

忠孝國小安全教育教案

主題類型	<input type="checkbox"/> 交通安全 <input checked="" type="checkbox"/> 水域安全 <input type="checkbox"/> 防墜安全 <input type="checkbox"/> 防災安全 <input type="checkbox"/> 食藥安全		
單元名稱	珍愛生命、認識水安		
實施年級	三年級	節數	4節
總綱 核心素養	<p>E-A2具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。</p> <p>E-C2具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>		
主題 內容重點	<p>1、水域警告標誌、強制標誌以及旗幟標誌認識。</p> <p>2、家鄉環境水域（如魚塭、水池等）安全防溺常識，及不同水域安全特性與潛在危險。</p> <p>3、針對地形與水域之特性，探討不同水域的危險因子與潛在危機，並評估危險情境可能的處理方法，建立安全意識。</p> <p>4、認識並分辨可漂浮及不可漂浮的物品。</p>		
相關領域 學習重點	<p>【學習表現】</p> <p>健體 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>健體 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>健體 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>健體 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>健體 1d-II-2 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>健體 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>健體 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>【學習內容】</p> <p>健體 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p> <p>健體 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>健體 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>健體 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>		
學生起點行為	了解校園水域（如游泳池、親水體驗池等）特性，並認識校園、居家水域「禁止標誌」以及「允許標誌」。		
學習目標	<p>一、認識救溺五步的做法和使用時機。</p> <p>二、能正確做出救溺五步的呼救和通報能力。</p> <p>三、能認真投入在救溺五步的學習活動。</p> <p>四、能理解溺水時可求救的方式和資源。</p> <p>五、能辨識游泳或戲水時適用的防溺技巧。</p> <p>六、認識並認真參與防溺動作練習的技巧。</p> <p>七、游泳或戲水時能遵守相關安全規範，降低溺水機率。</p> <p>八、能與家人分享今日之大對決活動的心得，練習防溺技巧。</p>		
教材來源	<p>水域安全知能與技能操作教學方案手冊。</p> <p>水域及防墜-安全教案手冊(國小篇)。</p> <p>親水與水中自救教學方案手冊。</p>		
教學設備/資源	<p>一、圖卡。</p> <p>二、電腦投影設備(影片播放)。</p> <p>三、學生自備或自製之漂浮物或拋擲物。</p>		

學習活動設計		
學習活動 (含時間)	評量方式	備註
<p>◎第一節課</p> <p>【引起動機】</p> <p>(一)請學生發表游泳或玩水的經驗。</p> <p>(二)詢問學生如果在游泳或玩水時，遇到有人溺水了，該怎麼辦？是否有想到低年級期間所學過的救溺五步以及自己可以準備那些漂浮物或拋擲物？</p> <p>【發展活動】</p> <p>(一)利用圖卡或以電腦投影機撥放影片，快速複習低年級期間所學過的救溺五步「叫、叫、伸、拋、划」：</p> <p>1. 叫：大聲呼救。發現有人溺水時，千萬不可貿然下水，應立即大聲呼救，引起注意，尋求協助。</p> <p>2. 叫：呼叫119、110、112。</p> <p>(1) 以行動電話或公用電話撥打119、110請求支援，告知地、事、人、時、物，待勤務中心人員沒有其他問題後方可將電話掛掉。</p> <p>(2) 請老師設定各種不同的情境(溺水、車禍、火災、瓦斯外洩、疾病)，請學生自行說明地、事、人、時、物的詳細內容。</p> <p>A. 地：詳細說明發生地點地址，並告知最靠近的大招牌(例如速食店、便利店、大賣場、銀行等等)，如果在道路上沒有明確地址，可以告知電線桿號。</p> <p>B. 事：詳細說明發生何事，是溺水、車禍、火災、瓦斯外洩、疾病等。</p> <p>C. 人：詳細說明幾個人、男生還是女生、大約幾歲等，以利勤務中心派遣足夠之救護車或人員。</p> <p>D. 時：詳細說明發生時間，以避免勤務中心重複派遣救護車或人員。</p> <p>E. 物：詳細說明發生事故地點需要那些物品支援、你能做什麼。</p> <p>(3) 勤務中心會依據您的報案，用電話協助您，做您可以做的處(例如心肺復甦術或異物哽塞處理等等)，至救護人員到達為止。</p> <p>(4) 讓學生明瞭119、110、112有什麼差別。119—消防局；110—警察局；112—手機無訊號時撥112。</p> <p>3. 伸：利用延伸物。</p> <p>(1) 有人不慎在岸邊落水時，先要考慮自己的安全，不可貿然下水，依據溺者與岸邊的距離，可以利用周邊的延伸物伸向溺水者，將溺者拉回岸邊。</p> <p>(2) 請同學動動腦，說出自己周遭環境中有那些延伸物(隨身的大毛巾、外套、背包或撿拾岸邊的竹竿、樹枝等)。</p> <p>(3) 將延伸物伸給溺者時，請注意長的延伸物(竹竿或釣竿)的後方是否會觸及高壓電線，或者是否會打到其他人；在拉回溺者同時，應將自身重心蹲低，以免被溺者拉入水中，如果覺得自己的力量無法拉回溺者時，可請旁人一起幫忙拉，如果覺得有危險應放棄救援，等待專業人員來救援。</p> <p>4. 拋：拋送漂浮物。</p> <p>(1) 溺者距離岸邊較遠時，可利用漂浮物，拋給溺者幫助溺者漂浮於水面，以延長溺者等待救援時間或將溺者拉回岸邊。</p> <p>(2) 請同學動動腦，說出自己周遭環境中有哪些或能自己製作的拋</p>	<p>口語評量：認真參與討論。</p> <p>口語評量</p>	<p>5分</p> <p>10分</p>

擲物(救生圈或有連接繩子)、保麗龍、寶特瓶、球、水桶、拋繩袋等，自己可以動手做看看。

(3) 學生將漂浮物拋給溺者後，在拉回溺者同時，應將自身重心蹲低，以免被溺者拉入水中，如果覺得自己的力量無法拉回溺者時，可請旁人一起幫忙拉，如果覺得有危險應放棄救援，等待專業人員來救援。

5.划：利用大型浮具划過去救人。

(1) 如果接受過訓練的人，可利用船艇、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等划到溺者身邊協助溺水者上岸或協助溺水者漂浮在水面待援，救援者的安全是下水救援的唯一必要條件。

(2) 基於安全考量，原則上，讓學生知道還有這方式即可。

(二)對於國小中年級的學生，更應加強安全的重要性，發現有人溺水，千萬不能逞強好勝，貿然下水救援，可利用身邊物品及自製拋繩瓶，達到救溺之最大效能。

(三)進行動動腦活動

1.活動前準備：請學生自己想想，有人不慎在岸邊落水時，有哪些東西可以成為隨身的延伸物或漂浮物？或是有甚麼東西可以製作成延伸物或漂浮物，請學生準備，帶到課堂上與同學分享。

2.活動方式：先分享學生準備之延伸物或漂浮物，可有以下各項：

(1) 自製拋繩瓶，一手抓住繩頭(切勿將繩圈套在手腕上)，可將拋繩瓶拋擲給溺者，可以將溺者拉回岸邊，做法如下：

A.物品：童軍繩、750cc塑膠牛奶瓶、鑽子、剪刀、膠帶、打火機。

B.步驟：

a.老師先將繩子每10公尺處以膠帶纏繞後，從中間剪開，繩頭再以打火機燒過處理(以防止繩頭脫線)。

b.將塑膠牛奶瓶洗淨後陰乾，罐底及瓶蓋先做記號(圖1)再以鑽子打洞(圖2)，洞口直徑約1公分。

c.繩子一端打一個單結(圖3)穿過罐底(圖4)，罐底外部再打一個單結(圖5)；再將剩餘繩子順勢塞入瓶中(圖6)，留下適當長度打一個單結(圖7)穿過瓶蓋(圖8)，蓋外打一個雙股8字結繩頭留一個圈(圖9)，以利手握繩蓋子旋緊，即可完成簡易拋繩瓶(圖10)。

口語評量：能說出隨身延伸物與漂浮物。

實作評量：能隨著老師指示，一步一步完成簡易拋繩瓶。

20分



圖 1、罐底瓶蓋先做記號



圖 2、罐底及瓶蓋已鑽子打洞

	<p>圖 3、打單節</p>		
	<p>圖 4、穿過罐底</p>		
	<p>圖 5、罐底外部在打單節</p>		
	<p>圖 6、將繩順勢塞入瓶中</p>		
	<p>圖 7、留下適當長度打單節</p>		
	<p>圖 8、瓶蓋穿過繩子</p>		
	<p>圖 9、繩頭打雙 8 節</p>		



圖 10、完成

- (2) 有連接繩子的救生圈，一手抓住繩頭(切勿將繩圈套在手腕上)，可將救生圈拋擲給溺者，可以將溺者拉回岸邊。
 - (3) 大毛巾、外套、背包、釣竿、竹竿、樹枝、拋繩袋、水管、繩子等，拋擲給溺者，可以將溺者拉回岸邊。
 - (4) 撿拾寶特瓶，內裝一點點水，讓寶特瓶有點重量，再將寶特瓶裝入袋子中，有點重量的袋子可以拋得遠，可以幫助溺者延長在水中待援的時間。
 - (5) 沒有破洞的大垃圾袋裡裝點水，可以直接拋擲，有重量的袋子可以拋得遠，可以幫助溺者延長在水中待援的時間。
 - (6) 救生圈、保麗龍、球、水桶等漂浮物，可以直接拋擲，可以幫助溺者延長在水中待援的時間。
3. 試著將製作完成的拋繩瓶，拿到空曠地方練習拋擲，看看誰能拋的最遠，或是設定一個目標看誰能拋的最準。
4. 活動注意事項：請注意活動場地是否安全？是否容易碰撞？地板是否濕滑？地面是否整潔？

【綜合活動】

- (一) 教師進行歸納分析，統整課堂上的提問，如果遇到有人溺水時該怎麼辦?請同學在課程結束後發表這一堂課學習到的內容。
- (二) 教師應特別強調救人是專業技術，在國小第二階段中我們所能做的就是岸上救生與求救報案，千萬不可貿然下水救人。
- (三) 請同學上台展示在「動動腦」活動中所製作的拋繩瓶，表揚並讚美表現優異之學生。
- (四) 交代下一節上課注意事項。

◎第二節課

【引起動機】

- (一) 請學生發表游泳或玩水的經驗。
- (二) 問學生游泳或玩水之前以及游泳或玩水之時，應該注意什麼？

【發展活動】

- (一) 尋找網路有關溺水之簡報或影片，讓學生了解戲水安全之重要。
- (二) 利用圖卡讓學生認識**防溺十招**之內容：
 1. **戲水地點需合法，要有救生設備與人員**：一定要到有合法營業的游泳池或海水浴場玩水，千萬不能為了節省門票費用，而到沒有合法公告、沒有救生人員或安全設施不完全的危險場所戲水。
 2. **避免做出危險行為，不要跳水**：在游泳池跳水，一定要有教練從旁指導，在開放水域只能在有救生員且設有跳水浮台地方跳水，其他地方如溪流、湖泊、海邊的水面下，有的地方有看不到的暗礁或大石頭，千萬不可隨意跳水，容易發生碰撞之意外。
 3. **湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心**：在開放水域(溪流、

口語評量：能發表本堂課學習到的內容

5 分

口語評量：能說出游泳或玩水之前及游泳或玩水之時的注意事項。

5 分

20 分

<p>湖泊、海邊)上下游坡度落差變化大，容易出現急流或暗流，很可能一步之差就踩不到地面，或者被捲入漩渦中。</p> <p>4. 不要落單，隨時注意同伴狀況位置：出門一定要告知家人去處，一定要結伴而行，要彼此互相照顧，發生意外時才可以在最短時間獲得協助，不要丟下同伴自己去玩，陷入危險而不自知。</p> <p>5. 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水：游泳或玩水前，一定要先做暖身操，以免抽筋，一定要換穿游泳衣、褲，不可以穿著衣服或牛仔褲下水，如果穿著棉布衣服、牛仔褲下水，棉布衣服、牛仔褲吸水後，會加重身上的負擔，造成危險。</p> <p>6. 不可在水中嬉鬧惡作劇：在游泳或玩水時，不可以將同伴的頭壓入水中，也不可以潛入水中拉扯同伴的腳，更不能跟同伴比賽悶氣。</p> <p>7. 身體疲累狀況不佳時，不要戲水游泳：身體疲勞會造成生理機能下降，反應遲鈍，如果覺得身體不舒服，例如前一天晚上沒睡好、頭痛、肚子痛、腳痛、或者肚子餓了等等，千萬不能逞強好勝，勉強下水。</p> <p>8. 不要長時間浸泡在水中，小心失溫：水的導熱能力，約莫空氣的25倍，浸泡在冷水中，體表溫度將會快速流失，造成人體失溫，嚴重者會失去生命，因此不能在水中游玩太久，感覺寒冷時應立即上岸做好保溫。</p> <p>9. 注意氣象報告，現場氣候不佳時不要戲水：外出游泳玩水前，一定要詳細了解氣象預報資訊，是否有大雨？是否有颱風？戲水時也要注意天氣的變化，尤其要注意午後雷陣雨產生。水域環境會因為天氣異動而產生變化，進而發生不可預期的危險。海邊玩水，還要注意當地水域漲、退潮標示，或是當地是否有特殊地形所造成之特殊水流。溪邊玩水，還要注意上游是否有大量泥沙或樹葉等...順水流下，這很可能是上游地區天氣變化所造成，應立即上岸回家。</p> <p>10. 加強游泳漂浮技巧，不幸落水須保持冷靜放鬆：人類如同其他哺乳動物一樣，在水中能自然漂浮於水面上，如果心生恐懼、緊張反而會造成肌肉收縮僵硬，就會沉入水中。保持鎮靜，就能漂浮在水面，放鬆漂浮等待救援，在學習游泳時更應該先學習漂浮技巧，以備不時之需。</p> <p>【綜合活動】</p> <p>(一) 進行紅白大對決活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組：全班分為2組(紅組、白組)。 2. 活動物品：依學生人數請準備3~4倍多的圖片或字卡(可使用高年級的作品)，讓學生能分辨這張圖片是否違反了防溺十招中的一招。 3. 活動前的準備：圖卡。 4. 活動方式： <ol style="list-style-type: none"> (1) 地上放兩張大圖卡，一個圈，一個叉。 (2) 兩組學生依次輪流站出來，老師將圖卡或文字一一拿出，覺得圖卡是對的站在圖卡圈那排，覺得圖卡是錯的站在圖卡叉那排。老師宣布答案後，答案錯誤的被淘汰，看哪組留下的人數多則為優勝組，請老師準備小禮物送給優勝組學生。 (3) 請老師告知被淘汰的人，為何被淘汰，如果時間允許，可以再做一次比賽，期許兩組同學都能全部都答對。 <p>(二) 注意</p>	<p>實作評量：能運用剛剛上課的知識完成競賽活動。</p>	<p>15分</p>
---	-------------------------------	------------

事項：請注意活動場地是否安全？是否容易碰撞？地板是否濕滑？地面是否整潔？

(三) 交代下一節上課注意事項。

◎ 第三節課

【引起動機】

一、教師提問讓學生舉手回答：

(一) 問題：曾經去過哪些游泳池、溪流或是海灘遊玩？這些地方可能發生的潛在危機及可以注意的事項是哪些？

- 1、地形及水流的上的辨識與變化。
- 2、氣候的觀察。
- 3、環境標示的注意。
- 4、穿著、裝備的事前準備。

二、引導學生發表過去所認識的自救方式：

- (一) 運用漂浮維持體力。
- (二) 運用不同的漂浮物可以進行自救。
- (三) 介紹抽筋自解的方法。
- (四) 救溺五步驟是救生的技能。

【發展活動】

一、教師說明在水域中可能會遇到各種不同的水流，落水時應保持冷靜及說明水母漂自救方式。

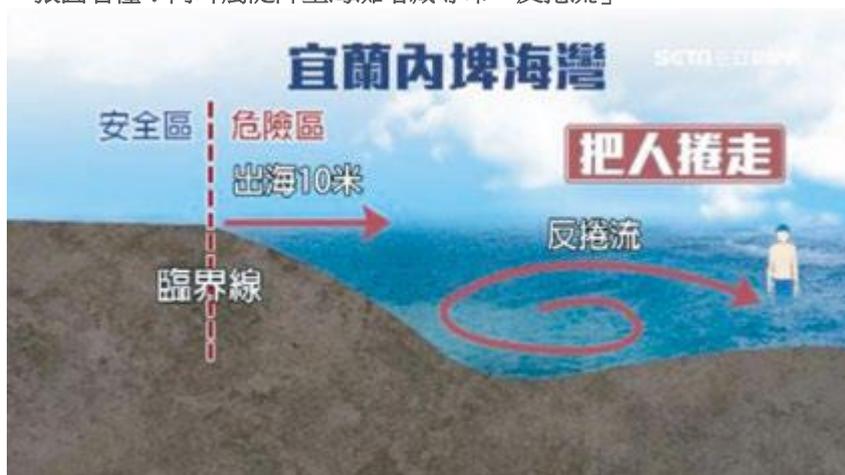
二、影片播放指導自救方式。

(一) 教師請學生觀看影片所介紹在翻滾流、覆蓋流、微笑流及離岸流的特性及自救方式：

決定命運の4招 - 水中自救完整版

影片來源：體育署學校體育組

(二) 播放影片介紹案例補充海灘危機-反捲流
一張圖看懂！內埤屬陡降型海灘暗藏奪命「反捲流」



影片來源：SETN三立新聞網

三、教師提醒下列的水域注意事項：

(一) 溪流暗流多，不慎踩空就可能被水淹沒，隨時應該注意隨行人數，如果發現有人不見，應該立刻大聲呼救。

(二) 部分海域容易有離岸流，會不斷把人捲到外海，戲水時，發現自己離岸或同伴越來越遠時，應大聲呼救，或是以漂浮動作等待救援。

口語評量：
能分享自己的經驗或想法。

5分

10分

<p>活動三：認識水域救援物</p> <p>一、教師準備本單元使用教具（如備註欄），配合學習使用。教師引導學生分成四組，讓學生討論已提供之物品，是否能做為發生溺水之水中救援物品，經由討論後完成學習單（附件），並讓各組學生輪流上台發表。</p> <p>二、學生進行討論時可使用學習單（附件），小組時間，同時分析進行判斷，在不同情境中（游泳池、溪流及海灘），面對可能發生的危機下，如何選擇水中救援物，進行自救或救人。</p> <p>活動四：認識救生衣</p> <p>教師介紹救生衣，幫助學生對於救生衣功能及其他新式救生器材有所認識。</p> <p>一、教師示範並說明救生衣功能與注意事項。</p> <p>（一）救生衣可以提供浮力： 選擇一件合適、有效期限的救生衣，可以讓穿著者處於安全的漂浮狀態。</p> <p>（二）正確穿戴的重要性： 必須學習正確的穿戴方式，才能提供落水時，讓口鼻抬出水面。</p> <p>（三）水上活動期間全程穿戴：救生衣是具有浮力的背心，進行水上活動（如：船艇、獨木舟、浮淺、SUP、風浪板等）應全程穿戴。</p> <p>（四）附加功能提供搜救機會： 包括反光帶、求生哨、攜帶式防溺救生環、充氣式浮條 - 可用於水中發出求救音號、自亮燈 - 入水則發出閃光增加搜救機會，或在發生溺水時及時提供自我救援。</p> <p>（五）救生衣就是救命衣。</p> <p>二、讓學生能有機會穿著救生衣，並能體驗各種可攜式水上自救器材。</p> <p>活動五：自救挑戰問答題</p> <p>一、教師歸納課程總結，並讓學生思考生活中可使用之水域救援物。</p> <p>二、鼓勵學生積極發表，給予獲勝小組口頭獎勵。</p>	<p>實作評量：能透過學習單習寫辨識水域救援物</p> <p>口語評量：能思考並說出生活中可供使用之水域救援物。</p> <p>口語評量：能表達影片事件的原因與影響</p>	<p>15 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>15 分</p>
<p>◎第四節課</p> <p>【引起動機】</p> <p>救人反溺斃</p> <p>一、學生觀賞救人反溺斃影片或新聞文本。</p> <p>【中視新聞】為救落水少年4男跳深潭1人溺斃 20150802</p> <p>影片來源：中視新聞 https://youtu.be/het9apr4vCg 影片時間：01:54</p> <p>二、小組討論下列問題後進行發表。</p> <p>（一）全班分成數組，每組約 4-6 人（教師可視班級人數彈性調整）。</p> <p>（二）小組討論與發表。</p> <p>1. 影片中發生什麼事件？ 參考答案：南投縣一位少年到溪邊玩水，不慎從大石頭上滑倒墜溪，一位 20 歲男子跳下水救援，少年成功被救起，此位 20 歲男子卻溺水身亡，家屬悲痛萬分。</p> <p>2. 發生溺水事件對家庭的影響為何？ 參考答案：溺水者與救溺者可能同時身亡、家屬或同學悲痛欲絕、家中經濟收入減少等。</p> <p>3. 發現溺水者，我們應該注意什麼？ 參考答案：不要貿然下水救援、呼叫大人協助救溺等。</p> <p>【發展活動】</p> <p>活動二：救溺我最行 / 20 分鐘</p> <p>一、小組討論下列問題後進行發表</p> <p>（一）假如發現溺水者，可以使用哪些延伸物來救援？ 參考答案：竹竿、樹枝、球棒、衣褲等。</p>		

<p>(二) 假如發現溺水者，可以使用哪些漂浮物來救援？ 參考答案：保特瓶、保力龍、水桶等。</p> <p>(三) 假如發現有人溺水應該怎麼辦？如何利用延伸物來救援溺水者？ 參考答案：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發現溺水者，首要考量自我的安全，切勿貿然下水。 2. 依據溺水者與岸邊的距離，利用隨身的大毛巾、外套、背包或竹竿、樹枝等，伸向溺水者，將溺者拉回岸邊。 3. 將延伸物伸給溺水者時，應注意延伸物是否會觸及高壓電線，或是會打到其他人。 4. 在拉回溺水者時，應蹲低自身的重心，或是一隻手握住岸上的樹枝或柵欄，以免被溺者拉入水中。 5. 假如自己的力量無法拉回溺水者時，可請旁人一起幫忙拉，如果覺得有危險就應該放棄，等待專業人救援。 <p>活動三：救溺先自保 / 5 分鐘</p> <p>一、教師提醒學生當發現溺水者時，要懂得保護自己，千萬不要貿然下水救人。</p> <p>二、教師預告次節課程內容「演練發現溺水者時，利用延伸物救溺。」</p> <p>◎ 第五節課</p> <p>【引起動機】</p> <p>活動一：救溺五步</p> <p>一、複習救溺五步口訣與要領</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 叫：大聲呼救。 (二) 叫：呼叫 119、110。 (三) 伸：利用延伸物。 (四) 拋：拋送漂浮物。 (五) 划：利用大型浮具划過去救人。 <p>二、師生問答：</p> <p>(一) 利用延伸物救援溺水者的注意事項有哪些？</p> <p>活動二：救溺你我他</p> <p>一、將全班學生分成數組，每組約 4-6 人。</p> <p>二、教師為每組準備電話道具、竹竿、衣褲、大毛巾等可以作為延伸物之器材。</p> <p>三、到學校游泳池邊或安全水域，小組成員輪流擔任溺水者以及救溺者。</p> <p>四、小組演練救溺五步驟的大聲呼叫、呼叫 119、110、112 以及利用延伸物救溺。</p> <p>【教師總結】</p> <p>活動三：為愛分享 / 5 分鐘</p> <p>一、教師總結救溺五步。</p> <p>二、教師總結利用延伸物救溺的要領。</p> <p>三、請學生向最愛的家人分享利用延伸物進行救援的物品、重要性與動作要領，並與家人一起在陸上演練延伸物救溺的要領，將演練的過程拍照、攝影或繪圖，並上傳班級網頁、網路社群，或繳交授課教師。</p>	<p>口語評量：能表達救援時所需之物品</p> <p>口語評量：能說出救溺五步的口訣與要領</p>	<p>20 分</p> <p>5 分</p> <p>10 分</p> <p>25 分</p> <p>5 分</p>
<p>學習評量</p>		

水域安全教案手冊 - 國小篇（第一學習階段 4 節、第二學習階段 6 節、第三學習階段 8 節）

教學模組	主題（課程名稱）	課程內容	節數
1. 水安小小偵查員 【第一學習階段】	1-1 水安一起來	1-1-1 校園水域（如游泳池、親水體驗池等）特性之認識。	1
	1-2 安全水活動	1-2-1 校園、家鄉水域「禁止標誌」以及「允許標誌」之認識。	1
	1-3 水安小學士	1-3-1 游泳池設施及環境安全之認識。	1
	1-4 浮力真有趣	1-4-1 漂浮原理的了解，浮具的使用並進行自救練習。	1
2. 珍愛生命，認識水安 【第二學習階段】	2-1 水安大聯盟	2-1-1 水域警告標誌、強制標誌以及旗幟標誌認識。	1
	2-2 智勇雙全	2-2-1 家鄉環境水域（如魚塭、水池等）安全防溺常識，及不同水域安全特性與潛在危險。	1
	2-3 水安小碩士	2-3-1 針對地形與水域之特性，探討不同水域的危險因子與潛在危機，並評估危險情境可能的處理方法，建立安全意識。	1
3. 泳者無懼 【第二學習階段】	3-1 自救我最行	3-1-1 學習徒手漂浮求生及水中抽筋的自解方式。	1
	3-2 變身超人	3-2-1 學習在不同水域中，能使用不同漂浮物進行自救。	1
	3-3 救溺五步暖身操	3-3-1 學習正確操作「叫、叫、伸、拋、划」救溺五步驟。	1
4. 水安總動員 【第三學習階段】	4-1 水安畢卡索	4-1-1 水域安全標誌辨識。	1
	4-2 水安小博士	4-2-1 溪流及海灘水域安全、潮汐對水域的影響、潛在危險與防溺知能。	1
	4-3 優游安全行	4-3-1 水域遊憩活動冒險行為的潛在風險與安全防溺知能。	1
5. 臨危不亂 【第三學習階段】	5-1 臨危不亂的挑戰	5-1-1 探索落水的自救方式，選擇適當的水中救援物進行自救或救人，並了解救生衣的功能。	1
	5-2 我是聰明小健將①	5-2-1 練習漂浮自救	1
	5-3 我是聰明小健將②	5-3-1 運用自身衣物製作漂浮物	1
	5-4 水面救溺我最行	5-4-1 水面救溺的延伸物與漂浮物，利用延伸物救溺的技巧。	1
	5-5 水面救溺你我他	5-5-1 演練「叫」、「叫」、「伸」的救溺技巧。	1