

水域及防墜安全 教案手冊 高中篇



教育部國民及學前教育署 編製

目次

編輯序	2
壹 高中以下安全教育課程架構	3
一、緣起	4
二、架構內容	6
貳 教案規劃原則	9
一、教學模組設計原則	11
二、教學模組編輯大綱	13
參 課程示例	15
一、水域活動防護罩	17
二、防墜安全全面啟動	48
研編團隊	76

編輯序

《水域及防墜安全教案手冊》系列（國小篇、國中篇、高中篇，共三冊）係教育部國民及學前教育署委託財團法人靖娟兒童安全文教基金會（以下簡稱本會）依安全教育課程架構編製而成，其目的為促進各級學校落實安全教育，提供現場教師實施安全教育的素材，並期盼能激發教師以本教材為基礎，自行發展更多元的安全教育教學模組。

本手冊包含〈高中以下安全教育課程架構〉、〈教案規劃原則〉及〈課程示例〉三部分，在〈高中以下安全教育課程架構〉章節會介紹水域及防墜安全教育課程架構制訂的緣起、目標與內涵；〈安全教育教學模組〉章節則會說明教學模組示例的設計原則，教學模組個別對應之學習重點與可融入領域，讓教師在使用時能更方便選擇合適的教學內容進行教學；最後，〈課程示例〉則收錄本案發展示例教學模組之內容，除了教學活動設計外，也提供教學時所需圖文影音資訊連結、教具及學習單等資源，以便教師利用示例教學模組落實安全教育。

此外本會另搭配教案手冊編撰《防墜安全教育知能教材手冊》及《水域安全教育知能教材手冊》，其除了作為課程的補充資源外，還可以協助教師獲得更全面、更多元的安全教育知能，進一步增加教學時的深度與廣度。

高中階段學生的行為及思考能力已趨成熟，也更具有自主性，因此在教學時可以與學生更深入探討安全規範與行為背後的意義，並延伸討論更多可行的做法及擬定策略，並練習實施操作。



壹

高中以下安全教育 課程架構

一 緣起

根據中華民國衛生福利部民國 105 年至 108 年的死因統計資料顯示，5 歲到 19 歲的兒童及少年十大死因中，因事故死亡的比例高居首位，而最容易發生事故的原因依序為運輸事故、意外之淹死及溺水、意外墜落、火及火焰所致及意外中毒等。因此，這五大事故類型將是在進行兒少事故預防時，最首要的課題。

為減少事故傷害的發生，在進行事故傷害的預防策略時，經常使用 4Es 策略：工程 (Engineering)、執法 (Enforcement)、教育 (Education) 及熱忱 (Enthusiasm)。其中，工程是藉由改善環境或設計保護裝備等方式，降低傷害的發生；執法則是安全法規或規範的訂定與執行，透過公權力的落實避免危險的行為；教育從根本做起，藉由安全知識的教學與傳遞，將安全的觀念深植人心；最後藉由激發對安全議題的熱忱，讓大眾能更為重視事故預防，並進而有適當的態度及作法，才能確實減少事故的發生。

有鑑於此，教育部於民國 108 年召開會議規劃高中以下各學習階段應學習之交通、水域、防墜、食藥及防災安全教育內容，讓各級學校在推行安全教育時，有得以依循的教學重點及內容。

二 架構內容

在教育部國民及學前教育署（簡稱國教署）編擬之安全教育課程架構中，依實施方式分為「融入領域」及「校訂課程」兩種課程類型。

在「融入領域」部分，安全教育知能內容能與十二年國教課程綱要中的學習重點內容有所呼應，可於部定課程中進行安全知能的教學，所以條列出不同安全教育知能適合融入的領域及學習重點，以利各教師將安全教育知能內容與部定課程結合，進行教學的應用及延伸。

而在「校訂課程」的部分，則依兒少的身心及知能發展，分別列出各學習階段應學習之安全教育內容，並進一步說明各內容的內涵，以作為教師在發展安全教育課程時的依據，下面分別列出水域及防墜安全領域的課程架構內容。

(一) 水域篇

實施方式		內容
融入領域	學習內容	健體 Ba-V-2 事故傷害處理。 Cc-V-1 水域休閒運動自我挑戰。 Gb-V-1 水上安全、意外落水自救、救生方法與仰漂 60 秒。 Ja-V-1 初級急救初探。 Ja-V-2 中級急救初探。 Ja-V-3 運動傷害防護。 Ja-V-4 其他事故傷害防護。 Gb-V-1 樂山親水健康休閒活動。
校訂課程 (6 節)	內容重點	1. 認識臺灣熱門水域遊憩旅遊景點。 2. 介紹國內外各式熱門水上活動、器材、分析活動中可能隱藏的風險。 3. 透過實體的開放水域活動課程，讓學生認識多元的水域活動並學習到更多的水域安全相關知識，協助學生找尋自我喜愛的運動，養成終生運動的習慣 4. 探究國內外各水域景點所造成的水域事故，進行分析其原因及問題解決。 5. 學習水中救生技能，並應用於日常生活。
	補充說明	1. 分析臺灣及各國的特殊水域旅遊景點環境並察覺水域環境可能隱藏的危險。 2. 介紹國內外各式熱門水上休閒活動與器材，並分析活動與器材中可能隱藏的風險，並應遵照專業人員指示使用。 3. 依照各校條件進行體驗開放水域活動課程如：水上救生競賽、開放水域游泳、風帆、衝浪、SUP 衝浪、獨木舟、水肺潛水、自由潛水、泛舟、潮間帶體驗等。 4. 針對國內外水域，如：溪流、港區、沙灘、岩岸、游泳池等，進行評估可能發生的水域事故，如：溺斃、呛水、船艇翻覆、頸椎受傷、失溫、抽筋等，透過多元的救溺方式與器材，讓同學們學習如何因應並解決問題。 5. 透過 SERC- 模擬情境式水上救生訓練並融入游泳課程中（含救生四式與拖重物體驗），讓學生學習水上安全救生技巧（包括 CPR、AED）操作，實務應用上能夠及時掌握救溺的重點並完成自救與救溺。

(二) 防墜篇

實施方式		內容
融入領域	學習內容	1. 健體 Ba-V-1 職業安全衛生。 Ba-V-2 事故傷害處理。 Db-V-2 健康親密關係經營能力的培養。 Fa-V-2 身心失調的預防與處理方法。 Ja-V-4 職場傷害防護。 Jb-V-2 壓力與情緒管理。 2. 全民國防 I-V-1 我國災害防救簡介。 I-V-2 校園災害防救簡介。 I-V-3 災害應變的知識與技能。 3. 綜合活動 Aa-V-4 正確思考的情意與態度：摒除阻礙思考之負面因素，建立適切的思考美德，以達立場不必中立，態度必須公正的理想。 Ca-V-3 死亡在人學上的意義及其對生命價值的衝擊。 Cb-V-2 確立自己的終極信念，並貫徹在價值思辨與靈性修養中。 Da-V-1 多元性別互動、交往與情感表達。
校訂課程 (6 節)	內容重點	1. 分析與覺察墜落原因，此事故傷害之危險因子與情感墜樓的危害影響。 2. 探究職業災害的墜落危機及必要安全衛生設備及措施。 3. 提出因應防墜落事件的自我防治策略。 4. 探究情緒及情感發生身心失調的高風險狀況。 5. 應用有效情緒管理，學習正向思考與處理。 6. 察覺情感失落或情緒失調之自殺、自殘徵兆與線索並及早防禦。
	補充說明	1. 依據青少年墜落原因與數據分析，察覺墜落原因，並檢視與評估居家、校園、社區等環境中容易發生墜落地點、危險因子與同儕出遊的墜落可能原因（包括自拍、開快車、在懸崖邊拍照等危險行為）及情感墜樓造成的危害影響，與可行的處理方法。 2. 探究職場與工讀、職業安全衛生與職業環境的墜落危機與職場傷害防護與處理。 3. 倡議校園與職場環境應改善事宜；提出因應墜落事件的自我防治策略及處理，並以創造性思考來解決問題。 4. 依據青少年的情緒與自傷、自殺數據排序來探究情緒、情感發生身心失調與自傷、自殺相關影響。 5. 培養正向處理情感失落，有效情緒管理，適切思考的態度與方法，如情緒調整、轉念及求助。 6. 了解情緒與情感失落的悲傷反應，並檢視自殺徵兆與發現自殺線索，面對自殺、自殘的情感失落及早防禦及尋求有效的支持系統。



貳

教案規劃原則

一 教學模組設計原則

安全教育教學模組係以交通、水域、防墜、防災及食藥五大安全領域進行設計，本冊編錄水域安全及防墜安全兩大領域之教學模組，為能達到推廣安全知能教育的目標，在設計上採行以下幾點原則：

（一）正確且適齡的教學內容

安全教育的落實，以知能正確性及適切性為首要課題。因此在發展教學模組時，參照國民及學前教育署訂定之「高級中等以下學校安全教育課程架構」中之內容重點進行發展，並邀請水域安全、公共安全、心理衛生、教育等領域的專家共同擔任編輯審查，除了確認教學內容正確且無偏離學習重點或過度延伸外，也將各學習階段的內容進行盤點與銜接，避免重複、不適齡或是不連貫的教學內容。

（二）教具及學習單的設計與提供

在教學模組中運用多樣化的教具及學習單等資源，提供教師更多元的方式進行教學。除此之外，這些學習單及輔助教具等均收錄於附錄中，並放置雲端供教師直接下載使用，便於教師使用以促進課程落實。

（三）安全教育議題融入

本手冊在編撰教學模組時，將各教學模組示例之學習重點對應議題融入之安全內容，讓教師在進行教學時亦能融入安全教育，並確實掌握學習重點的內涵。

（四）安全教育知能的運用與連結

除了編錄教學模組及教具、學習單等教學資源外，本手冊亦可搭配《水域安全教育教材知能手冊》及《防墜安全教育教材知能手冊》使用，此兩本手冊中除了提供更多安全教育相關知能以利教師補充及延伸外，更提供相關手冊、教材、新聞及影音等資源連結，提供教學者搭配教學使用的同時，也了解資料取得的管道，以便日後隨時更新教學所需之相關資訊。

二 教學模組編輯大綱

領域	模組名稱	學校安全教育架構內容重點	可融入的學習領域
水域安全	水域活動防護罩 (6 節)	1. 認識臺灣熱門水域遊憩旅遊景點。 2. 介紹國內外各式熱門水上活動、器材、分析活動中可能隱藏的風險。 3. 透過實體的開放水域活動課程，讓學生認識多元的水域活動並學習到更多的水域安全相關知識，協助學生找尋自我喜愛的運動，養成終生運動的習慣。 4. 探究國內外各水域景點所造成的水域事故，進行分析其原因及問題解決。 5. 學習水中救生技能，並應用於日常生活。	健體
防墜安全	防墜安全全面啟動 (6 節)	1. 分析與覺察墜落原因，此事故傷害之危險因子與情感墜樓的危害影響。 2. 探究職業災害的墜落危機及必要安全衛生設備及措施。 3. 提出因應防墜落事件的自我防治策略。 4. 探究情緒及情感發生身心失調的高風險狀況。 5. 應用有效情緒管理，學習正向思考與處理。 6. 察覺情感失落或情緒失調之自殺、自殘徵兆與線索並及早防禦。	健體 綜合



參

課程示例

一 水域篇：水域活動防護罩

模組名稱	課程名稱	學習單	輔助教具	知能手冊
水域活動 防護罩 (6 節)	水域活動大觀園	附件 V-1 臺灣著名水域學習單 附件 V-2 臺灣熱門水上活動學習單	-	p.17~p.36
	安全暢泳 玩不「溺」	附件 V-3 水上活動事故學習單 附件 V-4 溺水分析學習單	-	p.5~p.36
	臺灣水域活動 關鍵時刻	-	附件 V-5 案例單	p.5~p.12
	水域活動安全 即刻救援	-	-	p.39~p.42、 p.53~p.57
	絕境逢生， 等待救援	-	附件 V-6 小組討論單	p.43~p.53
	搶救生命不中斷	-	附件 V-7 命運卡 附件 V-8 機會卡 附件 V-9 檢核表	p.53~p.64

水域活動防護罩

課程設計理念

本模組透過提問、影片賞析、水域救生體驗、水域救生操作流程演練等活動，引導學生理解水域安全與救生的重要性，並學會思考、判斷，採取安全有效的行動。在課程進行的過程中，希望藉由實作情境模擬方式加深記憶，以提升意外發生時的救援成功率。

課程的學習內容包括臺灣水域景點、水上休閒活動與器材、水域活動危險種類、水域風險評估、溺水預防、防溺方法與實作等。教學時以影片觀看後討論的方式，喚起學生舊經驗，建立水域安全意識；以實際演練方式養成防溺技能，並採多元學習模式進行學習活動設計，以期加深並運用所學的水域安全概念保護自我以及他人安全。



主題類型	□交通安全 ■水域安全 □防墜安全 □防災安全 □食藥安全		
單元名稱	水域活動防護罩		
實施年級	10-12 年級	節數	6 節
總綱 核心素養	U-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。 U-A3 具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。 U-B1 具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動的能力，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。 U-C1 具備道德實踐的素養，從個人小我到社會公民，循序漸進，養成社會責任感及公民意識，主動關注公共議題並積極參與社會活動，關懷自然生態與人類永續發展，而展現知善、樂善與行善的品德。 U-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。		
主題 內容重點	1. 臺灣水域旅遊景點及其進行之水域活動特性。 2. 熱門水上休閒活動與器材認識。 3. 水域活動可能潛在的危險，及避免危險的基本做法。 4. 水域意外事故發生之評估，及建立活動風險意識之培養。 5. 常見水域活動的溺水問題。 6. 防溺水的重要性及防溺水方法。		
相關領域 學習重點	【學習表現】 健體 1c-V-1 應用運動防護原理和施作方法。 健體 2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。 健體 3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。 【學習內容】 健體 Bc-V-1 進階運動傷害的處理與風險規避。 健體 Cc-V-1 水域休閒運動自我挑戰。 健體 Gb-V-1 水上安全、意外落水自救、救生方法與仰漂 60 秒。		

議題融入	議題	安全教育
	學習主題	1. 安全教育概論 2. 日常生活安全 3. 運動安全 4. 急救教育
	實質內涵	安 U1 預防事故傷害的發生。 安 U2 執行安全行為。 安 U3 具備日常生活安全的行為。 安 U4 確實執行運動安全行為。 安 U9 熟悉心肺復甦術及 AED 的操作。 安 U10 學習各項急救救護技能。
學生起點行為		1. 已經知道基本的防溺概念「救溺五步、防溺十招」。 2. 具備在泳池環境中基本的游泳與漂浮能力。 3. 學過 CPR 與 AED 的操作，對緊急救護有基本概念。
學習目標		1. 認識臺灣著名水域旅遊景點，具備在景點進行之水域活動特性的基本能力。 2. 瞭解各式熱門水上休閒活動與器材，明瞭各水域環境的特性。 3. 認識常見水域活動，進而強化水域安全觀念、判別各水域的危險因子。 4. 理解水域景點及水域活動可能潛在的危險，學會遵照專業人員指示使用的安全認知。 5. 運用國內外水域進行可能發生的事故評估，降低溺水事故發生及避免可能隱藏的風險，學習在不同水域環境下保護自己。 6. 能分析溺水案例溺水原因及獲救的關鍵。 7. 能在不同溺水情境中指出自救重點並自製漂浮物品。 8. 能在不同溺水情境中分辨正確及錯誤的救溺行為。 9. 能在不同溺水情境中以現場物品製作陸上救溺設備。 10. 能說出溺水傷患緊急救護的重點。 11. 能依溺水傷患狀況正確進行模擬現場緊急救護。
教材來源		1. 教育部 - 學生水域運動安全網 https://www.sports.url.tw/ 2. 國立體育大學 - 水域運動安全暨救生知能教育講義書 3. 水域安全知能與技能操作教學方案手冊 4. 台江國家公園 - 水域安全須知 https://www.tjnp.gov.tw 5. 雲嘉南濱海國家風景區 - 水域活動安全須知 https://swcoast-nsa.travel/zh-tw 6. 108 年國民體育季刊 198 期學生水域安全提升游泳與自救能力 7. 109 年游泳與自救能力整合模式研習會 - 研習手冊 (北) 8. 黃仲凌 105 年 建構校園水域水域安全教育課程概念內涵之研究臺灣體育運動管理學報, 15(2), 123-146 9. 衛福部預防溺水 Q&A

教學設備 / 資源

1. 教具：電腦、手機、簡報、投影機、附件 V-5 案例單、附件 V-6 小組討論單、附件 V-7 命運卡、附件 V-8 機會卡、附件 V-9 檢核表、浮具（浮條、救生衣、救生浮標、防水袋、防水褲、救生圈等）、漂浮物品（衣服、褲子、寶特瓶、塑膠袋、紙盒、鞋子、雨衣、書包、浮木等）、繩索、雨傘。
2. 學習單：附件 V-1 臺灣著名水域學習單、附件 V-2 臺灣熱門水上活動學習單、附件 V-3 水上活動事故學習單、附件 V-4 溺水分析學習單。
3. 影片
 - (1) TIME FOR TAIWAN - Time for Jibei
澎湖海上樂園吉貝 體驗刺激水上活動
影片來源：民視讚夯 Formosa TV Thumbs Up
<https://www.youtube.com/watch?v=fQeszXPRUsI>
 - (2) 遊澎湖玩拖曳圈 風浪太大胸椎斷了
影片來源：中視新聞
<https://www.youtube.com/watch?v=hry7KtMvfug>
 - (3) 臺灣溺水的高風險族群到底是誰？
小飛解讀臺灣 30 年數據大發現！ft. 科學家飛爸
影片來源：Follow XiaoFei 跟著小飛玩
<https://www.youtube.com/watch?v=jTwEgL6rQ4I>
 - (4) 連假首日！嘉義．墾丁紛傳溺水憾事
影片來源：民視新聞
<https://www.youtube.com/watch?v=IrlvLykWHBs>
 - (5) 漂流 21 小時！女大生搭香蕉船落海獲救
影片來源：TVBS NEWS
<https://www.youtube.com/watch?v=VjpL9dLWLII>
 - (6) 聽到有人喊救命！女大生道謝 船長：應該的
影片來源：TVBS NEWS
<https://www.youtube.com/watch?v=GHI3QGutYyg>
 - (7) 溪河流 自救救人篇
影片來源：體育署學校體育組
<https://youtu.be/thrnGVe-zKE>
 - (8) 為救 8 歲溺水女童 吳男「捨身救人」畫面曝光
影片來源：三立新聞網 SETN
<https://www.youtube.com/watch?v=mezuHoZIHj8>

學習活動	評量方式	備註
【第一節】水域活動大觀園 活動一 一、教師引言及分組引導 (15 分鐘) (一) 教師說明臺灣四面環海，海洋、溪流、河川自然景觀相當豐富非常適合發展各種水域活動，但從事水域活動必須先培養視水域安全性的素養，方能享受水域活動之樂趣。 (二) 教師運用「臺灣著名水域旅遊圖輯」提問，請各小組藉由舊經驗與學習單 (如附件 V-1)，討論各景點所進行之水域活動特性。 (三) 教師依照班級人數分組進行討論： 1. 分組的意義在於激發成員腦力激盪，共同發揮創造思考能力，以探討主題的內涵，尋求一致的共識，做為日後執行某特定事務的方針與工作分配的基本原則，以本項討論的主題屬於知識建構與累積，建議學生約 5-6 人為 1 組。 2. 工作分配：組長 1 人；主持人、記錄各 1 人、上台報告 2-3 人。 3. 請學生運用附件 V-1 圖輯，討論各景點進行之水域活動特性。 4. 教師引導各組進行討論，並抽選 2-3 組向全班分享討論的結果。教師於學生分享活動過程中觀察學生反應及專注情形，引導及鼓勵學生能說出自己的想法並聆聽他人的觀點。 5. 教學設備及資源：學習單、簡報、影片電腦、資訊與投影設備。 二、問題討論： 請各小組檢視「臺灣著名水域旅遊圖輯」，查看大家曾經到過哪些水域景點的經驗後，進行下列問題討論： (一) 你曾經到過哪些水域景點？ (二) 哪個水域景點讓你印象最深刻？為什麼？ (三) 你曾經在這些水域景點進行哪些水域活動？ (四) 你在活動中瞭解到水域的哪些安全性？重要性又為何？ (五) 若未到過以上水域景點，請就你的認知分享從事水域活動應注意哪些安全性？重要性又為何？ 三、抽組分享及教師總結 (10 分鐘) (一) 教師抽選 2-3 組向全班分享討論的結果。教師於分享活動過程中觀察學生反應及專注情形，引導及鼓勵學生能說出自己的想法並聆聽他人的觀點。 (二) 延伸【第一節 - 主題活動一】本課程核心價值及內容至【第一節 - 主題活動二】，藉由瞭解著名景點進行之水域活動特性，進一步認識國內外各式熱門水上休閒活動與器材，及熟悉常見的水域活動。		
	口語評量：觀察學生是否可以說出自己的觀點並聆聽他人的觀點。 檔案評量：能藉由「圖輯、影片」認識、討論國內外各式熱門水上休閒活動、器材及常見的水域活動，並記錄於學習單。	地點：教室 學習單：附件 V-1、臺灣著名水域學習單
	口語評量：觀察學生是否可以說出自己的觀點並聆聽他人的觀點。 口語評量：觀察學生是否可以說出自己的觀點並聆聽他人的觀點。	

活動二

一、教師引言及分組引導 (15 分鐘)

- (一) 請學生以活動一之景點介紹「臺灣著名水域圖輯」，對照「臺灣熱門水上活動圖輯」中，各式可從事熱門水上休閒活動與器材，及常見水域活動。
- (二) 請各小組運用觀看「澎湖海上樂園吉貝 體驗刺激水上活動」影片 - 瞭解國內外各式熱門水上休閒活動與器材。

TIME FOR TAIWAN - Time for Jibei 澎湖海上樂園吉貝 體驗刺激水上活動



影片來源：民視讚夯 Formosa TV Thumbs Up
<https://www.youtube.com/watch?v=fQeszXPRUsI>
 影片時間 :04:12

(三) 教師依照班級人數分組進行討論：

1. 分組的意義在於激發成員腦力激盪，共同發揮創造思考能力，以探討主題的內涵，尋求一致的共識，做為日後執行某特定事務的方針與工作分配的基本原則，以本項討論的主題屬於知識建構與累積，建議學生約 5-6 人為 1 組。
2. 工作分配：組長 1 人；主持人、記錄各 1 人、上台報告 2-3 人。
3. 請學生藉由附件圖輯及上方影片，與小組討論單（如附件 V-2），討論各式熱門水上休閒活動與器材，及常見的水域活動。
4. 教師引導各組進行討論，並抽選 2-3 組向全班分享討論的結果。教師於分享活動過程中觀察學生反應及專注情形，引導及鼓勵學生能說出自己的想法並聆聽他人的觀點。
5. 教學設備及資源：學習單、簡報、影片電腦、資訊與投影設備。

二、問題討論：請各小組運用圖輯、影片介紹國內外各式熱門水上休閒活動與器材，並認識常見水域活動後，進行下列問題討論：

口語評量：
觀察學生是否可以說出自己的觀點並聆聽他人的觀點。

檔案評量：
能藉由「圖輯、影片」認識、討論國內外各式熱門水上休閒活動、器材及常見的水域活動，並記錄於學習單。

學習單：
附件 V-2、臺灣熱門水上活動學習單

(一) 你曾經在哪些水域景點進行水上休閒活動？ (二) 你曾經體驗過哪些水上休閒活動與器材？ (三) 哪個水上休閒活動與器材是你的最愛？為什麼？ (四) 若未體驗過以上活動與器材，請就你的認知分享從事水上活動應注意哪些安全性？重要性又為何？ 三、抽組分享及教師總結 (10 分鐘) (一) 教師抽選 2-3 組向全班分享討論的結果，分享活動過程中觀察學生反應及專注情形，引導及鼓勵學生能說出自己的想法並聆聽他人的觀點。 (二) 教師總結課程主題內容重點，並再次向學生強調熱門水上休閒活動與器材認識，加深學習主軸及學生對於課程的印象。 (三) 延伸【第一節-主題活動二】本課程核心價值及內容至【第二節-主題活動一】安全暢泳玩不溺，藉由認識國內外各式熱門水上休閒活動與器材，進一步認識水域景點及活動潛在的危險，並學習如何遵照專業人員與救生員指導從事活動。	口語評量： 觀察學生是否可以說出自己的觀點並聆聽他人的觀點。	
【第二節】安全暢泳玩不溺 活動一 一、教師引言及分組引導 (15 分鐘) (一) 請學生藉由「遊澎湖玩拖曳圈 風浪太大胸椎斷了」影片，引導同學討論活動與器材中可能隱藏的風險，並應遵照從事水域活動專業人員與救生員指導 / 指示從事水域活動。 (二) 引導學生從以上討論中瞭解從事各項水上活動，不僅要選擇安全合格的店家，及具備有相關專業執照的教練，才能玩得安心！ 遊澎湖玩拖曳圈 風浪太大胸椎斷了  影片來源：中視新聞 https://www.youtube.com/watch?v=hry7KtMvfug 影片時間：01:06		地點：教室

(三) 教師依照班級人數分組進行討論： 1. 分組的意義在於激發成員腦力激盪，共同發揮創造思考能力，以探討主題的內涵，尋求一致的共識，做為日後執行某特定事務的方針與工作分配的基本原則，以本項討論的主題屬於知識建構與累積，建議學生約 5-6 人為 1 組。 2. 工作分配：組長 1 人；主持人、記錄各 1 人、上台報告 2-3 人。 3. 請學生藉由影片觀看，與小組討論單 (如附件 V-3)，討論水域景點及活動潛在的危險，並應如何遵照專業人員與救生員指導從事活動。 4. 教師引導各組進行討論，並抽選 2-3 組向全班分享討論的結果。教師於學生分享活動過程中觀察學生反應及專注情形，引導及鼓勵學生能說出自己的想法並聆聽他人的觀點。 5. 教學設備及資源：學習單、簡報、影片電腦、資訊與投影設備。 二、討論核心問題建議：請學生藉由「水上活動事故」影片討論活動與器材中可能隱藏的風險，與遵照從事水域活動專業人員與救生員指導 / 指示從事水域活動之必要。 (一) 遵照從事水域活動專業人員與救生員指導 / 指示的目的地為何？ (二) 你去過的水域景點中，在進行「水上活動」前是否有專業人員與救生員指導 / 指示安全說明？ (三) 承上，請說明水域景點為何處？另簡略說明專業人員與救生員指導 / 指示安全說明內容？ (四) 假設你正從事水上休閒活動，過程中不慎發生狀況，請問你該如何應對？ 三、抽組分享及教師總結 (10 分鐘) (一) 教師抽選 2-3 組向全班分享討論的結果。教師於學生分享活動過程中觀察學生反應及專注情形，引導及鼓勵學生能說出自己的想法並聆聽他人的觀點。 (二) 教師總結課程主題內容重點，並再次向學生強調熱門水上休閒活動與器材認識，加深學習主軸及學生對於課程的印象。 (三) 延伸【第二節 - 主題活動一】本課程核心價值及內容至【第二節 - 主題活動二】，認識水域景點及活動潛在的危險，並學習如何遵照專業人員與救生員指導從事活動。進一步認識水域可能發生的水域意外事故評估，培養正確的親水觀念及素養。	檔案評量： 能藉由影片討論水域景點及水域活動可能潛在的危險，以及了解遵照水域活動專業人員與救生員指導的安全認知，並記錄於學習單。 口語評量： 觀察學生是否可以說出自己的觀點並聆聽他人的觀點。	學習單： 附件 V-3、水上活動事故學習單
--	---	-------------------------------------

活動二

一、教師引言及分組引導 (15 分鐘)

- (一) 本活動藉由觀看「臺灣溺水的高風險族群到底是誰」的影片，與小組討論單 (如附件 V-4) 引導學生討論及探討國內水域事故評估，培養正確的親水觀念及素養。
- (二) 請教師引導各小組於觀看影片前先行思考以下問題：
1. 我國溺水的高危險群為何？男性或女性何者較多？落在哪個年齡層？
 2. 我國溺水事件頻率，歷年是增加還是降低？
 3. 我國溺水發生的地點下列何者比例較高？
A. 海中 B. 湖泊 C. 河流 D. 泳池，為什麼？
 4. 如何有效降低水域事故？有哪些具體可行的方式？
 5. 教學設備及資源：學習單、簡報、影片電腦、資訊與投影設備。
- (三) 播放影片：

臺灣溺水的高風險族群到底是誰？
小飛解讀臺灣 30 年數據大發現！ft. 科學家飛爸



影片來源 :Follow XiaoFei 跟著小飛玩 <https://www.youtube.com/watch?v=jTwEgL6rQ4I>

影片時間 :04:34; 播放 01:53-06:27

- (四) 問題討論：請小組於影片觀看後討論及探討國內水域發生的水域意外事故評估，並思考影片內容和自己原先認知是否有差異？
1. 我國溺水的高危險群？男性或女性何者較多？落在哪個年齡層？
 2. 我國溺水事件頻率，歷年是增加還是降低？
 3. 我國溺水發生的地點下列何者比例較高？
A. 海中 B. 湖泊 C. 河流 D. 泳池，為什麼？
 4. 如何有效降低水域事故？有哪些具體可行的方式？

學習單：附件 V-4、溺水分析學習單

口語評量：
觀察學生是否可以說出自己的觀點並聆聽他人的觀點。

二、抽組分享及教師總結 (10 分鐘) (一) 教師抽選 2-3 組向全班分享討論的結果，教師於分享活動過程中觀察學生反應及專注情形，引導及鼓勵學生能說出自己的想法並聆聽他人的觀點。 (二) 教師總結課程主題內容重點，並再次向學生強調水域可能發生的水域事故評估，培養正確的親水觀念及素養。為加深學習主軸及學生對於課程的印象，請學生返家寫今日上課內容報告一份。		
【第三節】臺灣水域活動關鍵時刻 活動一：臺灣水域活動安全概況 (5 分鐘) 一、教師播放一則溺水新聞： 連假首日！嘉義．墾丁紛傳溺水憾事  影片來源：民視新聞 https://www.youtube.com/watch?v=lrlvLykWHBs 影片時間：01:48 二、教師請學生猜想「在臺灣一年有多少溺水事件發生？」及「溺水事故發生的水域類型為？」，由學生舉手回答。 三、教師進一步說明臺灣近年溺水的狀況：內政部根據各級消防機關執行水域救援統計，民國 103 年至 107 年間來各級消防機關執行水域救援的次數，從 103 年的 670 次，104 年稍降為 594 次，但在 105 年卻又攀升到 739 件，106 年為 848 件，107 年則為 907 件；平均每年約有 751 人溺水，其中 289 人獲救、440 人死亡、22 人失蹤，事故發生地點以溪河最多 (41%)、海邊居次 (25%)、第三為圳溝 (9%)。	口語評量： 觀察學生是否可以說出自己的觀點並聆聽他人的觀點。	地點：教室 教師可至內政部消防署全球資訊網更新最新資訊 https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php

活動二：問題導向溺水案例學習 (35 分鐘) 一、教師將學生分成 4 組，各組從四個溺水情境中選擇一個，並依問題進行討論後以海報進行發表。(情境詳見附件 V-5) (一) 分組：學生 5-6 人一組。 (二) 工作分配：組長 1 人；主持人、記錄 1 人、上台報告 2-3 人。 (三) 請學生閱讀溺水情境。 (四) 組長引導組員依溺水情境討論，問題如下：造成溺斃不幸事件發生的可能原因有哪些？從事水域活動要避免溺水遺憾事件發生，有哪些預防方法？ (五) 請各組以海報向全班分享討論的結果。 二、教師以「防溺十招」小結，並強調防溺重點： (一) 戲水地點需合法，要有救生設備與人員。 (二) 避免做出危險行為，不要跳水。 (三) 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。 (四) 不要落單，隨時注意同伴狀況位置。 (五) 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。 (六) 不可在水中嬉鬧惡作劇。 (七) 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。 (八) 不要長時間浸泡在水中，避免失溫。 (九) 注意氣象報告，氣候不佳不要戲水。 (十) 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。 活動三：快樂出遊，安全回家 (10 分鐘) 一、以問答法複習溪、河、海邊水域活動應有的安全規劃與裝備。 二、教師總結：出遊前、中、後的安全評估及「多一分安全準備；少一份危險」的重要性，才能享受美麗好水，心曠神怡沒遺憾。	檔案評量：能依指示分組、參與討論且記錄於海報上發表，並聆聽他人分享。 口語評量：學生能利用課程所學，與教師討論溪、河、海邊活動應有安全規劃與裝備。	教具：附件 V-5、案例單
【第四節】水域活動安全即刻救援 活動一：水中保命關鍵 (15 分鐘) 一、播放溺水成功獲救案例影片：香蕉船落海漂流 21 小時女學生奇蹟獲救，請學生觀察並思考獲救關鍵，強調漂浮等待救援的重要性。	口語評量：學生能說出自己的觀點並聆聽他人的觀點。	地點：教室

漂流 21 小時！女大生搭香蕉船落海獲救



影片來源 :TVBS NEWS

<https://www.youtube.com/watch?v=VjpL9dLWLI>

影片時間 :02:35; 播放 00:00~01:00

聽到有人喊救命！女大生道謝 船長：應該的



影片來源 :TVBS NEWS

<https://www.youtube.com/watch?v=GHI3QGutYyg>

影片時間 :03:15; 播放 01:00~02:10

- 二、教師請學生分組討論女大學生可以獲救的原因，並隨機點名請學生發表看法。
- 三、以「溪邊烤肉不慎滑落湍急河水中，該如何自救？」為題進行延伸討論。
- 四、播放「溪河流 自救救人篇」影片，強調溪、河溺水自救重點。

口語評量：學生看完影片後能參與討論。

溪河流 自救救人篇



影片來源：體育署學校體育組 <https://youtu.be/thrnGVe-zKE>
影片時間 :04:51

- 四、提醒學生遇急流勿浪費體力與水流搏鬥，腳保持在前方維持上浮，並且用手保護頭部，重要器官避免撞擊石頭，漂流到最後必有機會被水流送到岸邊而獲救。

活動二：游泳能力—救生專業 (10 分鐘)

- 一、教師播放溺水新聞。

為救 8 歲溺水女童 吳男「捨身救人」畫面曝光



影片來源：三立新聞網 SETN
<https://www.youtube.com/watch?v=mezuHoZIHj8>
影片時間 :01:10

二、學生看完影片後，教師提出「善泳者溺」觀點，請學生思考其中的原因及想法，以點名提問的方式引導學生發表意見，並強調確保自身安全狀況下再救人的重要性。 活動三：綜合討論與情境模擬 (25 分鐘) 一、教師請學生舉手發表：如果身處溺水事故現場，你會怎麼做？ 二、教師澄清並不是所有的溺水者皆會大聲掙扎喊叫，並說明溺水者的行為反應。 三、教師隨機將學生分成多組，約 5-6 人一組，請各組學生模擬溺水情境，並實際操作救溺五步驟：救溺先自保、叫叫伸拋划。 (一) 如果岸上只有你一人，立刻打電話請求救援，再找尋浮具「在岸上」交給溺者。 (二) 如果岸上不只你一人，立刻大聲呼救並指示他人打電話求援，接著找尋浮具「在岸上」交給溺者。 (三) 演練如何撥打 112(只有 3G 或 GSM 情況)、118(海巡專線)、119 求救，陳述：什麼地方？發生什麼事？現況如何？需要什麼救援？ (四) 岸上救援：利用延伸物或拋送漂浮物救援，讓學生思考岸上救援有哪些物品可以使用？使用物品岸上救援時，要如何確保自身安全？ (五) 利用大型浮具划過去（船、救生圈、浮木、魚雷浮標等）。 (六) 溺者在水深及胸以下，且離岸不遠時，可由 3-5 人用手拉手的人練方式救援。 四、教師分組講評學生操作狀況，並提醒學生下次上課要帶平常出遊的服裝。	口語評量： 學生能說出自己的觀點並聆聽他人的觀點。 口語評量： 學生能回應教師提問。 實作評量： 能依教師指示模擬演練並完成體驗活動。	
【第五節】絕境逢生，等待救援 活動一：著衣落水體驗 (15 分鐘) 一、請學生上課前換上平常出遊的服裝，內穿泳裝（事先提醒以牛仔長褲、尼龍長褲為佳） 二、課程開始時，請學生在下水前先進行暖身活動。 三、教師說明落水時的自救原則：		地點： 游泳池

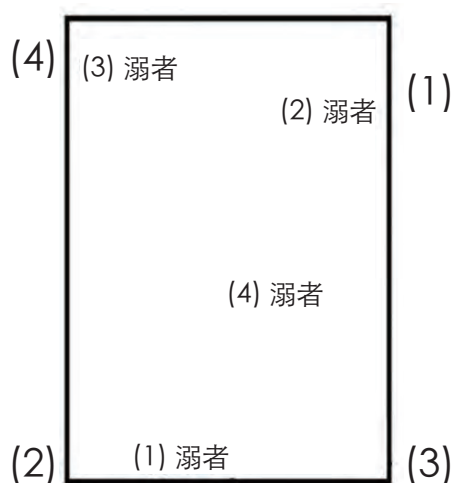
(一) 保持鎮靜：發生溺水或落水事件時，最重要的就是不慌張，因為單是人體在肌肉舒張後便能使本身密度下降，而使身體自然上浮的機會增加；此外，若將上半身儘量壓低貼緊水面，便可讓身體重心上移，而產生瞬間上浮的力量，如此一來也可使得獲救的機會增加。 (二) 雙手拍水：當在求救時，切記不要在空中猛搖手，而是應改用雙手水平舉起往下拍擊水面的方式，一來可以利用拍擊水面得到水面所給的反作用力，使身體瞬間上浮，不至於下沉太快，再者也可以利用拍擊的水花讓自己的目標及位置變得明顯，利於搜救者定位及發現。 (三) 水平踢水：千萬不要胡亂往下踢水，因為這只會加速下沉，且相當耗費體力所以最好的方法是採用水平方向踢水，以此得到較大浮力。 (四) 解開衣褲：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，以便游泳上岸。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。 (五) 製作浮具：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。 四、學生模擬著衣落水（離岸遠）：練習呼救、水中脫衣，利用衣物或手邊物品製作漂浮物及運用漂浮物漂浮等待救援。	實作評量：能依教師指示模擬演練並完成體驗活動。	教師必須確定泳池落水區域環境安全。
活動二：救生衣體驗（10 分鐘） 一、教師請學生再次穿上外衣褲，兩人一組輪流穿妥救生衣，藉由救生衣的浮力模擬在水中腳踩不到底的情況。 二、學生模擬著衣落水（離岸近）：練習呼救，利用衣物或手邊物品製作漂浮物及運用漂浮物漂浮製作浮具游回岸邊。 三、進入泳池後，因救生衣造成的浮力會讓同學在水中呈現不穩定的狀態，請同學們依教師的指示移動或翻轉身體，直到身體習慣救生衣後，脫下身上的外衣褲，製作浮具游回岸邊。 四、角色互換再進行一次。	實作評量：能依教師指示模擬演練並完成體驗活動。	教師引導學生穿著救生衣進行漂浮、轉身、翻身、移動位置等活動。

活動三：落水自救救人體驗 (15 分鐘) 模擬溪邊活動不慎滑落水中： 一、教師請學生兩人一組輪流擔任落水與救人的角色體驗，兩人站在泳池邊聊天，其中一人不慎滑落水中。 二、落水的學生拍打水面呼喊求救，並盡快將身上因吸水變重的衣褲於水中脫下，利用衣物或手邊物品製作漂浮物，運用漂浮物漂浮等待救援。 三、在岸上的學生救溺：叫：大聲呼叫救命，叫：請旁人撥打求救電話，利用池邊的物品進行救援，將落水的同學救回岸上。 四、角色互換再進行一次。	實作評量：能依教師指示模擬演練並完成體驗活動。	
活動四：綜合討論及心得分享 (10 分鐘) 請學生分享著衣落水的感受： 一、浸溼後的泳衣與一般衣褲有什麼不同？ 二、脫除浸溼的衣褲與一般乾燥衣褲有什麼不同？ 三、什麼樣的材質的衣物容易吸水？ 四、水域活動應有的裝備有哪些？ 五、請學生分享救溺時的感受？ 六、教師總結今日課程內容，並請學生將上述問題答案記錄於小組討論單 (參見附件 V-6) 上。	檔案評量：學生能回應教師提問，並記錄於小組討論單。	教具：附件 V-6、小組討論單
【第六節】搶救生命不中斷 活動一：命運分歧點 (5 分鐘) 一、學生著泳衣集合。 二、教師說明課程：本次課程將模擬水上事故發生時的救援行動，每個人都會有自己的工作與角色，救援時所花時間越短，溺者的存活率越高。		地點：游泳池

三、教師將學生分成五～六組，每組 6-7 人。 四、命運抽籤 (參見附件 V-7)：一共有四張命運卡片，上面分別有以下情境： (一) 在海邊玩衝浪板時，一個浪打來，小明不慎翻覆掉入水中。 (二) 小玲搭船出海，一個重心不穩，從船上掉入海中。身上沒穿救生衣。 (三) 宏哥跟著朋友到山中的溪谷玩，興奮的他往水中一跳，不小心跳入一個很深的坑，他用盡力氣往上游，快要沒氣了卻只有手伸的到水面上 ... (四) 強強在游泳池游泳，很興奮的游到了深水區，忽然之間腳抽筋游不動，吃了好幾口水後吸不到氣 ... 五、機會抽籤 (參見附件 V-8)：一共有八張卡片，卡片上面有以下器材，每組可抽三張，抽到後可領取這些器材救人： (一) 救生圈 (二) 八個寶特瓶 (三) 塑膠繩 (四) 魚雷浮標 (五) 救生艇以及槳 (六) 三公尺長桿 (七) 無器材 (八) 無器材 六、各組開始進行角色分配 (救者、溺者) 以及救援計畫擬定。	教具： 附件 V-7、 命運卡 實作評量： 學生能依抽到的情境，分組進行角色分配及計畫擬定。	教具： 附件 V-8、 機會卡 實作評量：學生能操作救援計畫。
--	--	---

活動二：命運齒輪啟動 (15 分鐘)

一、各組與溺者的相關位置圖如下：



二、教師宣布，從第一組開始，依照組別順序與情境以最短之時間將各組之溺者救回各組的出發地。 三、教師提醒：學生在行動時，需做出「叫叫伸拋划」之「救溺五步」，並且叫出所屬情境需撥打正確之號碼（山中 112、海邊 118、都市 119）。 活動三：極限救援 (30 分鐘) 一、教師請各組別回到原來的位罝，並且在各組出發點放置一具安妮。 二、各組如同活動二一樣操作情境，但必須對安妮進行 CPR 救溺流程。完成 CPR 後，停止計時，並將操作情形記錄於檢核表中（參見附件 V-9）。 三、教師依學生分組操作的情形給予回饋，並以問答法回顧本節課的重點及操作注意事項。	檔案評量： 學生能確實操作救溺流程，並記錄於檢核表中。	教具： 附件 V-9、 檢核表
學習評量	檔案評量 1. 能藉由圖輯討論分析旅遊景點及進行之水域活動，並記錄於學習單。 2. 能藉由「圖輯、影片」認識、討論國內外各式熱門水上休閒活動、器材及常見的水域活動，並記錄於學習單。 3. 能藉由影片討論水域景點及水域活動可能潛在的危險，以及了解遵照水域活動專業人員與救生員指導的安全認知，並記錄於學習單。 4. 能藉由影片討論國內水域可能發生的水域事故評估，並記錄於學習單，以培養正確的親水觀念及素養。 5. 能依指示分組、參與討論且記錄於海報上發表，並聆聽他人分享。 6. 學生能回應教師提問，並記錄於小組討論單。 7. 學生能確實操作救溺流程，並記錄於檢核表中。 實作評量 1. 能依教師指示模擬演練並完成體驗活動。 2. 學生能依抽到的情境，分組進行角色分配及計畫擬定。 3. 學生能操作救援計畫。 口語評量 1. 觀察學生是否可以說出自己的觀點並聆聽他人的觀點。 2. 學生能在觀看影片後聆聽教師說明，並嘗試回答問題。 3. 學生能利用課程所學，與教師討論溪、河、海邊活動應有安全規劃與裝備。 4. 學生看完影片後能參與討論。 5. 學生能回應教師提問。	

附件 V-1 臺灣著名水域學習單

臺灣四面環海，海洋、溪流、河川自然景觀相當豐富非常適合發展各種水域活動，本活動請大家透過水域景點介紹，能夠瞭解多元化水域景點先備知識，並重視水域的安全性。

請各小組檢視「臺灣著名水域旅遊圖輯」，查看大家曾經到過哪些水域景點的經驗，並透過相互討論及學習這些景點進行的水域活動特性。

(1) 你曾經到過哪些水域景點？

(2) 哪個水域景點讓你印象最深刻？為什麼？

(3) 你曾經在這些水域景點進行哪些水域活動？

(4) 你在活動中瞭解到水域的哪些安全性？重要性又為何？

(5) 若未到過以上水域景點，請就你的認知分享從事水域活動應注意哪些安全性？重要性又為何？

臺灣著名水域旅遊圖輯

教師可於下方網址取得圖片，下載後使用於簡報或印製成資料單供學生參考，並在使用時標註出處。討論及學習這些景點進行的水域活動特性。

金山中角沙珠灣	墾丁白砂灣	澎湖吉貝島	磯崎海濱遊憩區
			
北海岸及觀音山家風景區： https://www.northguan-nsa.gov.tw/user/article.aspx?Lang=1&SNo=04005038	大鵬灣國家風景區： https://www.dbnsa.gov.tw/Photo-Gallery.aspx?lang=1&sno=03000104	澎湖國家風景區管理處： https://www.penghu-nsa.gov.tw/AlbumListC004800.aspx?appname=AlbumListC004800	東部海岸國家風景區管理處： https://www.eastcoast-nsa.gov.tw/zh-tw/service/album/2
冬山河親水公園	花蓮秀姑巒溪	臺東霧鹿峽谷	綠島石朗潛水區
			
宜蘭勁好玩： https://travel.yilan.tw/zh-tw/media/gallery/album/1443	東部海岸國家風景區管理處： https://www.eastcoast-nsa.gov.tw/zh-tw/service/album/7	花東縱谷國家風景區： https://www.erv-nsa.gov.tw/zh-tw/service/album/1302	東部海岸國家風景區管理處： https://www.eastcoast-nsa.gov.tw/zh-tw/service/album/23
臺東泰源幽谷	南投日月潭	屏東小琉球蛤板灣	外澳沙灘
			
東部海岸國家風景區管理處： https://www.eastcoast-nsa.gov.tw/zh-tw/service/album/16	日月潭國家風景區： https://www.sunmoonlake.gov.tw/zh-tw/album/61	大鵬灣國家風景區： https://www.dbnsa.gov.tw/Photo-Gallery.aspx?lang=1&sno=03000104	宜蘭勁好玩： https://travel.yilan.tw/zh-tw/media/gallery/album/2742

附件 V-2 水上活動學習單

請各小組運用圖輯、影片介紹國內外各式熱門水上休閒活動與器材，並認識常見水域活動。

(1) 你曾經在哪些水域景點進行水上休閒活動？

(2) 你曾經體驗過哪些水上休閒活動與器材？

(3) 哪一個水上休閒活動與器材是你的最愛？為什麼？

(4) 若未體驗過以上活動與器材，請就你的認知分享從事水上活動應注意哪些安全性？重要性又為何？

臺灣熱門水上活動圖輯

教師可於下方網址取得圖片，下載後使用於簡報或印製成資料單供學生參考，並在使用時標註出處。

衝浪	香蕉船	拖曳傘	水上摩托車
			
出處：中華民國水中運動協會 下載：附件 V-2-3	https://pixabay.com/photos/sea-ship-water-sky-ocean-3490429/	https://pixabay.com/photos/parasailing-screen-powerboat-1557082/	出處：中華民國水中運動協會 下載：附件 V-2-3
滑水道	泛舟	溯溪	潛水
			
https://pixabay.com/photos/waterslide-waterpark-aquapark-pool-398249/	https://pixabay.com/photos/rafting-whitewater-team-people-421132/	出處：高雄科技大學 下載：附件 V-2-3	https://pixabay.com/photos/rafting-whitewater-team-people-421132/
獨木舟	游泳	風浪板	SUP 立式單槳
			
出處：中華民國水中運動協會 下載：附件 V-2-3	出處：中華民國水中運動協會 下載：附件 V-2-3	出處：中華民國水中運動協會 下載：附件 V-2-3	出處：國立臺灣海洋大學 下載：附件 V-2-3

附件 V-3 水上活動事故學習單

請各小組觀看「水上活動事故」影片後，討論水域活動與器材中可能隱藏的風險，並應遵照從事水域活動專業人員與救生員指導 / 指示從事水域活動。

- (1) 遵照從事水域活動專業人員與救生員指導 / 指示的目的地為何？
- (2) 你去過的水域景點中，在進行「水上活動」前是否有專業人員與救生員指導 / 指示安全說明？
- (3) 承上，請說明水域景點為何處？另簡略說明專業人員與救生員指導 / 指示安全說明內容？
- (4) 假設你在從事水上休閒活動的過程中不慎發生狀況時該如何應對？

附件 V-4 溺水分析學習單

請小組藉由影片討論及探討國內水域發生的水域意外事故評估，並於收視影片前先行討論以下議題。

(1) 我國溺水的高危險群？男性或女性何者較多？落在哪個年齡層？

(2) 我國溺水事件頻率，歷年是增加還是降低？

(3) 我國溺水發生的地點下列何者比例較高？為什麼？
A. 海中 B. 湖泊 C. 河流 D. 泳池

(4) 如何有效降低水域事故？有哪些具體可行的方式？

附件 V-5 溺水情境案例單

溺水情境（一）

107 年 7 月 16 日台中市太平區頭汴坑溪仙女瀑布今天中午 11 時 18 分發生溺水意外，台中市消防局 119 勤務中心接獲報案，立即出動車籠埔分隊，2 輛消防及救護車趕往搶救，經過約 30 分鐘趕到現場，救起溺水的男子林○○（28 歲），但林男已經沒有呼吸、心跳，救護人員持續進行 CPR 並緊急送往國軍台中總醫院急救，但到下午 2 時 4 分還是宣告不治。

警方初步了解，林男和其他 4 名男性友人都是上班族或工人，今天上午結伴前往太平區頭汴坑溪仙女瀑布玩水，其中古姓及劉姓友人先游到對面仙女瀑布，蔡姓男子跟著游過去時，因為水太冷，發生抽筋，在水中載浮載沈，林男發現後想將他拉上岸，但手太短拉不到，情急之下就跳下去推他，這時還岸上的徐姓男子趁機將蔡男拉上岸，沒想到一回，發現林男已經沈入水中，已經游到瀑布的古男和劉男趕緊游回來，合力將林男拉上岸，但林男已經失去呼吸心跳，4 人才趕緊做 CPR，並打 119 求救。

警方表示，仙女瀑布位於偏遠山區，救護車若要進入車程要 30 分鐘以上，是市府公告的危險水域，規定不能戲水，但每年仍有民眾違法進入，也幾乎年年都會發生溺水意外。

溺水情境（二）

109 年 2 月 14 日下午某大學土木系黃姓學生與友人前往被譽為最美麗野溪溫泉的南橫栗松溫泉泡湯，黃姓學生不慎掉落深潭，同行人員發現救起時已經沒有生命跡象，救難人員經過 6 小時人力搬運才將遺體送到公路上。

台東縣消防局關山大隊長孫揚文今天表示，溺斃的黃姓學生因體力好，走在最前面，距離同行者有一段距離，因此落水時沒人在旁邊及時救援，才造成憾事。

栗松溫泉位於南橫公路摩天路段，被遊客譽為最美麗的野溪溫泉，適合泡湯時間從每年的 11 月至隔年的 4 月，1、2 月間是最美的時刻，吸引民眾一親芳澤。

孫揚文表示，栗松溫泉在新武呂溪的上游，從公路下切到溫泉時，必須經過約 30 公尺長的巨石岸，稍微不小心就會滑落到水裡，最危險的地方是接近溫泉的一個漩渦潭，雖然不深，只有到胸部，但掉下去時因緊張或是平躺，就會發生溺水。

「助民山域搜索社」協助救援的教官說，栗松溫泉位於山谷，空勤直升機不容易吊掛，發生狀況只能以人力接駁方式搶救，這次從接獲通知到將遺體送到公路就花了近 6 個小時。

溺水情境（三）

108 年 6 月 9 日端午連假海邊戲水不幸傳出悲劇，桃園市竹圍漁港 9 日發生一起溺斃案，一對尤姓姊妹與 3 名好友在港邊戲水，但途中卻碰上海水漲潮，導致 4 人被捲入海裡，其中 2 人幸運獲救，但 2 姊妹經過急救後，姊姊 9 日宣告死亡，妹妹 10 日下午也宣告不治。

警方事後調查發生悲劇的地點，竟是被列為十大危險水域的彩虹橋。

事件發生在桃園市竹圍漁港 9 日中午，當時尤姓姊妹與另外 3 名好友相約到竹圍港邊戲水，當時 2 名女性友人坐在岸邊未下水，僅尤姓姊妹與另 1 名男性友人到海中踏浪嬉戲，孰料這時恰逢海水漲潮，突如其來的一陣大浪，瞬間將 3 人及岸上另 1 名江女捲落海中。友人發現 4 人落海後，急忙通報消防局求救。

溺水情境（四）

101 年 6 月 18 日氣溫飆高，民眾海邊戲水傳悲劇，桃園縣單親父親莊○○帶著年幼的二女一子闖入封閉中的觀音海水浴場戲水，眼見兩個女兒滅頂，下海搶救時被大浪捲走，最小的兒子看到爸爸和姊姊在海中也跟著下海，同遭滅頂，一家四口全溺死。

昨天一家人參加學校活動至下午兩點，莊○○隨後帶著長女莊○○、次女莊○○、小兒子莊○○及姪女前往封閉中的觀音海水浴場玩水。

沒有下水而倖存的姪女，餘悸猶存地向警方說，下午兩點廿七分，莊○○、莊○○下海走到離海邊約卅公尺處就被捲走，莊○○不停喊著「爸爸，救命！」叔叔見狀立即衝入海裡，但海浪太大，隨即也被捲走，還在讀幼稚園大班的莊○○可能看到爸爸和姊姊都到海裡，跟著走下海，一下子也被大浪捲走。

倖存的姪女說，她見狀立即向岸邊遊客求救，海巡署第二三岸巡大隊觀音守望站官兵獲報，會同消防局第三大隊到場，救生人員分著救生衣、搭著橡皮艇並揹負魚雷浮標入海救人，附近民眾也熱心提供沙灘車協助。

救難人員救起送醫仍不治下午三點廿七分左右，搶救人員在距離溺水下水處約兩百公尺處的海堤旁，陸續發現四名溺者，分別搶救上岸。四人被救上岸時都沒有呼吸心跳，救難人員仍現場輪番施作 CPR，分別送醫急救，但均宣告不治。

海巡署第二三岸巡大隊副大隊長李永澤表示，桃園縣約五十公里的海岸線都是「危險水域」，包括觀音海水浴場等海域都有暗溝，表面看似平靜無波，卻有暗流，一旦溺水，很容易就漂流到外海去。該地區雖是嚴禁戲水，但海巡人員僅能「勸導」民眾勿下海，並無執法公權力。

附件 V-6
【絕境逢生，等待救援】學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、請問著衣落水的感受如何？

二、浸溼後的泳衣與一般衣褲有什麼不同？脫除浸溼的衣褲與一般乾燥衣褲有什麼不同？

三、什麼樣的材質的衣褲容易吸水？

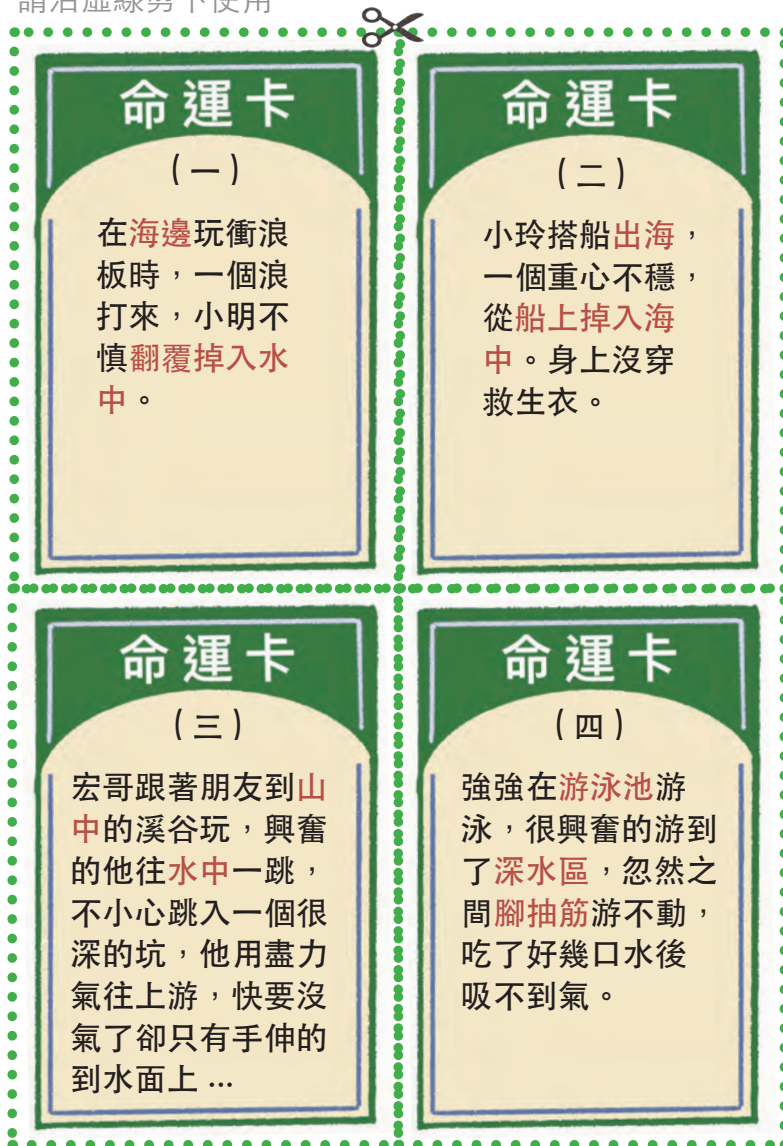
四、水域活動應有的裝備有哪些？

五、請寫出操作救溺步驟活動時的角色擔任與感想。

附件 V-7

【絕境逢生，等待救援】命運分歧點 命運卡

請沿虛線剪下使用



附件 V-8

【絕境逢生，等待救援】命運分歧點 機會卡

請沿虛線剪下使用



附件 V-9
【第六節】搶救生命不中斷 檢核表

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、情境檢核

- | | | | | |
|-----------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 1. 情境： | ☐ (一) 海邊 | ☐ (二) 海域 | ☐ (三) 山上 | ☐ (四) 都市 |
| 2. 持有機會卡： | ☐ 救生圈 | ☐ 八個寶特瓶 | ☐ 塑膠繩 | ☐ 魚雷浮標 |
| | ☐ 救生艇以及槳 | ☐ 三公尺長桿 | ☐ 無器材 | ☐ 無器材 |

二、救溺五步檢核

完全符合 部分符合 不符合

- | | | | |
|------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 1. 組員有大聲叫人救援： | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. 組員叫人打的電話是： | ☐ 118 | ☐ 119 | ☐ 112 |
| 是否符合情境： | ☐ | | ☐ |
| 3. 組員有快速移動到溺者的附近： | ☐ | | ☐ |
| 4. 組員有使用所有手上可用的器材進行救援： | ☐ | ☐ | ☐ |

三、CPR 檢核

完全符合 部分符合 不符合

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 有確認現場環境安全： | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. 有大聲叫喚溺者與確認溺者意識： | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. 有派員聯繫救護車： | ☐ | | ☐ |
| 4. 有設法取得 AED： | ☐ | | ☐ |
| 5. 有確認溺者呼吸狀態： | ☐ | | ☐ |
| 6. 有實行正確的胸外按壓
(約每秒 2 下、深度 5-6 公分，每兩分鐘換一人： | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. 有取得 AED： | ☐ | | ☐ |
| 8. 如有取得 AED，有正確使用 AED： | ☐ | | ☐ |
| 9. 有堅持到救護車 (老師抵達該組宣布救援完成)： | ☐ | | ☐ |

二 防墜篇：防墜安全全面啟動

模組名稱	課程名稱	學習單	輔助教具	知能手冊
防墜安全 全面啟動 (6 節)	跌墜危害追追追 - 青少年墜落自我覺察	附件 V-2 跌墜危害追追追 - 青少年墜落自我覺察學習單	附件 V-1 教育部 108 年各級學校校園安全及災害事件分析資料單 附件 V-3 我國青少年勞工職災因分析與預防對策研究 (108 年) 資料單	p.11~p.18
	校園與職安碰撞題 - 職安第一步安全零事故	-	附件 V-4 校園環境安全檢視學習單	p.11~p.20
	遠離跌墜你我他 - 墜落危機防治與倡議	-	附件 V-5 跌墜事故參考資料單	p.11~p.20
	心情雷達站 - 青少年的情緒情感歸處	附件 V-6 家庭幸福量表學習單	附件 V-7 107 年自殺防治年報資料單 附件 V-8 沒有裂縫，就看不見陽光資料單 附件 V-9 校園自傷事件 資料單	p.23~p.24
	EQ 好事多 - 情緒調整、轉念、求助及援助	-	附件 V-10 改寫劇情資料單	p.23~p.30
	成就生命美好 - 我的朋友拉他一把	-	-	p.23~p.30

防墜安全全面啟動

課程設計理念

「防墜安全全面啟動」模組的內容包括研讀相關資料、數據分析、防墜安全議題提問、減少情感失調與情感跌墜事件。在教學中包括運用 BINGO 卡遊戲、倡議防墜海報設計、相關防墜安全學習單、小組討論防墜安全、運用溝通技巧與理性情緒管理方式，情緒調整、轉念、求助及援助，讓學生了解情緒與情感失落的悲傷反應。另外，也利用尋找幸福量表、說生命故事、靜心活動、活力舒壓健康操，檢視自殺徵兆與發現自殺線索，面對自殺、自殘的情感失落及早防禦及尋求有效的支持系統，讓學生了解可覺察之徵兆、可利用的資源及如何自助、助人與求助及援助，全面啟動防墜安全教育。



主題類型	□交通安全 □水域安全 ■防墜安全 □防災安全 □食藥安全		
單元名稱	防墜安全全面啟動		
實施年級	10-12 年級	節數	6 節
總綱 核心素養	U-A1 提升各項身心健全發展素質，發展個人潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求至善與幸福人生。 U-A2 具備系統思考、分析與探索的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰以解決人生的各種問題。 U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。 U-B1 具備掌握各類符號表達的能力，以進行經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。 U-C2 發展適切的人際互動關係，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。		
主題 內容重點	- 墜落事件之覺察；居家、校園、社區等生活環境中容易發生墜落地點、危險因子與同儕出遊的跌墜可能原因（包括自拍、開快車、在懸崖邊拍照等危險行為）之檢視與評估及情感墜樓造成的危害影響，與可行的處理方法。 - 職場與工讀、職業安全衛生與職業環境的墜落危機與職場傷害防護與處理之探討。 - 校園與職場環境應改善事宜之倡議；墜落事件的自我防治策略及處理。 - 青少年的情緒與自傷、自殺之關係。 - 情感引發之身心失調與自傷、自殺。 - 培養正向處理情感失落，有效情緒管理之作為。 - 情緒與情感失落的悲傷反應，自殺徵兆與發現自殺線索。 - 自殺、自殘的情感失落之防禦及尋求有效的支持系統。		
相關領域 學習重點	【學習表現】 健體 1a-V-1 詮釋生理、心理、社會與心靈各層面健康的概念與意義。 健體 1a-V-3 推論內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 健體 1b-V-3 評估生活情境的健康需求，尋求有效因應的健康技能和生活技能。 健體 3a-V-2 運用多元策略，將健康與自我照護技能彈性調整融入生活情境，展現出個人及群體的健康生活模式。 健體 4a-V-3 有效地表現促進健康及減少健康風險的行為。 健體 4b-V-4 公開進行健康倡議，有效地影響他人促進健康的信念或行動。 涯 1c-V-1 分析與統整個人特質、價值觀、生涯態度及信念。 生 2b-V-1 能以適切的人學為基礎，探討人生終極課題，進行價值。		

		【學習內容】 健體 Ba-V-1 職業安全衛生。 健體 Ba-V-2 事故傷害處理。 健體 Ca-V-1 健康的生活方式與環境永續之營造。 健體 Fa-V-2 身心失調的預防與處理方法。 健體 Fa-V-3 全人健康的身心探索與整合技巧。 健體 Fb-V-1 健康生活型態的改善與執行策略。 涯 Ac-V-3 個人性格和價值觀。 生 Bb-V-1 了解人是「客體」，更是「主體」，以確立人的主體尊嚴與自為目的性。
議題融入	議題	安全教育
	學習主題	1. 安全教育概論 2. 日常生活安全 3. 校園安全
	實質內涵	安 U1 預防事故傷害的發生 安 U2 執行安全行為 安 U3 具備日常生活安全的行為 安 U8 維護校園各項設備設施安全
學生起點行為		學生國中時在健康教育、家政教育、環境教育、生涯教育等已習得與防墜安全有關課程之下列能力： 1. 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 2. 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 3. 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。 4. 培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 5. 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6. 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 7. 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。
學習目標		1. 分析與覺察墜落原因及事故傷害之危險因子。 2. 探究職業災害的墜落危機及必要安全設備措施。 3. 提出因應防墜落事件的自我防治策略。 4. 探究情緒及情感發生身心失調的高風險狀況。 5. 應用有效情緒管理，學習正向思考與處理。 6. 察覺情感失落或情緒失調之自殺、自殘徵兆與線索並及早防禦。
教材來源		1. 彭川耘 (2019)。生命教育，臺中市：育達文化。 2. 錢永鎮主編 (2019)。生命教育，臺北市：幼獅文化。 3. 蕭景方等 (2020)。生命教育，新北市：泰宇出版。 4. 郭鐘隆主編 (2019)。健康與護理，臺北市：幼獅文化。 5. 李崇建 (2017)。薩提爾的對話練習，臺北市：親子天下。 6. 李明濱主編 (2019)。107 年自殺防治年報，臺北市：社團法人台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心。 7. 教育部 108 年各級學校校園安全及災害事件分析報告。 8. 曹常成 (2019)。我國青少年勞工職災因分析與預防對策研究，新北市：勞動部勞動及職業安全衛生研究所。

教學設備 / 資源

1. 教具：電腦、簡報、投影機、海報紙、奇異筆、附件 V-1 教育部 108 年各級學校校園安全及災害事件分析資料單、附件 V-3 我國青少年勞工職災因分析與預防對策研究 (108 年) 資料單、附件 V-4 校園環境安全檢視學習單、附件 V-5 墜落事故參考資料單、附件 V-7 107 年自殺防治年報資料單、附件 V-8 沒有裂縫，就看不見陽光資料單、附件 V-9 校園自傷事件資料單、附件 V-10 改寫劇情資料單
2. 學習單：附件 V-2 墜落危害 追追追 - 青少年墜落自我覺察學習單、附件 V-6 家庭幸福量表學習單
3. 影片
 - (1) 女兒打工職災死亡 母控訴飯店 - 民視新聞
影片來源：民視新聞網 Formosa TV News network
<https://youtu.be/HxTBrtLt3Fo>
 - (2) 中視新聞》新竹巨城百貨 工讀生撿球墜樓重傷
影片來源：中時新聞網
<https://youtu.be/-fsmtPMmH7g>
 - (3) 未扣吊環 男大生打工 8 公尺摔死 20150202 公視中晝
影片來源：公視新聞網
<https://youtu.be/Vf61pc0F7jo>
 - (4) 20110523- 公視晚間新聞 - 調查：少年自殺 感情・人際因素多 .mpg
影片來源：公視 PTS 臺灣
<https://youtu.be/-1vsNHCnGXY>
 - (5) 遠傳電信【開口說愛 讓愛遠傳】
2015 好好說系列一溫度篇
影片來源：遠傳電信
<https://youtu.be/s3cJ45NljsU>
 - (6) 遠傳電信【開口說愛 讓愛遠傳】
2015 好好說系列一谷底篇
影片來源：遠傳電信
<https://www.youtube.com/watch?v=GMpK6ll9Qoo>
 - (7) 樂動紓壓 5 招 (浩角翔起代言)
影片來源：董氏基金會心理衛生中心
<https://youtu.be/x8PwJxscEek>

單元名稱																				
學習活動 (含時間)	評量方式	備註																		
【第一節】 跌墜危害追追追 - 青少年墜落自我覺察 活動一：準備活動 (5 分鐘) 教師說明本課程理念及時間安排後，請學生閱讀資料【教育部 108 年各級學校校園安全及災害事件分析】(參見附件 V-1)。 活動二：跌墜危害我覺察 (20 分鐘) 一、發下九宮格學習單 (附件 V-2) 及 Bingo 卡 (每人一份)，請學生分為兩兩一組，互相詢問生活環境中可能墜落原因，共同填入九宮格中，例如：開快車、玩遊戲等。 二、教師開始進行賓果遊戲，遊戲進行方式如下： (一) 教師提出問題：生活環境中有哪些可能墜落的原因？ (二) 教師請學生依序從自己的九宮格中挑出答案回答原因，學生回答正確後可喊出一個賓果號碼，教師協助記錄在黑板上。 (三) 每位學生都可以將賓果卡上被喊出的號碼摺下。 (四) 教師繼續點下一位學生作答，不可與前面的答案重複，作答正確後可再喊出下一個號碼。 (五) 每一位學生都完成作答後即進入到下一個活動 (以下為示例答案)。 <table border="1"> <tr> <td>爬山滑跤墜落山腳下</td><td>校園玩遊戲不小心電梯故障迅速墜落</td><td>高處擦窗戶不小心</td></tr> <tr> <td>情感受挫高處墜樓</td><td>生活環境中察覺墜落可能原因？</td><td>沒有圍欄的工地或校園設施，工廠高處工作</td></tr> <tr> <td>打賭敢跳否？</td><td>開快車不小心，由高處往下墜，撞下路面或水池</td><td>自拍或拍照後退，沒注意已無退路</td></tr> </table> 三、學生維持原組別，互相詢問居家、學校、社區等環境中容易發生墜落地點，並填入九宮格中 (以下為示例答案)。 <table border="1"> <tr> <td>工地高處</td><td>校園頂樓</td><td>樓層間是否有護欄</td></tr> <tr> <td>窗戶沒有圍籬</td><td>居家、學校、社區等環境中容易發生墜落地點？</td><td>女兒牆</td></tr> <tr> <td>社區建高樓工程正在施工</td><td>高山上，旅遊景點高處</td><td>實習工廠在高處</td></tr> </table>			爬山滑跤墜落山腳下	校園玩遊戲不小心電梯故障迅速墜落	高處擦窗戶不小心	情感受挫高處墜樓	生活環境中察覺墜落可能原因？	沒有圍欄的工地或校園設施，工廠高處工作	打賭敢跳否？	開快車不小心，由高處往下墜，撞下路面或水池	自拍或拍照後退，沒注意已無退路	工地高處	校園頂樓	樓層間是否有護欄	窗戶沒有圍籬	居家、學校、社區等環境中容易發生墜落地點？	女兒牆	社區建高樓工程正在施工	高山上，旅遊景點高處	實習工廠在高處
爬山滑跤墜落山腳下	校園玩遊戲不小心電梯故障迅速墜落	高處擦窗戶不小心																		
情感受挫高處墜樓	生活環境中察覺墜落可能原因？	沒有圍欄的工地或校園設施，工廠高處工作																		
打賭敢跳否？	開快車不小心，由高處往下墜，撞下路面或水池	自拍或拍照後退，沒注意已無退路																		
工地高處	校園頂樓	樓層間是否有護欄																		
窗戶沒有圍籬	居家、學校、社區等環境中容易發生墜落地點？	女兒牆																		
社區建高樓工程正在施工	高山上，旅遊景點高處	實習工廠在高處																		
	檔案評量：完成學習單且能分析與覺察跌墜原因、危險因子及影響。	地點：教室 教具：附件 V-1、教育部 108 年各學校校園安全及災害事件分析資料單 BINGO 卡 學習單：附件 V-2、跌墜危害追追追 - 青少年墜落自我覺察學習單																		

四、教師開始進行賓果遊戲，並從剛剛最後回答的學生開始作答。

五、學生檢視一下目前被摺下的賓果號碼，小計賓果數量。

活動三：集思廣益為防墜 (20 分鐘)

一、講義與閱讀：教師提供資料，請學生閱讀我國青少年勞工職災災因分析與預防對策研究 (108 年) 資料單 (參見附件 V-3)。

二、防墜事件的預防策略分組討論 (提問): 發下 A3 紙與奇異筆，每 5 到 6 個人一組，選出發表人與記錄，請學生分組討論下列問題：

(一) 環境中發生墜落事故有可能造成哪些的影響？

(二) 以維護各項設施、設備安全方面而言，你認為預防發生墜落有哪些可行的方法？

(三) 要人人都做到防墜安全，你覺得最重要的是什麼？

三、沈澱一下，請各組集思廣益為防墜安全寫一句標語？每一組代表上台書寫並分享答案與標語，並在完成後喊出兩個賓果號碼，並由教師協助紀錄於黑板上。

四、學生檢視最終被摺下的賓果號碼，總計賓果數量。

結語：防墜安全人人有 (5 分鐘)

一、教師分享課程重點。

二、BINGO 遊戲頒獎 (口頭獎勵或小禮品)。

三、說明下節課前學生應完成的事項：校園環境巡禮 (檢視容易發生跌墜的地點) 下次課前完成。

四、教師結語：自我覺察高，危機變轉機。

檔案評量：
能分組討論
墜落危機及
必要安全衛
生設備措，
並完成防墜
標語。

教具：
附件 V-3、
我國青少年勞工職
災災因分析與預防
對策研究 (108 年)
資料單

【第二節】校園與職安碰撞題 - 職安第一步安全零事故

活動一：校園安全防跌墜 (15 分鐘)

一、教師引導分 5-6 人一組討論校園環境安全檢視學習單

(一) 發下校園環境檢視，校園安全學習單書寫與分享 (參見附件 V-4)。

1. 就讀學校易造成跌墜事故的地點有哪些？
2. 分析校園跌墜事故可能造成的問題與影響？
3. 在校園防墜安全上，我們可以提出那些改善建議？

(二) 請學生分享校園防墜安全。

活動二：職場與工讀面面觀 (25 分鐘)

一、教師說明：根據教育部校園安全暨災害防救通報處理中心統計，108 年發生實驗、實習傷害有 206 件，由於學生安全衛生的意識薄弱，欠缺識別工作場所的危害與預防危害的知識，以及技能不足等因素，導致打工場所的事故傷害成為學生打工之一大風險。

二、教師請學生分組討論工讀安全：討論學習單中工作環境所暗藏的跌墜危機，可以如何預防？(參見附件 V-4)

活動三：跌墜職災安全實例 (5 分鐘)

一、教師播放以下影片作為實例。

女兒打工職災死亡 母控訴飯店 - 民視新聞



影片來源：民視新聞網 Formosa TV News network
<https://youtu.be/HxTBrtLt3Fo>
 影片時間 :02:22

教具：附件 V-4、校園與工讀安全防墜安全檢視學習單

檔案評量：能舉出職業災害的墜落危機及必要安全衛生設備措施，並完成學習單。

教師可至教育部校園安全暨災害防救通報處理中心更新最新資訊
<https://csr.c.edu.tw/>

中視新聞》新竹巨城百貨 工讀生撿球墜樓重傷



影片來源：中時新聞網 <https://youtu.be/-fsmtPMmH7g>
影片時間：01:16

未扣吊環 男大生打工 8 公尺摔死 20150202 公視中晝



影片來源：公視新聞網 <https://youtu.be/Vf61pc0F7jo>
影片時間：01:39

結語 (5 分鐘)

- 一、教師課程重點整理。
- 二、校園與職場防墜安全，首要在提高警覺，要有危機意識才能事先預防。
- 三、教師提醒學生在下次上課將進行墜落危害防治與倡議討論並完成海報製作，強調表現優異之海報將在學校校安專區公開展出。
- 四、教師結語：職安第一步，安全零事故。

【第三節】 遠離跌墜你我他 - 墜落危機防治與倡議

活動一：校安跌墜通報 (5 分鐘)

一、教師請學生閱讀資料：跌墜事故參考資料單 (附件 V-5)

二、教師依據閱讀資料重點進行提問：

(一) 請問高中學生發生跌墜事故的因素有那些？

(二) 請問自我傷害的危險因子有哪些？

活動二：墜落危機防治倡議 (40 分鐘) / 防墜議題討論與海報設計

一、案例蒐集：請全班學生分六組，各組分別依以下所列之主題，利用教室電腦或教學平板蒐集有關造成居家、校園、社區及職場打工地點跌墜的新聞事件。

二、對新聞事件提出因應方法，並製作海報

(一) 各組學生針對下列所分配題目蒐集之新聞事件，提出應改善事宜或跌墜預防方法，運用創意進行倡議活動的海報設計與製作。

1. 居家防墜安全～住高樓、電梯墜落造成的危害影響與如何因應？
2. 居家防墜安全～大樓火災如何避免高處墜落事件與降低傷害？
3. 校園防墜安全～校園各角落安全預防發生墜落可行的處理方法？
4. 校園防墜安全～青少年情感情緒防墜安全，校園中的你我可以做什麼？
5. 社區防墜安全～行車、開車、捷運、鐵路、高鐵防墜安全如何維護？
6. 職場防墜安全～打工或職場各項設施設備防墜安全要注意那些？

(二) 分享及發表

1. 教師檢視學生主題海報之完成情形。
2. 說明每組上台發表時間為 3-5 分鐘，並由教師與同學評選計分。
3. 教師給予回饋及鼓勵。
4. 完成之優良海報在學校校安專區公開展出。

活動三：跌墜防治策略聯盟 (3 分鐘)

一、教師重點說明，因應墜落事件的自我防治策略及處理。

(一) 居家危機點應有防墜設計，如樓梯應設置扶手、露臺要有防護欄杆，有幼童社區家庭在窗戶裝設安全鎖等。

口語評量：
學生能從資料中出重點
回答問題。

實作評量：
學生能運用
創意分工完成墜落事件的
防治策略海報。

地點：教室

教材：
附件 V-5、
跌墜事故
參考資料
單

(二) 校園角落防墜設施不能少，樓層樓梯高度高於 2 公尺以上之開口部分需架設防墜安全網，施工處周遭圍欄架設並明示標註。 (三) 社區高點，如頂樓女兒牆高度要合宜。 (四) 職場打工地點防墜安全維護重點，除環境安全外，更需要加強安全教育。 結語 (2 分鐘) 一、教師重點說明，因應墜落事件的自我防治策略及處理。 二、教師提醒因情緒及情感反應失調也可能造成跌墜事故，請學生在下一節課前先蒐集案例或新聞事件。 三、結語：人人懂防墜，處處都安全。		
【第四節】心情雷達站 - 青少年的情緒情感歸處 活動一：請問你是誰？ (3 分鐘) 教師引導學生兩兩一組，互相分享彼此近一週來的情緒變化。 活動二：尋找幸福能量 (40 分鐘) 一、【幸福量表】人生有高低起伏，尋找幸福能量 (一) 教師發下家庭幸福量表學習單 (附件 V-6)，請學生在家庭幸福圖表中，標示出某 2~3 個特定時間點的事件，並陳述自己當時的心情。例如：「全家一同夜宿海邊，躺在大石頭上看到滿天星光，感覺好溫馨！」。 (二) 請學生提出家庭中曾經發生最大的重大衝突事件是……？並找出關鍵的時間點，簡單闡述事情發生的始末與心情的轉折。 (三) 請學生寫出個人的情緒會受到什麼影響？內在、外在因素人生的重要關卡，參考答案： 1. 感情困擾高 2. 課業學習低 3. 同儕壓力起 4. 人際相處 5. 親子溝通伏 6. 經濟困境 7. 身體疾病 家庭幸福量表 (1) 在家庭幸福圖表中，標示出某 2~3 個特定時間點的事件，並陳述自己當時的心情。如：「全家一同夜宿海邊，躺在大石頭上看到滿天星光，感覺好溫馨！」。 (2) 家庭中曾經發生最大的重大衝突事件是……？請找出關鍵的時間點，並簡單闡述事情發生的始末與心情的轉折。	檔案評量： 完成幸福量表學習單	地點：教室 學習單： 附件 V-6、家庭幸福量表學習單

二、請學生研讀資料 (參見附件 V-7)：由相關數據探究青少年因情緒反應的自我傷害，並說明跌墜等自我傷害會造成失能殘障等不可逆的遺憾，所以青少年的自我傷害問題需要持續強化學生憂鬱與自我傷害之預防。

三、分組案例分享

(一) 教師撥放影片，觀賞後說明因情緒反應失調 (過與不當皆是)，可能造成注意力不集中或心情不好而引起跌墜事故發生。

20110523- 公視晚間新聞 - 調查：少年自殺 感情・人際因素多 .mpg



影片來源：公視 PTS 臺灣 <https://youtu.be/-1vsNHCnGXY>
影片時間：02:02

(二) 請全班分組 5-6 人一組，各組先就課前所蒐集的跌墜例事件 (曾經聽說的案例或新聞事件) 進行組內分享，各組討論後選擇一個案例 (並選定人選) 上台分享。

(三) 教師請學生檢視所分享的個案故事，是否讓情緒或情感的問題傷害了案主或他人？

(四) 請學生在心中思考下面這些問題：

1. 你是否曾經因為在乎而被啟動了情緒按鈕？
2. 你是否曾經造成了自己或對方的傷害或痛苦呢？
3. 請在心裡回想思考是否有過這樣的經驗？

教具：
附件 V-7、
107 年自殺
防治年報
資料單

口語評量：
學生能依案
例進行討論
，並探究情
緒及情感發
生身心失調
的高風險狀
況。

活動三：靜心傾聽內在 (5 分鐘) 一、靜心活動傾聽內在 (一) 教師利用音樂，引導學生緩和深呼吸來放鬆身體 (二) 請學生回想： 1. 你和在意的那個人相處時的情景。 2. 你看到了什麼？ 3. 你感覺如何？ 4. 你最想對他說甚麼？ 結語 (2 分鐘) 一、教師重點分享：思考如何正向有效情緒管理，正念的思考找到自己，能做自己，愛生活，願助他人。 二、下次上課同組同學將再進行討論活動，不再重新分組。 三、發下閱讀資料 (附件 V-8、V-9) 請學生於課前完成閱讀資料。 四、教師結語：想想我是誰，情緒情感我自在。		教具： 附件 V-8、 沒有裂縫， 就看不見 陽光資料 單附件 V-9 、校園自 傷事件資 料單。
【第五節】EQ 好事多 - 情緒調整、轉念、求助及援助 活動一：暖身活動 (5 分鐘) 其實我不是這麼想 - 影片播放 遠傳電信【開口說愛 讓愛遠傳】 2015 好好說系列一溫度篇  影片來源：遠傳電信 https://youtu.be/s3cJ45NljsU 影片時間 :02:23		地點： 教室、 校園 (排 練、拍片)

遠傳電信【開口說愛 讓愛遠傳】
2015 好好說系列一谷底篇



影片來源：遠傳電信 <https://www.youtube.com/watch?v=GMpK6ll9Qoo>

影片時間 :02:30

活動二：愛自己，療癒心靈 (25 分鐘)

一、教師說明青少年自我傷害多屬衝動型，選擇從高處跳下是方式之一，面對自己或他人情緒反應失調時該怎麼辦呢？

二、正向處理情感失落 - 愛自己，療癒心靈

(一) 教師確認學生閱讀課前資料 (附件 V-8、附件 V-9) 後，請 1-2 位學生分享重點與心得。

(二) 看見傷心的所在 請學生想一想：從小到大在自己的記憶裡……

1. 讓你最傷最痛的事是什麼？是誰？

2. 你當時的情緒感受是什麼？

3. 你當時有何反應行動？

(三) 面對情緒有效管理

1. 請學生分享面對情緒失落時改善的方法或經驗。

2. 教師說明自我覺察工具的應用：

(1) 靜心靜坐 / 正念 / 冥想。

(2) 學習薩提爾模式對話。

(3) 瑜珈 / 氣功。

(4) 自由書寫。

3. 說明如何以靜坐改善情緒，減少焦慮、煩躁感

(1) 地點：選擇自身覺得最有安全感、最舒適的環境。

(2) 時間：建議 20-30 分鐘：起初可以設定 10-15 分鐘即可，建議可在心情跟思緒最平靜的時候。

(3) 心態：閉上眼後想像自己坐在舞蹈教室地板上，不要有壓力不多想。

4. 帶學生觀看影片進行紓壓操。

樂動紓壓 5 招 (浩角翔起代言)



影片來源：董氏基金會心理衛生中心
<https://youtu.be/x8PwJxscEek>
 影片時間 :04:58; 播放時間 :01:41-04:58

實作評量：
能一起進行
活力舒壓健
康操。

(四) 適切思考的態度與方法

1. 話要怎麼說：教師舉例換個方式說話，有時會讓對方更能接受，一句話，天才變白癡；一句話，白癡變天才。例如：
 - (1) 什麼都不能跟人家比，誰像你一樣都沒有用啊！可以改成：沒有誰能像你一樣，不用什麼都跟人家比
 - (2) 這題你不是練了好幾遍，笨！可以改成：你不笨，是這題得練好幾遍喔！
2. 壓力、情緒不 OK 是一種警訊，教師提醒學生要早關照自己的心情，別讓它生病了。太多人疏於對情緒的關注與照顧，當心情感到不痛快時，常用不健康的方式處理：暴飲暴食、暴買、找個沉迷的物質投入其中或者苦往裡吞，以為假裝忽略就會忘記。

以上這些離我們並不遙遠，並隨時考驗你處理情緒的反應，在你還有能力處理的時候，請盡早向人求助。

(五) 情緒調整、轉念、求助及援助

1. 面對情緒情感有效管理：教師說明情緒按鈕啟動時三招緊急處理方式
 - (1) 停：停下來，延長時間，換取空間。
 - (2) 轉：轉念（正向思考或換位思考）轉個念頭，試著想這事情會發生也許有其他的原因。
 - (3) 找：面對情緒有效管理，找可以變得更好的方法。
2. 珍惜生命，再給自己一次機會諮詢：教師說明面對情感失落時，可以處理方法很多，必要時應尋求協助，避免因心情不好，身心受影響而不慎跌墜或意外受傷或衝動自我傷害。自我傷害無法解決改善問題，冷靜多思考 2 分鐘，結果會不一樣。教師強調勇敢求救並非弱者，生命一定可以找到出路，可以撥打以下

專線求援 ※ 自殺防治專線 :0800-788995(請幫幫救救我 24 小時) ※ 安心專線 :1925(依舊愛我) ※ 生命線專線 :1995 (要救救我) ※ 張老師專線 :1980 (依舊幫您) ※ 反霸凌專線 :0800-200-885 3. 教師說明自我傷害防制策略：若早期發現高危險群，早期介入，可避免問題惡化。 活動三：讓結果會不一樣 - 分組改寫劇情 (20 分鐘) 一、教師總結目前課程重點，說明青少年自殺多屬衝動型自殺類型，跳樓成為最主要的自殺方式之一。墜落等自我傷害會造成失能、殘障等不可逆的遺憾。 二、請學生先閱讀資料 (附件 V-10)，依照前一節 (第四節) 之分組，請學生將所分享因情緒或情感反應的墜落事故案例，加入自助、他助或求助與援助的情節，討論改寫，下課前完成劇本，再排演成短劇。 三、說明學生討論時，教師將巡迴協助檢視確認各組討論情節改寫是否妥適或需協助，請學生完成劇本初稿時繳交供教師查閱 (下課前)。 四、說明下節課上台發表時，每組時間為 3-5 分鐘，學生如未能在本節課完成排演者，請在課後自行排練短劇，亦可先行錄影於第六節課播放或直接上台表演分享 (上課時教師將安排錄影)，表現優異的成果將公開在學校專區播放。 五、教師結語：面對它，接受它，處理它，放下它。	實作評量： 能在案例中加入救 助或求助的過程，將案例改寫成其他結局。	教具： 附件 V-10 、改寫劇情資料單
--	---	-------------------------------------

【第六節】成就生命美好 - 我的朋友拉他一把

活動一：準備發表 (5 分鐘)

教師檢視各組學生是否完成錄影或短劇排練，各組影片播放及場地準備。

活動二：我的朋友～拉他一把 / 倡議活動 (40 分鐘)

一、短劇表演分享及發表

每組時間為 3-5 分鐘發表分享，現場表演的部分教師安排錄影。

二、評選

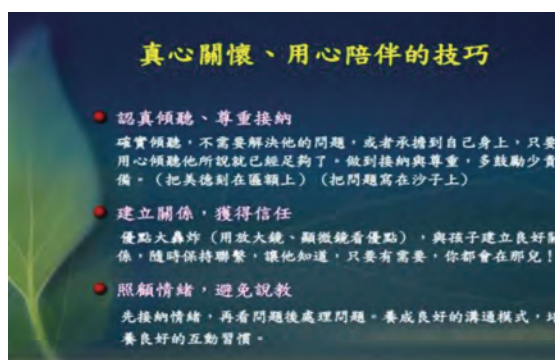
由教師與同學互相評選計分，教師給予回饋及鼓勵。

三、倡議

完成之優良作品影片經同學同意後，在學校專區公開播出。

活動三：愛與關懷用心陪伴 (3 分鐘)

防墜安全重在預防，希望同學能運用關懷用心陪伴的技巧，必要時應求援，幫助情緒或情感失調的家人或朋友，避免造成跌墜意外或自我傷害。



結語 (2 分鐘)

一、教師回顧防墜安全課程所上之重點。

二、教師結語：成就生命美好 - 自我覺察，利己利人。

實作評量：
能發表或分享小組編製之短劇或影片。

地點：教室

學習 評量

檔案評量

1. 完成學習單且能分析與覺察跌墜原因、危險因子及影響。
2. 能分組討論墜落危機及必要安全衛生設備措施，並完成防墜標語。
3. 能完成校園防墜安全學習單，踴躍分享因應防墜落事件的自我防治策略。
4. 能舉出職業災害的墜落危機及必要安全衛生設備措施，並完成學習單。
5. 完成幸福量表學習單。

口語評量

1. 學生能從資料中找出重點回答問題。
2. 學生能依案例進行討論，並探究情緒及情感發生身心失調的高風險狀況。

實作評量

1. 學生能運用創意分工完成墜落事件的防治策略海報。
2. 能一起進行活力舒壓健康操。
3. 能在案例中加入救助或求助的過程，將案例改寫成其他結局。
4. 能發表或分享小組編製之短劇或影片。

附件 V-1 教育部 108 年各級學校校園安全及災害事件分析資料單

(一) 108 各級學校意外事件共 23,256 件，27,441 人次 (平均每十萬人發生 554 件、653 人次) 高級中等學校通報發生 6,066 件，7,187 人次 (每十萬人發生 944 件，1,118 人次)。

108 年各學制意外事件件數分配表

事件類型 學制	食物中毒	校內交通意外事件	校外教學交通意外事件	校外交通意外事件	實驗室毒性化學物質中毒	其他化學品中毒	學生自殺、自傷	教職員自殺、自傷	溺水	運動、遊戲傷害	墜樓事件非自殺	山難事件	實驗、實習傷害	工地整建傷人事件	建築物坍塌傷人事件	工讀場所傷害	因校內設施備器材受傷	其他意外傷害事件	合計
幼兒園	0	10	0	112	0	2	1	0	6	311	3	0	0	1	0	0	25	768	1,239
國小	14	29	17	654	0	6	290	9	23	3,822	10	0	13	6	3	0	103	2,431	7,430
國中	17	28	13	799	0	4	1,283	10	26	1,221	13	0	29	3	1	0	65	913	4,425
高級中等學校	17	51	27	2,402	1	2	1,382	5	9	1,137	21	0	121	8	1	16	61	805	6,066
大專院校	13	226	22	1,901	2	3	1,355	5	17	189	11	4	43	0	0	2	27	273	4,093
行政機構	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
教育行政單位	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
合計	61	344	79	5,870	3	17	4,311	29	81	6,680	58	4	206	18	5	18	281	5,191	23,256

單位：件數

(二) 學生死亡人數主要以意外事件死亡人數為多；其中校外交通意外 (246 人)、學生自殺 (109 人)、溺水 (39 人) 死亡為較高三項。

108 年各學制意外事件發生率 (件數/十萬人) 分析表

事件類型 學制	食物中毒	校內交通意外事件	校外教學交通意外事件	校外交通意外事件	實驗室毒性化學物質中毒	其他化學品中毒	學生自殺、自傷	教職員自殺、自傷	溺水	運動、遊戲傷害	墜樓事件非自殺	山難事件	實驗、實習傷害	工地整建傷人事件	建築物坍塌傷人事件	工讀場所傷害	因校內設施備器材受傷	其他意外傷害事件	合計
幼兒園	0	-	-	20	0	0	0	0	1	55	1	0	0	1	0	0	4	136	219
國小	1	2	1	56	0	0	25	1	2	326	1	0	1	1	0	0	9	208	635
國中	3	5	2	131	0	0	211	2	4	201	2	0	5	0	0	0	11	150	728
高級中等學校	3	8	4	374	0	2	215	1	1	177	3	0	19	1	0	2	9	125	944
大專院校	1	19	2	157	0	0	112	0	1	16	1	0	4	0	0	0	2	23	337
合計	1	8	-	140	0	0	103	1	2	159	1	0	5	0	0	0	7	24	554

單位：每十萬人發生件數

(三) 在高級中等學校，首要強化交通意外與運動遊戲傷害等意外傷害防治，其次近年升高之學生自殺、自傷事件亟需持續有效防治，篩檢與關懷介入。

附件 V-2 墜落危害追追追 - 青少年墜落自我覺察 學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

墜落事故九宮格居家、學校、社區等生活環境中容易發生墜落地點、危險因子及情感墜樓造成的危害影響甚深。

1. 請學生站起來兩兩一組訪問其他同學，互相詢問生活環境中可能發生墜落的原因，並填入九宮格中，寫出 8 個不同答案。例如：自拍或拍照後退，沒注意已無退路。

	生活環境中察覺墜落可能原因？	

2. 請學生兩兩一組站起來互相詢問居家、學校、社區等環境中容易發生墜落的地點？請同學說出，在九宮格寫出 8 個不同答案。例如：學校、社區週遭的工地、高山上、旅遊景點高處。

	居家、學校、社區等環境中容易發生墜落地點？	

附件 V-3
我國青少年勞工職災災因分析與預防對策研究 (108 年) 資料單

資料來源	重大職災資料庫
分析期間	2007 年 ~2017 年
重大職災	死亡
職災人數	死亡人數總計 27 人，平均每年死亡 2.5 人。27 人中有勞保者 11 人，無勞保者 16 人。
個人背景	1. 罹災者平均年齡為 18.2 歲，且全數為男性。 2. 平均工作年資約 2.8 個月。 3. 曾接受安全衛生訓練者僅佔 14.8%。 4. 族群別以一般勞工居多，佔 85%，原住民佔 11%，外籍勞工佔 4%。
受傷部位	受傷部位有超過半數為頭部 (52%)，頭部與頸、胸、腹等部位共同受傷佔 15%。
災害類型	災害類型有 56% 是「墜落、滾落」，其次是感電、物體飛落、物體倒 (崩) 塌、被撞 (各佔約 7%) 。
媒介物	媒介物以「屋頂、屋架、樑」、「施工架」、「開口部份」三者最多。
行業別	發生職災之事業單位行業別以營造業佔 63% 為最多，其次是製造業，佔 19%。
工程性質	工程性質分析顯示有 45% 為承攬作業。
安衛管理實施情形	發生職災之事業單位實施安全衛生管理之情形，有實施自動檢查者僅 1 家 (4%)，設置安全衛生人員者約 30%，訂定安全衛生守則及辦理安全衛生訓練者均未達三成。
作業類型	作業類型以其他安全作業及其他營建作業為最多，各佔 15%。

(一)「重大職災資料」2007~2017 年 15~19 歲青少年發生之死亡職災，以發生職災之事業單位行業別分析，以營造業最多，製造業次之；以災害類型分析，「墜落、滾落」為最多，其次是「感電」、「物體飛落」、「物體倒 (崩) 塌」、「被撞」；以媒介物分析，「屋頂、屋架、樑」、「施工架」、及「開口部份」最多。罹災者之平均工作年資約 2.8 個月，曾接受安全衛生訓練者僅 14.8%。

(二)就安全的職場環境及工作安全教育二方面提出青少年職災的降災策略建議：

1. 建立安全的職場環境
2. 加強工作安全教育

附件 V-4
校園與工讀安全防墜安全檢視學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

1. 我就讀的學校容易發生跌墜事故的地點有哪些？至少寫出 2 項

(1)

(2)

2. 分析校園跌墜事故可能產生的問題與影響？

(1)

(2)

3. 在校園防墜安全上，我們可以提出那些改善建議？

(1)

(2)

4. 分組討論：請說出工讀環境所暗藏的跌墜危機

(1) 車道上發 DM

(2) 街頭市調人員

(3) 速食店服務人員

(4) 加油站

(5) 工地搬磚或捆工

(6) 展場（電腦展、車展）模特兒或表演人員

附件 V-5 墜落事故參考資料單

(一) 高中墜落重大因素

1. 運動、遊戲傷害、墜樓事件 (非自殺)、山難事件
2. 學生自殺、自傷，教職員工自殺、自傷
3. 實驗、實習及環境設施事件，實驗、實習傷害
4. 工地整建傷人事件、建築物坍塌傷人事件

(二) 高處墜落原因事故傷害 (學生所發生之意外與突發或非暴力事件)。

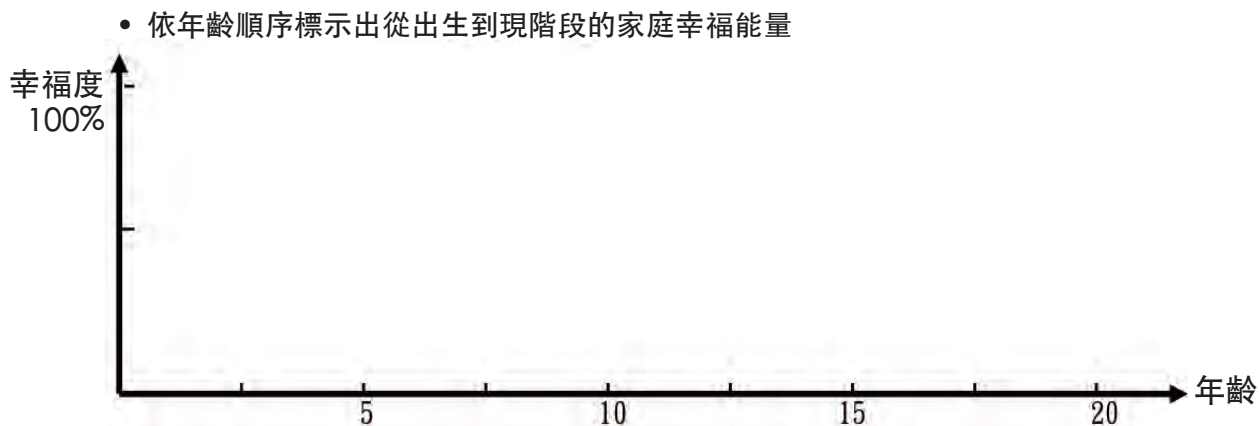
1. 墜樓事件 (非自殺)，件數 58/ 人數 65，百分比 0.3%。
2. 自殺與自傷件數為 1588 件，人數則有 1652 人，高中 626 人最多，國中 470 人次之，大專 378 人，因此應強化情緒困擾、自我傷害。
3. 自殺死因中，由高處跳下自殺、自傷共 482 人佔 12.5%。
4. 0-24 歲自殺死亡個案，由高處跳下自殺及自傷共 189 人佔 25.6%。

(三) 自我傷害危險因子

1. 個人生理、心理層面重大身體疾病、家族自殺史、創傷經驗、校園網路霸凌、家暴家族。
2. 人際關係、經濟、環境、模仿效應。
3. 社會文化層面，缺法社會支持，媒體報導，性別認同，自我接納問題。

附件 V-6 家庭幸福量表學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____



最親愛的 _____ (家人):

親愛的朋友:

人生有高低起伏，我的情緒易受到什麼影響？

1. 在家庭幸福圖表中，標示出某 2~3 個特定時間點的事件，並陳述自己當時的心情。如：「全家一同夜宿海邊，躺在大石頭上看到滿天星光，感覺好溫馨！」
2. 請提出家庭中曾經發生最大的重大衝突事件是? 請找出關鍵的時間點，並簡單闡述事情發生的始末與心情的轉折。
3. 請寫出我的情緒會受到什麼影響?(內在、外在因素)

附件 V-7 107 年自殺防治年報資料單

性別觀察：

1. 107 年全國自殺通報 33,207 人次，與 106 年相比增加 2,588 人次 (增幅 8.5%)，其中男性通報 12,325 人次，較 106 年增加 895 人次 (增幅 7.8%); 女性通報 20,882 人次，較 106 年增加 1,693 人次 (增幅 8.8%)，女性通報人次為男性 1.69 倍。
2. 107 年男性自殺死亡 2,551 人 (較 106 年減少 23 人)、女性 1,314 人 (較 106 年增加 17 人)，性別比 1.94; 自殺粗死亡率男性為每十萬人口 21.8 人 (較 106 年下降 0.9%)，女性為 1.1 人 (較 106 年上升 0.9%)。
3. 小結：自殺通報女性多於男性，自殺死亡男性多於女性。

年齡觀察：

1. 107 年各年齡層通報人次，由高至低依序為「35-44 歲」(7,624 人次)、「25-34 歲」(6,598 人次)、「15-24 歲」(6,352 人次)、「45-54 歲」(5,189 人次)、「55-64 歲」(3,213 人次)、「75 歲以上」(1,756 人次)、「65-74 歲」(1,634 人次)、「14 歲以下」(826 人次)。值得注意的是，「14 歲以下」與「15-24 歲」兩年齡層，107 年通報人次皆有較大幅度的上升，分別上升 102% 與 29.5%。
2. 107 年各年齡層自殺死亡人數，由高至低依序為「45-64 歲」(1,508 人)、「25-44 歲」(1,185 人)、「65 歲以上」(952 人)、「15-24 歲」(210 人) 及「14 歲以下」(10 人)。與 106 年相比，「45-64 歲」增加 26 人、「15-24 歲」增加 17 人，而「14 歲以下」增加 6 人。

「15-24 歲」組別觀察：

1. 在所有自殺死因別中，由高至低依序為「吊死、勒死及窒息」、「以氣體及蒸汽」及「由高處跳下」。
2. 自殺原因由高至低依序為：
 - (1) 校園學生問題。
 - (1) 情感、人際關係。
 - (2) 精神、健康關係。

附件 V-8 沒有裂縫，就看不見陽光 資料單

我其實不會去想「幸福」是什麼，因為我覺得大部份人不幸福，就是太過於去想幸福。這樣，容易感受到自己的不幸福。我凡事都看好的一面，常覺得自己很幸福。

我從小就是個不太有計劃的人。小時候順著大家的理想走，國中數理分數好，高中就選了理組；念念覺得不對，高二又轉到文組。我的人生比較隨性，不會給自己絕對的路線。我覺得自己很幸運，不然以我這麼隨性的態度，怎麼可能撐到現在？但是，不管做什麼，我都把自己該做的事情做好，對自己的喜好研究到最深，內心的穩定度就不會太差。

對很多人來說，地位和金錢真的可以帶來幸福。但我總是在懷疑，他們在揮霍的同時，真的很幸福嗎？我沒辦法評斷。幸不幸福，是你能不能達到心中要的那個平衡。在一般人的定義中，我的家庭或許不太幸福。我們家很像連續劇，爸爸媽媽會打打鬧鬧，拿刀揮舞，我跟爸爸感情不太好。

但是，幸不幸福是兩面的事情，你在不幸的當下，反而可以看到更幸福的角度。有些事情，你在幸福的時候，是看不到的。例如，我在蠻波折的家庭生活中，會和媽媽抓得更緊，一路都是彼此的扶木。

我爸爸去年離開了。以前我們都不會講心事，直到他生病，覺得來不及了，要趕快把心裡的話說出來。我也把握時間，把很多想說的話告訴他，這比起很順遂的父子關係，反而更幸福。因為，前面的過程，修煉出最後很美好、圓滿的結果。

我記憶中的爸爸，都是我們最後這幾年，交換真心話的時光。

媽媽對我幸福的觀念影響很大。我和爸爸不說話的那十幾年，她在夾縫中求生存，我從來沒有聽她表達過負面情緒。她的人生可能 90% 都是不幸福的，但她就是一直抓住那 10% 的幸福，賴以維生，讓她繼續在很糟糕的家裡硬撐著。這讓我覺得，應該要把那 10%，擴大到 90%。

我現在每天最幸福的，就是自然醒的時刻，窗戶射進來的陽光剛好照到我。對我來說，生命的裂縫出現了，感覺很幸福；因為如果沒有裂縫，就看不見陽光。

節錄於：蕭富元 (2012)。跨世代對談：電視主持人張小燕 X 蘇打綠樂團主唱青峰。
天下雜誌 :500 期。取自 <https://topic.cw.com.tw/500/pg33.aspx>

附件 V-9 校園自傷事件 資料單

(一) 臺灣大學管中閔校長給全校師生的一封信 (2020 年 11 月 13 日，臺大校內電子郵件):

各位親愛的臺大人，這個星期我們失去了兩位我們親愛的同學，相信大家和我一樣，感到深刻的沉痛與不捨。即使學校已經採取各種途徑協助師生和同仁，我們還是很痛心未能及時避免這次的憾事。

悲痛之餘，我們一定要積極面對，防止未來再發生類似事情，包括預防性硬體改善及師生同仁的身心健康協助，雖然學校一直努力在做，但這些努力顯然還不夠。12 日中午學校邀請所有學術行政主管一起討論，請各系所主管協助轉達所有導師，儘速與所有導生聯繫，多了解同學的身心狀況，以提供必要的協助。我也呼籲所有同學，如果遭遇任何問題或困難，請務必向老師及學校尋求協助，而且希望同學之間也能互相關心、支持和鼓勵。

此時此刻，我們更要緊密相依，我們都是一家人，只要大家覺得有需要，學校隨時在你們身邊，準備提供你們所需要的協助。珍愛自己，關懷同學，讓我們一起攜手度過難關。

校長 管中閔 謹

(二) 某高級中學輔導室給老師和學生的一封信：

親愛老師和同學們：

x x 同學已不幸離世，相信你與我們一樣震驚沉痛與不捨，事發當天學校立即進行危機處理機制，對班級及社團悲傷輔導，並請師生共同檢視自我的情緒反應：當出現悲傷、驚訝、不捨、擔憂、害怕，且持續兩個星期以上的異常現象，請與輔導室聯繫。並請師生嘗試以下列方式協助彼此：

1. 陪伴與關懷觀察彼此
2. 說明在彼此有需要時會共同面對
3. 接受彼此的擔心害怕甚至困惑
4. 討論彼此對死亡的看法

附件 V-10 改寫劇情資料單

一、自我傷害防治策略 - 早期發現高危險群，早期介入避免問題惡化

- (一) 當發生學生自殺或自傷新聞事件，校園單一發言人保護校園師生安全
- (二) 透過宣導、輔導、演講、安排課程全面正確心理衛生引導 (三) 破除自殺及精神疾病汙名化。
- (四) 防制再度自殺危險性高。
- (五) 有效的憂鬱防治。
- (六) 自殺途徑的辨識與限制。
- (七) 自殺守門人與社團幹部加強。
- (八) 自殺風險辨識與因應，轉介知能。
- (九) 危機因應，有效應用訓練。
- (十) 效心理治療與情緒調控訓練。
- (十一) 校園自我傷害防制策略。

二、自傷、自殺者的內、外在處境研究

- (一) 個人因素對自殺危險行為的影響力最大，尤其是憂鬱及情緒的部份，憂鬱情緒程度越高，其發生自殺意念之可能性越高。
- (二) 青少年的自殺行為常導因於家庭因素，當青少年自覺家庭關係或家庭氣氛越差或家庭內成員的衝突程度較高，其發生自殺意念的可能性越高，家庭成員間的互動、支持度、凝聚力及衝突等家庭關係，均為影響青少年自傷自殺的因素之一。
- (三) 在同儕及學校因素的結果部分較為分歧，雖有研究認為課業壓力是青少年有自殺意念的重要危險因子，但那非單指成績低落之青少年，有研究指出青少年企圖自殺者或有自殺意念者，在學校是成績較好、智能較高的。
- (四) 涂慧慈等人的研究結果指出 10-24 歲之青少年的自殺原因以情感 / 人際問題最高 (61.6%)，這和國內全國自殺防治中心的統計結果有所呼應。

三、檢視自殺徵兆與發現自殺線索，面對自殺、自殘、情緒語言討論

(一) 自傷與自殺者的徵兆

1. 自傷
 - (1) 常見自傷部位：手肘、手臂、大腿
 - (2) 不常見自傷部位：臉、胸、腹部
 - (3) 自傷的原因：釋放壓力、憤怒、轉移心理創傷
2. 自殺者的徵兆
 - (1) 性情發生巨大的改變
 - (2) 行為發生巨大的改變
 - (3) 經濟發生巨大的改變
 - (4) 語言發生巨大的改變
 - (5) 身體發生巨大的改變
 - (6) 環境發生巨大的改變
3. 可能自殺的線索：託人、託事、託物

(二) 面對自殺、自殘、情緒語言討論

1. 當我出現低潮情緒時可能出現的想法
2. 當你發現你的朋友低潮情緒時會出現的語言
3. 想一想當你發現你的朋友有自殺、自殘、情緒可能有的語言

(三) 自殺守門人 123

1. 問：是否有自殺意念？
2. 應：自殺計畫，計畫越完整自殺危險性越高
3. 轉介：輔導室、心理諮商師

研編團隊

總編輯

林月琴 財團法人靖娟兒童安全文教基金會執行長

編輯委員（按姓氏筆畫排序）

王國川 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授

林春妃 教育部體育署學校體育組業務助理

施登堯 國立臺灣師範大學體育與運動科學系副教授

許瓊云 臺北市立大學水上運動學系教授

陳淑芬 諮商心理師

葉興華 臺北市立大學學習與媒材設計學系教授

鄭其嘉 輔仁大學醫學院公共衛生系副教授兼系主任

鄭晃二 淡江大學建築系副教授

戴政龍 淡江大學公共行政學系助理教授

編輯小組成員

許雅荏 財團法人靖娟兒童安全文教基金會企劃宣導處處長

周金明 財團法人靖娟兒童安全文教基金會企劃宣導處教育宣導組組長

翁子堯 財團法人靖娟兒童安全文教基金會企劃宣導處教育宣導組社工員

教案編寫教師

水域篇

何晉霖 新北市立新北高工教官

黃子豐 臺北市大理高中教師

防墜篇

郭靜靜 臺北市松山高中教師

張秀美 臺北市大同高中教師

