

# 水域安全宣導

安全玩水，快樂回家



水上安全 · 生命保護



防溺水 · 重安全

# 為什麼要學水域安全?



## 5-19歲兒童死亡比例高

意外淹死及溺水是造成死亡的主要原因之一



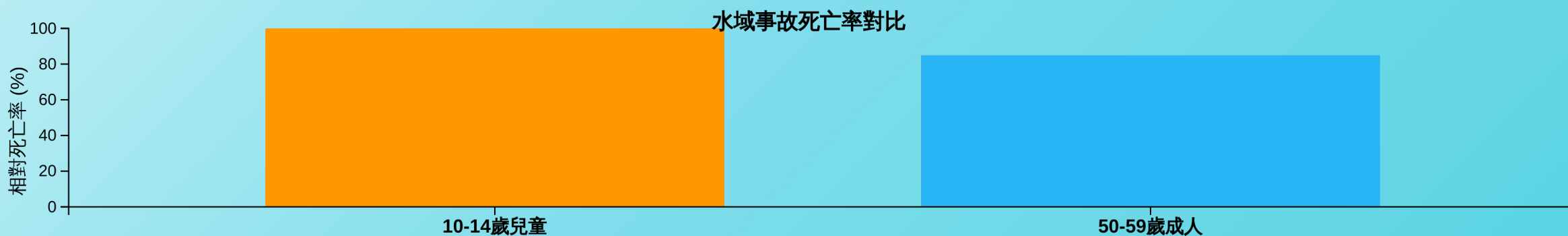
## 10-14歲兒童

每4名因事故死亡的兒少中，就有1名死於水域事故



## 死亡比率對比

10-14歲兒童的死亡比率甚至高於50-59歲的成年人



## 互動時間

你有在水邊玩過嗎？曾經遇到過什麼讓你覺得有點危險的狀況嗎？

# 常見水域地點與潛在危險

## 海邊

離岸流會將人快速帶離岸邊，瘋狗浪則可能在平靜海面突然出現。海邊地形複雜，可能存在肉眼難察覺的暗流或陡峭落差。

離岸流 瘋狗浪 地形變化



## 溪流

溪流上游若遇降雨，溪水可能在短時間內暴漲。溪底石頭常有青苔易滑倒，深潭處可能形成水洞或漩渦，將人吸入。

溪水暴漲 濕滑石頭 水洞 漩渦



## 池塘/埤塘

池塘或埤塘底部可能淤積深厚淤泥，水深變化大且不明，水草纏繞可能限制行動，增加溺水風險。

水深不明 水草纏繞 淤泥



## 游泳池

游泳池雖有救生員，但仍可能因排水孔吸力、池畔濕滑導致跌倒，或因冷熱池溫差過大引發身體不適。

排水孔吸力 滑倒 溫差休克



## 互動活動

# 安全行為要領



## 結伴同行

不單獨行動，隨時注意同伴狀況及位置



## 穿戴裝備

穿著合適的救生衣或使用浮具，特別是在開放水域



## 觀察環境

先觀察天氣、水域狀況與警示牌，不熟悉的水域不隨意下水



## 遠離危險

不做危險動作，不逞強跳水或在水中嬉鬧、惡作劇



穿著合適的救生裝備！

## 互動判斷

請判斷以下行為是否安全：

1

穿著牛仔褲下水



2

在岸邊追逐嬉鬧



# 遇到危險怎麼辦？

## 「救溺五步」簡化版

針對兒童的自救與求救口訣，簡單易記



### 大聲呼救

當自己或他人遇到危險時，應立即大聲呼喊「救命啊！有人溺水了！」，吸引周圍人的注意。



### 尋找大人

在呼救的同時，迅速尋找附近的成年人求助，並告知他們發生了什麼事。若無大人在場，應撥打緊急電話119或118。



### 利用工具

在岸邊尋找可以幫助溺水者的物品，例如救生圈、竹竿、樹枝、繩子、甚至脫下的衣服等，從岸上伸給或拋給溺水者，切勿貿然下水救人。



正確的岸上救援示範：使用竹竿或救生設備從岸上幫助溺水者

## 分組演練

### 拋物練習

高年級學生分組練習將救生圈或沙包精準投擲到指定的水中標記點

### 呼救接力

中低年級學生練習大聲呼救及傳達求救訊息給下一位同學

### 安全提示

強調「器材救生優於徒手下水」原則，避免更多人陷入危險

# 水域安全大挑戰

## 混齡合作遊戲



### 關卡一：危險配對

將水域地點（海邊、溪流、池塘、游泳池）與其相對應的潛在危險卡片進行配對，加深對不同水域環境風險的辨識能力。



### 關卡二：呼救接力

模擬真實的溺水情境，第一位學生大聲呼喊「救命啊！」，並將求救訊息傳遞給下一位學生，由其模擬撥打119或118報警。



### 關卡三：拋物練習

使用救生圈、沙包或模擬漂浮物，精準地投擲到指定的水域安全區域內，訓練在岸上進行器材救援的準確性與應變能力。



### 關卡四：情境問答

提供多個水域安全相關的情境選擇題，學生需共同討論並選出最安全的應對方式，例如「看到有人在危險水域戲水，你會怎麼做？」



## 混齡協作方式

將學生分成小組，每組包含不同年級的學生。高年級學生帶領低年級學生共同完成各項挑戰，培養領導能力與團隊協作精神。表現優異的隊伍將獲得小獎勵！

# 日常生活小提醒 (五不)



## 不單獨下水

無論水性多好，都應避免獨自前往水域活動，務必結伴同行



## 不靠近危險水域

對於設有禁止標誌、水深不明或地形複雜的水域，應避免靠近



## 不追逐打鬧

在水域附近追逐嬉鬧容易滑倒或將他人推入水中，造成危險



## 不忽略安全裝備

進行水域活動時，應穿著合適的救生衣，並善用其他漂浮物作為救生設備



## 不逞強

應評估自身體力與健康狀況，不做超出能力範圍的危險動作



## 互動時間

請同學們輪流大聲說出一條「五不」守則



# 今天學到什麼？

🔍 今天最重要的學習是什麼？

請思考並舉手分享你的學習心得

老師整理的學習重點：



水域危險辨識



安全行為要領



自救與求救



什麼是你從未注意到的水域安全知識？



今天學到的哪些內容最讓你印象深刻？



你如何將今天學到的應用在日常生活中？

 舉手分享時間

# 結語與口號



## 知道風險

學會辨識不同水域環境中潛藏的危險



## 保護自己

遵守水域安全規則，確保自身安全



## 幫助他人

掌握救溺五步，安全方式幫助他人

## 全體師生共同呼喊



「安全玩水，快樂回家！」



將水域安全知識帶入日常生活中，確保每一次的玩水體驗都能平安又愉快