

# 水域安全與水域休閒運動教學 影片設計理念與內容簡介

莊瑞平 玄奘大學通識教育中心講師  
曾瑞成 玄奘大學通識教育中心副教授

## 水域安全設計理念

臺灣是一個四面環海、海岸線延綿甚長的海島型國家，因此在海洋立國的概念下，有必要讓國人認識海上運動。同時臺灣也有許多河川、灌溉水圳、埤塘與池塘，因此，國人在平常生活中即有許多與水域及海洋接觸的機會。臺灣位處熱帶、亞熱帶地區，高溫多雨，除了冬季之外，其他季節都非常適合至山澗、溪流或海濱等地區戲水。尤其政府自推動全民運動政策以來，國人逐漸重視娛樂休閒活動，從事水上活動的人口大為增加，與水域有關的活動如泛舟、潛水、衝浪等逐漸興盛，但要從事前述活動

時至少要具備有基本的游泳能力方能參與。水上活動固為國人所喜好，惟每年因溺水意外事件導致之死亡事件，卻被列為十大死亡原因，探究溺水事件發生的原因，大多來自於戲水者不諳水性，又誤入危險水域玩水，加上缺乏水上安全與救生常識，因此造成溺水事件一再發生。教育部有感於每年溺水事件造成的傷亡多為青少年，影響國家甚鉅，因此加強中小學生水域安全觀念與知識，規劃中小學生游泳課程，提升學生游泳能力，成為刻不容緩之施政計畫。教育部於2001年至2004年訂定「提升學生游泳能力中程計畫」，目標在四年內中小

學學生會游泳比例提升15%，鑑定標準為國小畢業前要能游15公尺；國中畢業前要能游25公尺並需要換氣，以及加強學生水上安全教育與宣傳，提升學生水上安全的認知及自救能力。

事實上，教育部自2000年開始推展「提升學生游泳能力計畫」以來，已有顯著成果。2008年全國各級學校游泳教學調查中指出，體育課程中有游泳教學的學校占有65%，但由於城鄉差距及經費補助問題，仍有部分學生無法實際參與游泳教學，此為教學環境及政策仍需要再改進的部份（教育部 2001）。教育部在第一期提升學生游泳能力中程計畫結束後，仍持續推動各期提升學生游泳能力中程計畫，使每年學生溺水事件快速下降。教育部體育署於2015再公布「推動學生水域安全注意事項」（教育部體育署，2015），積極推動水域安全教育。

國家教育研究院（前國立教育資料館）為配合教育部提升學生游泳能力中程計畫政策，於是規劃拍攝海洋體育教學影片系列，介紹認識水上運動、獨木舟、帆船、風浪板、衝浪、浮潛、水肺潛水與滑水，提供一般民眾運用與學校教學參考。接著陸續規劃拍攝水域安全與各式游泳教學影片，提供以具備游泳能力之學校體育教師從事水域安全與游泳教學。

## 水域安全教學內容

◆**水域安全關鍵詞：**海洋體育、水域安全、溪流湖泊、海域、水域特性。內容主要在介紹不同水域特性，如溪流湖泊、海域、游泳池等水域環境，注意戲水安全及意外發生時水中自救、救援應變知識。

### 1. 水上救生-1

（1）適用7-9年級。關鍵詞為海洋體育、水上救援、救生常識、救生器材、救生方式。

- (2) 單元一：基本救生法教學，介紹伸展物援法、拋擲物援法、攜帶浮具救助法。
- (3) 單元二：主要水中救生器材，介紹救生繩帶、救生板、魚雷浮標，以及救生艇救生。
- (4) 單元三：主要水中自救與求生，介紹踩水、漂浮物求生、徒手漂浮求生、利用衣物製作浮具、抽筋自解、預防抽筋的方法。

## 2. 水上救生-2

- (1) 關鍵詞為海洋體育、水上救援、救生常識、救生器材、救生方式。
- (2) 單元四：溺水急救原則與方法，介紹溺水處理。
- (3) 單元五：安全須知，介紹溺水救援處理原則、救生方法的優先順序。
- (4) 附錄：心肺復甦術教學。

## 3. 水上救生-3

- (1) 關鍵詞為海洋體育、水上救援、救生常識、救生器材、救生方式。
- (2) 附錄：心肺復甦術、心臟電擊教學。

## 水域休閒運動教學內容

### 一、游泳四式教學

#### 1. 游泳-1

- (1) 關鍵詞：游泳簡介、游泳四式、換氣、漂浮、水中行走。
- (2) 游泳簡介。
- (3) 游泳四式介紹：捷泳、仰泳、蛙泳、蝶泳；適應水性方式教學（韻律呼吸、吹乒乓球、手部搖櫓、搖櫓進階、打地鼠、打水遊戲、水中行走、水中跑步、螃蟹走路、換氣練習、水中站立、蹬牆漂浮站立、水中睜眼、水母漂、太空漂、一字漂、

漂浮前進、浮板漂浮前進、二人一組拉人前進等）。

#### 2. 游泳-2

- (1) 關鍵詞：自由式、捷泳、游泳。
- (2) 捷泳教學：打水練習、划臂練習、划臂打水練習、換氣練習、聯合動作練習、捷泳學習注意事項。

#### 3. 游泳-3

- (1) 關鍵詞：蛙式、打水、划臂、換氣。
- (2) 蛙泳教學：打水練習、划臂練習、換氣練習、聯合動作練習、蛙泳學習注意事項。

#### 4. 游泳-4

- (1) 關鍵詞：仰式、蝶式、游泳。
- (2) 仰式簡介；仰式動作要領；仰式學習技巧（平衡、仰式踢腿、仰式划手、手腳配合、仰式呼吸、仰式出發……等）。

- (3) 蝶式簡介；蝶式動作要領；蝶式學習技巧（蝶式踢腿、蝶式划手、手腳配合、蝶式換氣）。

## 二、水上活動教學

1. 認識水上運動：海島型國家地形介紹，海洋運動發展及水上運動介紹；關鍵詞為海洋體育、游泳、潛水、船艇，以及滑水。

- (1) 單元一：水上運動項目初分類如下：

- A. 游泳類（競技游泳、跳水、蹼泳、水球、水上芭蕾、水中體適能）；
- B. 潛水類（包含浮游、浮潛、水肺潛水等）；
- C. 無動力船艇類（帆船、輕艇、獨木舟、龍舟、泛舟、西式帆船等）；
- D. 動力船艇類（包含快艇、水上摩托車、香蕉船、充氣橡皮艇、遊艇等）；

E. 板類（風浪板、滑水，以及衝浪等）；

F. 其他休閒活動（戲水、溯溪、水上三輪車等）。

G. 熱門水上運動內容介紹：浮潛、水肺潛水、獨木舟、衝浪、帆船、風浪板、滑水、水上救生等。

(2) 單元二：水上運動安全教育，概括以下3點：

A. 個人身心狀況評估。

B. 暖身運動：頸部伸展、脊椎伸展、肩部活動、腰部活動、腿部活動、膝關節活動、腕關節及踝關節活動，以及跳躍運動等介紹。

C. 活動水域安全評估：選擇合法活動水域；充分了解活動水域環境；於良好的天候下從事水上活動。臺灣區易發生海難十大危險海域介紹。

(3) 單元三：水上運動相關法規介紹。

2. 海洋體育教學影片系列：獨木舟；關鍵詞：獨木舟、槳語。

(1) 單元一：認識獨木舟。

(2) 單元二：獨木舟器材與配備（獨木舟材質、槳的種類、防水裙、救生衣及口哨、救生衣穿法、安全頭盔、防寒衣、防滑鞋，以及獨木舟搬運等）。

(3) 單元三：獨木舟基本操作技巧（上船、下船、握槳位置、前划、後划、側划、前划轉彎、後划轉彎、停船、翻船復位技巧，以及低手平衡等）。

(4) 單元四：槳語示範。

(5) 單元五：安全須知與相關規範（注意氣候與海象、了解水域環境、注意防曬保暖、裝備檢查、衡量體能狀況、結伴活動，以及遵守相關規範等）。

3. 海洋體育教學影片系列：帆船。適用7-9年級；關鍵詞：海洋體育、教學示範、帆船。

(1) 單元一：認識帆船運動（輕型帆船、重型帆船）。

(2) 單元二：帆船器材與配備（船身、桅桿、帆桁、帆、帆骨、主帆索、帆桁下拉索、舵、中央板、救生衣穿法等等）。

(3) 單元三：帆船航行原理（降落傘效應、白努力定律、航行方向）。

(4) 單元四：帆船基本操作（帆船組裝、檢查配備、控船操作要件、控帆、控船者、離風航行、向風航行、頂風航行、橫風航行、順風航行、近風航行、風向、橫順風航行）。出航操作：海風出航、陸風出航。航向改變處理方式：轉離來風、轉向來

風、頂風換舷、順風換舷。

回航方式：海風回航、陸風回航，翻覆扶正教學。

(5) 單元五：安全須知與相關規範（瞭解氣候資訊、注意身心狀況、注意航程規劃、做好裝備檢查、結伴出航、觀察各種變化、遵守相關規範等等）。

4. 海洋體育教學影片系列：風浪板；關鍵詞：海洋體育、教學示範、風浪板。

(1) 單元一：認識風浪板運動。

(2) 單元二：風浪板器材與配備（船具、個人裝備、風浪板組裝）。

(3) 單元三：風浪板航行原理（降落傘效應、白努力定律、航行方向）。

(4) 單元四：風浪板基本操作（平衡感技術練習、起帆動作、直線航行、各種航向練

習、右舷行駛、左舷行駛、橫風行駛、橫順風行駛、頂風轉向、順風轉向）。

- (5) 單元五：安全須知與相關規範（注意身心狀況、慎選活動水域、瞭解水域環境、注意天候條件、注意風向來源、確實檢查裝備、遵守相關規範）。

**5. 海洋體育教學影片系列：水肺潛水；關鍵詞：海洋體育、水肺潛水、潛水。**

- (1) 單元一：認識水肺潛水。
- (2) 單元二：潛水裝備（面具、呼吸管、蛙鞋、潛水衣、配重帶、水肺潛水氣瓶、調節器、備用調節器、氣瓶壓力錶、深度錶、潛水羅盤、浮力調整器、潛水手錶、潛水刀、潛水電腦，以及救援浮標等等）。
- (3) 單元三：潛水物理與醫學（波以耳定律、空氣栓塞

症、氮迷醉、減壓症）。

- (4) 單元四：技術練習（水肺潛水裝備組合與著裝、下潛、水底中性浮力、定點懸浮、緊急上升、備用調節器上升、水底水肺脫著裝）。
- (5) 單元五：環境安全（潛水的條件、潛水通訊、在身心良好的狀態下潛水、遵照計畫進行潛水、熟悉潛水區域、裝備齊全良好下進行潛水、潛水深度不超過30公尺、避免減壓潛水）。

**6. 海洋體育教學影片系列：滑水；關鍵詞：海洋體育、滑水運動、滑板、休閒滑水。**

- (1) 單元一：認識滑水。
- (2) 單元二：滑水裝備（雙板、尾浪板、腳套、滑水繩祖、防寒衣、救生衣、手套）。
- (3) 單元三：滑水技術（陸上練習、水中控制滑板練習、準備起滑姿勢、起滑動作、錯

誤起滑、方向控制、手勢信號示範、尾浪板的技術）。

- (4) 單元四：環境安全。

**7. 海洋體育教學影片系列：潛水；關鍵詞：海洋體育、潛水教學示範、潛水、浮潛，以及浮游。**

- (1) 單元一：認識浮游與浮潛。
- (2) 單元二：浮潛器材與配備（面鏡、呼吸管、濕式防寒衣、礁鞋、蛙鞋、手套、浮力救生衣，以及充氣式救生衣等等）。
- (3) 單元三：認識水中環境（波以耳定律，和阿基米德原理說明）。
- (4) 單元四：浮潛醫學（中耳擠壓、鼻竇擠壓、眼部擠壓、淺水昏迷）。
- (5) 單元五：浮潛基本技術（浮游技術、救生衣穿法、裝備檢查、面鏡使用法、呼吸管使用法、呼吸管排水法、蛙

鞋使用法、嗆水處理、浮淺技術、立泳踢法、頭先式躬身法、足先式、耳壓平衡、入水法、步行入水、坐姿入水、浮淺伴潛法、小腿抽筋解脫）。

- (6) 單元六：水中危險生物（魷、鯨、海蛇、獅子魚、水母、水螅、火珊瑚、魔鬼海膽）。
- (7) 單元七：安全須知與相關規範（事前訓練、注意身體狀況、裝備檢查、學習急救常識、注意潮汐、邀請專業人員指導、禁止煙酒藥物、感覺身心狀況異常時、穿著保護衣物、注意水流方向、預定上岸地點、注意風向、保留體力預防抽筋、注意浪況等等）。

**8. 海洋體育教學影片系列：衝浪；關鍵詞：海洋體育、衝浪、划水、越浪、追浪、起乘、斜跑、衝浪、歪爆。**



- (1) 單元一：衝浪裝備的介紹  
（長板、中板、短板、趴板、衝浪褲、防磨衣、防寒衣、礁鞋、板舵、腳繩、防滑墊等等）。
- (2) 單元二：衝浪技術教學（下水前的準備、底蠟、軟蠟、防曬須知、暖身運動、方向控制、入水、划水、越浪、烏龜翻、追浪、起乘、斜跑等等）。
- (3) 單元三：環境安全。

## 結語

水域安全是從事水域活動的先備知識與基本條件，建議學校從事水域教學之教師或體育教師於每年5月起即應運用體育課活其他適當時機向學生宣導水域安全或播放水域安全影片，教育學生注意從事水上活動安全。至於其他水上活動教學則宜由具備游泳能力之教師參考各項水上運動教學方式，指導學生從事水上活動。

## 延伸閱讀

愛學網：<http://stv.moe.edu.tw/>

國家教育研究院教學影片路徑：愛學網→國教院教學影音媒體→健康與體育（體育影片為前15頁）

## 參考文獻

- 教育部（2001）。*提升學生游泳能力中程計畫*。臺北市：作者。
- 教育部體育署（2015）。*推動學生水域安全注意事項*。臺北市：作者。