
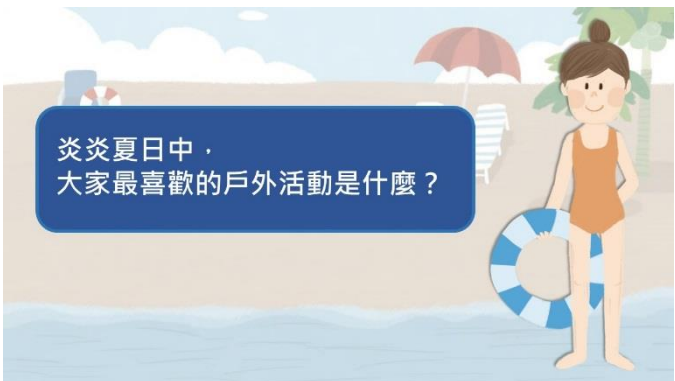





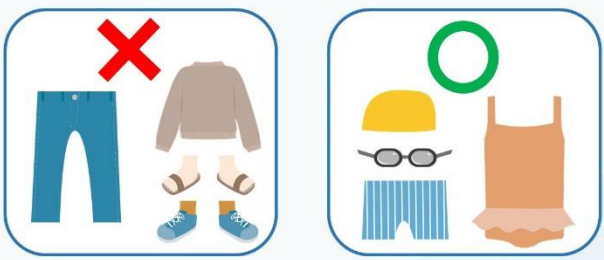


## 「安全防溺小尖兵」水域安全教材包 教學流程

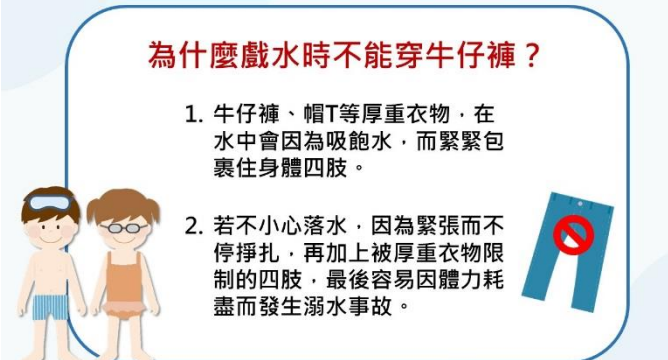



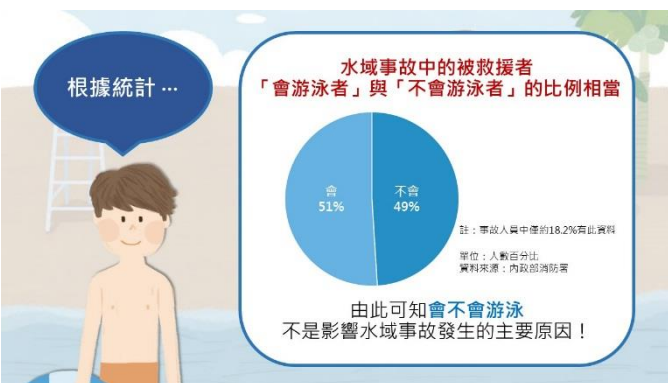
單元名稱	安全防溺小尖兵	適用年段	國中
參考時間	45 分鐘/1 節課	設計者	靖娟基金會
學習目標	1. 認識環境中不同的水域及其危險性。 2. 打破迷思，建立正確的防溺觀念。 3. 學習相關的防溺技巧及知識。		
學習重點對應	1. 認識水域安全潛在危機的評估方法。 2. 評估環境變化，分析氣候因素對水域的影響。		
資源清單	3. 教材包教學簡報(PPT) 4. 電腦、單槍投影機、音響(擴音機)		
事前準備	1. 請先確認資訊設備能正常使用，簡報第 23、31、38 頁中的影片連結能正常播放。 2. 簡報中所呈現的問題，可以適時邀請學生進行討論及應答，增加互動及專注力。 3. 簡報第 54-59 頁「防溺知識大考驗」共 5 題，可準備有獎徵答的小禮物，邀請學生上臺挑戰		
使用方式	1. 本教材包簡報可完整運用，亦可自行拆解組合所需單元使用，評估學生水域活動型態，酌予增刪調整。 2. 若教學時間不足 45 分鐘，可從「行前準備」(簡報第 7-17 頁)，再從「海邊」(簡報第 18-27 頁)或「溪河」(簡報第 28-42 頁)兩種情境中，擇一介紹，接著搭配「防溺十招」(簡報第 43-53 頁)，最後以「防溺知識大考驗」(簡報第 54-59 頁)作為重點複習。		
使用時機	1. 朝會、彈性學習課程、健康與體育領域課程。 2. 於家長日進行宣導，讓家長對水域安全有基本認知，以利安全的規劃家庭水域活動，並能於日常生活中提醒學生，共同推動水域安全教育。		

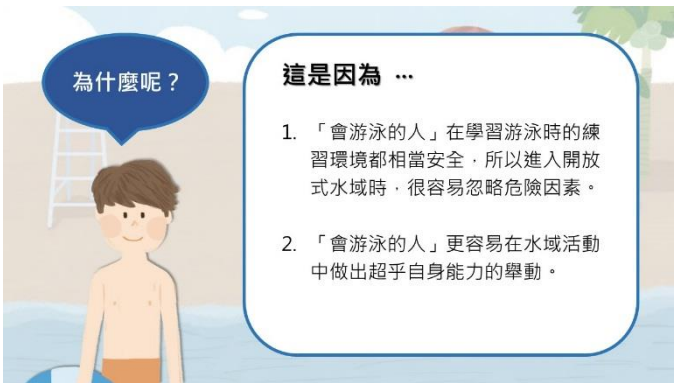
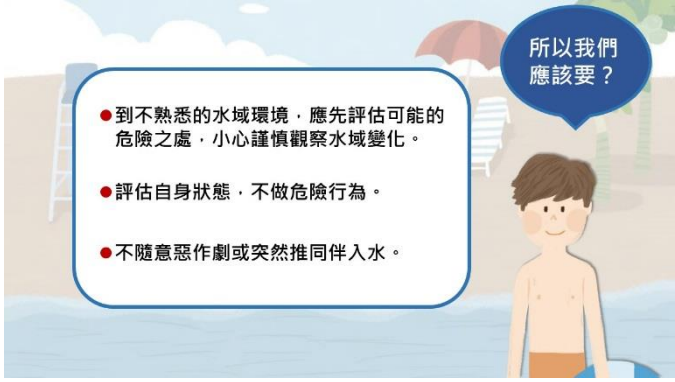
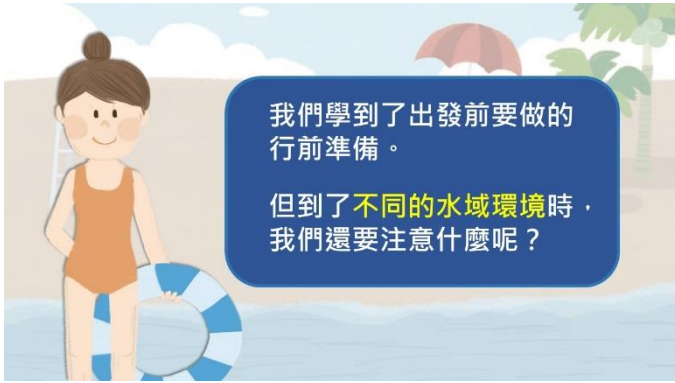
簡報 頁數	簡報畫面	流程說明
1		教師說明本次宣導主題
2		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：炎炎夏日中，大家最喜歡的戶外活動是什麼？</li> <li>2. 學生自由回答</li> </ol>
3		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：你曾經到這些地方戲水嗎？</li> <li>2. 師生歸納： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 溪河</li> <li>(2) 游泳池</li> <li>(3) 海邊</li> </ol> </li> <li>2. 若學生回答擬答以外的水域，教師亦可適時補充。</li> </ol>
4		<p>教師以圖表說明實際數據：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 根據衛生福利部民國 105 年到 108 年的事故死亡統計資料顯示，因水域事故死亡的人數總計 1,338 人。</li> <li>2. 若是從所有事故死亡原因中，<b>水域事故</b>死亡所占的比率來看，5-9 歲兒童於水域事故中死亡的比率達 22.92%，而 <b>10-14 歲兒童甚至高達</b></li> </ol>

		<p>25.38%，遠高於 50 歲-59 歲的 6.52%，也就是在 10-14 歲每 4 名因事故死亡的兒少中，就有 1 名是死於水域事故。</p>
5		<p>教師提問：你們知道在什麼月份、什麼時段、什麼地點，最常發生水域事故嗎？</p> <p>※下一張簡報將針對最常發生水域事故的月份、時段、地點進行提問。</p>
6		<p>教師透過提問引發學生討論，並公布實際資料的答案：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>最常發生水域事故的月份？ <ol style="list-style-type: none"> <li>答案：7 月</li> <li>說明：正值天氣炎熱，且為學生剛放暑假的時候。</li> </ol> </li> <li>最常發生水域事故的時段？ <ol style="list-style-type: none"> <li>答案：下午</li> <li>說明：確切時間為 14:00 到 15:59 之間，是天氣炎熱且民眾吃完午餐，休息後準備出遊的時間。</li> </ol> </li> <li>最常發生水域事故的地點？ <ol style="list-style-type: none"> <li>答案：海邊、溪河</li> <li>說明：海邊、溪河為開放水域，皆為動水，環境差異大，有較多危險且不確定的因素。</li> </ol> </li> </ol>

7	 <p>7月放暑假，下午天氣炎熱，很多人都喜歡到海邊、溪河玩水消暑，水域事故也最常在這些時候發生。</p> <p>我們出發前可以做哪些準備，避免事故發生呢？</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 師生歸納：統整上述可能原因為 7 月放暑假，下午天氣炎熱，很多人都喜歡到海邊、溪河玩水消暑，水域事故也最常在這些時候發生。</li> <li>2. 教師提問：我們出發前可以做哪些準備，避免事故發生呢？</li> </ol>
8	 <p><b>行前準備1： 出發前的資料蒐集</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 查詢與目的地相關的新聞報導或是注意事項，提前掌握水域狀況！</li> <li>2. 出發前查詢當地天氣狀況，做好萬全準備！</li> </ol>	<p><b>教師說明行前準備 1：出發前的資料蒐集</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 查詢與目的地相關的新聞報導或是注意事項，提前掌握水域狀況。</li> <li>2. 出發前查詢當地天氣狀況，做好萬全準備！</li> </ol> <p>※教師可直接說明，亦可透過提問了解學生對於出發前資料蒐集的認知</p>
9	 <p><b>行前準備2： 選擇合適的戲水服裝</b></p>	<p><b>教師說明行前準備 2：選擇合適的戲水服裝</b></p>
10	<p>哪一邊是合適的戲水服裝？</p> 	<p>教師透過圖片，詢問學生哪一邊是合適的戲水服裝：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 左邊服裝不適合：牛仔褲、厚帽 T、拖鞋以及布鞋。</li> <li>2. 右邊服裝適合：泳衣及泳褲。</li> </ol> <p>※可開放討論除了上述明確的適合與不適合服裝，還有哪些是可能也可以穿著的服裝。</p>




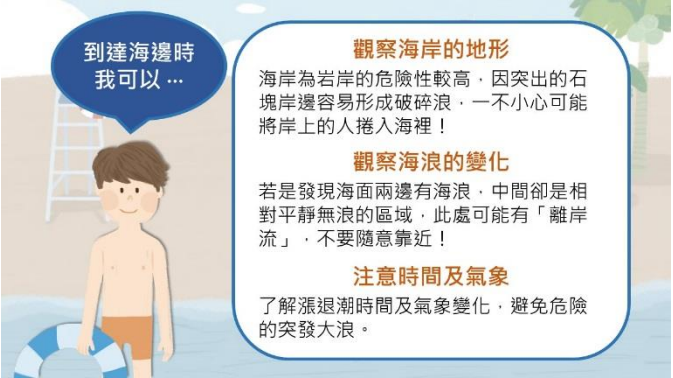

11	<p><b>為什麼戲水時不能穿牛仔褲？</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 牛仔褲、帽T等厚重衣物，在水中會因為吸飽水，而緊緊包裹住身體四肢。</li> <li>2. 若不小心落水，因為緊張而不停掙扎，再加上被厚重衣物限制的四肢，最後容易因體力耗盡而發生溺水事故。</li> </ol> 	<p>教師說明厚重衣物不適合從事水域活動的原因。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 牛仔褲、帽T等厚重衣物，在水中會因為吸飽水，而緊緊包裹住身體四肢。</li> <li>2. 若不小心落水，因為緊張而不停掙扎，再加上被厚重衣物限制的四肢，最後容易因體力耗盡而發生溺水事故。</li> </ol>
12	<p><b>行前準備3： 保持謹慎的戲水心態</b></p> 	<p>教師說明行前準備3：保持謹慎的戲水心態</p>
13	<p><b>會游泳的人 比較不會溺水？</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：會游泳的人比較不會溺水？</li> <li>2. 教師邀請學生個別回答，亦可請全體學生舉手回答。</li> </ol>
14	<p>根據統計...</p> <p><b>水域事故中的被救援者 「會游泳者」與「不會游泳者」的比例相當</b></p>  <p>由此可知<b>會不會游泳</b> 不是影響水域事故發生的主要原因！</p> <p><small>註：事故人員中僅的18.2%有此資料 單位：人數百分比 資料來源：內政部消防署</small></p> 	<p>教師說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從統計圖中可以得知在水域事故中的被救援者，會游泳的人和不會游泳的人比率非常相近。</li> <li>2. 代表就算是訓練有素的游泳選手也有可能溺水。</li> <li>3. 會不會游泳不是影響水域事故發生的主要原因。</li> </ol>

15	 <p>為什麼呢？</p> <p>這是因為 …</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「會游泳的人」在學習游泳時的練習環境都相當安全，所以進入開放式水域時，很容易忽略危險因素。</li> <li>2. 「會游泳的人」更容易在水域活動中做出超乎自身能力的舉動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：為什麼會游泳的人還是會溺水呢？</li> <li>2. 學生自由回答</li> <li>3. 師生歸納：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 「會游泳的人」在學習游泳時的練習環境都相當安全，所以進入開放式水域時，很容易忽略危險因素。</li> <li>(2) 「會游泳的人」更容易在水域活動中做出超乎自身能力的舉動。</li> </ol> </li> </ol>
16	 <p>所以我們應該要？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 到不熟悉的水域環境，應先評估可能的危險之處，小心謹慎觀察水域變化。</li> <li>● 評估自身狀態，不做危險行為。</li> <li>● 不隨意惡作劇或突然推同伴入水。</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：在進行水域活動前，我們應該要保持什麼樣的心態呢？</li> <li>2. 學生自由回答。</li> <li>3. 師生歸納             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 到不熟悉的水域環境，應先評估可能的危險之處，小心謹慎觀察水域變化。</li> <li>(2) 評估自身狀態，不做危險行為。</li> <li>(3) 不隨意惡作劇或突然推同伴入水。</li> </ol> </li> </ol>
17	 <p>我們學到了出發前要做的行前準備。</p> <p>但到了不同的水域環境時，我們還要注意什麼呢？</p>	<p>教師說明：在了解行前準備之後，到了不同的水域環境時，我們還要注意什麼呢？</p>

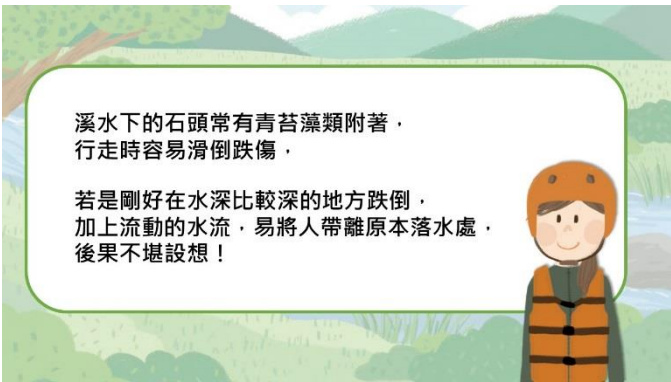

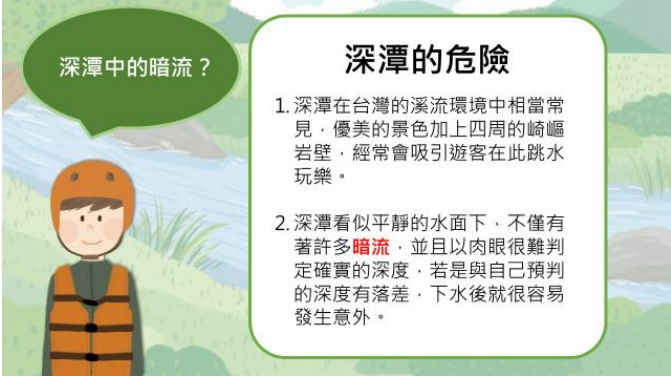

18		<p>以下開始介紹「海邊」潛藏的危險。</p>
19		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師展示 A、B 兩張照片，並提問：你覺得下面哪個海域看起來比較安全呢？</li> <li>2. 教師請學生舉手表達。</li> </ol>
20		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師展示「A 花蓮七星潭」照片。</li> <li>2. 教師邀請選擇 A 的學生分享選擇的理由。 <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 學生可能會認為照片中的海域看似風平浪靜、水深很淺，所以較安全。</li> </ul> </li> </ol>
21	 <p>其實呢...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 七星潭為臺灣十大危險海域並且為斷層海底地形。</li> <li>2. 海底不是平緩的下降高度，而是劇降的陡坡，離岸20公尺處，海深劇降至100至300公尺深度。</li> </ol> <p>照片出處：蘋果日報</p>	<p>教師介紹花蓮七星潭，並說明可能導致水域事故發生的原因。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 七星潭為臺灣十大危險海域並且為斷層海底地形。</li> <li>2. 海底不是平緩的下降高度，而是劇降的陡坡，離岸 20 公尺處，海深劇降至 100 至 300 公尺深度。</li> </ol>

22		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師展示「B 臺南漁光島」照片。</li> <li>2. 教師邀請選擇 B 的學生分享選擇的理由。 <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 學生可能會認為照片中的海域海浪較小、海岸平靜，所以較安全。</li> </ul> </li> </ol>
23		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師播放「離岸流」的影片，請請學生認真觀看。</li> <li>2. 影片網址：  <a href="https://youtu.be/sMQq98NJo6g?feature=shared">https://youtu.be/sMQq98NJo6g?feature=shared</a>。 </li> </ol>
24		<p>教師說明：離岸流是因地形、潮水與破碎浪形成往海裡移動的強勁水流，會將人快速帶離岸邊。</p>
25		<p>教師說明遇到離岸流的因應方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 順著水流放鬆身體，讓頭浮出水面。</li> <li>2. 水流變慢後，沿著與海岸邊平行的方向游開。</li> <li>3. 脫離離岸流後，再慢慢游回岸邊！</li> </ol>



26	 <p>即使看起來安全的地方，也有許多潛藏的危險因子...</p> <p>我們可以先看有無相關<b>告示牌</b>，並透過<b>現場觀察</b>，避免自己落入危險情境！</p>	<p>教師說明：即使看起來安全的地方，也有許多潛藏的危險因子，我們可以先看有無相關告示牌並透過現場觀察，避免自己落入危險情境。</p>
27	 <p>到達海邊時我可以...</p> <p><b>觀察海岸的地形</b> 海岸為岩岸的危險性較高，因突出的石塊岸邊容易形成破碎浪，一不小心可能將岸上的人捲入海裡！</p> <p><b>觀察海浪的變化</b> 若是發現海面兩邊有海浪，中間卻是相對平靜無浪的區域，此處可能有「離岸流」，不要隨意靠近！</p> <p><b>注意時間及氣象</b> 了解漲退潮時間及氣象變化，避免危險的突發大浪。</p>	<p>師生統整到達海邊時，需要觀察及注意的地方：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察海岸的地形：海岸為岩岸的危險性較高，因突出的石塊岸邊容易形成破碎浪，一不小心可能將岸上的人捲入海裡！</li> <li>2. 觀察海浪的變化：若是發現海面兩邊有海浪，中間卻是相對平靜無浪的區域，此處可能有「離岸流」，不要隨意靠近。</li> <li>3. 注意時間及氣象：了解漲退潮時間及氣象變化，避免危險的突發大浪。</li> </ol>
28	 <p><b>溪河</b></p>	<p>以下開始介紹「溪河」潛藏的危險。</p>



29	<p>下面哪一條溪河看起來比較安全呢？</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>A</b></p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>B</b></p>  </div> </div>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教師展示 A 和 B 兩張照片，並提問：你覺得下面哪條溪河看起來比較安全呢？</li> <li>教師請學生舉手表達。</li> </ol>
30	<p style="text-align: center;"><b>A 溪邊</b></p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>有可以踩踏的石頭？</p>  <p>溪水清澈見底？</p> </div> </div>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教師展示「A 溪邊」照片。</li> <li>教師邀請選擇 A 的學生分享選擇的理由。 <ul style="list-style-type: none"> <li>學生可能會認為照片中的溪邊有可以站立的石頭、溪水清澈見底能判別深度，所以較安全。</li> </ul> </li> </ol>
31	<p>看起來淺淺的溪邊，結果卻...</p> <div style="text-align: center;">  <p>水中隱藏的危險</p> <p><small>點選上方播放鈕，至NHK臉書專頁播放影片</small></p> </div>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教師播放溪河潛在危險的影片，並說明播放後會提問，請學生認真觀看，同時也提醒影片聲音為日文，學生只要仔細注意影片內容即可。</li> <li>影片網址：  <a href="https://www.nhk.or.jp/shutoken/wr/suinan_movsp01.html">https://www.nhk.or.jp/shutoken/wr/suinan_movsp01.html</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>影片為日文，但只需播放前 50 秒處，展現出肉眼看到的水深及實際深度不同。</li> </ul> </li> </ol>
32	<p>從影片中我們可以看到...</p> <p>從溪河上看似水深很淺的地方，實際走入卻有高低落差。可能導致戲水者踩空、重心不穩而溺水。</p> <p>還有其他危險嗎？</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>教師提問：剛剛在影片中看到什麼狀況？</li> <li>學生自由回答。</li> <li>師生歸納：從溪河上看似水深很淺的地方，實際走入卻有高低落差，可能導致戲水者踩空、重心不穩而溺水。</li> <li>教師提問：還有其他危險嗎？</li> </ol>

33	 <p>溪水下的石頭常有青苔藻類附著，行走時容易滑倒跌傷，</p> <p>若是剛好在水深比較深的地方跌倒，加上流動的水流，易將人帶離原本落水處，後果不堪設想！</p>	<p>教師補充：溪水下的石頭也常有青苔藻類附著，行走時容易滑倒跌傷，若是剛好在水深比較深的地方跌倒，加上流動的水流，易將人帶離原本落水處，後果則不堪設想！</p>
34	 <p><b>B 瀑布深潭</b></p> <p>環境優美，但是...</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師展示「B 瀑布深潭」</li> <li>2. 教師請選擇 B 的學生分享選擇的理由。 <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 學生可能會認為照片中的瀑布深潭看起來環境優美，水深足夠可跳水。</li> </ul> </li> </ol>
35	 <p>深潭中的暗流？</p> <p><b>深潭的危險</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 深潭在台灣的溪流環境中相當常見，優美的景色加上四周的崎嶇岩壁，經常會吸引遊客在此跳水玩樂。</li> <li>2. 深潭看似平靜的水面下，不僅有著許多暗流，並且以肉眼很難判定確實的深度，若是與自己預判的深度有落差，下水後就很容易發生意外。</li> </ol>	<p>教師介紹關於深潭的環境特色，以及導致水域事故發生的原因：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 深潭在台灣的溪流環境中相當常見，優美的景色加上四周的崎嶇岩壁，經常會吸引遊客在此跳水玩樂。</li> <li>2. 深潭看似平靜的水面下，不僅有著許多暗流，並且以肉眼很難判定確實的深度，若是與自己預判的深度有落差，下水後就很容易發生意外。</li> </ol>
36	 <p><b>翻滾流</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 溪流經過瀑布，因地形的瞬間落差，會在瀑布的下方形成翻滾現象。</li> <li>2. 若人不小心進入翻滾流，會卡住、翻滾並且難以脫離。</li> </ol>	<p>教師介紹深潭中的暗流：翻滾流。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 溪流經過瀑布，因地形的瞬間落差會在瀑布下方形成翻滾現象。</li> <li>2. 若人不小心進入翻滾流，會卡住、翻滾並且難以脫離。</li> </ol>



37		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師透過提問：還有哪些因素會影響到戲水安全呢？</li> <li>2. 學生自由回答。</li> </ol>
38		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師播放因天氣因素導致河水暴漲的影片，並說明播放後會提問，請學生認真觀看。</li> <li>2. 影片網址(播至 47 秒處即可)： <a href="https://youtu.be/LNS2yv_iX68?si=8LEhat9249uW864y">https://youtu.be/LNS2yv_iX68?si=8LEhat9249uW864y</a></li> </ol>
39		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：剛剛影片中的河水發生什麼變化呢？</li> <li>2. 學生自由回答。</li> <li>3. 師生歸納： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 原本平靜的河面，因上游下雨而導致溪水快速暴漲。</li> <li>(2) 溪水中夾著小石礫、泥沙導致河面相當混濁。</li> <li>(3) 溪水流速非常快，若是受困中心則難以逃脫。</li> </ol> </li> </ol>
40		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：我們要怎麼知道溪水即將暴漲呢？</li> <li>2. 教師說明觀察溪水即將暴漲的方法： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 隨時注意附近地區或是上游天氣狀況，山間常因為午後雷陣雨，造成溪水暴漲。</li> <li>(2) 注意溪水流速有無增快，如果發現齊頭水、水面逐漸出</li> </ol> </li> </ol>



		現許多砂石、樹枝等，則應迅速離開現場。
41		教師統整當我們到達「溪河」時，觀察環境的要點。
42		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 踏入溪水前，先評估深度，了解水流速度，不要直接踏入！</li> <li>2. 注意周遭環境，避免踩到石縫被絆倒、割傷，或是青苔而滑倒！</li> <li>3. 注意溪河變化，並透過網路隨時關注氣象！</li> </ol>
43		教師說明在了解海域、溪河環境的危險，接下來就來透過防溺水十招，來了解出發前、戲水前跟戲水時要注意的安全重點。

### 第一招 ▶ 出發前：注意氣象報告



先查看氣象報告，  
天氣不佳就不要戲水！

### 第二招 ▶ 出發前：選擇合法的戲水地點



戲水地點應合法，  
設有救生設備及救生人員！

### 第三招 ▶ 戲水前：小心不同的水域環境



到不熟悉的水域時，  
要特別小心謹慎，  
隨時注意水域變化！

1. 第一招-出發前：注意氣象報告，先查看氣象報告，天氣不佳就不要戲水！
2. 第二招-出發前：選擇合法的戲水地點，戲水地點應合法，設有救生設備及救生人員。
3. 第三招-戲水前：小心不同的水域環境，到不熟悉的水域時，應特別小心謹慎，隨時注意水域變化！

**第四招 ▶ 戲水前：覺察自己的身體狀況**

身體狀況不佳或疲累時  
不可下水游泳！



**第五招 ▶ 戲水前：要確實暖身**

下水前確實暖身，  
避免在水中發生肌肉抽筋反應！



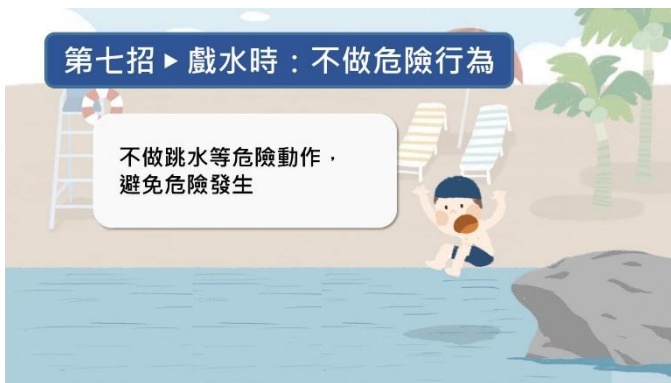
**第六招 ▶ 戲水時：不要獨自行動**

隨時注意同伴狀況及位置，  
避免獨自行動



**第七招 ▶ 戲水時：不做危險行為**

不做跳水等危險動作，  
避免危險發生



4. 第四招-戲水前：覺察自己的身體狀況，身體狀況不佳或疲累時，不可下水游泳！
5. 第五招-戲水前：要確實暖身，下水前確實暖身，避免在水中發生肌肉抽筋反應！
6. 第六招-戲水時：不要獨自行動，隨時注意同伴狀況及位置，避免獨自行動。
7. 第七招-戲水時：不做危險行為，不做跳水等危險動作，避免危險發生。














9. 第八招-戲水時：不對他人惡作劇，不在水中嬉鬧、惡作劇。
10. 第九招-戲水時：不要長時間戲水，長時間泡在低溫海水、河水，容易導致身體失溫。
11. 第十招-戲水時：發生緊急狀況保持冷靜放鬆，事先學習游泳漂浮技巧，失足落水或嗆水時，要保持冷靜放鬆。



教師說明將進行 5 題挑戰遊戲，作為重點複習，請學生依據題目，選擇正確的答案。



55	<p>下列哪一個戲水地點比較安全呢？</p> <div> <div> <b>A</b>  </div> <div> <b>B</b>  </div> </div>	<p>第一題：下列哪一個戲水地點比較安全呢？</p> <p>A：有救生員、救生器材的海邊。</p> <p>B：有公告危險水域的溪河。</p> <p>答案：A</p> <p>➤ 補充說明：有救生員和救生器材的戲水環境相對安全。</p>
56	<p>下列哪一種服裝適合進行戲水活動呢？</p> <div> <div> <b>A</b>  </div> <div> <b>B</b>  </div> </div>	<p>第二題：下列哪一種服裝適合進行戲水活動？</p> <p>A：穿著牛仔褲和帽T。</p> <p>B：穿戴輕便透氣的泳衣和蛙鏡。</p> <p>答案：B</p> <p>➤ 補充說明：牛仔褲和厚重的帽T吸水後會變得厚重，會限制手腳的行動能力，下水會非常危險喔！</p>
57	<p>如果跟家人到山間秘境遊玩，下列哪一個行為相對安全呢？</p> <div> <div> <b>A</b>  <p>看我的深水炸彈！</p> </div> <div> <b>B</b>  <p>真是好山好水，先觀察環境吧！</p> </div> </div>	<p>第三題：如果跟家人到山間秘境遊玩，下列哪個行為相對安全呢？</p> <p>A：從石頭上方跳水，感受刺激。</p> <p>B：與家人在溪河邊賞好山好水，先觀察環境。</p> <p>答案：B</p> <p>➤ 補充說明：到達不熟悉水域環境時，我們都應先觀察環境，不做危險行為！</p>
58	<p>當你在烤肉時發現溪水變混濁，你會怎麼做呢？</p> <div> <div> <b>A</b>  <p>爸爸媽媽，我們可能要回家了！</p> </div> <div> <b>B</b>  <p>應該只是水變髒而已，沒事的！</p> </div> </div>	<p>第四題：當你在烤肉時發現溪水變混濁，你會怎麼做？</p> <p>A：趕緊跟家人說明溪水狀況並撤離。</p> <p>B：覺得事不關己，繼續玩水。</p> <p>答案：A</p> <p>➤ 補充說明：發現溪水混濁且流速加快，很有可能是上游正在下暴雨而導致的溪水暴漲！</p>

59	<p>當你發現有人溺水了，你會怎麼做呢？</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>A</b></p> <p>不管怎樣，救人最要緊！</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>B</b></p> <p>趕快大聲呼救，找專業的人來幫忙！</p>  </div> </div>	<p>第五題：當你發現有人溺水了，你會怎麼做？</p> <p>A：見義勇為，趕快跳下去救人。</p> <p>B：大聲呼救，並找有受過專業訓練的救生員協助，或撥打 119 請求救援。</p> <p>答案：B</p> <p>➤ 補充說明：在救人之前要先評估自己的狀態，有很多案件都是救人的人反而因體力不支而溺斃！</p>
60	<p>今天學習的都有記清楚了嗎？</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px;"> <p><b>一、出發前：</b> 了解場地資訊、查看天氣預報、選擇合適服裝，做好行前準備。</p> <p><b>二、戲水前：</b> 觀察水域環境、評估自身能力與身體狀況，確實暖身再進入水域。</p> <p><b>三、戲水時：</b> 以謹慎心態戲水，不要獨自行動、不做危險行為也不惡作劇，避免長時間戲水，遇到危險狀況保持冷靜、放鬆。</p> </div> 	<p>教師總結水域安全的重點，並再次提醒學生外出戲水時要有大人陪同並小心注意安全。</p>