
GooSwim
無浮具水中自救教學
水域安全宣導活動
安全戲水，快樂回家
下水前先暖身・注意氣候與水域狀況・救生措施不可少
下水前
先暖身
穿救生衣
多一層保護
注意天氣
氣候多變化
不跳水
避免危險
結伴同行
不落單
緊急聯絡
謹記電話
水域安全宣導活動
安全戲水，快樂回家
下水前先暖身
注意氣候與水域狀況
救生措施不可少
GooSwim
GooSwim
無浮具水中自救教學
安全第一
預防溺水
生命無價
請珍惜生命
大家一起守護
安全的水域環境
LINE
了解更多活動資訊
立即加入官方 LINE
@imo1188k

張凱翔(0 So So教練)

水域安全宣導

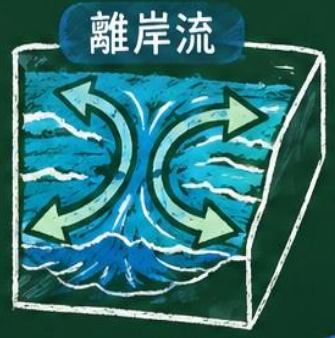
今天我們要學會：

1. 聰明玩水防溺水
2. 牢記救溺五步驟
3. 認識離岸流與海嘯

海嘯

救溺五步驟

1. 叫 — 大聲呼救
2. 拋 — 拋送漂浮物
3. 伸 — 利用延伸物
4. 划 — 利用大型浮具
5. 救 — 協助上岸







GooSwim
無浮具水中自救教學

【夏日戲水安全指南】

玩得開心更要玩得放心

暖身動作不能省

下水前讓肌肉活動開來
並先用冷水拍打身體



選對場域最安心

請認明有救生員駐守
且公告合法開放的水域



結伴同行有照應

絕對不要獨自一人去
陌生海域或深水區游泳



看天臉色很重要

山區午後雷陣雨
容易引發溪水暴漲





開心戲水・安全第一！

多一分注意，少一分危險，讓我們一起守護彼此的安全！

GooSwim
無浮具水中自救教學

防溺十招

生命無價！
玩得開心更要玩得放心！

教育部再次呼籲並提醒家長：多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！

教育部 關心您

第一招



戲水地點需合法，
要有救生設備與人員

第二招



避免做出危險行為，
不要跳水

第三招



湖泊溪流落差變化大，
戲水游泳格外小心

第四招



不要落單，隨時注意
同伴狀況位置

第五招



下水前先暖身，不可
穿著牛仔褲下水

第六招



不可在水中嬉鬧惡作劇

第七招



身體疲累狀況不佳，
不要戲水游泳

第八招



不要長時間浸泡在
水中，小心失溫

第九招



注意氣象報告，現場
氣候不佳不要戲水

第十招



加強游泳漂浮技巧，
不幸落水保持冷靜放鬆

安全第一！快樂戲水！
多一分注意，少一分危險！

Goo Swim
無浮具水中自救教學

救溺5步驟

1 叫



大聲呼救

2 叫



呼叫 119 118 110 112

3 伸



利用延伸物
（竹竿、樹枝等）

4 拋



拋送漂浮物
（球、繩、瓶等）

5 划



利用大型浮具划過去
（船、救生圈、浮木、救生浮標等）

GooSwim
無浮具水中自救教學

生命無價！玩得開心更要玩得放心！

不會游泳也要學會的水中自救



拍打水面

雙手水平舉起向下平拍水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。

大聲呼救
引起注意



運用漂浮物

運用現場可得的漂浮物，或脫下身上的衣物，從頭後向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具。



善用身邊物品
增加浮力

水母漂

深吸一口氣，臉向下埋入水中，手與腳向下自然伸直，並將身體放鬆。

放鬆身體
自然漂浮



仰漂

全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，換氣時用口快吐快吸。



放鬆身氣
保持冷靜

牢記自救原則．保護自己．安全第一

保持冷靜 不慌張	大聲呼救 引起注意	善用物品 增加浮力	放鬆身體 保存體力

GooSwim



海邊的隱形殺手：

海浪推向岸邊後，海水集中往外海回流的強勁水流

恐怖特徵：兩側都有白色碎浪，中間反而很平靜、沒有浪花、顏色特別深

離岸流（裂流）的機制


保持冷靜，與海岸平行游，脫離流動。
寬 10～30m
離岸流
從深處推過來的海流
從深處推過來的海流
在岸邊附近匯合，形成更大的
離岸海流
離岸流
人工構造物周圍也容易形成
離岸流。
GooSwim
無浮具水中自救教學
認識離岸流
了解海流，保護自己！
遠離危險區域
避免在離岸流區域長時間活動！
安全玩水
開心戲水，平安回家！

基隆海域風險

基隆人注意！在地危險熱點：

- 外木山
- 和平島
- 海興游泳池

⚠ 常見風險：**長浪**（瘋狗浪突然襲擊）、**離岸流**、**礁岩濕滑**（長青苔易摔倒）

戲水安全小提醒

- 選擇合格安全水域
- 穿著救生衣 提升浮力
- 遵守現場規則 結伴同行
- 留意警示標誌 與現場廣播
- 遇到危險 立即撥打119

外木山



海邊長浪多，注意瘋狗浪來襲
避免在岸邊逗留太久

和平島



礁岩濕滑，行走要小心
注意潮汐，避免受困

海興游泳池



留意離岸流，勿擅自游出防波堤
戲水區域邊界請勿跨越



Goo Swim
無浮具水中自救教學

安全戲水・快樂一夏！
多一分注意・少一分危險・平安回家最重要！

重點回顧

請全校師生牢記：

1. 
危險水域不冒險，
玩水一定要**有大人陪**

2. 
救人神口訣：
叫、叫、伸、拋、划

3. 
遇離岸流不硬游，
保持冷靜**平行海岸游**

Goo·Swim
無浮具水中自救教學

影片欣賞

1. https://youtu.be/sx67pJLdsbE?si=MAAtTf0f9FWNKtNo
台北水中自救GooSwim X 心流戶外五天四夜冬令營

2. https://youtu.be/cM2AB1NFCE4?si=rZpJFTv5Y2PiLFnh
台北水中自救GooSwim X 心流戶外外木山長泳挑戰

Goo·Swim
無浮具水中自救教學


水域安全宣導完畢，
謝謝大家！
Water Safety Presentation Concluded,
Thank You Everyone
禁止游泳
NO SWIMMING
GooSwim
水域安全宣導
安全第一
預防溺水
生命無價
請珍惜生命
大家一起守護
安全的水域環境
Goo·Swim
無浮具水中自救教學
穿救生衣
提升安全
家長陪同
不離身邊
遵守規則
聽從指示
119
遇到危險
立即求助
LINE
了解更多活動資訊
立即加入官方 LINE
@imo1188k

i運動



救生員資格檢定考什麼？

-學科篇-

i運動

救生安全知識

一、救生概論
二、水域安全常識
三、仰漂
四、踩水
五、抽筋自解
六、水域標誌



i運動

徒手救援知識

一、速度游　　二、救生四式

三、拖帶假人　　四、蛙鞋

五、潛水　　六、潛泳

七、綜合

（入水、接近、防衛躲避、解脫、帶人、起岸…等）



急救知識

一、CPR&AED（單雙人）

二、脊椎損傷（水中救援）

三、異物哽塞（含復甦姿勢）

四、其他

（評估、休克、止血、體循環、失溫、燙傷、骨折、冰敷…等）

i運動

救援器材知識

一、拋繩救生
二、長背板
三、救生浮標



船艇救援知識

一、機動船艇
二、充氣式船艇
三、一般船艇　（七人式、橡皮艇）