

臺北市立萬芳高級中學會議紀錄

名稱：健康與體育領域共同備課

時間：106年3月16日

主題：游泳教學與救生知能研習

主席：黃俞勛 紀錄：陳蓓萱

簽到：如簽到表 應到人數：17 實到人數：13

重要會議內容：

1. 黃俞勛組長：

今天研習主要是針對游泳教學與水上運動會裁判相關知能研習，因為教務處要宣導 107 課綱，所以先在會議二，待會再麻煩老師移駕到游泳池。

2. 許麗吉主任：

感謝各位老師，由於得知今天健體領域有研習，所以佔用各位老師一點點時間。107 課綱在期初教學研究會已經有跟老師稍作說明，這次希望可以請體育老師們先行規劃可以開設的專案課程，可以讓對於體育相關科系有興趣的學生可以選擇。

3. 感謝教務處的報告，現在請老師移駕到游泳池進行後續的知能研習。

臺北市立萬芳高級中學

游泳教學及救生知能研習




新聞事件 翻牆出校門戲水2國中生溺斃

• 2名學生趁段考後，與同學翻牆出去校園附近的河流嬉戲，游到中央打算折返時，發現水深雙腳踩不到底，緊張慌亂而溺斃。北縣98年5月14日




認識水域的標誌 安全有保障



安全水域旗

在海灘插有紅黃旗，代表有救生員駐站，屬於安全戲水區域。




- 允許標誌
- 禁止標誌
- 注意標誌

圖片來源 http://www.nfb.gov.tw/nfb_kv8how.aspx?MID=376&UID=377&PID=376

允許標誌




允許游泳



允許衝浪



允許潛水



允許滑水

禁止標誌






注意標誌



水母危險



水流危險



陡坡落差危險




水深危險

水上安全大搜查

一、了解水域狀況

- ▶ 不要前往危險區域戲水
- ▶ 颱風前後、大雷雨、地震發生與水庫洩洪時不應下水



二、衡量自己的身體狀況


- 做暖身操並著泳衣下水
- 過飢、過飽，有醉意或心情欠佳時，不應游泳
- 有心臟病、氣喘等疾病的患者，不可盲目下水游泳。千萬不可逞強。
- 不可因為臨時的競速 容易造成肌肉抽筋。
- 戲水時不可開有危險性的玩笑。



如果真的不幸遇到溺水的發生

1. 即刻發出「救命啊！有人溺水了！」
2. 立即打119消防隊請求救援。
118.112
3. 如果沒有學過水上救生，不貿然下水施救。

中華民國海軍 海洋巡防總局
118 緊急救援 服務專線



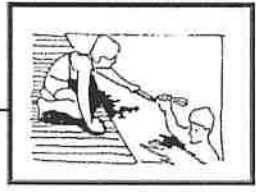
徒手救援



Hand rescue (手援) and foot rescue (腳援) are illustrated with diagrams showing a rescuer reaching out to a person in the water.

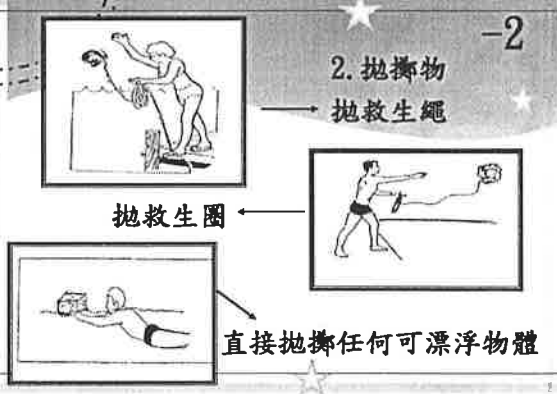
利用物體救援 -1

1. 延伸物：如竹竿、木棒、樹枝、衣服、大毛巾、領帶、長襪等都可延伸遞給溺者，讓溺者抓住。將溺者拉回岸上



2. 拋擲物

2. 拋擲物
拋救生繩
- 拋救生圈
- 直接拋擲任何可漂浮物體



涉水救援 -1

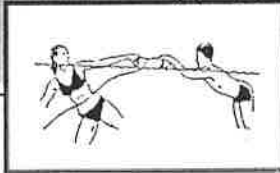
1. 手援或腳援
2. 人鏈：人多可用此法。救援者互相面向相反方向，握住彼此的手腕，要握牢，第一人抱住固定物，用人鏈的方式，同心協力，自岸邊慢慢接近溺者將其拉回岸上

※水太深或水流太急，風浪太大時，不可用此法，以免更多人溺水


-2

3. 利用物體救援

手持物體



拋擲漂浮物



繩子、救生圈

繩子末端綁上木塊或救生圈，以便投擲及對準目標，並於落在水面上較易浮起。繩子應以順時鐘方向捲好，繩端套在手腕上或是踩在腳下，救者身體斜向或側向目標溺者，利用低手拋擲法，把繩索或救生圈拋給溺者。拋繩之位置儘量超越溺者頭頂或上游，以便溺者抓住。拉繩時，應與水面平行，緩慢將溺者拉回岸上。

緊急聯繫電話如下：

1. 救災救護報案專線：119
2. 行動電話急難救助號碼：112
3. 報案專線：110
4. 海巡服務專線：118

相關資訊網站如下：

1. 內政部消防署防災知識網→登山防溺篇
(網址：http://www.nfa.gov.tw/nfa_k/)。
2. 行政院災害防救委員會防救災數位學習網→水上活動注意事項
(網址：<http://124.199.65.72/elearning/>)。
3. 教育部「水域活動安全資訊網」
(網址：<http://watersafety.giss.nts.u.edu.tw/>)。
4. 教育部學生游泳能力網站
(網址：<http://www.sports.url.tw/index.aspx>)。

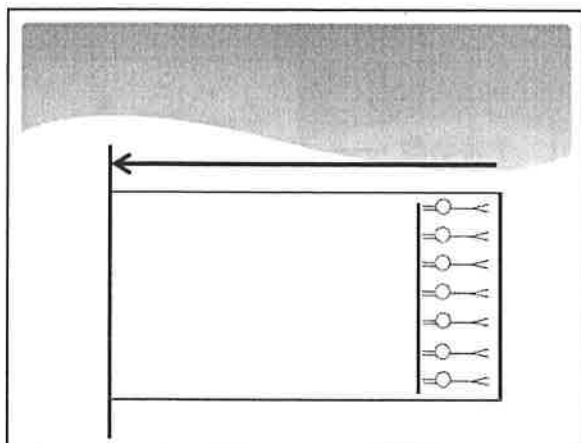
臺北市立萬芳高級中學 105學年度水上運動會

團體趣味競賽說明



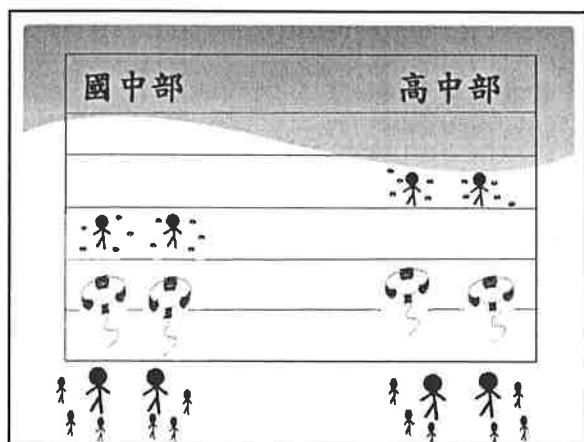
團隊競速打水

- * 計時賽
- * 國中男女各5人，共10人。
- * 高中男女各6人，共12人。
- * 比賽方式：持同一個長水管悶氣打水25公尺，水管皆碰壁停錶，時間最快完成的獲勝。



拋圈拾物接力

- * 計時賽
- * 分男子組、女子組，每組各5人
- * 第一棒岸邊出發下水，找尋正確教溺五步驟的棋子，各棒需按照正確教溺五步驟順序拿棋子，找到後出水面於拋圈範圍，由第二棒拋救生圈至第一棒的位置將第一棒拉回，確定棋子為正確順序，下一棒再出發，時間最快完成的獲勝。



臺北市立萬芳高級中學 105 學年度第 2 學期健康與體育領域
研習活動照片

活動：水上運動會

日期：106.3.16 上午 10:00-11:00

地點：會議室二、游泳池



圖說：研習簽到



圖說：教務處 107 課綱說明



圖說：水上運動會賽程說明



圖說：模擬水管打水比賽



圖說：叫叫伸拋划救生競賽



圖說：叫叫伸拋划救生競賽

臺北市萬芳高級中學
國中健體領域暨高中體育教學研究會簽到表

主題：水上運動會裁判講習

日期：106年3月16日(星期四) 上午10時開始

地點：會議二、游泳池

主席：黃俞勛

紀錄：張芝樺

國中部

編號	姓名	簽到	編號	姓名	簽到
1	許心慧	請假	5	詹直澄	詹直澄
2	鄧子良	鄧子良	6	黃俞勛	黃俞勛
3	張擎如	張擎如	7	陳蓓萱	陳蓓萱
4	湯品宸	湯品宸			

高中部

編號	姓名	簽到	編號	姓名	簽到
1	洪榮美	洪榮美	4	陳文宗	陳文宗
2	宋玉清	宋玉清	5	楊家鑫	楊家鑫
3	虞小美	虞小美	6	楊智中	楊智中

專任運動教練

編號	姓名	簽到	編號	姓名	簽到
1	呂育如	請假	3	張芝樺	請假
2	史正德	史正德	4	金慧枚	請假

