**防溺宣導**

水中自救與救人-學習單

班級: 姓名: 座號:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **操作完成表** | | | |
| **項目** | **達成/失敗** | **評分** | **備註** |
| 水母漂 |  |  | 可持續30秒並換氣5次 |
| 仰漂 |  |  | 持續30秒以上 |
| 韻律呼吸 |  |  | 在深水區進行，連續10~15次，  並檢查是否在水中確實吐氣 |
| 睜眼游泳 |  |  | 姿勢不限，腳不著地連續前進10M |
| 抽筋自解(大腿) |  |  | 確認姿勢是否正確 |
| 抽筋自解(小腿) |  |  | 確認姿勢是否正確 |
| 抽筋自解(腳掌) |  |  | 確認姿勢是否正確 |

學習心得:

體育老師簽章: