

## 國中-安全戲水 GO!GO!GO!!!

教學流程說明：

### 一、認識水域安全

- 1.認識水域安全標示與旗幟。
- 2.認識高雄市 25 處危險海域。
- 3.能辨識危險水域、流向與地形。

### 二、水上救生與自救

- 1.防溺 10 招、救溺 5 步。
- 2.簡易浮具製作。
- 3.基本水中自救與抽筋自解。

### 三、常見海洋休閒運動

- 1.獨木舟
- 2.風浪板
- 3.OP 帆船
- 4.龍舟
- 5.水上摩拖車

### 四、闖關活動-「搶救莎莉」大作戰

- 1.辨識 5 個水域安全標示。
- 2.水中自救法動作題：水母漂、仰漂、大腿抽筋自解、小腿抽筋自解。
- 3.說出救溺 5 步、說出防溺 10 招中的任 3 招。
- 4.發現溺者你該如何處理？
- 5.說出你最喜愛的一種海洋休閒運動，為什麼？