

下水前自我評估

蕭朝定 莊鈞宇 劉芯丞 李婕妤

身

健康狀態



- ☐ 身體舒服嗎？
(沒有生病、受傷、頭暈)
- ☐ 體力夠嗎？
(沒有熬夜、過度疲勞)
- ☐ 是否使用影響判斷的藥物嗎？
(清醒、反應正常)
- ☐ 熱身運動了嗎？
(有疲累感)

心

心靈評估



- ☐ 我今天有專心嗎？
(分心、滑手機或想其他事情)
- ☐ 我沒有壓力或情緒問題嗎？
(是否感到生氣、難過、焦慮或煩躁)
- ☐ 我會遵守規定嗎？
(不會因為好玩而脫隊或冒險)
- ☐ 我準備好照顧自己和夥伴了嗎？
(知道集合點和求救方式)

自我評估做得好，安全戲水沒煩惱

下水前環境評估

蕭朝定 莊鈞宇 劉芯丞 李婕妤

海



- ☐ 水深是否適合?
(腳能不踩到底)
- ☐ 水質是否安全?
(有沒有異味、垃圾、混濁)
- ☐ 水流是否過強或異常?
(泡沫快速外流、海面出現深色通道)

陸



- ☐ 是否有尖銳物?
(玻璃碎片、廢棄鐵絲、魚鉤..等)
- ☐ 是否有警示標誌?
(禁止游泳、危險海域、離岸流警示)
- ☐ 是否有救生設備?
(救生員、救生圈、救生繩、AED)

空



- ☐ 天氣預報是否良好?
(沒有雷雨、颱風警報)
- ☐ 能見度是否足夠?
(視野清晰一覽無疑)
- ☐ 日照與氣溫是否適宜?
(溫度、太陽是否舒適)

環境評估做得好，安全戲水沒煩惱

簡易浮具懶人包

蕭朝定 莊鈞宇 劉芯丞 李婕妤

為什麼要做浮具

容易被溺水者拖下水
因此不可貿然下水



怎麼做

浮板

寶特瓶

塑膠袋

長袖長褲



可當浮板使用

綁緊後增加浮力

裝滿瓶子綁緊

充當袋子使用

怎麼用



趴在浮板上
放鬆身體

抱緊浮具
頭部保持浮出水面

塑膠袋綁緊
抱住保持平衡

保持冷靜
等待救援

簡易浮具做得好，救人性命沒煩惱

授權 O. GE 通識探險家使用