

國小水域教學模組示例

模組

01

第一學習階段

【水安小小偵查員】

課 | 程 | 設 | 計 | 理 | 念

本模組課程主要以認識家鄉環境水域及水域標誌為目標，學習內容包含四大層面：校園水域的認識；校園、家鄉水域「禁止標誌」以及「允許標誌」之認識；走訪游泳池，認識其設施及環境安全；浮力原理的了解，浮具的使用並進行自救練習。

學習活動則包含體驗操作、遊戲、實作練習與發表。透過多元、豐富、有趣的學習活動，及不斷練習操作，態度上能夠主動參與並樂於嘗試各項體驗活動並遵守泳池相關規定及使用規範；在知識上能辨識校園、家鄉水域「禁止標誌」以及「允許標誌」即不同水域的安全特性與潛在風險；在技能上能使用浮具協助進行自救的基本技巧，進而在生活中應用各種覺察水域的危險因素與救援技能，從事安全的水上活動，以實踐水域安全活動，保護自己並有效降低溺水意外的發生。

水安
一起來

校園水域（如游泳池、親水體驗池等）特性之認識

安全
水活動

校園、家鄉水域「禁止標誌」以及「允許標誌」之認識

水安
小學士

游泳池設施及環境安全之認識

浮力
真有趣

漂浮原理的了解，浮具的使用並進行自救練習

課 | 程 | 設 | 計 | 理 | 念

本模組課程主要以培養家鄉環境水域之安全素養為目標，學習內容包含三大層面：以安全的觀點認識家鄉環境水域特性、辨識各種水域標誌與旗幟、自救與救人的基本技巧。

學習活動包含遊戲、分組討論、實作與練習，透過多元豐富的學習活動，從認識生活周邊的水域發現潛藏危機，在態度上，強化學生水域活動危機意識；在技能上，能判別水域安全並學習自救救人的技巧，從而在活中分析判斷，建構預防危險對策及改善的方式，從事安全的水上活動，以實踐水域安全活動，保護自己並有效降低溺水意外的發生。

水安 大聯盟

水域警告標誌、
強制標誌以及旗
幟標誌認識

智勇雙全

家鄉環境水域（
如魚塭、水池等）
安全防溺常識，
及不同水域安全
特性與潛在危險

水安 小碩士

針對地形與水域
之特性，探討不
同水域的危險因
子與潛在危機，
並評估危險情境
可能的處理方法，
建立安全意識

國小水域教學模組示例

模組

03

第二學習階段

【泳者無懼】

課 | 程 | 設 | 計 | 理 | 念

本模組課程主要以培養自救救人之知識與技巧，熟悉水上救生方法為目標，學習內容包含三大層面：漂浮求生技巧與抽筋自解、著衣入水體驗與水中衣物除脫、救溺五步驟等自救與救人的基本技巧。

學習活動則包含體驗操作、遊戲、實作練習與發表。期透過多元、豐富、有趣的學習活動，在知識上，了解水域的相關知識；在態度上，能夠主動參與並樂於嘗試各項體驗活動；在技能上，能學會漂浮求生、抽筋自解與救溺五步驟等自救與救人的基本技巧，進而在活中應用各種求生與救援技能，從事安全的水上活動，以實踐水域安全活動，保護自己並有效降低溺水意外的發生。

自救 我最行

學習徒手漂浮
求生及水中抽筋
的自解方式

變身超人

學習在不同水域中，能使用
不同漂浮物進行
自救

救溺五步 暖身操

學習正確操作
「叫、叫、
伸、拋、划」
救溺五步驟

第三學習階段 【水安總動員】

課 | 程 | 設 | 計 | 理 | 念

本模組包含「水安畢卡索」、「水安小博士」以及「優游安全行」等三個學習主題。「水安畢卡索」主要探討家鄉水域安全標誌的種類、意義以及設置地點，小組討論、繪製與分享家鄉水域安全地圖。「水安小博士」則是引導學生探索溪流、海灘等戲水的潛藏危機，分組討論與發表戲水的安全注意事項。「優游安全行」主要引導學生探討水上樂園的安全問題，並能確實做好防溺的措施。

水安畢卡索

水域安全
標誌辨識

水安小博士

溪流及海灘水
域安全、潮汐
對水域的影響、
潛在危險與防
溺知能

優游安全行

水域遊憩活動
冒險行為的潛
在風險與安全
防溺知能

課 | 程 | 設 | 計 | 理 | 念

本模組包含「臨危不亂的挑戰」、「我是聰明小健將」、「水面救溺我最行」以及「水面救溺你我他」等四個學習主題，主要學習目標在於引導學生溺水自救與水面救溺的水域安全知識、技能與態度，並能向家人與朋友倡導防溺水與救溺的觀念與技巧。「臨危不亂的挑戰」主要探索意外落水的自救方式，選擇適當的水中救援物進行自救或救人，並了解救生衣的功能。「我是聰明小健將」則是引導學生練習以水母漂、仰式大字漂以及使用漂浮物的自救方式。透過演練的方式，在水中脫掉衣褲，利用上衣與長褲製作浮具進行自救，並能了解水中求生人體保溫的方式。「水面救溺我最行」主要探討水面救溺的延伸物與漂浮物，利用延伸物救溺的技巧。「水面救溺你我他」則是小組學生演練「叫」、「叫」、「伸」的救溺技巧，並向家人倡導利用延伸物救援的要領。

臨危不亂的挑戰

探索落水的自救方式，選擇適當的水中救援物進行自救或救人，並了解救生衣的功能

我是聰明小健將①

練習漂浮自救

我是聰明小健將②

運用自身衣物製作漂浮物

水面救溺我最行

水面救溺的延伸物與漂浮物，利用延伸物救溺的技巧

水面救溺你我他

演練「叫」、「叫」、「伸」的救溺技巧

國中水域教學模組示例

第四學習階段

【自救、救溺一把罩】

課 | 程 | 理 | 念

本模組主要透過開放水域中溪、河、湖、海的潛在溺水危險因子的分析與案例討論，分析、構思自救與救溺的方法。我們都知道溺水時漂浮的重要性，但是在混濁又湍急的水流中，漂浮就可能不是唯一救命的辦法。因此，當溺水發生時可以怎麼做？又或是看到了溺水者該怎麼協助？本模組便是帶領學生學習重要的自救、救溺處理法寶。

本模組之學習內涵包含水域安全環境與氣候的評估、水中自救踩水技巧、抬頭基本游泳技巧、心肺復甦術、自救與救溺的操作流程等。學習活動的設計包含溺水案例討論、溺水情境分析、自救技能操作、心肺復甦術、救溺演練 SOP 等，希望透過自救與救溺的學習，讓我們在溺水發生時，能自救、救溺一把罩。



國小防墜教學模組示例

模組

01

第一學習階段

【安全生活小專家】

課 | 程 | 設 | 計 | 理 | 念

本模組課程除了防墜的正確認知外，情緒層面的探討也是關注的要點，是以在國小第一階段的學習內容包括從家裡到校園、從室內環境到戶外活動的場域有關墜落事故的探討與避免傷害事故的發生，及情緒的認識與調適方法的演練等，讓學生能從小建立正確的防墜觀念與保護自己的能力。

教學方法包含遊戲、實作練習與小組討論與發表，期能透過多元有感的學習活動，培養學生對環境的覺察力並願意遵守安全須知的使用規範以落實於生活中，以建立正確的觀念。

小小偵察家

居家安全上的相關知識、居家環境潛在危險情境之覺察及避險的方法

與家人 開心出遊去

與家人出遊時之防墜注意事項

校園小偵探

教室與校園環境容易造成墜落發生的地方、環境的覺察意識

做情緒 的主人

自己情緒的覺察與抒發的適當方法

國小防墜教學模組示例

模組

02

第二學習階段

【安全生活我最行】

課 | 程 | 設 | 計 | 理 | 念

本模組透過校園安全地圖繪製，找出校園中容易發生墜落事故的地點，並經過實際演練來找出防墜的方法，使防墜教育與實際生活情境切合，也透過演練，使學生具備防墜的基本行為技能。

學生經由案例討論，發現造成墜落事故的行為，可能從生活當中的小玩笑、惡作劇的行為，到不小心的推擠等，在這些生活中經常發生的事件，讓學生去認知到這些行為背後可能衍生的問題及危險，進而引導學生建立安全的互動行為，避免一時不慎，造成遺憾與傷害。

此外，更藉由理解情緒的類型，運用基本的生活技能-「覺察自己與他人不同情緒的發生與表達」，以及相同的情境下觸發情緒的感受與表達是有個別差異，透過歸納發現在不同的情緒下，都有可能發生不慎墜落的情況，希望建立學生對安全行為的覺察和不安全行為的避免。

最後，學生將運用基本的生活技能-「在人際互動過程中，對於自己及他人的情緒管理」，經由討論模擬事件，例如：角色的經歷，事件發生時的情緒反應乃至於自己對類似情境的情緒反應覺察，進而透過情緒管理，去關注身體及心理的安全，避免不適當情緒表達方式，以防範墜落危險事件的發生。

校園安全網

校園安全地圖繪製並演練避免的方法

墜落事故知多少

用案例討論造成墜落意外的行為

知道情緒的類型

情緒的類型與調適方法

情緒的表達

溝通與相處技巧的方式與問題處理

課 | 程 | 設 | 計 | 理 | 念

以生活的環境中可能出現墜落的事件為題材，讓學生透過觀察與省思，對於容易造成墜落的區域做好防範措施，並建立安全防範意識。

墜落發生的原因除了環境的因素外，學生互動中非理性的行為也可能是成因，例如：打賭事件的課程教導學生，當出現不安全的打賭行為時，可以透過哪些拒絕技能，來避免墜落傷亡事故的發生。

日常生活中造成墜落事件發生的因素，可分為自然因素與人為因素，課程中針對可以預防的人為墜落因素，設計事件發生原因的釐清與探討活動，協助學生學習防墜的策略及環境安全的維護，以預防墜落事故傷害的發生。

學生在人際互動過程中，面對衝突事件或情緒困擾時，而產生負面情緒及心理壓力負擔，課程中教導學生應避免以傷害身體，如自我傷害、高處墜樓等極端的處理方式為釋放情緒為方式。同時應建立正向的面對態度及尋求大人與專業的協助，提出合適的問題解決方式，進而體察生命的可貴。

綜上所述，本課程含括生活中的環境因素的風險評估、人際互動的溝通處理、情緒管理與抒發方式等，可作為安全意識建立的安全教育課程之參考，希冀學生學習到安全的生活方式及珍愛生命的價值。

防墜安全 搜查隊

生活易發生
墜落意外地
方的改善策
略

賭墜不勇敢

衝突發生的
處理、溝通
和協商技能，
危害身體行
為之避免

「防」墜 「急」先鋒

人為墜落事
件與問題解
決和求援的
方法

衝突、防墜 有智慧

遭逢衝突或
困惑等情境
時，能正向
態度面對並
尋求大人協
助解決衝突
情境，及情
緒調適與排
除壓力

國中防墜教學模組示例

第四學習階段

【墜！要不得】

課 | 程 | 理 | 念

本模組透過探究生活中不同場域活動的潛在跌墜風險，以建立安全防範意識，並培養跌墜時的緊急應對與求援的能力；希望學生在面對生活壓力與情緒困擾時，能避免以自我傷害、高處墜樓等不當的方式釋放壓力與情緒，並培養積極正向思考的能力，以期建立安全的生活方式，養成尊重生命的態度。

學習活動設計運用探究策略（如表態光譜、鑽石排列）、曼陀羅思考、ORID 焦點討論法、情境模擬等多元的形式，引導學生深化學習，並在生活中應用。

