水域安全

6/25(四) 一忠生活課程融入水域安全教育：

眼看著暑假就快要到了，孩子們一提到玩水，眼睛都亮了起來，興奮得不得了。為了讓專注力有限的小寶貝們真正把防溺知識記到腦海裡，我們在課堂上一起分享了去海邊玩耍時最需要注意的大小事，像是下水游泳前，絕對要記得先把身體活動開來，做好足夠的暖身運動，這樣才不會在水裡突然抽筋。

接著，帶著孩子們一邊畫畫，一邊認識必備的水域安全裝備。看著他們用彩色筆和蠟筆，發揮想像力畫出五顏六色的救生衣、浮板和各種安全道具，透過自己動手畫，孩子對這些保命裝備的印象變得更加深刻，也更能體會到玩水時裝備齊全的重要性。

這堂課的重頭戲就是教大家防溺與岸上救援的黃金口訣：「叫、叫、拋」。帶著全班一遍又一遍的大聲練習，讓這三個字變成直覺反應。第一個「叫」是發現有人溺水時，第一時間一定要保持冷靜，對著周圍大聲呼喊求救，把旁邊的大人或駐地救生人員吸引過來；第二個「叫」則是趕快呼叫求救電話，在台灣最直接的就是撥打 119 找消防局，如果剛好在海邊，也可以直接打 118 找海巡署，也可以打 110，並且要說清楚自己在哪裡、發生了什麼事；最後一個「拋」是指在距離太遠、沒辦法用竹竿或衣服等東西延伸過去時，趕快把身邊有浮力的物品拋送給溺水的人，像是現場的救生圈、浮球，甚至是隨手可得的空寶特瓶、密封水壺或大型塑膠袋，只要能讓對方抓著浮起來，就能爭取到更多等待救援的時間。

一整堂課下來，教室裡充滿了笑聲與滿滿的活力。看著孩子們上台分享親手畫的水域安全裝備圖，我心裡感到無比踏實。雖然他們只是國小一年級的小朋友，但透過這種好玩又口語化的互動教學，相信這些關鍵的自救與救人觀念已經深植在他們心中。真心希望每個孩子在即將到來的暑假裡，都能帶著這份安全意識，平安、健康又充滿笑容地享受玩水的樂趣。



分享在海邊玩需要注意什麼事情



下水游泳前記得先做好暖身運動



叫、叫、拋是防溺與岸上救援的口訣



學生分享自己繪製的水域安全裝備圖