

國立頭城家商 111 學年度第 2 學期

第 17 週班會宣導資料(112.06.07)

一、班會討論：

1. 主題：水域安全
2. 說明：詳後附資料
3. 討論題綱：詳後附資料



二、主席宣佈事項：(請主席在會議中宣佈)

1、訓育組宣導事項：

- (1) 法律常識會考成績已登記，成績單已送交各班導師，正確答案如附件，請同學參閱。
- (2) 下週週會時間為班聯會主席及副主席實體選舉，並於下週集會時間利用線上政見發表，請同學認真聆聽各候選人的政見並慎選班聯會代表，期能幫同學爭取及辦理更多活動。
- (3) 111 學年度第 2 學期服務學習時數調查表已發放，請本學期有參與服務學習的同學填寫服務次數及時數並簽名確認，再將服務學習認證卡交給班長收齊並請導師初審核對後簽章，時數統計至 6/14(三)，6/16(五)中午前交回訓育組登錄，已有部分班級繳交，尚未繳交班級請注意各項資料繳交期限，以免耽誤同學權益。學期末將頒發服務滿 30 小時獎狀。(★認證卡請妥善保管，遺失後相關證明將不能補發)。

備註：這學期有服務時數的同學才需將這學期服務學習認證表一併送至訓育組。

2、生輔組宣導事項：

- (1) 第 16 週生活競賽評比績優班級：

整潔：第一名：106 班	第二名：209 班	第三名：107、115 班
秩序：第一名：115 班	第二名：103 班	第三名：108 班
服儀：第一名：115 班	第二名：103 班	第三名：107 班

生活競賽前三名班級，可至生輔組申請一週內擇 1 日穿著班服來校，請班長於隔周二集合時將獎牌繳回。

- (2) 因應勤毅樓三樓施工，之後集會改為線上辦理。
- (3) 平日無人於教室請班級務必關閉電源、門窗。
- (4) 近日有幾起宜蘭地區發生交通事故、水域事故，請同學務必留意自身安全，避免發生意外，造成不可彌補的傷害。

3、衛生組宣導事項：

- (1) 「衛生福利部國民健康署 112 年「走路趣尋寶，全臺齊步走」全民健走線上競賽」，歡迎同學連結右方 LINE 群組，報名參加。
- (2) 因三年級已畢業，全校掃區目前由在校一、二年級支援，請同學保持環境整潔，請勿任意丟棄垃圾、將廚餘到入洗手台，以免阻塞，增加打掃班級負擔。



4、體育組宣導事項：

- (1) 今日下午 13:40，請各班參加單項的同學，至游泳池換裝熱身，比賽將於 14:00 開始。
- (2) 今日下午 14:40，請一、二年級參加大隊接力的同學，至游泳池換裝熱身。
- (3) 今日下午五、六節，未參賽的同學，聽從生輔組的指示，至學生活動中心三樓(演藝廳)參加水域安全講座。

5、活動組宣導事項：

- (1) 請高二欲申請高三自組社團班級，利用班會課程討論自組社團型態，於 6/30 前繳回社團申請表(該表背面提供範例參考)。
- (2) 針對 5/23-5/26 高二校外教學(畢旅)之整體行程、用餐、景點…等，歡迎高二班師生提出建議檢討事項，近期將召開檢討會，做為爾後辦理參考。(可寫在班會紀錄本建議事項)

6、健康中心宣導事項：

- (1) 凡要借用熱敷袋、吹風機、針線盒的同學，務必攜帶學生證前往借用，並於使用完儘速歸還。

7、營養師宣導事項： #隔夜菜 #不會致癌 #冷藏保存 7 度 C 以下

聽說吃隔夜菜會致癌，這是真的嗎？

- 坊間常有謠言指出，因為青菜中的硝酸鹽與亞硝酸鹽經過特定的化學作用轉換成致癌物質[亞硝胺]，所以常吃隔夜菜會導致胃癌或其他癌症。
- 其實隔夜菜並不會導致致癌，如果沒吃完的食物，都應儘速放進冰箱保存，並儘早食用完畢，不要放置於冰箱太久，避免滋生細菌，導致微生物污染。

資料來源:食藥關謠專區

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題水域安全



隨著天氣逐漸炎熱，民眾前往溪流、海邊等水域嬉戲玩水之機會大增，然而，就在「不小心」、「忽視警告禁制標語」及「缺乏正確之戲水觀念」…等情況下，使得溺水意外事件頻傳。

體育署在連假前夕，也呼籲民眾應注意「防溺 10 招、救溺 5 步」，只要將以下預防溺水、自救及救人的作法訣銘記在心，就能有效避免許多憾事發生。

防溺的 10 大招式包括：

- 1、戲水地點需合法，要有救生設備與人員。
- 2、避免做出危險行為，不要跳水。
- 3、湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。
- 4、不要落單，隨時注意同伴狀況位置。
- 5、下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。
- 6、不可在水中嬉鬧惡作劇。
- 7、身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。
- 8、不要長時間浸泡在水中，小心失溫。
- 9、注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。
- 10、加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

不會游泳也要學會的水中自救

拍打水面

雙手水平舉起向下拍打水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。



水母漂

深吸一口氣，頭向下埋入水中，手與腳向下自然伸直，並將身體放鬆。



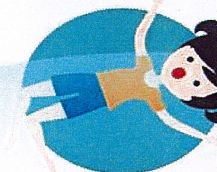
運用漂浮物

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



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。



救溺五步：叫叫伸拋划、救溺先自保

- 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)。

把人往海外帶的隱形殺手：離岸流 (Rip Current)

正常的情況下，海邊因為地形擠壓的關係會產生浪，而浪打上岸就會造成不間斷的白花、綿延整片海岸線；但有時會發生一種現象，你會看到海岸線的兩邊有浪有白花，但就唯獨某一塊沒有，看起來無風無浪很平靜，其實就代表那裡有「離岸流」。

會形成離岸流的原因，主要是因為當浪打上岸邊時，必須找到一個出口排解大量海水，讓海水退回海裡，因此會不斷將海水平行地往沙灘兩側推擠，最後就匯集成一道「向海外方向快速移動的強勁海流」，稱為離岸流。

有時候群眾的戲水地點較偏僻，不一定會有旁人可協助救援，如遇上漂離岸邊的狀況，多數人會因為緊張、恐懼而奮力往岸上游；但即便是非常擅長游泳的校隊選手，也必須在平靜水域且有戴蛙鏡的情況下，才有可能游出超過海流的速度。若只是一味地往回游，最後反而會耗盡體力，被水流帶著越漂越遠。

因此，這邊提供兩種不同的自救方法：

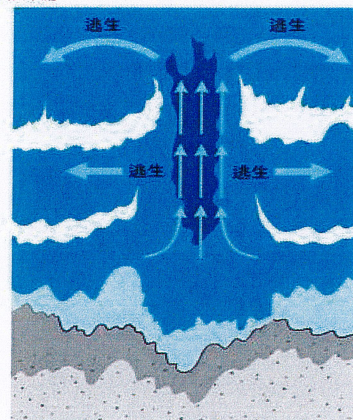
1、會游泳且能力不錯

如果你本身游泳能力還不錯，請往兩側游出離岸流的範圍，待脫離往外帶的海流後再往岸邊游。另一種方式，可以隨著離岸流漂出外海，再順著海流游回岸上。

2、不會游泳

如果你不會游泳或是無法靠個人能力游回岸上，這時候建議找時機點「呼叫求援」，例如發現岸上有人、海上有船、獨木舟、SUP、衝浪的人經過時，或是想辦法用最省力的方式在海面上撐著（水母漂或仰漂），等待救援。

離岸流



海岸邊兩旁有浪花，但唯獨中間某一塊沒有，即是離岸流，欲逃脫請往兩側游出離岸流的範圍，或順著海流漂往外海再游回來。

資料來源：早安健康(<https://www.edh.tw/article/31280>)

➤ 討論題綱：

1. 防溺十招有哪些?救溺五步有哪些?。
2. 如果真的遇到溺水事件，你該如何處理?
3. CPR 跟 AED 你是否知道如何進行以及使用設備呢?
4. 離岸流會發生在哪些區域?如何自救?