

# 海洋小勇士-海洋水域運動



# 新北市常見海洋水域運動

---



衝 浪





# 海泳(戲水)

(照片來源：<https://sports.ltn.com.tw/news/breakingnews/2559117>)



浮潛





# 潛水

(照片來源:<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/439/article/6850>)



# 獨木舟





# 風浪板





---

# 立 槳

(照片來源: <https://www.outdoorsports.com.tw/product/158344625702530>)

# 常見海洋水域安全裝備

---



# 浮潛三寶



面鏡



呼吸管



蛙鞋

# 防滑鞋



使用防滑鞋主要作用是在岩石或海岸邊行走時，可保護雙腳不易受傷或滑倒。



# 防寒衣

安全裝備



主要是保護身體和四肢，在岸邊不受鋒利的礁石或貝類割傷，在水中不受水母螫傷或減低其他生物的傷害程度。又能增加身體在水中的浮力及防寒效果。

# 魚雷浮標



照片來源：

[https://shopping.friday.tw/ec2/product?pid=6983703&cid=369161&sid=7&mid=1&WT.md\\_id=gps\\_ssc&gclid=Cj0KCQjwzbv7BRDIARIsAM-A6-3if0bqvMW6NvQ1kdHxysS5Mf4qVBEB9chZZr90VdW10dvYHowFfL0aAiTkEALw\\_wcB&gclsrc=aw.ds](https://shopping.friday.tw/ec2/product?pid=6983703&cid=369161&sid=7&mid=1&WT.md_id=gps_ssc&gclid=Cj0KCQjwzbv7BRDIARIsAM-A6-3if0bqvMW6NvQ1kdHxysS5Mf4qVBEB9chZZr90VdW10dvYHowFfL0aAiTkEALw_wcB&gclsrc=aw.ds)





照片來源：

[http://www.weixiangsports.com.tw/zh\\_TW/products-details/no/1516679746001](http://www.weixiangsports.com.tw/zh_TW/products-details/no/1516679746001)

## 拋繩袋

# 手套



在下水浮潛或潛完上岸過程中，常需扶著礁石在岸邊行走，礁石上附著許多鋒利貝類，戴上手套可避免雙手遭劃傷，在水中也可避免割傷或遭魚類或其他生物咬傷或刺傷。



# 救生衣



能提供足夠的浮力，使人輕易的浮在水面上。在水中如發生抽筋或其他緊急狀況，在身穿救生衣情形下都不需驚慌，可浮在水面上慢慢處理或呼救。

# 救生圈



X(玩具)

# 魚雷浮標



照片來源：

[https://shopping.friday.tw/ec2/product?pid=6983703&cid=369161&sid=7&mid=1&WT.md\\_id=gps\\_ssc&gclid=Cj0KCQjwzbv7BRDIARIsAM-A6-3if0bqvMW6NvQ1kdHxYrS5Mf4qVBEB9chZZr90VdW10dvYHowFfL0aAiTkEALw\\_wcB&gclsrc=aw.ds](https://shopping.friday.tw/ec2/product?pid=6983703&cid=369161&sid=7&mid=1&WT.md_id=gps_ssc&gclid=Cj0KCQjwzbv7BRDIARIsAM-A6-3if0bqvMW6NvQ1kdHxYrS5Mf4qVBEB9chZZr90VdW10dvYHowFfL0aAiTkEALw_wcB&gclsrc=aw.ds)





照片來源：

[http://www.weixiangsports.com.tw/zh\\_TW/products-details/no/1516679746001](http://www.weixiangsports.com.tw/zh_TW/products-details/no/1516679746001)

## 拋繩袋

# 海洋水域運動重要事項

---

# 討論題綱

- 一. 從事海洋水域運動之前，應先瞭解海洋水域運動常見的危險，才能避免危險的發生，請大家討論，海洋水域運動可能發生的危險或安全規範有哪些？
  
  - 二. 瞭解了海洋常見的危險後，請大家一起討論，該如何預防危險或發生危險時如何自救？
-



# 海洋水域運動常見危險及預防方法



## 人員:單獨從事

有專業教練或人員陪同，絕不單獨從事

## 人員:身體狀況不佳

在身體狀況良好的情形下才進行，有心臟病、腎臟病、癲癇症、氣喘、高（低）血壓或糖尿病者，請先諮詢醫師

## 人員:忍耐或硬撐

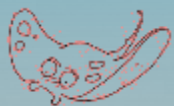
若有任何身體不適或緊急狀況，立即反應，不要忍耐或硬撐

## 時間:紫外線

注意防曬，避免紫外線傷害



# 海洋水域運動常見危險



## 地點:不瞭解海洋水域的差異

游泳池中水面平靜、環境單純，海洋等開放水域需注意水流、水溫、潮汐、海浪等複雜的環境，由於常識不足而發生危險。

## 地點:不安全的氣候與環境

合適的天候與浪況下，在安全的水域從事

## 裝備:裝備、知識、技能不足

正確穿戴裝備及熟練相關知識、技能(防溺十招、救溺五步)

## 其他:不服指導

聽從教練老師的指導，不惡作劇、不脫隊



# 海洋水域活動安全要領

- 一、選擇安全的水域環境
  - 二、瞭解水域環境的告示
  - 三、專業的教練陪同
  - 四、適當天氣和海域情況
  - 五、注意身體狀況
  - 六、適當的服裝裝備與正確穿戴
  - 七、聽從教練老師的指導，不惡作劇、不脫隊
-



# 參考資料

---

# 海洋水域活動的安全規範

## 救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保

叫



大聲呼救



叫



呼叫 119、118  
110、112



伸



利用延伸物  
(竹竿、樹枝等)



拋



拋送漂浮物  
(球、繩、瓶等)



划



利用大型浮具划  
過去(船、浮木、  
救生圈、救生浮  
標、保麗龍等)





# 海洋水域活動的安全規範

想一想，參加水域活動需要注意那些事情？

## 防溺十招

**生命無價！** 教育部再次呼籲並提醒家長，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！



教育部 關心您

### 第一招



戲水地點需合法，  
要有救生設備與人員

### 第二招



避免做出危險行為，  
不要跳水

### 第三招



湖泊溪流落差變化大，  
戲水游泳格外小心

### 第四招



不要落單，隨時注意  
同伴狀況位置

### 第五招



下水前先暖身，不可  
穿著牛仔褲下水

### 第六招



不可在水中嬉鬧惡作劇

### 第七招



身體疲累狀況不佳，  
不要戲水游泳

### 第八招



不要長時間浸泡在  
水中，小心失溫

### 第九招



注意氣象報告，現場  
氣候不佳不要戲水

### 第十招



加強游泳漂浮技巧，  
不幸落水保持冷靜放鬆



# 自救技能-仰漂、攀附

## 水中自救與安全守則

### 一、水中自救基本原則

1. 遇到溪水暴漲而被困在岩石或沙洲上時，應保持冷靜等待救援。



2. 保持體力，以最少的體力，在水中維持最長的時間，利用身上或身旁任何可增加浮力的物體，使身體上浮，以待救援。
3. 緩和呼吸頻率，放鬆肌肉，並減慢任何動作。



### 二、如何延長待救時間

#### 1. 仰漂

使用仰漂的動作，身體往後仰讓臉部的口、鼻部分浮出水面。其餘的身體部位要維持在水面下，以取得最大的浮力。



#### 1. 仰漂基本姿勢

##### a. 垂直漂：

全身放鬆，手腳自然併攏，以立姿漂在水中，吸滿氣後頭部慢慢後仰使口鼻露出水面。



#### b. 大字漂：

全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，雙手向兩旁成大字狀，掌心向上。



#### c. 水平漂：

依大字漂之動作，再將雙手慢慢向頭上方併攏拇指互扣，挺胸，雙腳自然伸直靠攏。



#### 2. 仰漂換氣要領

- a. 以口做吐、吸氣動作。
- b. 換氣要在最短時間內完成快吐快吸。
- c. 每次換氣時要充份吐氣及吸氣。
- d. 每次換氣間嘴巴緊閉勿使空氣漏掉。



身體放輕鬆，仰躺水面，雙手雙腳打開成大字，腳尖與腳成垂直，頭微往上抬，視線可看見腳尖



# 自救技能-水母漂、踩水

## ② 水母漂

1. 深吸一口氣後，將臉向下埋入水中，雙足與雙手向下自然伸直，與水面略成垂直，並將身體放鬆，作如水母狀之漂浮。



2. 需換氣時，雙手向下壓水，雙足前後夾水，利用反作用力抬頭，瞬間吸氣，繼續呈漂浮狀態；如此在水中便可以持續很長的時間。



3. 練習水母漂時，身體應盡量放鬆，使身體表面積與水之接觸面加大，以增加浮力；同時應將雙眼張開，以消除恐懼；此外，頭在水中時，應自然緩慢吐氣，不可故意憋氣，以節省體力。



- ③ 當小腿抽筋時，應先呈水母漂姿勢，再以一手握住腳趾，另一手頂住膝關節，用力拉腳指，使位於小腿後側之腓腸肌盡量伸直，然後用力揉捏其肌腹至復原為止。



## Notice



內政部消防署呼籲全國民眾應於下水前多一份準備，做好水域確認及安全防護等相關工作，才能盡情享受各項水域活動！

**快快樂樂的戲水 平平安安的回家**



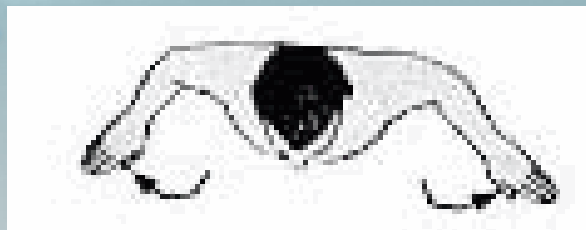


身體放輕鬆，俯趴水面，雙手雙腳打開成大字，頭往上抬，盡量與身體呈垂直

## 立泳



立泳腳步動作



立泳手部動作



立泳(踩水)是頭部露出水面,雙手成橫式阿拉伯數字 8 狀撥水，撥水時手掌應與水面略成45度，身體略向前傾，以加大浮水面積，全身放輕鬆，手腳動作協調一致



## 海洋水域運動

可培養親近海洋的興趣，認識海洋，從而喜愛海洋，進而興起保護海洋的使命，使愛護環境、保護地球的觀念，自然內化在觀念中。



# 海洋小勇士-海洋水域運動



## 水域運動小學堂

---

# 新北市常見海洋水域運動

---



# 立 槳

(照片來源: <https://www.outdoorsports.com.tw/product/158344625702530/>)





潛 浮



---

獨木舟





---

# 風浪板



# 常見海洋水域安全裝備

---

# 浮潛三寶



面鏡



呼吸管



蛙鞋

# 防滑鞋



使用防滑鞋主要作用是在岩石或海岸邊行走時，可保護雙腳不易受傷或滑倒。



# 防寒衣

安全裝備



主要是保護身體和四肢，在岸邊不受鋒利的礁石或貝類割傷，在水中不受水母螫傷或減低其他生物的傷害程度。又能增加身體在水中的浮力及防寒效果。

# 魚雷浮標



照片來源：

[https://shopping.friday.tw/ec2/product?pid=6983703&cid=369161&sid=7&mid=1&WT.md\\_id=gps\\_ssc&gclid=Cj0KCQjwzbv7BRDIARIsAM-A6-3if0bqvMW6NvQ1kdHxysS5Mf4qVBEB9chZZr90VdW10dvYHowFfL0aAiTkEALw\\_wcB&gclsrc=aw.ds](https://shopping.friday.tw/ec2/product?pid=6983703&cid=369161&sid=7&mid=1&WT.md_id=gps_ssc&gclid=Cj0KCQjwzbv7BRDIARIsAM-A6-3if0bqvMW6NvQ1kdHxysS5Mf4qVBEB9chZZr90VdW10dvYHowFfL0aAiTkEALw_wcB&gclsrc=aw.ds)



照片來源：

[http://www.weixiangsports.com.tw/zh\\_TW/products-details/no/1516679746001](http://www.weixiangsports.com.tw/zh_TW/products-details/no/1516679746001)

## 拋繩袋



# 常見海洋水域運動 (寫出二種)

---

# 水域運動安全裝備 (寫出二種)

---

# 環境因素造成的危險 (寫出二種)

---



# 海洋運動危險的行為 (寫出二種)

---

**比賽結束**

**算算總共得幾分**

---

# 九宮格連線遊戲

---



海洋運動危險的行為  
(寫出二種)



水域運動安全裝備  
(寫出二種)

環境因素造成的危險  
(寫出二種)



常見海洋水域運動  
(寫出二種)



# 水域運動小學堂

---



請將答案寫在白板上

---



# 新北市常見海洋水域運動

---



---

立 槳





---

潛 水





潛 浮



---

# 獨木舟





---

# 風浪板



# 常見海洋水域安全裝備

---

# 浮潛三寶



面鏡



呼吸管



蛙鞋

# 防滑鞋



使用防滑鞋主要作用是在岩石或海岸邊行走時，可保護雙腳不易受傷或滑倒。



# 防寒衣

安全裝備



主要是保護身體和四肢，在岸邊不受鋒利的礁石或貝類割傷，在水中不受水母螫傷或減低其他生物的傷害程度。又能增加身體在水中的浮力及防寒效果。

# 魚雷浮標





拋繩袋



# 常見海洋水域運動 (寫出二種)

---

# 水域運動安全裝備 (寫出二種)

---

# 環境因素造成的危險 (寫出二種)

---



# 海洋運動危險的行為 (寫出二種)

---



# 比賽結束

## 算算總共得幾分

---

# 九宮格連線遊戲

---



海洋運動危險的行為  
(寫出二種)



水域運動安全裝備  
(寫出二種)

環境因素造成的危險  
(寫出二種)



常見海洋水域運動  
(寫出二種)