

The background features a vibrant tropical beach scene. On the right, a large palm tree with green fronds and a brown trunk stands against a bright blue sky with soft white clouds. Below the sky is a clear blue ocean with a white horizon line. The foreground is a sandy beach with several seashells in various colors, including yellow, pink, and white. The overall atmosphere is bright and cheerful.

中壢國小

水域活動安全  
教育宣導

# 水域活動安全需知

慎選一個政府核可且  
合法經營的水域活動  
場所



# 水域活動安全需知

1. 告知家長去向
2. 身體狀況適當
3. 熟悉水域環境
4. 合宜裝備器具
5. 遵守安全規定

# 戲水三不原則

- (1) 危險水域不戲水。
- (2) 酒後飯飽不戲水。
- (3) 無救生員處不戲水。

# 戲水三要原則

- (1) 戲水要充分暖身。
- (2) 戲水要同伴在旁。
- (3) 戲水要量力而為。

# 「救溺」口訣

叫、叫、伸、拋、划



# 救溺五步

## 叫叫伸拋划 救溺先自保

叫



大聲呼救



叫



呼叫 119、118  
110、112



伸



利用延伸物  
(竹竿、樹枝等)



拋



拋送漂浮物  
(球、繩、瓶等)



划



利用大型浮具划過去  
(船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等)



教育部 關心您

# 防溺十招

**生命無價！** 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



避免做出危險行爲，  
不要跳水

## 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

# 第一招



戲水地點需合法，  
要有救生設備與人員

中壢國小水域活動安全教育宣導

## 第二招



避免做出危險行爲，  
不要跳水

中壢國小水域活動安全教育宣導

# 第三招



湖泊溪流落差變化大，  
戲水游泳格外小心

中壢國小水域活動安全教育宣導

## 第四招



不要落單，隨時注意  
同伴狀況位置

中壢國小水域活動安全教育宣導

# 第五招



下水前先暖身，不可  
穿著牛仔褲下水

中壢國小水域活動安全教育宣導

# 第六招



不可在水中嬉鬧惡作劇

中壢國小水域活動安全教育宣導



**身體疲累狀況不佳，  
不要戲水游泳**

中壢國小水域活動安全教育宣導

# 第八招



不要長時間浸泡在  
水中，小心失溫

中壢國小水域活動安全教育宣導

# 第九招



注意氣象報告，現場  
氣候不佳不要戲水

中壢國小水域活動安全教育宣導



**加強游泳漂浮技巧，  
不幸落水保持冷靜放鬆**

中壢國小水域活動安全教育宣導

# 遠離危險水域（桃園市十大危險水域）

地 點	水 域
新屋區永安漁港南岸	漁港
大園區彩虹橋	海邊
復興區霞雲溪流域（桃112線）	溪流
大溪區大漢溪流域（溪洲橋至武嶺橋）	溪流
大溪區大綸街內桃園大圳 （僑愛社區對面大圳5號水橋）	水圳
大園區橫峰村30鄰老街溪	水圳
楊梅區中山北路二段366巷4號	水圳
大溪區阿姆坪碼頭含東湖碼頭	水庫
復興區義興發電廠攔砂壩	溪流
觀音大堀溪出海口（觀音舊浴場）	海邊

「生命無價！」暑假假期將至，且近日天候多變，易暴雨。請特別注意假日出遊安全，避免前往山區、溪流等危險地區，切勿輕忽任何有可能發生的危險，大家共同守護生命安全。

（相關資料及檔案可至「學生水域運動安全網」下載，網址：

<http://www.sports.url.tw/waterroom/index>）

中壢國小水域活動安全教育宣導