

114 年花蓮縣學生暑期戶外水域運動體驗活動暨防溺水宣導計畫

1、 依據

依據各直轄市、縣(市)政府及各級學校推動學生水域安全注意事項及 114 年度中央對直轄市及縣市政府一般性教育補助款考核項目(水域安全基本需求)辦理。

2、 目的

- (一)為擴展學生水域運動體驗學習機會，培養學生游泳能力，以提升學生水中安全認知及自救救溺知能，提升緊急應變能力，減少溺水事件，促進學生將水域運動列為終生運動之選擇。
- (二)整合今夏最流行水域活動：立式划槳、獨木舟等體驗活動，藉由熱門水域運動體驗時學習水域自救，提升防溺水觀念。
- (三)活動置入開放式水域安全知識、環境教育、生態解說、模擬實際意外落水等課程，豐富化水域活動自救與實務操作。
- (四)藉由理論與實務結合，以趣味問答及團體互助合作方式傳遞水域安全之重要性，並搭配立式划槳、衝浪等水域體驗活動，以增加師生、家長、民眾體驗水域運動的機會，藉此推廣水域運動風氣及體會水域運動之樂趣，進而加深對於水之認識及喜愛，理解並活用水域安全知識技能。

3、 主協辦單位

- 1. 指導單位：花蓮縣政府
- 2. 主辦單位：花蓮縣體育會
- 3. 承辦單位：花蓮縣體育會水上休閒運動委員會

4、 參與對象及人數

- 1. 參與對象：
 - (1) 縣內各國中、小學學生。
 - (2) 縣內各國中、小學教師。
- 2. 預計每場次人數：20-30 人。
- 3. 預計參加人數：總計 160-240 人。

5、 師資(含學經歷及專長)

委請花蓮縣海上救生協會安排具有合格教練及專業救生教練授課。

6、 辦理日期及時間

- 1. 預計辦理日期：114 年 8 月 2 日、3 日、9 日、10 日、16 日、17 日、23 日、24 日。
- 2. 預計辦理天數：8 天。
- 3. 預計辦理場次：8 場次。
- 4. 預計每場次時數：每場 4 小時。
- 5. 第一場次：114 年 8 月 02 日(星期六 13:00-17:00)
- 6. 第二場次：114 年 8 月 03 日(星期日)13:00-17:00
- 7. 第三場次：114 年 8 月 09 日(星期六)13:00-17:00
- 8. 第四場次：114 年 8 月 10 日(星期日)13:00-17:00
- 9. 第五場次：114 年 8 月 16 日(星期六)13:00-17:00
- 10. 第六場次：114 年 8 月 17 日(星期日)13:00-17:00
- 11. 第七場次：114 年 8 月 23 日(星期六)13:00-17:00

12. 第八場次：114 年 8 月 24 日(星期日)13:00-17:00

7、 辦理地點：花蓮縣鯉魚潭國家風景區。

8、 實施內容：

1. 開放性水域安全知識，救溺五步及防溺水十招之概念。
2. 簡易浮具製作。
3. 岸上救援演練等相關水域安全知能。
4. 基本救生講解、突發狀況應變及救生器材實作。
5. 自救趣味問答、團隊趣味救生合作遊戲。
6. 動態水域淺灘自救技能(仰漂、水母漂、翻船、救援)。
7. 獨木舟、SUP 立式划槳活動體驗。

9、 安全措施及相關配套措施

(1) 聘請救生人員、組於活動現場待命。

(2) 聘請專業教練及助理講師授課。

(3) 鄰近救援資源：

慈濟醫院(花蓮市中央路3段707號)

花蓮縣緊急救難協會(花蓮縣吉安鄉吉興路1段100號)

池南派出所(花蓮縣壽豐鄉池南村池南路2段13號)

壽豐消防分隊(花蓮縣壽豐鄉中山路六段4號)

(4) 9. 保險安全：凡參加活動人員，每次活動每人水域活動保險。

10、 報名日期：即日起至 114 年 07 月 31 日(星期四)下午 5 點前。

11、 報名方式：

1. 報名聯絡人：曾煥堯教練 0928-594460。

2. 報名表請填寫 google 表單填寫 google 表單：

<https://forms.gle/fLfHCFcPN7DgRH1E6>



12、 課程內容

如附表一

13、 計畫特色

1. 有效建立「自救能力」、「防溺水知識」、「危險水域判斷能力」及「環境安全判斷能力」、「個人危機意識」、「守法精神」等，藉由水域課程傳授上述概念與內涵來強化學生的水域安全 認知、技能及行為，能有效使學生具有全面性的水域安全知識。
2. 進而增加對水域安全的認識，並培養、保存、傳遞防溺水觀念進而來擴展，有效提高水域意外發生時的自救及救援存活及提早示警預防，尋求協助及岸上協助救援。
3. 擴展學生水域運動體驗學習機會，養成學生將水域運動列為終生運動之選擇，提昇本縣學生水域安全認知。
4. 本活動課程設計係依據教育部水域安全教育教學模組，採分組方式進行跑站宣導，活動置入開放式水域安全知識互動遊戲、游泳與自救能力基本指標、模擬實際意外落水等課程，豐富化水域活動自救與實務操作。

14、他注意事項

1. 活動期間提供飲水，為符合環保不提供免洗杯子，煩請自備杯子。
2. 若遇颱風等特殊狀況須予延期時，當通告有關參加課程人員。
3. 參與學員需年滿 9 歲（民國 106 年 1 月 1 日）。
4. 若為學生家長在填寫報名表時，請務必填寫親子共同報名及人數；另為辦理保險請務必填寫身分證字號及出生年月日。
5. 游泳能力需符合全國中、小學學生游泳與自救能力指標第三級（國小五、六年級應具備之能力指標）。
6. 請確實填寫游泳能力指標，需符合全國中、小學學生游泳與自救能力指標。

15、辦人姓名、電話、傳真、e-mail

1. 承辦人:水上休閒運動委員會 主委：曾煥堯
2. 電話:0928594460

16、歷年相關活動照片



附表一

地點	鯉魚潭國家風景區	
時間	下午場次預訂行程	預期指標 可學習技能
13:00 - 13:30	報到、集合	
13:30 - 14:30	開放水域安全教育暨防溺宣導 戶外救生水域活動自救及安全講解 救援浮具實際操作 趣味問答（自救知識） 親子遊戲（救援知識）	危險水域之判斷 溺水意外之防範 溺水意外之救援 模擬及臨時應變
14:30 - 15:30	獨木舟、SUP 立式划槳體驗 器材使用安全規範講解及實際操作 動態水域淺灘自救技能(仰漂、水母漂) 動態水域淺灘自救技能(翻船、救援)	漂浮動作之練習 待援動作之練習 自救動作之練習 模擬及臨時應變
15:30 - 17:00	獨木舟、SUP 立式划槳體驗 真實事件案例宣導 環潭解說、環境教育、合影留念	溺水意外之防範 模擬及臨時應變
17:00	領餐盒、賦歸	如遇不可抗因素先電話通知家長