

國小健康與體育領域「安全水世界」融入課程活動設計

設計者：黃惠怡、沈金池 審查或修改者：高翠霞、王郁軒、蔡嘉惠

主題	活動名稱	時間	教學重點	可融入領域能力指標	使用時機
海洋休閒	活動一 安全急先鋒	40 分鐘	1、學生能瞭解如何在水域活動的危險和緊急情況中求得自救或救援他人。 2、學生能正確的預防與處理水域活動中可能產生的危險和緊急情況。	健康與體育領域 5-1-1 分辨日常生活中的安全性 5-1-2 說明並演練促進自己及他人生活安全的方法 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果	融入健康與體育領域學習活動
	活動二 安全水中漂	40 分鐘	1、學生能瞭解如何在水域活動的危險和緊急情況中求得自救或救援他人。 2、學生能表現基本游泳技能。(水母漂為主)	健康與體育領域 3-2-2 在活動中表現身體的協調性 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法	融入健康與體育領域學習活動

二、融入教學活動設計

設計者	黃惠怡、沈金池		
主題名稱	安全水世界	適用年級	中年級
海洋教育能力指標	1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。 1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。 4-2-6 運用適切材質，製作簡易的水上漂浮器具。 5-2-4 認識水中生物及其外型特徵。 5-2-5 說明水中生物的運動方式。		
活動(教學)目標	1、學生能瞭解如何在水域活動的危險和緊急情況中求得自救或救援他人。 2、學生能正確的預防與處理水域活動中可能產生的危險和緊急情況。 3、學生能表現基本游泳技能。(水母漂為主)		
設計理念	符合人類天性，人類應學會如何與海洋或水域適切的互動。而台灣為一海島型國家，四面環海，身處於台灣的		

急情況的發生？ 2、教師揭示三～六種不同的水域活動的字卡（或者簡報檔中的照片）。並請學生發表「預防」危險和緊急情況的方法或工具。 3、教師根據學生的答案，將學生發表的方法與事先預備好的字卡做搭配揭示於黑板上，若有非預先準備的字卡情境或工具，請學生將其答案寫在空白紙張上再揭示於黑板上。 4、各種水域活動預防危險和緊急情況的方法與工具討論重點如下： (1) 室內游泳池： (2) 海水浴場戲水： (3) 河（湖）邊烤肉、戲水或遊玩： (4) 坐船遊玩： (5) 溯溪活動 (6) 衝浪、潛水…其他（配合當地常見之水域活動） 5、教師歸納討論重點，引導學生推論出以下結果： (1) 是否從事水域活動的決定。 (2) 地點的選取。 (3) 氣象資料的查詢。 (4) 確立水域的安全地帶。 (5) 正確使用水域活動中提升安全性的工具。 (6) 家人或友人的陪伴。 (7) 自身需具備的基本游泳技能。 (8) 必備的求救方法。 (9) 其他方法或工具。 (10) 一切能事先「預防」是最重要的。		圖片 字卡 空白 紙張	「預防」 上述水域活動的危險和緊急情況的發生。
三、綜合活動—【安全急先鋒】 1、教師將學生分成數組（建議6組），同時進行活動。 2、教師依照【安全急先鋒】活動實施單說明相關遊戲規則。 3、教師揭示三～六題水域活動題目，請學生找出正確的預防危險和緊急情況的處理方法與工具的字卡，每個情境限時1分鐘。 4、每個情境結束後教師講解並評量結果。	10 分	活動 實施 單 字卡 或簡 報 學習 單	能配合不同的水域活動選出預防危險和緊急情況的方法或工具。 能正確

5、發下學習單並請學生完成。			完成學習單。
活動二：安全水中漂 (括號中的文字表教學場所於非游泳池的教學事項) 一、準備活動--【自救行不行？】 1、教師請學生發表夏天時一般人較喜愛進行的休閒活動有哪些？從學生所回答的水域活動切入下一步驟。 2、教師請學生發表如何可以安全的進行這些水域休閒活動？學生的答案可參考活動一，而學會「游泳」技能將是答案之一。 3、承1，教師徵求會游泳的學生於游泳池中示範游泳行進動作，並告知學生各種游泳的方式都可以。 (「乾泳」示範也可) 4、教師與學生討論在無外力干擾下，是否學會游泳就代表在水中是安全的？待學生發表完，教師請學生協助抓住教師的一隻腳，並簡單示範因抽筋而溺水的假設情況。(教師揭示「抽筋」影片 http://www.youtube.com/watch?v=rAttCQufby8)並與學生討論如何在等待救援時，維持安全與身體溫度。 5、教師告知學生今天要學習與練習預防溺水的基本游泳自救技能，即「水母漂」。	10分	圖片	能說出如何在等待救援時，維持安全與身體溫度。
二、發展活動--【水母漂】 1、教師請學生模擬水中生物水母的運動方式。(可在教室中播放水母運動影片「讓人驚豔的水母」 http://www.youtube.com/watch?v=321TzEx6QVk來引起興趣) 2、教師與學生討論學生水母運動方式的重點與要訣。 3、教師現場示範水母漂分解與連續動作(可運用電腦與單槍播放水母漂動態影片「救生游法(水中自救與求生-自救法)水母飄」 http://www.youtube.com/watch?v=k4q_TfU0R6U，或者揭示靜態連續分解動作圖片)。 4、請學生一起進入池中練習水母漂動作。(陸地上練	15分	(電腦、單槍水母運動短片)	能說出水母運動方式的重點。 學生能練習表現基本游泳技

習水母漂的動作) 5、學生練習時，教師指導學生修改錯誤動作。	5 分	(電 腦、單 槍 水 母 漂 動 作 示 範 影 片)	能。(水 母 漂 為 主)
三、 綜合活動—【水上紅綠燈】 1、教師依照【水上紅綠燈】活動實施單說明相關遊戲規則。 2、教師請學生依照遊戲規則進行遊戲。 3、教師在池邊觀察學生水母漂動作與注意學生安全。 4、遊戲結束後，教師歸納並總結水母漂動作的正確性與注意事項。 5、教師請學生再次練習正確的水母漂動作 6、教師觀察並以實作評量結果。	10 分	泳帽 或 可 辨 別 之 裝備	學 生 能 練 習 表 現 基 本 游 泳 技 能。(水 母 漂 為 主)

三、補充資料

※簡報檔（內容有新聞、如何預防溺水、水域活動照片）

※水域活動字卡：可放大印出使用（簡報檔中有照片）

室內游泳池戲
水

海水浴場戲水

坐船（湖邊）
遊玩

衝浪

河（湖）邊烤
肉、戲水或遊

玩

溯溪活動

※參加水域活動時，正確預防危險的方法和緊急情況的處理方法與工具的字卡：印出使用

氣象資
料的查
詢

確立水域
的安全地
帶

救生衣

游泳圈

基本的
游泳技
能

家人或朋
友陪伴

帶哨子	安全地點 的選取
不作危險 動作	衝浪穿防 寒衣
大聲呼 救	找出工具發 求救訊 號
不慌張	找竹竿木 棍協助救 人

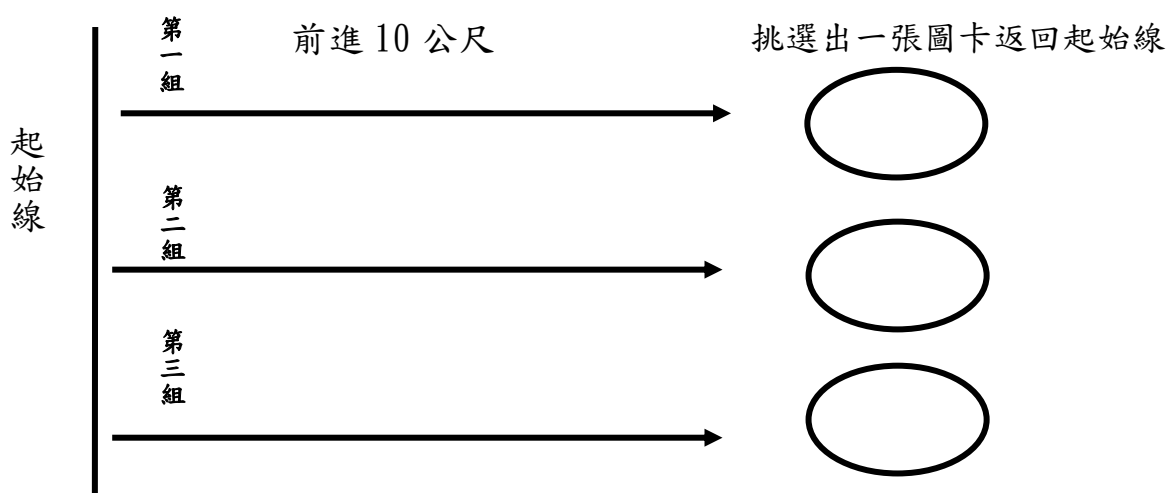
	保持漂浮 在水面， 等救援
	配戴適當 裝備進行 活動

活動一

【安全急先鋒】活動實施單

一、競賽方式：

- (一) 全班分為六組，每組學生約為五人。
- (二) 在起始線處出發，前進約 10 公尺。
- (三) 到折返點後，挑選出一張圖卡（限定至多只能拿一張或不拿）。
- (四) 返回起始線，交棒給下一位同學，限時 1 分鐘完成。
- (五) 最後教師公布正確答案。
- (六) 統計各組得分（答對一項得一分，答錯不扣分），依教師班級管理方式給予適度獎勵。
- (七) 發下學習單請學生完成，評量學習成效。
- (八) 用具：圖卡或字卡（事先印製六份）、學習單。



二、建議活動地點：教室

活動二

【水上紅綠燈】活動實施單

一、 在水中，每個人都可以任何游泳方式或水中走路前進。(教室中，則一定以模擬游泳的方式前進)

二、 遊戲規則：

1、 在規定範圍內，進行類似紅綠燈的遊戲。

2、 鬼—抓人者：一人戴特殊的泳帽(較明顯的)負責抓其他人
(綠燈者)

紅燈—停止者：請以水母漂方式在原地做動作不得前進，但
不會被抓。

綠燈—救援者：由紅轉綠需由其他綠燈者擊掌解救。

3、 若鬼抓到綠燈者，則換那人當鬼，遊戲繼續。

4、 遊戲過程中，若紅燈者水母漂動作停止則失去遊戲資格到
一旁休息。

5、 遊戲進行約五～十分鐘，時間終了，仍在場中的綠燈者可以
加 3 分，紅燈者加 2 分，當鬼者加 1 分。

6、 統計各人得分，依教師班級管理方式給予適度獎勵。

7、 遊戲進行中需注意學生安全問題，提醒學生有不適狀況請
舉手或呼救。

三、 建議地點：

1、 游泳池：游泳基本動作可以實地操作，其他規定照常。

2、 一般教室或操場、附有 PU 跑道之運動場皆可。

（活動一）安全急先鋒學 習單

請依照以下各種水域戶外活動可能發生的意外，填入三種正確預防危險的方法和緊急情況的處理方法與工具。

1. 游泳池戲水 	2. 海水浴場戲水 
答案：() () ()	答案：() () ()
4. 衝浪	5. 溯溪活動



答案：()
 ()
 ()



答案：()
 ()
 ()