

106 學年度國民小學游泳與自救能力巡迴教學實施計畫

壹、計畫目的

為提升學生游泳及水域安全能力，解決偏鄉無游泳池學校學生習泳之權益及培養學生游泳與自救能力，本計畫以移動式親水體驗池進行國內各偏遠無游泳池國民小學游泳與自救能力巡迴教學，期望藉此加強國民小學學童水域安全觀念與自救能力。

透過本計畫之實施，降低游泳教學的城鄉差距並提升學童對水域（溪流及湖泊）環境的認識及危險狀況之辨認與處置，透過實作讓學童能夠親水、了解危險水域的危險性並學習溺水意外發生時，可運用之簡易自救及求救方式，以期減少溺水事件之發生。

貳、主辦單位：教育部體育署

參、承辦單位：臺北市立大學

肆、辦理時間及地點：巡迴教學於本(106)學年度共計 10 場次，時間及地點如下：

一、學期間辦理：

第一場：107 年 5 月 14 日（一）至 5 月 18 日（五）花蓮縣壽豐鄉豐山國小。

第二場：107 年 5 月 28 日（一）至 6 月 01 日（五）苗栗縣泰安鄉泰興國小。

第三場：107 年 5 月 28 日（一）至 6 月 01 日（五）花蓮縣卓溪鄉崙山國小。

第四場：107 年 5 月 28 日（一）至 6 月 01 日（五）花蓮縣富里鄉永豐國小。

第五場：107 年 6 月 19 日（二）至 6 月 23 日（六）新竹縣尖石鄉玉峰國小。

二、暑期辦理：

第六場：107年6月25日（一）至6月29日（五）臺南市後壁區安溪國小。

第七場：107年6月25日（一）至6月29日（五）雲林縣水林鄉中興國小。

第八場：107年7月02日（一）至7月06日（五）雲林縣口湖鄉成龍國小。

第九場：107年7月09日（一）至7月13日（五）雲林縣口湖鄉台興國小。

第十場：107年7月09日（一）至7月13日（五）南投縣信義鄉地利國小。

伍、實施對象及人數

一、實施對象

國民小學之無游泳池學校學生。

二、實施人數

(一) 各場次預計100人，計10場次，共1,000人。

(二) 各學校每場次招收班級及人數（上限）：

1. 高年級計2班，40人。

2. 中年級計2班，30人。

3. 低年級計2班，30人。

陸、活動內容

一、知能課程

(一) 圖誌辨認：認識水域警告標誌。

(二) 危機處理：自救四招、救溺五步、防溺十招。

(三) 介紹學校鄰近水域的環境特性及現況分析。

(四) 了解實施CPR、AED的時機、目的及有效求救方式。

二、技能課程

- (一) 適應水性、悶氣練習、韻律呼吸。
- (二) 水母漂、仰漂、水中操作藉物漂浮（寶特瓶、保麗龍、浮板）。
- (三) 岸上救援（手援、腳援、物援）、抽筋自解。
- (四) 落水求生模擬演練、著衣入水、水中衣物浮具製作。

三、組織與分工

(一) 巡迴教學服務隊，由 8 位學員組成，職責劃分及人數配置如下：

職稱	人數	工作內容	
		全體	各別工作職掌
總督導	1 人	1. 體驗池搭建及注水 2. 場地整理 3. 水源裝置 4. 過濾系統裝置	負責本梯服務隊整體事宜，督導教學順利進行。
教學人員	4 人		說明游泳與自救的重要性，實施陸上水域安全與自救課程及 CPR、AED 操作示範。
			適應水性，基礎游泳教學、水中自救操作示範與教學。
工作人員	3 人		體驗池教學準備與安全戒護、水、電及水質

(二) 因親水體驗池容納人數有限並顧及教學品質，爰池體內人數上限為 15 人，教練與學生及守望員的人數比例如下：

年級	學生 VS 教練	學生 VS 守望員	備註

低年級	5 : 1	5 : 1	學生以 13 人為限
中、高年 級	6 : 1	6 : 1	學生以 13 人為限

四、課程規劃表（課程綱要）

內容 天數	陸上教學	水中教學
第一天	<ol style="list-style-type: none"> 1. 場地整理 2. 組裝池體 3. 水源裝置及注水 	<ol style="list-style-type: none"> 4. 準備教具及器材 5. 電源組裝 6. 連接過濾系統
第二天	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識水域警告標誌 2. 自救四招 3. 救溺五步 4. 防溺十招 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 適應水性 2. 悶氣練習 3. 韻律呼吸 4. 水母漂
第三天	<ol style="list-style-type: none"> 1. 簡易岸上救援 2. 藉物漂浮 3. 岸上救援（手援、物援） 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 水中操作藉物漂浮 2. 抽筋自解 3. 岸上救援（手援、物援）
第四天	<ol style="list-style-type: none"> 1. 示範 AED&CPR 2. CPR、AED 的時機、目的 及有效求救方式 3. 介紹學校鄰近水域的環境 特性及現況 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落水求生模擬演練 2. 著衣入水 3. 衣物浮具製作
第五天	<ol style="list-style-type: none"> 1. 電源關閉 2. 放水 	<ol style="list-style-type: none"> 4. 場地整理 5. 整理教具器材

	3. 拆除池體
--	---------

*教材教具 - 由服務隊依據課程綱要編撰課程內容及製作教材。

*教學輔具 - 由服務隊依課程內容提出清單交由執行小組採購。

柒、預期效益

一、 建置友善教學環境，維護學生受教權利。

二、 提升學生游泳與自救能力及水安知能，降低學生溺水死亡事件發生。