

臺北市民族實驗國民中學111學年度第1、2學季健體領域研習

※研習類別：■有效教學 □差異化教學 □協同教學 ■創新教學 □補救教學  
□多元評量 □試題分析與應用 □\_\_\_\_\_ (內容須與課程或教學相關)

壹、主題：水上救生技巧

貳、時間：111年11月23日(星期三) 09:00 ~ 10:00

參、地點：本校游泳池

肆、講座：林璟琅、陳志煌救生員 (講座簽名:林璟琅、陳志煌)

研習簽到表

簽名處	簽名處
張文龍	林璟琅
郭思妤	陳志煌
馮新	

外包  
未列入時數

教學組長：

教師兼李博閔  
1501/1600

教務主任：

教務處教師詹琦斌  
兼教務主任  
1501/1600

校長：

臺北民族實驗國民中學  
洪錫璿  
1203/0800

#### 伍、研習內容：

1. 本次救生技巧課程，由召集人邀請本校陳志煌救生員向老師進行說明與介紹。
2. 為讓老師熟悉救生技巧，由陳志煌救生員介紹最新救生技巧及觀念，過程中不斷向老師宣導從事水上活動應至有救生員的安全水域，並遵守水域公告事項及救生人員指示，
3. 介紹「救溺五步」及「防溺十招」，以期危害發生時，有自救或救人之能力。
4. 由召集人與救生員共同示範水上救生四式及救生帶人法。

#### 陸、研習照片：

