

附件一

國立暨台灣省私立高級中等學校 實施游泳教學應行注意事項

一、入池教學前：

- 1、確實清點學生人數。
- 2、調查學生身體健康狀況，身體如有不適或不宜下水者，如心臟病、癲癇病、皮膚病、高血壓、眼疾、氣喘、傳染性疾病等其他特殊疾病者，不得入池，以安置於適當安全場所見習為原則。
- 3、實施教學之教師與學生，應穿戴適宜齊備之游泳衣服、泳帽、泳鏡等。
- 4、初次實施游泳教學，應詳細調查學生游泳能力與程度，以為實施分級教學之依據，特殊學生（身心障礙學生）另安排教學。
- 5、教師或教練應就完全未具備游泳能力之初學者加強教導，已具游泳能力者，另為分組，每組實施教學之人數視學生能力與教師配置酌量增加。
- 6、實施游泳教學前詳細說明應注意之安全規定及衛生事項，格外要求重視紀律與秩序。
- 7、入池教學前確實實施足夠之熱身與柔軟運動，並依規定淋浴沖洗。
- 8、確實檢查游泳池各項設施、水質、水深、水溫、救生員、工作人員、與各項配套措施必須完全齊備。

二、入池教學中：

1、一般事項：

- (1) 依泳池大小與同時段入池教學人數，明確畫分教學區域，或以水道繩做區隔不得混雜不清。
- (2) 不得跳水、嬉戲、推撞。
- (3) 如進行測試或比賽，必須確保游泳池完全清場，避免撞擊。
- (4) 如遇閃電、打雷、颱風、強烈地震及空襲警報時，應即刻停止授課指引學生休息避雷或離場防空避難。

2、初學階段學生之教學：

- (1) 依照游泳教學方法與進度，循序確實進行。
- (2) 以小組方式編排，加強學生相互關照安全意識。
- (3) 教師、教練、救生員、及其他相關人員隨時注意所有學

生之池中學習狀況與安全。

3、已具初階游泳能力學生之教學：

(1) 應劃定較寬廣水域實施教學。

(2) 禁止潛泳惡作劇。

(3) 以小組方式編組，加強學生相互關照安全意識。

三、上岸後之教學及檢討：

1、上岸後立即清點人數。

2、做好防風寒與清理衛生事項。

3、注意淋浴及烘乾之用電安全。

4、游泳池畔行動，禁止奔跑、推撞、嬉戲。

5、檢討教學實施情形，填寫教學日誌等資料。

四、其他應行注意事項

1、發生意外除立即救援外，並呼叫救生員及其他教師協助。

2、禁止學生攜帶寵物、蛙鞋、球類、水上玩具或附有尖利易碎之物品入池。

3、禁止學生於泳池四週飲食，勿喧嘩吵鬧。

4、禁止學生塗抹防曬油入池。

5、飽食或激烈運動後應避免入池。

附件二（依據本部 98 年 10 月 15 日台體（三）字第 0980176864 號函送各級學校之「學校推動水域活動安全教育檢核表」修訂）

國立暨台灣省私立高級中等學校

_____年學校推動水域活動安全教育檢核表

縣市：_____

學校：_____

序號	檢核項目	檢核要點	負責單位及人員	備註
1	將水域活動安全教育宣導納入全學年度體育實施計畫	<input type="checkbox"/> 詳擬推行水域安全教育年度計畫、列入行事曆，列管執行。		
		<input type="checkbox"/> 期末召開水域活動安全宣導教育工作檢討會。		
2	定期辦理水域活動安全教育宣導，指導學生預防戲水意外事件之發生，且辦理水域活動應規劃完善之相關安全配套措施，並加強行前教育	<input type="checkbox"/> 適時辦理水域安全宣導教育活動或水域安全常識測驗。		
		<input type="checkbox"/> 隨機辦理水域警示標誌講解。		
3	利用相關集會或書面資料等方式，向家長宣導水域活動安全之重要性及相關注意事項	<input type="checkbox"/> 已利用相關集會或書面資料等方式，向家長宣導水域活動安全之重要性及相關注意事項。		
		<input type="checkbox"/> 未辦理		
4	將水中自救知識及技能(水母漂、十字漂、仰漂等)列入體育課程	<input type="checkbox"/> 教師規劃自救知識及技能教學進度與設計教案，配合課程內容教學		
		<input type="checkbox"/> 充實水域安全視聽教材及教具，並修正教材教法。		
5	辦理或派員參加水域活動安全相關研習或水域活動教學研習(指學校教師及行政人員)	<input type="checkbox"/> 已辦理相關研習，共_____場		
		<input type="checkbox"/> 已參加相關研習，共_____人		
		<input type="checkbox"/> 無		
6	於相關教學或集會活動中加強宣導水域活動安全	<input type="checkbox"/> 已於相關教學或集會活動中加強宣導		
		<input type="checkbox"/> 未於相關教學或集會活動中加強宣導		
	確實建立校園緊急事	<input type="checkbox"/> 已建立緊急事件處理流程		

序號	檢核項目	檢核要點	負責單位及人員	備註
7	件處理流程，另設有游泳池之學校，訂定游泳池意外事故處理流程，並公布於游泳池明顯處	<input type="checkbox"/> 未建立緊急事件處理流程		
		<input type="checkbox"/> 學校老師及行政人員熟悉緊急事件處理流程。		
		以下請有游泳池學校勾選		
		<input type="checkbox"/> 已訂定游泳池意外事故處理流程		
		<input type="checkbox"/> 未訂定游泳池意外事故處理流程		
	其他自行規劃特色與作法：			

溺水事件記載				
序號	發生日期	事件原因及經過	處理情形	具體檢討及改進措施

承辦人：_____ 填表人聯絡電話：_____ E-mail：_____

單位主管：_____

校長：_____

附件三 (依據本部 99 年 9 月 14 日台體 (一) 字第 0990159603 號函送各級學校之「學校水域活動意外事故處理參考流程」修訂)
國立暨台灣省私立高級中等學校水域活動意外事故處理參考流程圖

緊急聯絡電話：

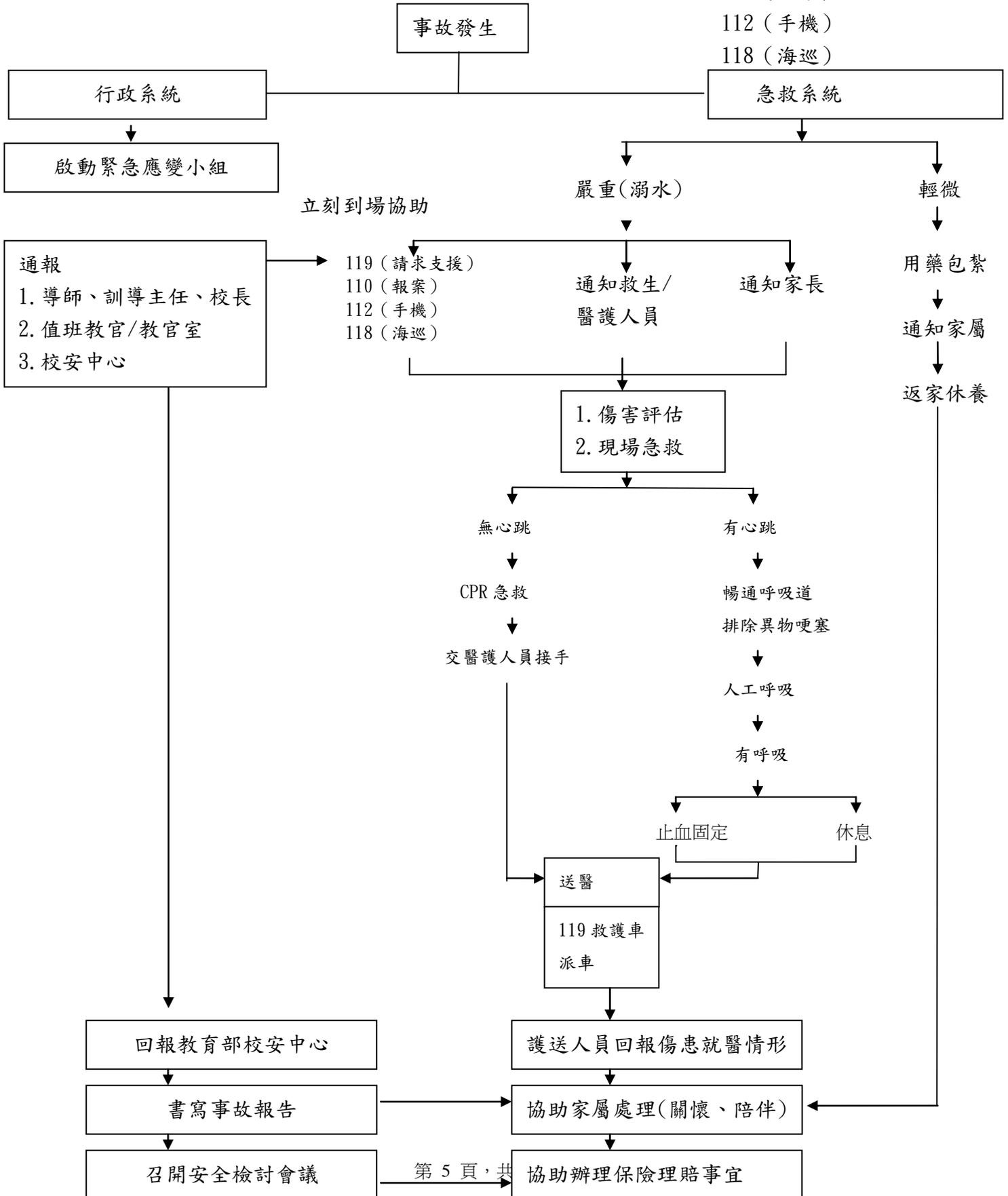
校安中心：

119 (請求支援)

110 (報案)

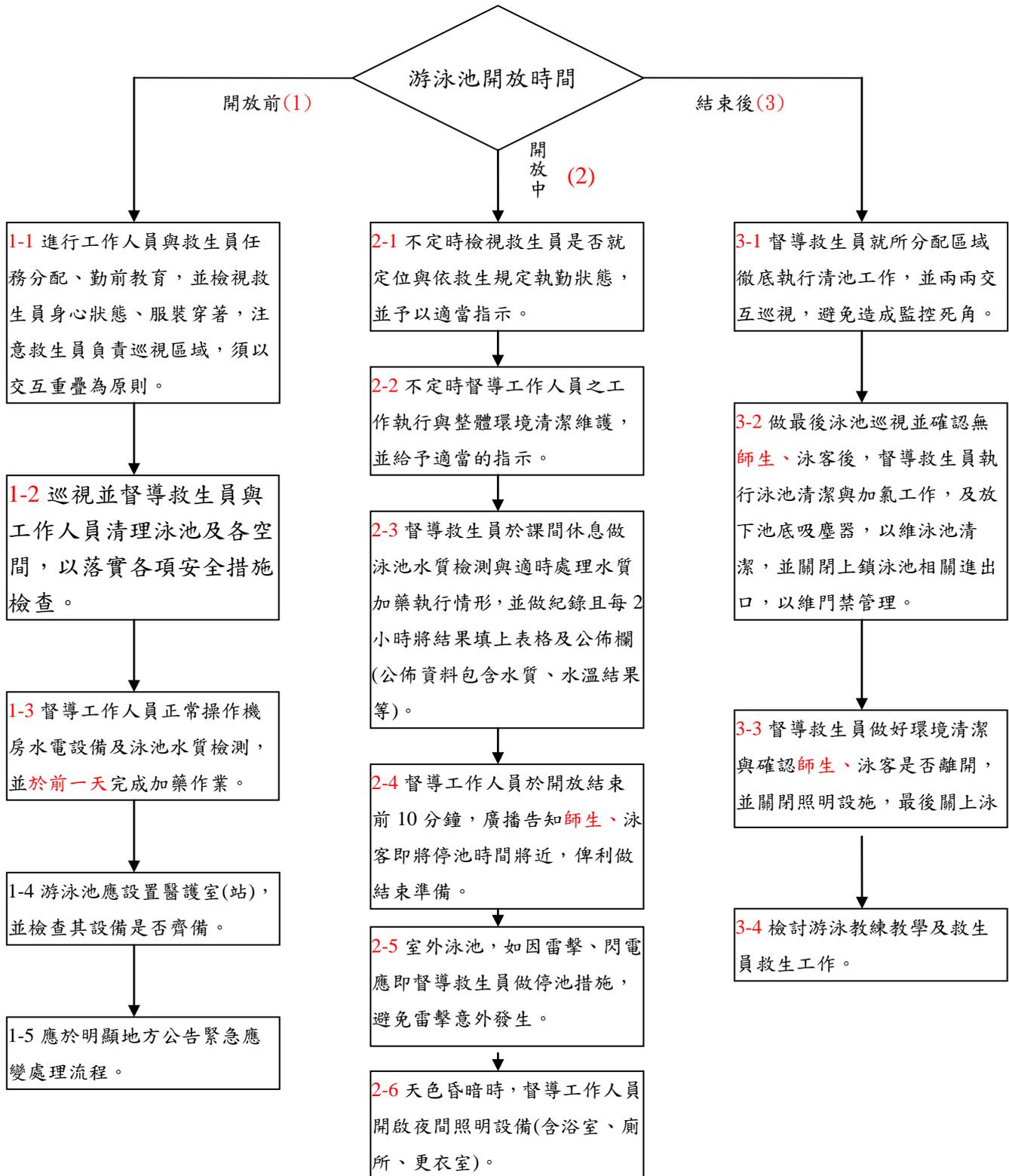
112 (手機)

118 (海巡)

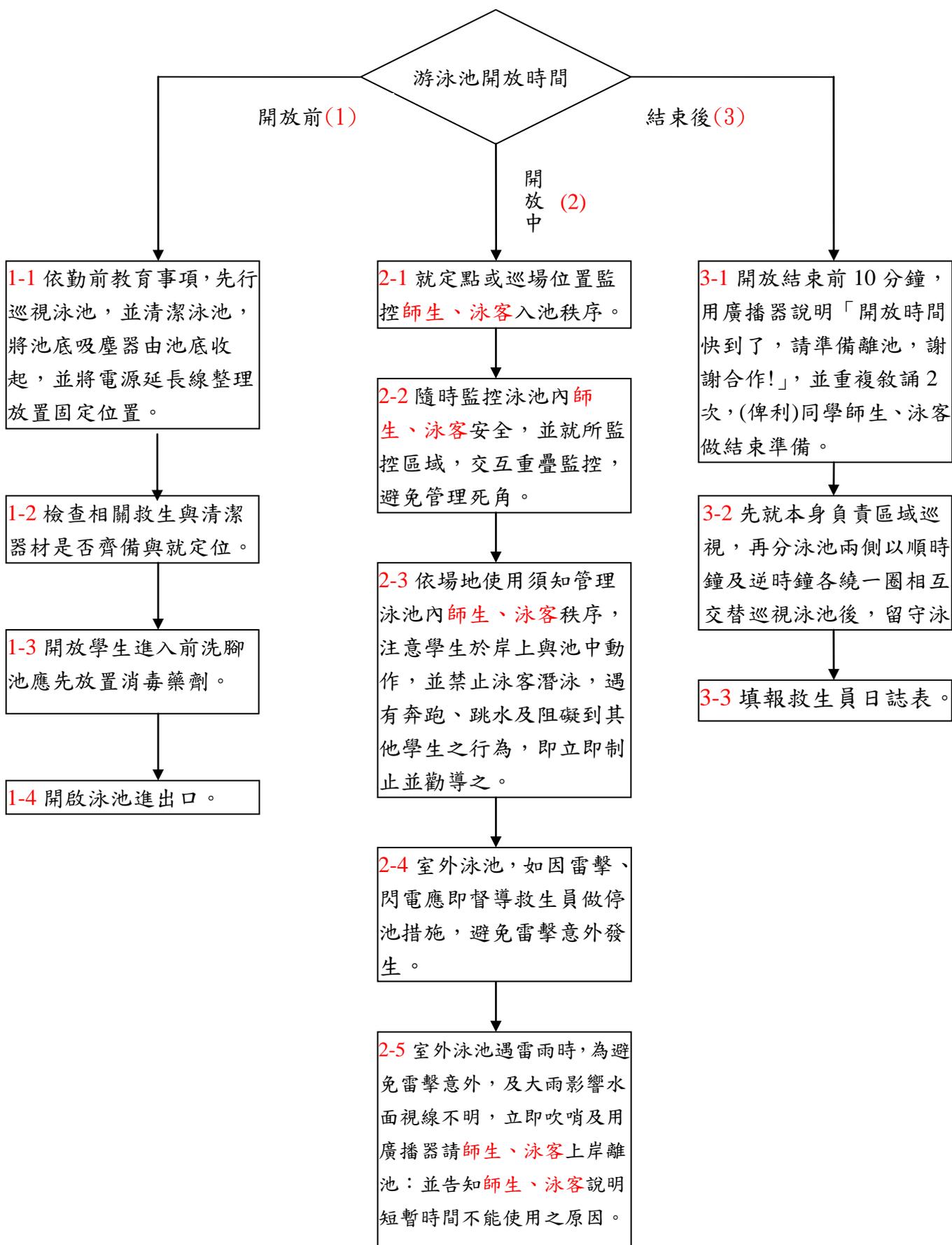


國立暨台灣省私立高級中等學校學校游泳池安全管理標準作業程序

一、訓導處(學務處)



二、救生員



附件五

教育部中部辦公室戶外水上活動安全—「防範溺水事件」預防作法

99年10月5日

壹、目的：

依據本部校園安全中心校園安全通報及媒體報導顯示，近年來溺水事件頻傳，造成年輕學子生命威脅，家長及親友對突如其來之意外均造成莫大打擊與遺憾，本室基於「預防重於發生」之原則，擬定相關防範溺水事件作法，加強宣導游泳或戲水安全觀念及發生溺水事件之應變能力，希各級學校配合辦理，以發揮校園安全中心之預警功能，減少或消弭相關溺水事件發生。

貳、先期預防工作（教育宣導、建立安全觀念）：

一、公布危險水域資料：

- (一)各縣市危險水域資料如附件1，10大危險海（邊）岸如附件2，請建置於學校網頁中，提供同學查詢。
- (二)各級學校每年新增或更新危險水域資料，提供最新訊息，可利用下列單位蒐集資訊：
 1. 內政部消防署（防溺宣導網）或各縣市消防局、地區消防（分）隊。
 2. 行政院海岸巡防署。
 3. 各縣市政府及觀光局（處）。
 4. 中華民國紅十字會總會及各分支會。
 5. 國內各災害防救或救援、救難之民間志工團體、機構。
- (三)每年於夏天暑假前4月間，針對學校周邊危險水域資料公布全校師生知悉，並於公開集會場合宣導。

二、結合學生安全教育、地理、健康與護理…相關課程融入式教學宣導。

三、每年六月份第一週訂定為「防溺宣導週」，利用班會時間由導師向同學說明注意游泳及戲水安全，並利用家屬聯繫函及親師懇談時機說明，請家長重視並配合督促學生。

四、每年夏季期間連續假期、週休二日、暑假前對學生實施防溺宣導。

五、學生戶外教學前，列入行前教育宣導重點事項。

六、暑假返校日及輔導課結合近期溺水事件案例加強宣導，提醒同學特別注意，增加危機意識。

七、邀請鄰近消防單位蒞校實施防溺宣導、說明，學校並利用各項集會時機再次叮嚀宣導，加深同學印象。

八、鼓勵同學學習CPR心肺復甦術，結合「健康與護理」教學課程實施，並

可定期辦理精進研習。

九、減少溺水危險因子：

- (一)到符合標準的游泳池戲水游泳：目前雖然合格的游泳池相當的多，但在使用時也需要注意自己的能力，不要勉強進入深水區游泳，如此才能減少意外發生的機會。
- (二)在開放及有救生人員看守的水域戲水游泳：特別是在開放水域中進行水上活動時，一定要在受過專業訓練救生員的看顧下進行，否則一但發生意外時便會求救無門。
- (三)在水域遊憩活動安全旗幟範圍內戲水游泳，並且遵守安全標示，不要到一些沒有標示的區域活動；另當對水域環境不熟時，不隨意下水，以防意外的發生。
- (四)當在開放水域活動時，千萬不要游離岸邊太遠，而游泳技術不純熟者也切勿涉險，貿然到深水區活動，以免發生危險。
- (五)進行水上活動時決不單獨下水，要有人照顧或結伴而游，除彼此能有所照應外，且在意外發生時也較便於求援。
- (六)勿在剛用完餐後、服用藥物或引用酒精飲料後馬上游泳，以防一些突發事件所衍生的意外。
- (七)下水時一定要穿著游泳專用衣物，不穿著牛仔褲，長裙或長褲下水，以防止衣物吸水後過重，產生太大的負擔。
- (八)如遇危險或抽筋時應先鎮靜並設法立即上岸，而倘若當自覺有所困難時則應及早舉手呼救。
- (九)發現有人溺水時，立即大聲呼救，請求他人協助，未熟練救生技術者，不要妄自赴救，應利用現地既有之竹竿、木條、物品或衣物等間接進行搭救。
- (十)了解自己的體能，選擇適當的活動地點，不逞自己所不能。此外當體力不佳時，也不要逞能勉強下水。

參、應變作為（自救及救人）：

一、簡易自救方法：

(一) 踩水：

1. 又稱立泳，是最基本實用的自救方法。在水中溺水後第一個反應就是踩水，由於踩水可以得到休息，鎮靜下來。踩水時以腰為軸，以下肢動作為主；頭部出水面，雙手由胸前向兩側撥水，雙腳若以蛙式蹬夾腿動作者稱蛙式踩水。
2. 會蛙泳的人，很容易學會蛙式踩水。在踩水各種方法中，以此法最實用。用剪腿式踩水亦可，踩水時，動作要協調一致，身體放鬆，如此才能自然省力。

(二) 水母漂：

1. 人體比重與水相近，因此，只要吸點氣，身體很容易浮起來，水母漂就是利用此原理。其方法為吸氣後，身體放鬆，讓其自然漂浮。

2. 水母漂姿勢有二：一為雙手下垂，二為雙手抱膝，使背部露出水面如龜狀，漂浮一段時間後，再抬頭吸氣，如此持續動作，可使身體得到休息。在水面上漂浮以待援。

(三) 仰漂：

1. 仰漂也是利用人體比重與水相近之原理，吸氣後，身體後仰，使身體漂浮於水面。
2. 仰漂的方法：深吸一口氣後，頭後後仰，雙手向兩邊成大字形，掌心向上；若還浮不起來，則雙手再慢慢向頭部交握，以加重背部重力，較易浮起。由於每個人身體構造不同，試做一種姿勢仰漂，如不成功則可改其它方式試試。仰漂依姿勢不同可分為大字漂、水平漂、仰漂、十字漂、垂直漂等。做一段時間後，利用瞬間換氣。

(四) 水中浮具製作：

1. 穿著衣服不慎落入水中，若離岸很遠，必須游一段距離才能上岸時，則應把衣服脫掉，以便游泳。脫衣時，先吸一口氣作水母狀，用雙手解開鞋帶，脫去鞋子，再脫長褲，最後脫上衣。衣服脫掉，可用於製成浮具。
2. 以長褲之應用為例：將脫下之長褲、褲管紮緊，釦子扣好，雙手將褲管由頭後方向前拋擲以充氣，雙手抓住褲頭，將此充氣之長褲管各夾於腋下，如此，這條充滿空氣之長褲猶如救生圈，可用於救生。

(五) 一般注意事項：

1. 發生溺水或落水事件時，最重要的就是不慌張，因為單是人體在肌肉舒張後便能使本身密度下降，而使身體自然上浮的機會增加；此外，若將上半身儘量壓低貼緊水面，便可讓身體重心上移，而產生瞬間上浮的力量，如此一來也可使得獲救的機會增加。
2. 當在求救時，切記不要在空猛搖手，而是應改用雙手水平舉起往下拍擊水面的方式，一來可以利用拍擊水面得到水面所給的反作用力，使身體瞬間上浮，不至於下沉太快，再者也可以利用拍擊的水花讓自己的目標及位置變得明顯，利於搜救者定位及發現。
3. 千萬不要胡亂往下踢水，因為這只會加速下沉，且相當耗費體力所以最好的方法是採用水平方向踢水，以此得到較大浮力。
4. 若水流太強時，則千萬別浪費體力與水流搏鬥，只要維持上浮，並且保護身體重要部位，如頭部…等不要撞擊到石頭，最後必有機會被水流送到岸邊而獲救。

二、協助救人方法-救援行動要領：(參考附件 3-基本救生)

(一) 從事救援行動時，應列為優先考慮的事項：

1. 救援者自身的安全，永遠列為第一優先考慮的事項。
2. 團隊成員的安全，參與救援工作的每一位夥伴的安全維護。
3. 被救援者的安全。

(二) 救援時狀況處置，不要過於武斷：

1. 應多考慮安全、有效率的不同救援方法。

2. 只使用一種方法從事緊急救援時，建議放慢行動步調，增加思考時間避免因為急躁行事造成錯誤，同時應考量使用多重後援方法配合救援行動。
- (三)由低風險至高風險 (Low Risk to High Risk)：依據安全風險因素來考量救援行動的優先順序，以不下水的岸上救援為基本考量，先考慮選擇危險程度較低的伸過去救，再漸次為拋過去救、划過去救、游過去救、空中救援等危險層次較高的方法，其優先順序說明如下：
1. 伸過去救：以延伸物或伸手給予救援。
 - (1) 首先確認自己站立地點、姿勢是否穩固。
 - (2) 依地形地物利用現場可使用之延伸物救援，如樹枝、木桿、車天線、消防水管等。
 - (3) 緊急狀況下，找不到可供利用之物時，溺者又僅在伸手可及之處，才使用你的手，否則最好不要用。
 2. 拋過去救：將浮具(如個人漂浮裝備、汽車椅墊、備胎、拋繩袋或繩索等)拋擲給溺者，指導其自行靠岸或給予協助上岸。
 3. 划過去救：依據水流情況，運用救生板或船筏等浮具，以人力或動力來進行救援，在湍急的水流中，架設繩索牽引，將空船送達被救者，為風險最少之安全方法。
 4. 游過去救：包括從岸邊或船上，這是會直接造成救援者傷害的一種方法，在救援行動中是不被鼓勵採用的。施救者受過完整的專業訓練，並保持高度技術與體能狀態，是絕對必要的條件。
 - (1) 下水前先做安全評估與確保。
 - (2) 游泳接近被救者，注意保持安全距離，評估溺者之心理及生理狀態接近，優先採用不接觸的救援方式。
 - (3) 自保，在救援行動中，許多喪生者是從事救援的人。
- (四)當發生溺水事件時，在岸邊的民眾不宜直接下水，最好救援的方式是丟綁繩索的救生圈或長竿類的東西，千萬不要徒手下水救人。
- (五)當溺水者離岸不遠且尚在掙扎時，最好的救援方式就是丟繩索的救生圈，若現場沒有，就綁個足以支撐溺水者浮在水面的物體，或長竿子類的東西，若離岸邊較遠，最好還是划船或駕船前往搭救，不要徒手下水救人。
- (六)在水中要拖著傷者的頭頸與上背使成直線盡量不動，並維持臉朝上並露出水面，若溺水者呼吸不理想，即使還在水中仍應開始施予人工呼吸，上岸後繼續急救，並迅速安排後送救醫。

肆、 復原措施 (將事件傷害降至最低)：

- 一、 急救方法與原則：溺水者一般垂直浮在水中，僅頭部露出水面，雙手在水中胡亂打水，也有完全不動的。溺水者往往面部充血，尤其是嘴唇和雙耳更為明顯，且可能轉為藍紫色。
 - (一) 先將溺水者救上岸後，立即清除其口、鼻腔內的水、泥及汙物。

- (二) 用紗布(手帕)裹著手指將溺水者舌頭拉出口外，解開衣扣、領口，以保持呼吸道通暢，然後抱起溺水者的腰腹部，使其背朝上、頭下垂進行倒水。或者抱起溺水者雙腿，將其腹部放在急救者肩上，快步奔跑使積水倒出。或急救者採半跪位，將溺水者的腹部放在急救者腿上，使其頭部下垂，並用手平壓背部進行倒水。
- (三) 呼吸停止者應立即進行人工呼吸，一般以口對口人工呼吸為主。急救者位於溺水者一側，托起溺水者下頷，並捏住其鼻孔，深吸一口氣後，往溺水者嘴裏緩緩吹氣，待其胸廓稍有突起時，放鬆其鼻孔，並用一手壓其胸部以助呼氣。重複並有規律的(每分鐘吹16~20次)進行，直至恢復呼吸為止。
- (四) 心跳停止者應先進行CPR心肺復甦術。讓溺水者仰臥，背部墊一塊硬板，頭低稍後仰，急救者位於溺水者一側，面對溺水者，右手掌平放在其胸骨下段，左手放在右手背上，借本身身體重量緩緩用力，不能用力太猛，以防骨折，將胸骨壓下4釐米左右，然後鬆手腕(手不離開胸骨)使胸骨復原，重複並有規律的(每分鐘60~80次)進行，直到心跳恢復為止。

二、 協助撥打救災專線「119」，手機可直撥「112」請求支援協助。

三、 通報學校校園安全中心專線電話，運用各項資源緊急協助救援工作。

伍、 本作法如有未盡事宜，得另函補充之。另各級學校可視學校特性加強各項防制作為，以期將溺水事件降至最低或消弭於無形。