

**臺北市北投國中 107 學年度第 2 學期健體領域
生涯發展教育議題融入教學教案設計(防災教育)**

主 題	游泳	設計者	張淑美
單元名稱	游泳-水上救生及防溺宣導	授課時間	九年級 45 分鐘
學習目標	1.了解水上活動安全守則 2.了解「防溺十招」內容 3.了解「救溺五招」內容 4.學會拋救生圈及繩索技術。 5.能對海洋水域產生敬畏之心，要相信大自然的力量是深不可測的。 6.游泳或戲水安全觀念要深植心中。		
分段能力指標	1-1-2 說明親水活動要注意的安全事項。 1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。 1-3-3 衡量身體狀況，在安全情境下選擇適性的親水活動。 1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。		
教學資源	筆電、投影機、三角錐、繩索、救生圈		
評量方式	實作、小組討論、小隊競賽		

教學流程	內容說明	時間	備註
引起動機	1.了解學生身體狀況，暖身運動 2.詢問學生夏日最愛從事何種運動? 3.播放溺水新聞報導影片	25 分鐘	
發展活動	(一)介紹水上活動安全守則並宣導及說明危險水域的特性 (二)防溺十招 (三)救生圈擲準遊戲說明 (四)小組競賽 (五)反思分享	15 分鐘	
回饋與統整	1.透過動作的練習，學會救生技能了解海洋的特性。 2.利用運動參覺察自己的發生問題能夠冷靜思考並找出解決問題的的方式。 3.透過運動參與解決溺水時的反應與處理能力。	5 分鐘	