮雨棚上了（擔心）</td><td></td></tr> <tr><td>攀爬牆壁（模仿心態-蜘蛛人）</td><td></td></tr> <tr><td>教室的氣窗沒有關（勇敢、僥倖）</td><td></td></tr> </tbody> </table>	情境／動機（情緒）	預防	遊戲玩耍（冒險）		攀登遊戲器材（挑戰、刺激）		家中獨處、找不到大人（焦慮）		沒帶鑰匙從外面進入家中（急躁）		站在桌椅上換燈泡（鬆懈）		窗台與陽台沒有加強防護（警覺）		打賭冒險（無聊、有趣、故意）		到頂樓坐在圍牆上看風景（壓力）		惡作劇刺激做跳躍的動作（好玩）		有東西掉到遮雨棚上了（擔心）		攀爬牆壁（模仿心態-蜘蛛人）		教室的氣窗沒有關（勇敢、僥倖）		<p>實作評量： 專心聆聽簡報說明與討論。</p>	
情境／動機（情緒）	預防																											
遊戲玩耍（冒險）																												
攀登遊戲器材（挑戰、刺激）																												
家中獨處、找不到大人（焦慮）																												
沒帶鑰匙從外面進入家中（急躁）																												
站在桌椅上換燈泡（鬆懈）																												
窗台與陽台沒有加強防護（警覺）																												
打賭冒險（無聊、有趣、故意）																												
到頂樓坐在圍牆上看風景（壓力）																												
惡作劇刺激做跳躍的動作（好玩）																												
有東西掉到遮雨棚上了（擔心）																												
攀爬牆壁（模仿心態-蜘蛛人）																												
教室的氣窗沒有關（勇敢、僥倖）																												

學習活動	評量方式	備註
<p>綜合活動 5 分鐘</p> <p>一、教師詢問：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 為了避免墜落事件的發生時，我們該怎麼做？ ● 當我們無法解決前面活動提及的情況時（例如：被惡作劇、忘記帶鑰匙等），有沒有什麼尋求援助的方法？ <p>二、教師歸納說明</p> <p>（一）事故傷害對我們的威脅性很大，因此如何做好事前的預防和事後的處理就顯得格外的重要。</p> <p>（二）事前的「預防」主要是藉由「防墜安全教育」的學習及實施的理解，能提升覺察敏銳度，避免事故發生，這是學習自我安全保護第一道防線。</p> <p>（三）事後的處理就是「急救」，能再減輕事故所造成身體的傷害，稱為第二道防線。</p>		<p>預防事故傷害的方法</p> <p>強調「預防」</p> <p>重要功能性</p>
<p>【第四節】衝突、防墜有智慧</p> <p>準備活動 5 分鐘</p> <p>一、教師詢問：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 曾經與別人發生衝突的經驗？ ● 在生活中，有沒有面對困境的狀況？ ● 面對衝突或困境時會找人說嗎？ <p>二、詢問學生，如果在生活場域中，遇到自己與他人間無法避免的衝突時，該怎麼辦？</p>	<p>口頭評量：</p> <p>口頭發表。</p>	<p>上課地點：</p> <p>教室。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>主要活動 活動一：衝突說書人 / 20 分鐘</p> <p>一、依據學生的回答，讓學生了解「好球壞球多思量」，遇到衝突時應思考和分析造成衝突的前因後果。</p> <p>二、教師讓學生腦力激盪透過「衝突說書人」活動，來進行衝突情境模擬及解決衝突的任務活動。</p> <p>(一) 全班四人一組進行分組</p> <p>(二) 一組一張，各組就拿到的圖片來討論圖中可能是什麼樣子的衝突情景呢（附件III-7）？</p> <p>(三) 進行三分鐘的討論，最後各組要結合每一個人的想法編成一個衝突的狀況。</p> <p>(四) 請各組派一位同學發表剛剛的討論，教師給與回應。</p>	<p>實作評量： 與同學討論進行分組活動。</p>	<p>教具： 附件III-7 衝突情境圖卡。</p> <p>衝突情境亦可由學生進行設計。</p>
<p>主要活動 活動二：衝突智慧卡 / 10 分鐘</p> <p>一、教師發下，學生每人一份衝突智慧卡（附件III-9）。</p> <p>二、教師說明 10 種解決衝突的方法並舉例（附件III-8）。</p> <p>三、學生聽完教師介紹的衝突智慧方法？在空卡上思考並製作自己的衝突智慧卡。</p> <p>四、學生分享衝突智慧卡內容。</p>	<p>檔案評量： 理解與完成智慧卡。</p>	<p>教具： 附件III-8 衝突解決方法海報、 附件III-9 衝突智慧卡。</p>

學習活動	評量方式	備註
<p>主要活動 活動三、面對衝突有智慧 / 10 分鐘</p> <p>一、教師說明執行步驟：將各組所想出的衝突情境故事（附件 III-7），選出適合的衝突智慧卡做為解決方法，並請學生嘗試說明為什麼選擇此方法。</p> <p>二、學生利用衝突智慧卡進行演練。</p> <p>三、教師總結：這些增長解決衝突的智慧卡，希望同學能好好的保管卡片，在生活中面臨衝突及困境時都能妥善運用，做一個解決衝突智慧王！</p>	<p>實作評量： 衝突問題解決演練。</p>	
<p>綜合活動 5 分鐘</p> <p>一、教師再彙整前述所提及衝突解決的方式。</p> <p>二、學生依步驟填答（附件 III-10）</p> <p>（一）找出＝問題／困惑</p> <p>（二）分析問題／困惑</p> <p>（三）解決問題／困惑</p> <p>三、教師歸納：如果有情緒困擾，不要隨便上網尋求幫助，此種作法可能會得到錯誤的意見，造成更大壓力，產生「這世上沒有人理解我」的想法。若是發現身旁的同學朋友透露情緒困擾，應該多傾聽、少評論；也可建議他尋求大人、教師或輔導教師的幫助。</p>	<p>檔案評量： 完成任務學習單。</p>	<p>學習單： 附件 III-10 衝突解決。</p>

學 | 習 | 評 | 量

1. 實作評量：

- (1) 分組參與討論及完成學習單。
- (2) 參與討論與遊戲。
- (3) 與同學討論進行問題探討。
- (4) 專心聆聽簡報說明與討論。
- (5) 專心聆聽演練說明與實作演練。
- (6) 衝突問題解決演練。

2. 口語評量：

- (1) 專心聆聽簡報說明後回答問題。
- (2) 認真觀看影片後回答問題。
- (3) 仔細聆聽題目並作答。
- (4) 口頭發表。

3. 檔案評量：

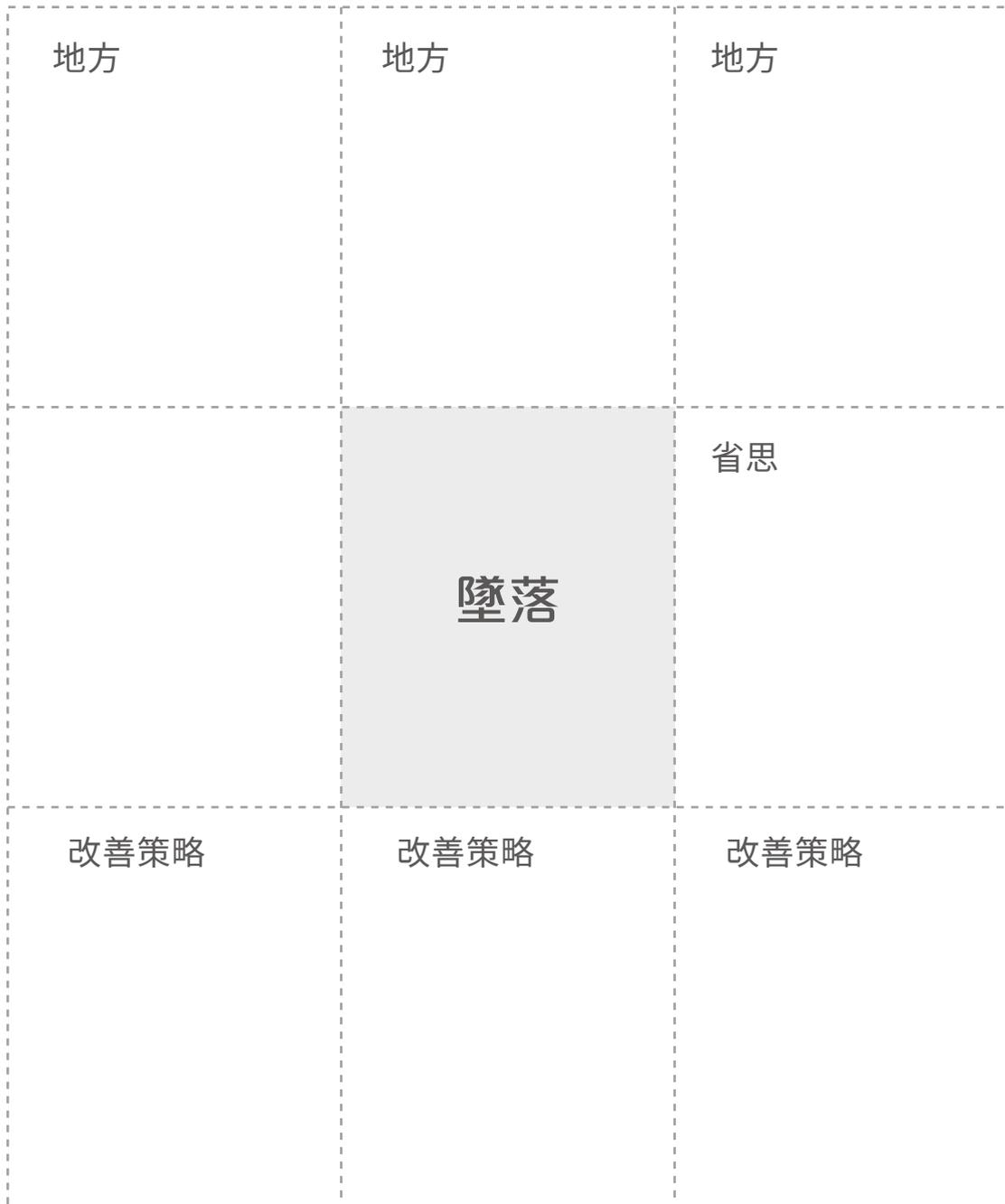
- (1) 理解與完成智慧卡。
 - (2) 完成任務學習單。
-

【曼陀羅思考圖】

班級：

座號：

姓名：



【防墜小尖兵學習單】

班級：

座號：

姓名：

住家 學校 公園 社區

防範範圍		防範說明 (防墜改善的策略)
住家	窗戶 陽台 樓梯	
公園	桌椅 攀爬架	
社區	圍牆 花台	
學校	司令台 女兒牆 頂樓 樓梯	

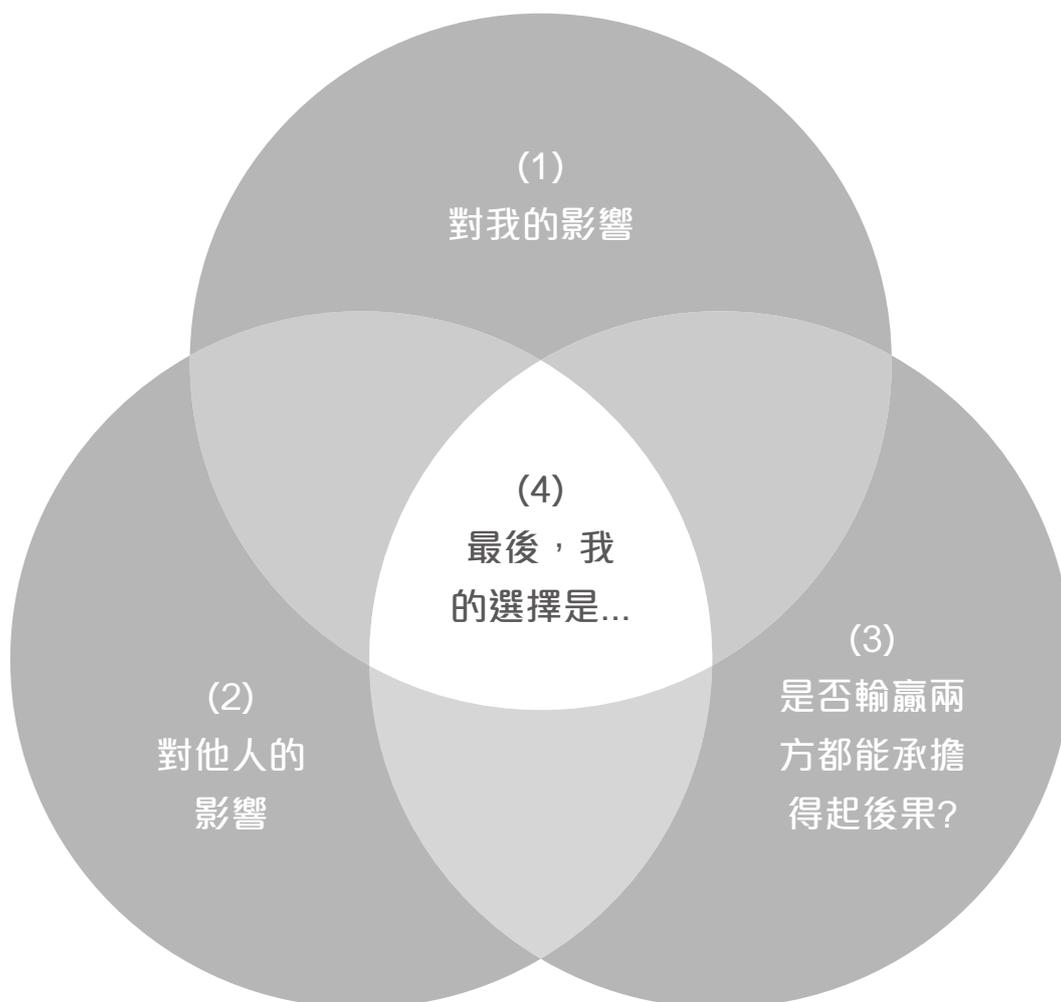
【打賭三部曲思考法】

如果我贏／輸了.....

班級：

座號：

姓名：



<p>第①招 堅持拒絕法</p> <p>堅定意念、和緩但嚴詞回拒。</p> <p>✂</p> <p>例句</p> <ul style="list-style-type: none">● 不好意思！我不想做危險不安全的事情。● 不行，我真的不想。	<p>第②招 告知理由法</p> <p>告知對方不要的理由，直接拒絕。</p> <p>例句</p> <ul style="list-style-type: none">● 你知道嗎？這樣打賭太危險，又不理性，請你不要害我。● 我的親友都很愛我，如果這樣做，被他們知道，他們會很擔心，也不會同意。	<p>第③招 自我解嘲法</p> <p>幽自己一默，說明自己真的不敢嘗試，委婉拒絕。</p> <p>例句</p> <ul style="list-style-type: none">● 沒辦法，我就是害怕，我也不想要嘗試，還是算了吧！● 不行不行，我真的很膽小，我不敢啦！
<p>第④招 遠離現場法</p> <p>若難以拒絕，可假藉其他理由，走為上策。</p> <p>例句</p> <ul style="list-style-type: none">● 不好意思！我好像還有事情，現在我必須要趕快回家，我先走了，再見！● 不好意思！我覺得身體很不舒服，我想要先回家休息了，再見！	<p>第⑤招 友誼勸服法</p> <p>以朋友的立場規勸對方回頭是岸，以同理心感化他。</p> <p>例句</p> <ul style="list-style-type: none">● 既然我們是好朋友我才說，我覺得這樣做不太好，因為我不希望你提早變成天使！● 不要啦！這樣打賭一點都不好玩，好朋友一場，我們最好不要嘗試吧！	<p>第⑥招 轉移話題法</p> <p>轉換話題、轉移焦點，讓對方不能再繼續相同話題。</p> <p>例句</p> <ul style="list-style-type: none">● 嘿嘿你看，這個手遊很好玩喔！你要不要也試試看！● 你知道嗎！QQ 速食店有推出新口味的餐點，我們找時間去試試。
<p>第⑦招 反說服法</p> <p>告知對方不要這樣打賭的原因與理由，幫助他回到正途。</p> <p>例句</p> <ul style="list-style-type: none">● 這個打賭是很危險的，上次新聞才報導過，那個人這樣做的下場多慘....，所以我們也不要這樣玩啦！	<p>第⑧招 反激將法</p> <p>即使對方使出激將法，也不要上勾，要堅定自己的信念，不受言詞刺激，而失去自己的主導權。</p> <p>例句</p> <ul style="list-style-type: none">● 如果是因為我不同意這樣做，你們就說我沒膽量，那我就這樣做，我不就是真的太沒主見了！	

【同學跟我打賭】遊戲卡

- 我賭你不敢坐在高樓陽台看風景，你敢不敢？
- 選擇招式 _____
- 你會怎麼說／做？ _____

【同學跟我打賭】遊戲卡

- 我賭你不敢從司令台上跳下去，你敢不敢？
- 選擇招式 _____
- 你會怎麼說／做？ _____

【同學跟我打賭】遊戲卡

- 我賭你不敢從公園的攀爬架上走過去，你敢不敢？
- 選擇招式 _____
- 你會怎麼說／做？ _____

【同學跟我打賭】遊戲卡

- 我賭你不趕下樓梯時，坐在樓梯扶手滑下來，你敢不敢？
- 選擇招式 _____
- 你會怎麼說／做？ _____

【同學跟我打賭】遊戲卡

- 我賭你不敢倒掛在單槓上，你敢不敢？
- 選擇招式 _____
- 你會怎麼說／做？ _____

【同學跟我打賭】遊戲卡

- 我賭你不敢爬到籃框架上，你敢不敢？
- 選擇招式 _____
- 你會怎麼說／做？ _____

【同學跟我打賭】遊戲卡

- 我賭你不敢走在圍牆上，你敢不敢？
- 選擇招式 _____
- 你會怎麼說／做？ _____

【同學跟我打賭】遊戲卡

- 我賭你不敢站在樓頂的圍牆上，你敢不敢？
- 選擇招式 _____
- 你會怎麼說／做？ _____

【同學跟我打賭】遊戲卡

- 我賭你不敢 _____，你敢不敢？
- 選擇招式 _____
- 你會怎麼說／做？ _____

【同學跟我打賭】遊戲卡

- 我賭你不敢 _____，你敢不敢？
- 選擇招式 _____
- 你會怎麼說／做？ _____

交通事故	水災	割/刺傷	走廊墜落	中毒
高樓墜落	窒息	地震	滑倒	骨折
腦震盪	颱風	圍欄墜落	騎車摔落	陽台墜落
滾落樓梯	雷擊	牆上墜落	跌落	溺水
拋高重摔	燒燙傷	誤食藥物	異物梗塞	

【 傷害程度排序表】

●組別：第 _____ 組 ●成員：

▲請小組將事故卡進行傷害程度的排序，並且依事故卡上的內容，討論及寫下你們覺得可能發生的後果。

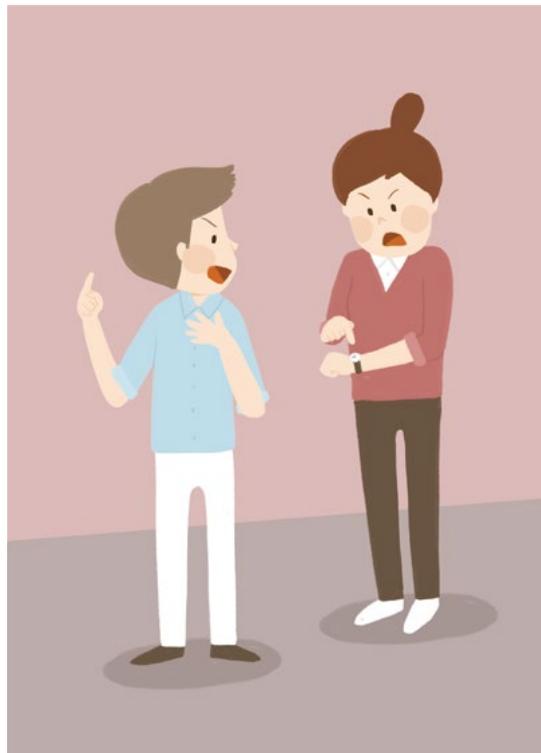
事故卡

事故後果

低

高





衝突解決方案 01

**退一步，
以策安全**

- 衝突時最忌引起暴力衝突，如果在衝突發生時，先退一步或讓一步，可以緩和衝突繼續發生。

衝突解決方案 02

**深呼吸，
調整心情**

- 衝突發生時，我們的情緒常常會是負面的，這時候可以先深呼吸，調整自己的心情。

衝突解決方案 03

**確定自己的
需求**

- 想一想在衝突當中自己的需求是什麼，自己想要達成的是什麼。

衝突解決方案 04

**把自己的需求
表達給對方知道**

- 將自己的需求表達給對方了解，讓他知道你的想法。

衝突解決方案 05

**用語溫和，
對事不對人**

- 注意自己的用詞和態度，不可以做人身攻擊，不要急躁和強迫，用溫和的態度來溝通。

衝突解決方案 06

**傾聽對方
的需求**

- 接納對方，讓他覺得被尊重和了解，傾聽他的看法和需求。

衝突解決方案 07

**以退為進，引導
對方反省思考**

- 如果對方強詞奪理，陷於狡辯，不要隨對方起舞，引導對方思考其盲點。

衝突解決方案 08

**澄清誤會，讓
對方有時間解釋**

- 衝突常常是因為誤解了對方的意思或是用詞而發生，给对方足夠的時間和機會解釋，有助於解決衝突。

衝突解決方案 09

**專注在
一個目標**

- 找出衝突中的一個問題，先就一個問題來討論，一個問題解決了才就下一個問題討論。

衝突解決方案 10

**尋求資源
協助處理**

- 無法化解衝突時，可以詢問師長、同學、父母的意見或是協助，不用自己硬撐或是憋在心裡。

▶ **衝突**
解決方案

衝 突 智 慧 卡	衝 突 智 慧 卡
✂	
衝 突 智 慧 卡	衝 突 智 慧 卡
衝 突 智 慧 卡	衝 突 智 慧 卡

【怎麼與他人好好相處？】

班級：

座號：

姓名：

▶ 無論誰有什麼理由對他人不滿，都要繼續彼此的包容，彼此甘心和寬恕。學會解決衝突是一門藝術，當你和其他人起爭執，你可以試試以下的步驟：

- ① 找出= 問題／困惑 ② 分析問題／困惑 ③ 解決問題／困惑

找出問題

- 你最常跟誰起衝突？
- 你最常因為甚麼事情引起衝突或感到困惑有壓力？
- 通常衝突是怎麼發生的？
 - 他／她會...（寫下他們做了什麼事）
 - 讓我.....（寫下你的反應）
 - 最後就....（寫下結果）

衝突發生時，你可不可以站在對方的立場看看事情呢？

分析問題

- 衝突的發生時，你的對象可能是怎麼想的？
- 如果讓你的對象還原衝突是怎麼發生的，他／她會怎麼說你？
- 他／她說的話哪些是有道理的呢？

解決問題

- 在這件事情上，你們雙方有沒有協商或讓步的餘地呢？如果有，你可以怎麼做？
- 下次你可以怎麼做，才不會讓小小的衝突擴大呢？



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 (依姓氏筆畫排序)

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

許雅荏	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

教案編寫教師

水域篇／

朱雅菁	臺北市立興德國民小學教師
李一聖	臺北市立明湖國民小學教師
黃志成	臺北市立明湖國民小學教師

防墜篇／

莊紘珍	宜蘭縣立黎明國民小學教師
林國榮	新北市立永福國民小學教師

