

113 年度學生開放水域安全宣導與自救教學體驗計畫

計畫目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 為擴展學生水域運動體驗學習機會，培養學生游泳能力，以提升學生水中安全認知及自救救溺知能，提升緊急應變能力，減少溺水事件。 2. 整合今夏最流行水域活動：SUP 立式划槳、獨木舟等體驗活動，藉由熱門水域運動體驗時學習水域自救，傳達明確的水域安全防溺觀念。 3. 藉由理論與實務結合，以趣味問答及團體互助合作方式傳遞水域安全之重要性，以增加師生、家長、民眾體驗水域運動的機會，藉此推廣水域運動風氣及體會水域運動之樂趣，進而加深對於水之認識及喜愛，理解並活用水域安全知識技能。 4. 本活動課程設計係依據教育部水域安全教育教學模組，採分組方式進行跑站宣導，活動置入開放式水域安全知識互動遊戲、游泳與自救能力基本指標、模擬實際意外落水等課程，豐富化水域活動自救與實務操作。
學生開放水域安全跑站式宣導與自救教學體驗執行日期與時間	<ol style="list-style-type: none"> 1. 第一場次：113 年 8 月 3 日(星期六)08:00-12:00 2. 第二場次：113 年 8 月 3 日(星期六)13:00-17:00 3. 第三場次：113 年 8 月 17 日(星期六)08:00-12:00 4. 第四場次：113 年 8 月 17 日(星期六)13:00-17:00 5. 第五場次：113 年 8 月 24 日(星期六)08:00-12:00 6. 第六場次：113 年 8 月 24 日(星期六)13:00-17:00 7. 第七場次：113 年 8 月 31 日(星期六)08:00-12:00 8. 第八場次：113 年 8 月 31 日(星期六)13:00-17:00
參加人數	每場次 25 人
執行自救教學體驗開放水域名稱	交通部觀光署花東縱谷國家風景區鯉魚潭水域
計畫實施對象	縣內各國中小學學生
將扣合游泳與自救能力基本指標之級別	<ul style="list-style-type: none"> ■第一級：國小一、二年級應具備之能力指標。 ■第二級：國小三、四年級應具備之能力指標。 ■第三級：國小五、六年級應具備之能力指標。 ■第四級：國中七、八、九年級應具備之能力指標。 ■第五級：高中一、二、三年級應具備之能力指標。
實施內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 開放性水域安全知識，救溺五步及防溺十招之概念。 2. 簡易浮具製作。 3. 岸上救援演練等相關水域安全知能。 4. 基本救生講解、突發狀況應變及救生器材實作。 5. 自救趣味問答、團隊趣味救生合作遊戲。 6. 獨木舟等活動體驗、動態水域淺灘自救技能。 7. 游泳與自救能力基本指標二至四級(仰漂、水母漂、著衣自救)

課程時程表

上午場次

時間	項目	地點
08:00-08:30	報到、集合	鯉魚潭山瑚碼頭休息區
08:30-09:00	開放水域安全教育暨防溺宣導 水域安全辨識 環境天候評估 防溺與救援知能	鯉魚潭山瑚碼頭休息區
09:00-09:30	辨識、評估、救援 互動遊戲(救援知識) 趣味問答(自救知識)	鯉魚潭山瑚碼頭休息區
09:30-10:00	動態水域淺灘自救技能 韻律呼吸 仰漂 30 秒、水母漂 30 秒 著衣游泳 10 公尺	鯉魚潭水域
10:00-11:00	動態水域淺灘自救知識與技能 救援浮具實際操作 借物漂浮、拋送漂浮物	鯉魚潭水域
11:00-12:00	獨木舟、SUP 立式划槳體驗 真實事件案例宣導 環潭解說、環境教育	鯉魚潭水域
12:00	換裝、課程回饋、合影留念、賦歸	鯉魚潭山瑚碼頭休息區

下午場次

時間	項目	地點
13:00-13:30	報到、集合	鯉魚潭山瑚碼頭休息區
13:30-14:00	開放水域安全教育暨防溺宣導 水域安全辨識 環境天候評估 防溺與救援知能	鯉魚潭山瑚碼頭休息區
14:00-14:30	辨識、評估、救援 互動遊戲(救援知識) 趣味問答(自救知識)	鯉魚潭山瑚碼頭休息區
14:30-15:00	動態水域淺灘自救技能 韻律呼吸 仰漂 30 秒、水母漂 30 秒 著衣游泳 10 公尺	鯉魚潭水域
15:00-16:00	動態水域淺灘自救知識與技能 救援浮具實際操作 借物漂浮、拋送漂浮物	鯉魚潭水域
16:00-17:00	獨木舟、SUP 立式划槳體驗 真實事件案例宣導 環潭解說、環境教育	鯉魚潭水域
17:00	換裝、課程回饋、合影留念、賦歸	鯉魚潭山瑚碼頭休息區

113 年度學生開放水域安全宣導與自救教學體驗計畫報名表

學員姓名		場次	
學校名稱		出生年月日	年 月 日
年齡	歲	性別	<input type="checkbox"/> 生理男 <input type="checkbox"/> 生理女
身分證字號		血型	
聯絡電話	(手機)	特殊疾病	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有_____
緊急聯絡人		聯絡電話	(手機)
報名場次	<input type="checkbox"/> 第一場次(8/03)上午 8-12 時 <input type="checkbox"/> 第二場次(8/03)下午 13-17 時 <input type="checkbox"/> 第三場次(8/17)上午 8-12 時 <input type="checkbox"/> 第四場次(8/17)下午 13-17 時 <input type="checkbox"/> 第五場次(8/24)上午 8-12 時 <input type="checkbox"/> 第六場次(8/24)下午 13-17 時 <input type="checkbox"/> 第七場次(8/31)上午 8-12 時 <input type="checkbox"/> 第八場次(8/31)下午 13-17 時		
	上午活動時間 08:00-12:00 下午活動時間 13:00-17:00		
參加對象 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 國小學生 <input type="checkbox"/> 國中學生		
家長姓名			
未滿 15 歲者須徵得監護人同意並簽名： (並請於上課當日繳交報名表)			
游泳能力	全國中、小學學生游泳與自救能力指標 <input type="checkbox"/> 第一級游泳能力：水中閉氣拾物 3 次及連續韻律呼吸 10 次【頭部應完全沒入水中。】 <input type="checkbox"/> 第二級游泳能力：蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立及打水前進 8 公尺。 <input type="checkbox"/> 第三級游泳能力：游泳前進 15 公尺【仰、蛙、蝶、捷或其他泳姿測驗，換氣 3 次(含)以上】 <input type="checkbox"/> 第四級游泳能力：游泳前進 25 公尺【仰、蛙、蝶、捷或其他泳姿測驗，換氣 5 次(含)以上】 <input type="checkbox"/> 第五級游泳能力：游泳前進 50 公尺(含轉身)【仰、蛙、蝶、捷式或其他泳姿測驗。游泳轉身，需連續動作雙腳不著地。】		
注意事項	1. 病假、事假請於各場次辦理日期前一天晚上八點前申請取消。 2. 若因氣候、環境等因素影響活動進行，經安全評估後有權中止活動或擇期舉辦。 3. 參與學員請於各場次集合時間完成報到程序，逾時不候。 4. 如有任何特殊疾病或特別須注意事項請於報名事先告知。 5. 參與活動請攜帶：健保卡、毛巾、備用衣物、水瓶、小點心。 6. 僅陪同不參與活動家長不收費，行程需自理。		

備註	<ol style="list-style-type: none">1. 以上個資均限此次活動保險用2. 活動過程所拍攝照片及影片僅供承辦單位成果資料及成果上傳用3. 報名日期：<ol style="list-style-type: none">(1)第一、二、三、四場次：即日起至 113 年 7 月 29 日（星期一）中午 12 時前。(2)第五、六、七、八場次：即日起至 113 年 8 月 8 日（星期四）下午 17 時前。4. 報名連結：https://forms.gle/Uw2QHkYtH5CdjRod6。5. 聯絡人:曾煥堯教練 0928-594460
----	---