113 年度學生開放水域安全宣導與自救教學體驗計畫

提案單位：彰化縣政府

計畫期程：113 年 7 月 1 日至 10 月 15 日

中華民國 113 年 6 月 11 日

113 年度學生開放水域安全宣導與自救教學體驗計畫申請表格	
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	一、113 年 9 月 7 日（星期六） 時間：8 時 30 分至 15 時 30 分 二、113 年 9 月 8 日（星期日） 時間：8 時 30 分至 15 時 30 分
學生開放水域安全跑站式宣導 執行地點	彰化縣自然生態教育中心(白色海豚屋)(慶安水道旁)
執行自救教學體驗開放水域名稱	彰化縣伸港鄉慶安水道
申請開放水域特性	☑學生較常前往的水域地點 ☑知名秘境景點 ☐重複溺水場域 ☐其他經縣市評估具風險之場域 ☐其他：_____

開放水域特性相關證明文件	一、彰化慶安水樂園-「海 FUN 一夏」海洋旅行體驗-彰化自然生態教育中心、彰化 SUP 、SUP 龍舟版、獨木舟、水上自行車 二、彰化縣中山國小慶安水道立槳航行-乘 SUP 領畢業證書航向人生新階段 三、彰化慶安水道 打造水上花園棧道

計畫實施對象	國小高年級以上學生及相關教職員，每場次人數 30 人以內。
將扣合游泳與自救能力基本指標之級別	□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	由彰化縣水上救生協會與彰化縣直立板運動協會成立專案小組，策劃各項工作，並確實策劃與執行。各項工作包含： 一、教學場域器材與設施準備，並於活動三天前實施總檢查。 二、妥善規劃活動課程及師資，活動課程表詳如課程時程表。 (一)水域安全學習我最行 1.活動簡介： 此闖關活動以教育部體育署推廣的「叫叫伸拋划」作為主題，學生需通過填寫學習單來檢驗其對水域安全知識的掌握情況。 2.實施內容： 學習單設計：包含「叫叫伸拋划」的填空題及相關水域安全標誌的辨識題。 3.活動流程： (1)闖關者領取學習單。 (2)在指定時間內完成填寫。 (3)關主檢查學習單，答對 80%以上者視為通過。 (二)拋繩救援我最神 1.活動簡介 此活動旨在培養學生的拋繩救援技能，通過兩人一組的合作完成拋繩救援的模擬訓練。 2.實施內容：實作。 3.道具準備：浮力拋繩。 4.活動流程： (1)闖關者兩人一組。 (2)救者在 7 米外進行拋繩，溺者則在指定位置接繩。 (3)救者成功將浮力拋繩丟至溺者觸手可及範圍內即視為過關。 (三)防溺自救動動腦 1.活動簡介 此活動通過實踐教導學生使用簡易浮力工具進行自救，增強其在緊急情況下的應變能力。 2.實施內容：實作。 3.道具準備：保特瓶或其他有浮力的道具。 4.活動流程： (1)闖關者使用保特瓶或其他道具進行浮力測試。 (2)學習如何利用這些道具來增加自身浮力並模擬自救過程。 (3)關主觀察並評估闖關者的操作是否正確，通過者視為過關。 (四)水上救援小尖兵 1.活動簡介 (1)利用徒手自救進行水上自援模擬，讓學生體驗並學習水上自援的基本技巧。

(2)藉物自救(SUP)模擬水上救援，闖關者學習基本的 SUP 操作技巧，且需使用 SUP(模擬藉物自救救人)成功將模擬溺水者救援至安全地點。

2.實施內容：實作。

3.道具準備：SUP（立式划槳板)。

4.活動流程：

(1)學員利用本身的浮力，使身體浮在水上，並保持體力，以最少體力，在水中維持最長時間，在水中漂浮自救以待救援。如水母漂 30 秒、十字漂、仰漂 15 秒以上、雙手韻律呼吸。

(2)闖關者學習基本的 SUP 操作技巧，模擬水上救援，闖關者需使用 SUP 成功將模擬溺水者救援至安全地點。

(3)關主評估救援過程及技巧，合格者視為過關。

三、教學場域相關安全防護規劃機制。

(一)教練及戒護救生人員配比原則：

組別	教練人數	助教人數	戒護救生人員數	學員數
A 組	1	2	1	10
B 組	1	2	1	10
C 組	1	2	1	10
D 組	3	6	3	30

(二)鄰近救援資源：

1.秀傳醫療財團法人彰濱秀傳紀念醫院（彰化縣鹿港鎮鹿工路六號（彰濱工業區鹿港區))。

2.彰化縣消防局第一大隊伸港分隊分隊（彰化縣伸港鄉大同村中興路二段 197 號)。

3.活動期間於活動場域擬聘一名醫護人員至教學場域。

4.保險安全：凡參加活動人員均投保意外險（含傷殘及醫療給付)，活動場域亦投保場地公共意外責任險不少於 300 萬元。

四、活動相關經費規劃與核銷，如經費申請表。

課程時程表

時間	項目	地點	模組課程單元名稱
08：30~09：00	學童報到/換裝	彰化縣自然生態教育中心	
09：00~09：30	開幕/課程與環境介紹	彰化縣自然生態教育中心	情境問題
09：30~10：00	暖身、韻律呼吸 自我評估/環境評估 (分組授課)	彰化縣自然生態教育中心	模擬演練
10：00~12：00	自救技能教學 (分組跑站授課)	彰化縣自然生態教育中心	情境問題 策略討論
12：00~13：00	簡易沖洗/休息/用餐	彰化縣自然生態教育中心	
13：00~14：30	水域安全學習我最行	彰化縣伸港鄉	模擬演練

		防溺自救動動腦 拋繩救援我最神	慶安水道	策略討論
	14：30~15：00	能力分組/ 25m 蛙泳測試 水上救援小尖兵	彰化縣伸港鄉 慶安水道	模擬演練
	15：00~15：30	盥洗換裝/課程回饋/ 賦歸	彰化縣自然生 態教育中心	分享宣導
	※授課教練與戒護人員目前待聘，將依實際報名人數安排。預計分 4 組進行授課，預計每組 1 名授課教練、1 名助教、1 名戒護人員及整場活動總授課教練 1 名及醫療救護人員 1 名。			
計畫目標	一、增強水域安全意識： 透過「水域安全學習單」活動，讓學生熟悉並掌握教育部體育署推廣的「叫叫伸拋划」救溺五步法及相關水域安全標誌，提高他們在水域活動中的安全意識。 二、提升自救能力： 透過「防溺自救動動腦」和「水上救援小尖兵」活動，學生將學習如何利用簡易浮力工具和 SUP 進行自救，增強其在緊急情況下的應變能力和自救技能。 三、強化救援技能： 透過「拋繩救援我最神」活動，學生將學習拋繩救援的基本技能，提升其在緊急情況下進行救援的能力，培養合作與應變的技巧。 四、實踐與體驗結合： 以實際操作和體驗為核心，讓學生在動手實踐中掌握關鍵技能，增強學習效果，並在實際情境中應用所學知識。 五、提高參與熱情： 設計有趣且具有挑戰性的闖關活動，增加學生的參與熱情，讓他們在享受活動樂趣的同時，學習到重要的水域安全和自救知識。 透過本計畫的實施，我們期望能夠全方位地提升學生的水域安全意識和自救知能，為他們的安全成長保駕護航。			
整體實施步驟與流程	一、活動準備： (一)安全保障：每個闖關活動點均設置專業教練進行指導和安全監控。 (二)物資準備：各闖關活動所需的道具需提前準備並檢查其安全性及完好性。 二、活動進行： 本活動課程設計係依據教育部水域安全教育教學模組，並結合跑站式宣導： (一)水域安全學習我最行-學習單闖關： 1.學生排隊領取學習單。 2.在指定時間內完成填寫。 3.關主檢查學習單，答對 90%以上者視為通過。 (二)拋繩救援我最神-拋繩救援闖關： 1.學生兩人一組。 2.救者拋繩，溺者接繩，成功將浮力拋繩丟至溺者觸手可及範圍內即視為過關。 (三)防溺自救動動腦-防溺自救闖關： 1.學生使用保特瓶或其他道具進行浮力測試。 2.模擬自救過程並完成操作。 3.關主觀察並評估闖關者的操作是否正確，通過者視為過關。 (四)水上救援闖關：			

1.學生學習基本的SUP操作技巧。
2.模擬水上救援並成功將模擬溺水者救援至安全地點。
3.水上教練評估救援過程及技巧，合格者視為過關。

三、綜合活動

對所有參與學生進行總結回饋，強調水域安全的重要性和自救技能的應用。透過這四大方向的跑站式闖關活動，我們期望學生能夠在趣味中學習到重要的水域安全知識和自救技能，從而更好地保護自己和他人。

人力配置及合作分工

項次	姓名	現職	專長或證照	參與角色及工作內容說明
一	吳俊鑫	彰化縣水上救生協會理事長	救生員	活動總教練
A組	許涵詩	救生員	體育署救生員證書	分組教練
	向章緯	立板運動教練	立式划槳丙級運動教練證	分組助教
	許晉榮	立板運動教練	立式划槳丙級運動教練證	分組戒護人員
B組	曾子豪	救生員	體育署救生員證書	分組教練
	楊甯捷	立板運動教練	立式划槳丙級運動教練證	分組助教
	陳煜堯	立板運動教練	立式划槳丙級運動教練證	分組戒護人員
C組	陳信錩	救生員	水協救生員證書	分組教練
	何孟勳	立板運動教練	立式划槳丙級運動教練證	分組助教
	張漢銘	立板運動教練	立式划槳丙級運動教練證	分組戒護人員
D組	許涵詩	救生員	體育署救生員證書	分組教練
	向章緯	立板運動教練	立式划槳丙級運動教練證	分組助教
	許晉榮	立板運動教練	立式划槳丙級運動教練證	分組戒護人員
	曾子豪	救生員	體育署救生員證書	分組教練
	楊甯捷	立板運動教練	立式划槳丙級運動教練證	分組助教
	陳煜堯	立板運動教練	立式划槳丙級運動教練證	分組戒護人員

		陳信錩	救生員	水協救生員證書	分組教練	
		何孟勳	立板運動教練	立式划槳丙級運動教練證	分組助教	
		張漢銘	立板運動教練	立式划槳丙級運動教練證	分組戒護人員	
計畫具體指標	指標一：舉辦2場學生開放水域安全宣導與自救教學體驗活動，增加學生的參與熱情，讓學員在享受活動樂趣的同時，學習到重要的水域安全和自救知識。 指標二：每場次參與學員30人，讓學員體驗如何利用簡易浮力工具和SUP進行自救，增強其在緊急情況下的應變能力和自救技能。 指標三：透過「水域安全學習單」活動，讓學生熟悉並掌握教育部體育署推廣的「叫叫伸拋划」救溺五步法及相關水域安全標誌，提高他們在水域活動中的安全意識。					

預期效益及成果評估指標

工作項目		衡量指標	日期	說明
一、自我評估		熟悉開放性水域特性	113.09.07 113.09.08	提升學生銜接泳池與開放性水域連結能力，建構游泳池與開放性水域連結平台，指導學童在開放性水域能自救及基本救生技能，讓學生了解自身習水能力，減少學童貿然進入河、海、埤、湖、潭而發生溺水情事。
二、環境評估		熟悉開放性水域特性		
三、自救能力		強化自救技能		
四、救援能力		強化自救技能		
五、救生衣穿著		強化自救技能		
六、基本救生之技能	(一)水域安全學習我最行	1.能正確辨識出水域安全標誌 2.能在指定時間內完成水域安全標誌辨識的學習單 3.各組有90%以上的學員正確完成學習單		
	(二)防溺自救動動腦	1.能使用保特瓶或其他道具進行浮力測試 2.能透過實作練習並模擬完成操作自救過程 3.關主觀察並評估闖關者的操作，各組有90%以上的學員正確完成自救操作		
	(三)拋繩救援我最神	1.學員兩人一組，能準備完成相互拋繩動作 2.學員間能成功將浮力拋繩丟至溺者觸手可及範圍內		
	(四)水上救援小尖兵	1.能學習基本的SUP操作技巧 2.能模擬水上救援並成功將溺水者救援至安全地點 3.水上教練評估救援過程及技巧，各組有80%以上學員能正確完成救援演練		