

基隆市學校水安自救小達人檢測試辦計畫

壹、活動宗旨：

依據『十二年國民基本教育課程綱要』健康與體育領域及『高級中等以下學校及專科學校五年至前三年體育實施辦法』，各級學校應充分利用體育設備實施體育教學，設有游泳池者，應教授游泳課程，未設有游泳池者，宜安排校外游泳教學。學校實施游泳與自救課程，其內容應包含水中安全認知與自救能力，因此，為落實本市學生游泳及水域安全能力，降低學童對水的恐懼；同時為落實國小低年級於游泳池辦理辦理水安自救小達人檢測之可行性，特進行趣味的水域闖關賽，在愉悅的氣氛中提升學童游泳能力，增加學童對水域環境的認識及危險狀況之辨認與處置，以期減少溺水事件之發生。

貳、主辦單位：

教育部體育署、基隆市政府教育處

參、承辦單位：

教育部體育署北區開放水域運動教育中心-國立臺灣海洋大學、七堵國小、基隆市八斗國小

肆、協辦單位

堤運動休閒管理顧問有限公司、岳洋管理顧問股份有限公司、

基隆休閒體育推廣協會

伍、 活動時間：

基隆市國小中年級以下水安自救小達人檢定活動，預定在
12/5-12/23 之間，每梯次上限 40 人，每一梯次 1.5 小時。

週一上午-海洋大學（0830-1000，1020-1150）

週二上午-七堵國小（0830-1000，1020-1150）

周三上午-七堵國小（0830-1000，1020-1150）

周三下午-海洋大學（1300-1420，1430-1600）

週四上午-海洋大學（0830-1000，1020-1150）

周四下午-七堵國小（1300-1420，1430-1600）

週五上午-七堵國小（0830-1000，1020-1150）

陸、 活動地點：

一、國立臺灣海洋大學室內溫水游泳池

二、基隆市七堵國小室內溫水游泳池

柒、 報名資格：

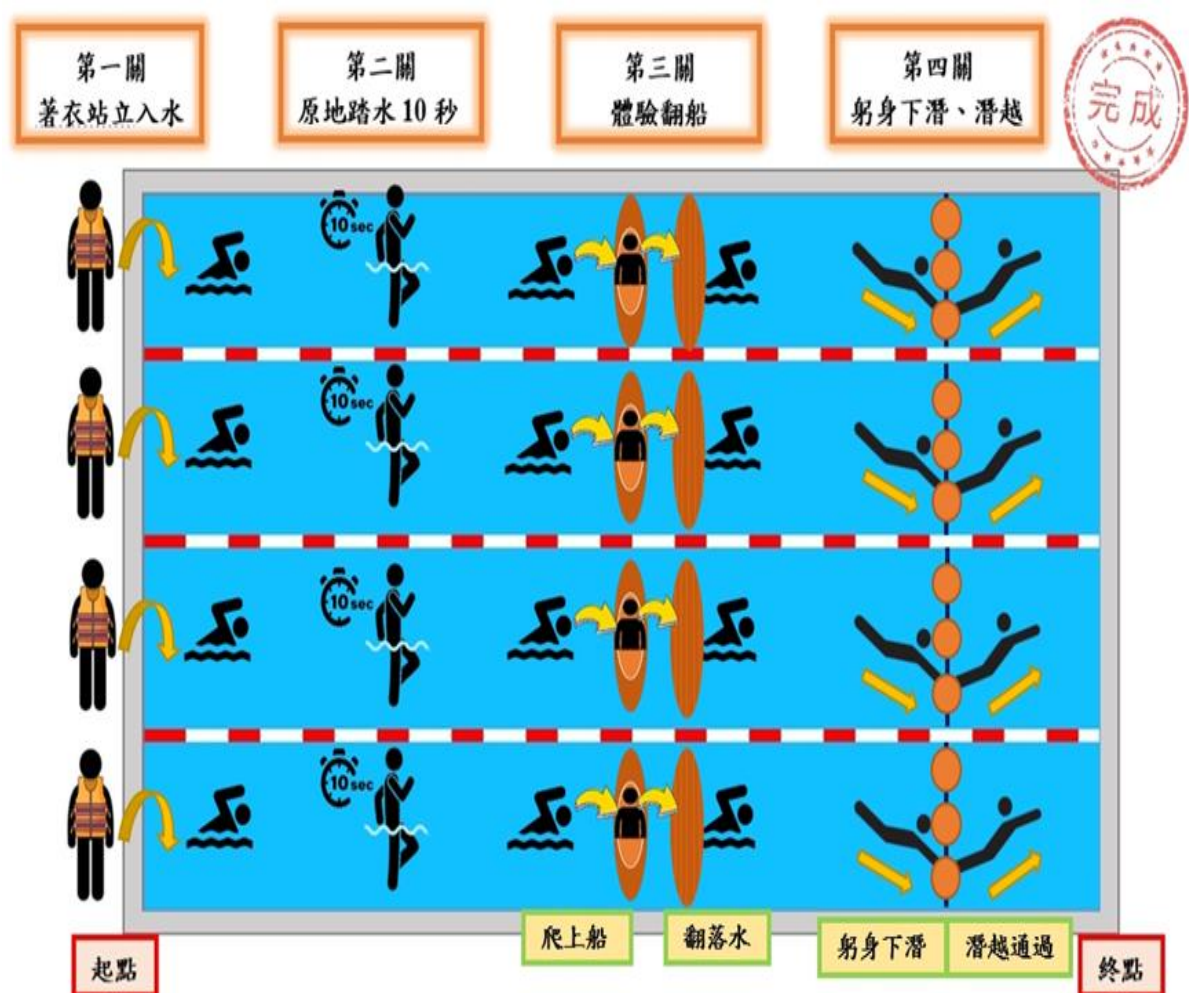
水安自救小達人檢測試辦活動：國小 1-4 年級學童（校方
可依據學生游泳教學學習進度與能力，自行考量與規劃不同
年度參與）

捌、活動服裝：

水安自救小達人檢測試辦活動：國小 1-4 年級學童，請參與學生，著各校體育服裝（不需著有泳衣褲，主要讓學生瞭解於開放水域落水時之應變能力）

玖、活動辦理規劃

1、活動規劃示意圖：



2、岸上水域安全宣導

- (1) 水域安全宣導
- (2) 防溺五招宣導
- (3) 救生衣正確穿著方式與示範
- (4) 闖關活動內容說明與示範

3、闖關活動規劃：

◆ 第一關：著衣站姿入水

穿著各校體育服裝，不攜帶泳鏡與助浮設備，從泳池邊緣直接
站立以打樁式垂直跳躍入水

◆ 第二關：原地採水 10 秒鐘

從入水點頭部露出水中，眼睛注視目標區，原地採水 10 秒。

◆ 第三關：體驗翻船

抵達充氣船停泊區域，依據個人之認知之方法，復位至充氣船
上，再由助理教練，將船艇翻覆，學童落水後向前游動 M 前進
至下一關卡。

◆ 第四關：躬身下潛

泳姿前進之目標區域後，深呼吸閉氣，執行躬身下潛之動作，
確實將身體潛入水中。

◆ 第五關：潛越通過障礙物

執行躬身下潛後，確實尋找水中設置之穿越洞，並準確的障礙物中之空間穿越通行，浮出水面。

◆ **第六關:安全返回，成功救援**

確實完成第五關之動作後，不限泳姿前進，直至抵達泳池觸壁，始為完成。

4、活動體驗證明及獎品

(1) 體驗活動皆由基隆市政府印製之檢測通過證明。

(2) 闖關成功:贈送防溺水宣導品