

102學年度「提升水中自救能力研習」

主辦單位：實踐大學高雄校區體育二室

活動對象：實踐大學高雄校區師生

活動日期：103 年5 月20 日及5 月27 日

活動時間：1730-1930

活動地點：游泳池

指導人員：耿仕榮老師

課程安排：

第一節：水域運動安全宣導（講解內容）

第二節：游泳池實務操作（流程如下）

1、簡介及老師介紹=5 分鐘

2、暖身運動律動=5 分鐘

3、游泳姿勢式講解=10 分鐘

基本四式 > 救生四式 > 潛泳25 公尺

四式分解動作

自由式：浮板打水、浮板側身打水、單手划手換氣、自由式

仰 式：仰式打水、手夾頭仰式打水、單手划手、仰式

蛙 式：浮板蛙腳、三蛙腳一換氣、蛙式、反蛙腳

蝶 式：蝶腰蛙手、蝶腰自由手四拍、蝶腰自由手六拍、蝶式

4、 自救與求生=15 分鐘

不慎落水後你如何自救？

韻律呼吸>水母漂>仰漂>大字漂>俯漂>踩水

游泳或戲水時抽筋了怎麼辦？>（抽筋自解）

水中脫衣及浮具製作：

脫衣流程：大衣>鞋子>褲子>上衣

浮具製作：上衣（吹氣式、反扣式）

褲子（打氣式、吹氣式、下壓式）

5、水上救生=15 分鐘

有人溺水要大聲呼救求援（雙手交叉揮動）

手援、腳援、物援（硬物）：竹竿、樹枝、長木板..

（軟物）：繩子、大毛巾、繩衣..

（漂浮物）：救生圈、冰箱、水桶..

6、請學生參與拋繩=5 分鐘

7、老師的叮嚀（有獎徵答）=5 分鐘

備註：

1. 請自備泳衣。

2. 凡全程參與者將獲研習證明，可將該研習證明提供體育課授課教師作為本學期體育課程總成績加分之用。