

# 淡江大學體育事務處大學學習宣導資料

## 壹、體育事務處組織架構

- 一、體育教學組--負責體育課程、教學與研究
- 二、體育活動組--負責全校體育活動及場地器材管理與維護

## 貳、體育設施簡介(淡水校園)

- ★田徑場(400m)
- ★體育館：武術室、舞蹈室、桌球室、重量訓練室、排球場、羽球場、籃球場
- ★游泳館：教學池(8水道，水深120cm-140cm)、重量訓練區、體適能教室
- ★室外籃球場(5面)   ★室外排球場(5面)   ★網球場(4面)   ★溜冰場

## 參、課程

### 一、必/選修情形：

(一)一至二年級體育為0學分必修課程，不得缺修，一年級上學期為原班授課，下學期改為興趣選項，務必自行上網選課。

**(二)體育選修課程，計1學分(不列入畢業學分，且不可抵大一至大二必修體育課程)，每學期以1科為限。**

(三)各項開課課程資料請至教務處「課程查詢系統」中查詢。

### 二、上課注意事項

(一)應穿著運動鞋及運動服裝上課。

(二)開學即需上體育課，在未完成選課前可持上課證明單先行上課，課後請教師簽證，於完成選課程序後交給任課教師銷假。

(三)有醫生證明不適合上普通體育之學生，請改選適應體育課程，學期中車禍或有其他意外者，亦可改選，請持學生選課報告書及醫生證明至體育教學組辦理。

(四)請假需依學校規定辦理。

(五)需重、補修體育者，於四年級選課重、補修，每學期以2門課為限。

三、體適能檢測：「體適能學習護照」網站「<http://w5.tku.edu.tw/fitness/>」，登錄各班檢測結果，學生可上網登錄個人資料與查詢結果，檢測實施項目如下

(一)1分鐘仰臥起坐。

(二)坐姿體前彎。

(三)立定跳遠。

(四)1600/800公尺跑走。

四、游泳能力檢測：實施不限姿勢25公尺游泳能力檢測。

## 肆、場館借用申請辦法及使用規範

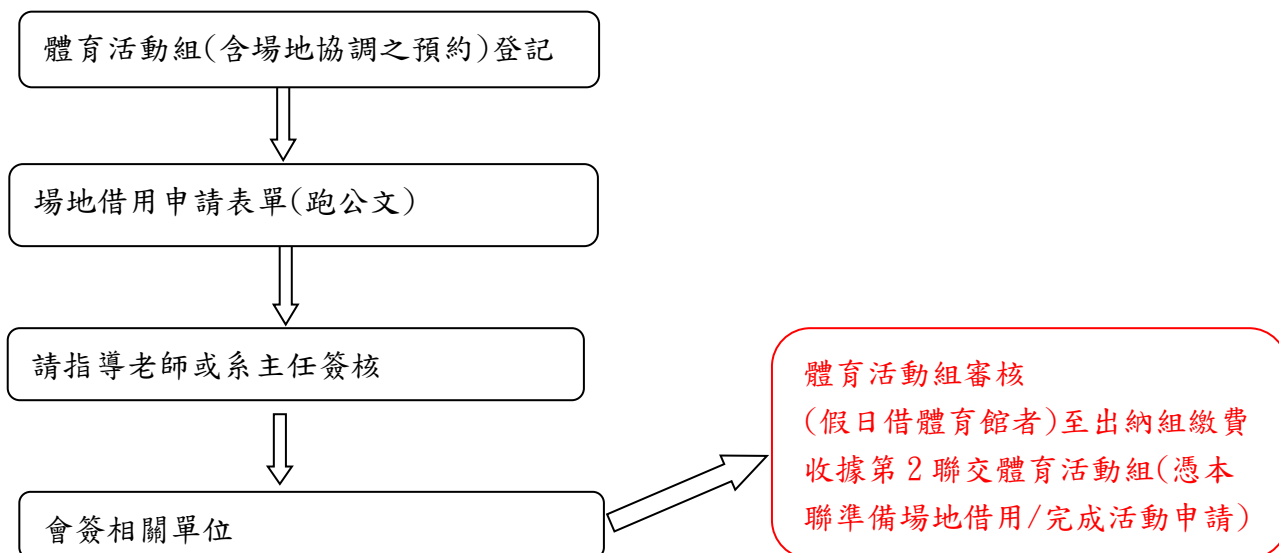
### 一、場地借用：

(一)室外運動場地：每學期初體育活動組會公告室外球場場地協調會，供各系學會抽籤登記使用，使用時間為每週一至週五中午12-14時及週六、日假日。

(二)體育館：館內各場地均有公告本學期該場地上課及開放時間，週六、日等假日提供校內、外單位付費租借使用(學校公告收費表詳體育處網頁)

(三)游泳館：游泳館內各項設施借用，可逕洽游泳館櫃檯辦理。

## 二、場地借用申請流程



★完成所有手續後，辦理活動二週前，請至體育處活動組再次確認。

## 三、器材借用：

- (一)上課器材：教師填借用單，至體育館4樓(SG401)器材室憑單借用。
- (二)課外活動器材：持學生證並填課外活動器材借用單，至體育館4樓(SG401)器材室。  
借用時間：週一至週五上午9時至20時，當天21時40分前歸還器材；如週六、週日辦理活動者請於週五下午9時30分前完成借用並於隔週週一9時前歸還。

## 四、運動場館使用規範

- (一)各場館皆以教學為優先。
- (二)各場館上課期間學生不得任意入內使用。
- (三)開放時間及使用辦法可參閱各場館公告欄。
- (四)學生使用游泳池須依管理辦法辦理游泳證或購買單次卷，請至商館出納組繳費後，持繳費證明及學生證至游泳館櫃台辦理。
- (五)使用場地請依規定提出申請，辦理登記手續，以免紛爭。

## 伍、淡江大學運動代表隊 (32 隊)

一、每學年開學3週內公告本校各代表隊招生及練習時間地點等訊息，同學亦可至體育處網頁及公布欄查詢，歡迎有興趣的同學踴躍參加各代表隊招生。本校代表隊項目如下：

- ★田徑隊男、女   ★網球隊男、女   ★游泳隊男、女   ★跆拳道男、女   ★足球隊
- ★籃球隊男、女   ★桌球隊男、女   ★排球隊男、女   ★擊劍隊男、女   ★壘球隊
- ★劍道隊男、女   ★羽球隊男、女   ★柔道隊男、女   ★橄欖球隊       ★棒球隊
- ★軟網隊男、女   ★撞球隊男、女   ★高爾夫隊       ★空手道隊

二、依「淡江大學體育事務處運動績優學生輔導作業要點」所稱之運動績優學生係指符合以下條件之一，並經體育事務處運動代表隊輔導委員會通過者：

- (一)依教育部「中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法」進入本校就讀之學生或其他入學管道進入本校就讀之運動績優學生。
- (二)代表本校參加教育部或大專院校體育總會主辦之各項運動錦標賽獲前八名獎勵者。
- (三)代表本校參加大專校院各運動聯賽獲第1級、第2級或第3級(含一般組、級)前八名獎勵者。
- (四)參加全國運動會獲前八名者。

(五) 參加全國單項運動協會主辦之全國運動錦標賽獲前六名獎勵者。

(六) 運動表現優異，足以成為全校運動員表率，由教練推薦者。

## 陸、校內各項球類競賽活動與運動會

一、第一學期：舉辦新生盃籃、排等球類競賽、校慶運動會及各項球類公開賽等。

二、第二學期：舉辦校長盃籃、排、壘等球類競賽、院際盃球類競賽、全校水上運動會、全校足球公開賽等。

以上相關訊息詳體育室網頁及公布欄，歡迎同學踴躍報名參賽。

## 柒、水域安全宣導

詳附件 1【淡江大學體育事務處水域宣導資料】(第 4-17 頁)。

## 捌、火災震災應變與逃生要領

詳附件 2【火災震災應變與逃生要領】(第 18-21 頁)。

## 玖、AED 放置地點及操作說明

詳附件 3【AED 放置地點及操作說明】(第 22、24 頁)。

## 淡江大學體育事務處水域安全宣導資料

### 【戶外水上活動安全】

#### 一般注意事項：

- 1-01 應瞭解自身健康狀況，若有心臟病、高血壓、傳染病、羊癲癇、皮膚病、眼疾等，不宜游泳。
- 1-02 場地選擇，應在開放浴場或有救生人員值勤的水域活動。
- 1-03 不可在設有「禁止游泳」「水深危險」等禁止標誌區域內游泳。
- 1-04 活動時間，最好避開中午時段。尤其在夏天，海邊有強烈紫外線照射，會曬傷皮膚，嚴重的可能會變成皮膚癌。夜間游泳，除了游泳池外，一律禁止。
- 1-05 不宜在低水溫中游泳（除非你是冬泳者），更不可在冰天雪地超低水溫中游泳，以免喪命。
- 1-06 過飢、過飽，有醉意或心情欠佳時，不應下水游泳；飯後游泳最好要隔一小時。
- 1-07 應遵守各浴場之規定（各開放浴場在入口處都設有告示牌）。
- 1-08 游泳時應穿游泳衣、褲，不可穿牛仔褲入水。若發現有人溺水時，應大聲呼叫「有人溺水」，請求支援。若未學過水上救生技術，不可冒然下水救人，同時，請人打 119 向消防隊求援或察看周圍是否有救生器材如救生繩袋、救生圈、救生球、救生桿（鉤）等或代替物作岸上施救。
- 1-09 入水前應先做伸展暖身操，經淋浴後才能入水。
- 1-10 游泳時最好兩人一組，採伙伴制，彼此相照應。若是團體活動，入水前先清點人數，登岸亦同，在岸上應留一、二人作警戒，以策安全。
- 1-11 初學游泳，應在泳池，並學些自救及求生方法和簡易急救及 C.P.R.。所有水上活動，最基本的是游泳，游泳技術好又懂救生，才會玩的更安全。
- 1-12 兒童游泳要有大人陪同才能入池。
- 1-13 游泳時遇大雷雨或地震時，應立即離水上岸。
- 1-14 若使用面鏡、呼吸管、蛙鞋（三寶）浮潛，要經專人指導後才能使用。若要作水肺潛水，必須經過潛水訓練並取得執照，應兩人以上同行，並在潛水區域樹起潛水旗幟，以策安全。
- 1-15 划小船，換位時，應儘量將重心放低，或在碼頭、岸邊等處實施做。乘船時，不上超載的船隻，以策安全。
- 1-16 從事水上活動，除游泳外，均應穿著救生衣，以策安全。
- 1-17 磯釣時應穿救生衣、釘鞋及戴安全帽，並確實掌握漲退潮的時間，對於忽然來襲的瘋狗浪應特別注意，若見到海裡忽然有大浪接近，應立即逃避，以免造成傷害。
- 1-18 凡因溺水經急救後挽回生命者，應儘快到醫院觀察治療，以免造成二次溺水而喪命。

## 【游泳池安全要點】

- 2-01 池邊不可奔跑或追逐，以免滑倒受傷。
- 2-02 池邊不可任意推人下水，以免撞到他人或撞到池邊受傷。
- 2-03 池邊嚴禁跳水，常因水淺，造成頸椎受傷而終生癱瘓。
- 2-04 戲水時，不可將他人壓入水中不放，以免因嗆水而窒息。
- 2-05 潛水時，應依自身能力為限，以免發生意外。
- 2-06 水中活動時，已感有寒意時，或將有抽筋現象時，應登岸休息。
- 2-07 游泳前進時，應張開眼睛，跟前者應保持安全距離，以免被踢到而受傷。
- 2-08 若發現有人溺水時，即刻發出「有人溺水」或打 119 向消防隊請求支援，如果自己沒有學過水上救生，不可冒然下水施救。
- 2-09 若在水中發現自己體力不足，無法游回池邊時，應立即舉手求救，或大聲喊叫「救命」等待救援。
- 2-10 有滑水道的浴場，起點要有安全人員管制，以免撞到前者頭部，終點也要有安全人員清理航道，以策安全。

## 【海灘游泳安全要點】

- 3-01 應在設有救生人員值勤的海域游泳，並聽從指導及勿超越警戒線。
- 3-02 海邊戲水，不要依賴充氣式浮具（如游泳圈、浮床等）來助泳，萬一洩氣，無所依靠，容易造成溺水。
- 3-03 海中游泳，因為是動水，有海流、有波浪，與游泳池不同，故需要加倍的耐力及體力才能達到同等距離，所以不可高估自己的游泳能力，才不會造成不幸。
- 3-04 嚴禁兒童單獨戲水，以免發生意外。
- 3-05 不可在航道、港區、急流區、礁岩區及碼頭邊游泳。
- 3-06 颱風來襲前後二天，海裡風浪大或浴場關閉時，或太陽下山後（夜間），不可入水游泳。
- 3-07 遇強烈太陽照射，可能遭曬傷，應擦防曬油或穿防曬衣、戴帽子及太陽眼鏡作防護。
- 3-08 在浪區，當大浪來侵時，不可正面去頂撞，應潛入水中避浪或借用浪的推力，以捷泳高速前進沖回岸邊。
- 3-09 在海中，若有皮膚受傷出血時，應立即上岸，因為鯊魚對於血腥味特別敏感，可能會遭到攻擊。若受到水母、海蛇等侵襲，應即登岸治療。
- 3-10 遇有鯊魚侵入，應立即上岸。
- 3-11 在海面遠方忽然傳來隆隆不停的聲響，且聲音越來越大，可能是海嘯的發生，所有人（包括水裡及岸上）立即往高處逃。

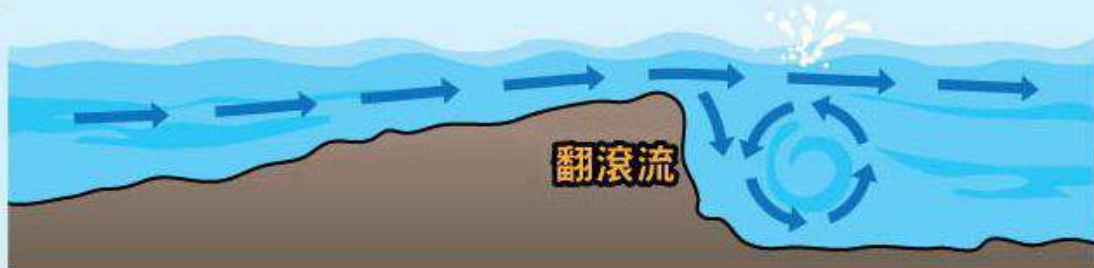
- 3-12 遇有人溺水時，應大聲喊叫或打 119 向消防隊請求協助，如未學過水上救生，不可冒然下水施救，以免造成溺水事件。
- 3-13 若被海流捲到外海，應向岸上發出求救信號，保持體力及體溫，並察看周圍是否有可助浮的漂流物加以利用，等待救援。
- 3-14 若在太平洋沿岸有地震發生時，要特別注意氣象報告，收聽是否有海嘯的消息，最好近期不要到海邊游泳。

### 【河川、溪流、湖泊安全要點】

- 4-01 溪流水域深淺不一，水溫差別甚大，在坡度大的地區，急流及漩流，應特別注意安全。
- 4-02 水底多為滑溜卵石，在水中行走，應注意免得滑倒。
- 4-03 不要在水質不清或受污染的溪流中游泳。
- 4-04 在水庫下游作水上活動要特別注意水庫洩洪資訊及時間，以免被困在沙洲或被水沖走。
- 4-05 遇到大雷雨或地震發生時，應立即離水上岸，往安全處逃避。
- 4-06 若看到上游山區烏雲密佈或聽到上游傳來隆隆聲響越來越大或看到溪水變色，水面忽然上昇，這是山洪爆發前兆，應立即離水前往高處逃。
- 4-07 深潭、野塘、水埤等處，水質多不佳，深度不明，水底雜物多而屬泥沼地，若在該地區玩水，容易受傷或陷入泥沼無法自拔而喪命。
- 4-08 若遇水暴漲，被困岩石上或在沙洲中，應保持冷靜，等待救援，或尋找一些可助浮且耐沖擊的東西，萬一被水沖走時，可將物品置於身體下方，以免身體直接被撞傷。
- 4-09 若不幸被溪水沖走時，身體應仰姿保持腳在前頭在後，以免頭被撞傷；看到前方水面有高浪，即表示水底有巨石，應設法避開，以免撞傷，如遇轉彎處，應游向內彎緩流處，即可順勢上岸。
- 4-10 許多溪流看起來平穩，水底下卻暗藏惡流，一但被捲入，就無法抽身；以下為常見危險水流之樣態：

# 翻 滾 流

水流遇瞬間落差之地形時（如：低水壩、攔砂壩等），會形成翻滾現象，將人員或物體吸住翻滾，造成受困與傷亡；一般來說，較淺之溪流容易察覺翻滾流現象，較深之溪流則難以辨識。



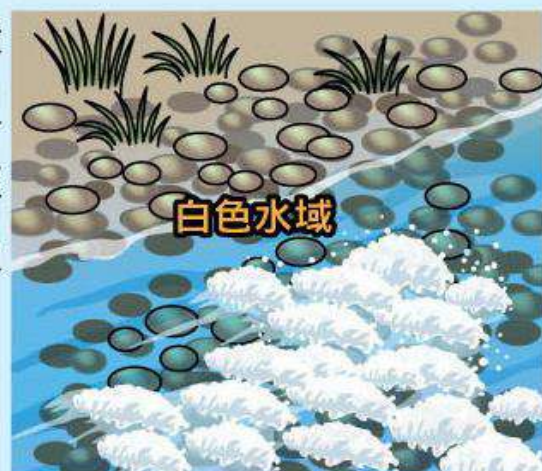
# 漩 渦 流

當水流繞著岸邊轉彎處，或遇到障礙物時即會形成漩渦，讓人員或物體捲入其中，十分危險。



# 白 色 水 域

水流與障礙物碰撞後，產生大量白色氣泡與浪花之水域，此處多不規則淺灘，人員易因河床之藻類及水流沖擊而滑倒受傷。



## 水上安全圖解

應瞭解自身健康狀況，若有心臟病、高血壓、傳染病、羊癲癇、皮膚病、眼疾等，不宜游泳。場地選擇，應在開放浴場或有救生人員值勤的水域活動。



游泳時最好兩人一組，採伙伴制，彼此相照應。若是團體活動，入水前先清點人數，登岸亦同，在岸上應留一、二人作警戒，以策安全。



不可在有「禁止游泳」「水深危險」等標誌區域內游泳。亦不可在航道、港區、急流區、礁岩區及碼頭邊游泳。



入水前應先做伸展暖身操，經淋浴後才能入水。



過飢、過飽，有醉意或心情欠佳時，不應下水游泳；飯後最好要隔一小時才能下水游泳。

不明地形或水深處均不宜跳水。池邊跳水易生危險，常因水淺，造成頸椎受傷而終生癱瘓。



初學游泳，應在泳池，並學些自救及求生方法和簡易急救及 C.P.R.。所有水上活動，最基本的是游泳，游泳技術好又懂救生，才會玩的更安全。

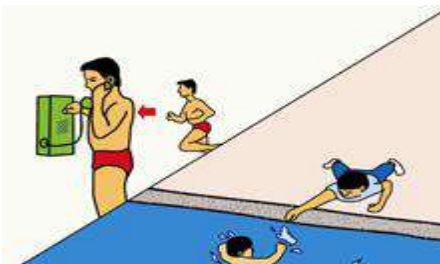
游泳時千萬不可逞強好勝，應該量力而為。不會踩水或泳技差者，不可到深水處或離岸太遠。





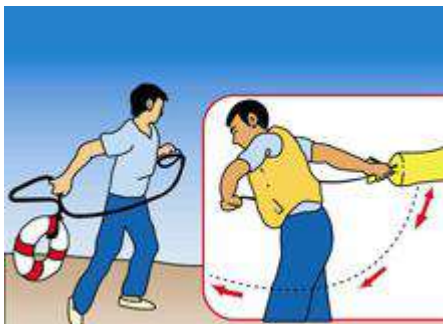
游泳時應穿游泳衣、褲，不可穿牛仔褲入水。若發現在人溺水時，應大聲呼叫「有人溺水」，請求支援，若未學過水中救生技術，不可冒然入水救人，同時，請人打 119 電話向消防隊求救，並察看周圍是否有救生器材如救生繩袋、救生圈、救生球、救生桿（鉤）等或代替物作岸上施救。

溺者若離岸不遠，則可用岸上一切自然之物如竹竿、木條等，從岸上施救，這是最安全有效的方法。



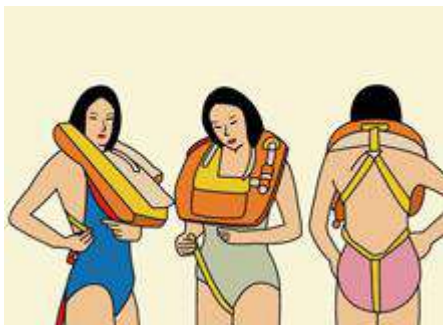
當發現溺者，對其拋擲救生圈、救生繩袋、繩子及一切可浮物品，均可使溺者獲救。

溺者若在水深及胸以下且離岸不遠時，則可由 3~5 人用手拉手的人鏈方式施救。



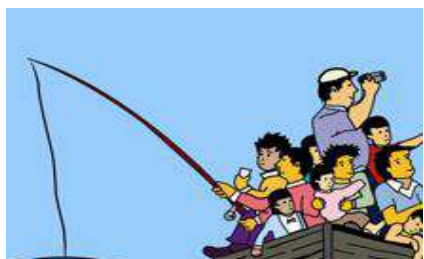
從事水上活動，除游泳外，均應穿著救生衣，以策安全。

若使用面鏡、呼吸管、蛙鞋（三寶）浮潛，要經專人指導後才能使用，若要作水肺潛水，必須經過潛水訓練並取得執照，應兩人以上同行，並在潛水區域樹起潛水旗幟，以策安全。



乘船時，不上超載的船隻，以策安全。划小船，换位時，應儘量將重心放低，或在碼頭、岸邊等處實施。

磯釣時應穿救生衣、釘鞋及戴安全帽，並確實掌握漲退潮的時間，對於忽然來襲的瘋狗浪應特別注意，若見到海裡忽然大浪接近，應立即逃避，以免造成傷害。



應在設有救生人員值勤的海域游泳，並聽從指導及勿超越警戒線。



海邊戲水，不要依賴充氣式浮具（如游泳圈、浮床等）來助泳，萬一洩氣，無所依靠，容易造成溺水。



海中游泳，因為是動水，有海流、有波浪，與游泳池不同，故需要加倍的耐力及體力才能達到同等距離，所以不可高估自己的游泳能力，才不會造成不幸。



潛水時，應依自身能力為限，以免發生意外。



多岩石及蠔殼之海底易割傷身體，應避免在此游泳。



遇有鯊魚侵入，應立即上岸。在海中，若有皮膚受傷出血時，應立即上岸，因為鯊魚對於血腥味特別敏感，可能會遭到攻擊。若受到水母、海蛇等侵襲，應即登岸治療。



切勿在大浪及水流急之海域游泳，因易被捲入海底。



颱風來襲前後二天，海裡風浪大或浴場關閉時，或太陽下山後（夜間），不可入水游泳。



遇有人溺水時，應大聲喊叫或打 119 向消防隊請求協助；未學過水上救生，不可冒然下水施救，以免造成溺水事件。

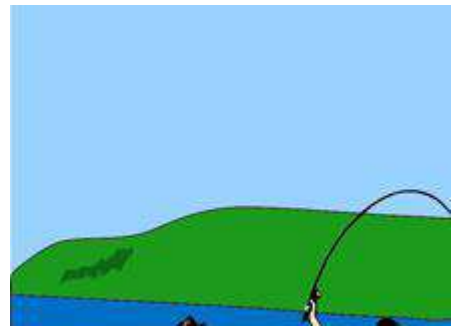


若被海流捲到外海，應向岸上發出求救信號，保持體力及體溫，並察看周圍是否有可助浮的漂流物加以利用，等待救援。



水底多為滑溜卵石，在水中行走，應注意免得滑倒。

在水庫下游作水上活動，要特別注意水庫洩洪資訊及時間，以免被困在沙洲或被水沖走。



若看到上游山區烏雲密佈或聽到上游傳來隆隆聲響越來越大，或看到溪水變色，水面忽然上昇，這是山洪爆發前兆，應立即離水前往高處逃。

若遇水暴漲，被困岩石上或在沙洲中，應保持冷靜，等待救援；或尋找一些可助浮且耐沖擊的東西，萬一被水沖走時，可將物品置於身體下方，以免身體直接被撞傷。



若不幸被溪水沖走時，身體應仰姿保持腳在前頭在後，以免頭被撞傷；看到前方水面有高浪，即表示水底有巨石，應設法避開，以免被撞傷，如遇轉彎處，應游向內彎緩流處，即可順勢上岸。

深潭、野塘、水埤等處，水質多不佳，深度不明，水底雜物多而屬泥沼地，若在該地區玩水，容易受傷或陷入泥沼無法自拔而喪命。



## 水中自救與救生

一般在水中所發生之意外事件，通常由於兩個原因：

- 一、驚恐慌張：人於身歷險境時，會因緊張而導致肌肉收縮、身體僵硬，而致活動力降低。
- 二、體力耗竭：不斷之掙扎，將體力耗盡，減少生存的機會。

發生溺水事件時，必須鎮定冷靜，了解自己所處環境，並利用本身浮力或身邊物來自救求生。

水中自救之基本原則為『保持體力；以最少體力，而在水中維持最長時間』為達此要求，必須緩和呼吸頻率，放鬆肌肉，並減慢動作。

水中求生之基本原則為『利用身上或身旁任何可增加浮力的物體，使身體浮在水上，以待救援。』

### ● 水母漂

深吸氣之後，臉向下埋在水中，雙足與雙手向下自然伸直，與水面略成垂直，有如藍水母狀之漂浮。當換氣時，雙手向下壓水，雙足前後夾水，再抬頭，利用瞬間吸氣繼續成漂浮狀態；如此在水中便可以持續很長的時間。練習水母漂浮時，身體應盡量放鬆，使身體表面積與水之接觸面加大，以增加浮力；同時，應將雙眼張開，以消除恐懼。另外，頭在水中時，應自然緩慢吐氣，不可故意憋氣，以節省體力，而在水中維持較長時間。

### ● 抽筋自解

#### 肌肉抽筋的原因

抽筋又稱痙攣。當肌肉受到神經組織的刺激致引起肌肉收縮或血管受到刺激而逐漸關閉，使血液循環不良，造成抽筋的現象。

由於血管收縮影響局部肌肉的物質與氣體之交換，故而引起肌肉痙攣，常在賽跑或游泳時發生。當很強烈的導熱作用在皮膚中發散時，一方面因皮膚受到刺激，致反射性的引起中樞神經系統過度興奮，甚至失常，因而使交感神經興奮亢進，血管收縮；另一方面還能直接引起皮下血管收縮。血管收縮時，便影響肌肉中物質和氣體的交換，而使代謝產物在已經疲勞的肌肉裡堆積起來，改變了肌肉的內部環境，因而提高肌肉的興奮性，以致引起痙攣發生抽筋的部位，原有功能失去，且疼痛不已，使泳者因緊張、恐懼而導致溺水事件。

依據分析，抽筋的原因有下列幾種：

- 經過長時間的運動而引起肌肉疲勞，未予休息而繼續運動時。
- 驟增運動的負荷強度，或突然改變運動的方式而引起肌肉急劇收縮時。
- 運動姿勢不正確時。
- 水溫太低時。
- 準備運動不足時。
- 情緒過度緊張時。

### \*肌肉抽筋常發生部位

肌肉痙攣常發生的部位以小腿之排腸肌與比目魚肌為最多，其次為足跟、足底、手指、大腿、上臂、腹部等。調查顯示，肌痙攣的部位為小腿、足趾、足底、大腿等。

### \* 肌肉抽筋的持續時間

一般而言，肌痙攣的時間不長。在 1 分鐘以內者佔 45%，5 分鐘以內佔 39.1%，5 分鐘以上者則不多見。因為肌痙攣時，均是疼痛難當，發作後均經人的處理，如拉長的肌肉與按摩等，其持時間使可因而縮短。

### \* 肌肉抽筋的季節

肌肉痙攣的季節以夏季為最多；其次為春季、冬季、秋季。春夏雨季通常是比賽季節的初期，且運動時間較長，因此其比例亦較高。

### \* 肌肉抽筋的時刻

肌肉痙攣的發生時刻，亦與運動的時刻有密切的關係，通常是以下午為多，在睡眠中發生率亦高；由此可知，劇烈的身體活動，不一定是發生肌痙攣的唯一原因。

### \* 抽筋的處理方法

- 1.手指抽筋：先用力握拳，然後迅速用力張開，並向後壓；如此反覆動作至復元為止。
- 2.手掌抽筋：兩掌相合手指交叉，反轉掌心向外，用力伸張，或是用另一手貼置於抽筋的手掌上用力壓，或是握住四指用力後彎，直至復原為止。

【資料來源：內政部消防署】

## 【北部危險水域介紹】

### 【基隆市】

區域	區域
和平島海濱公園附近	基隆港務局客運大廈旁
碧砂漁港附近	八斗子漁港綠燈塔防波堤附近
外木山章魚游泳池外灘	協核發電廠出水口附近
信一路田寮河一帶	長潭里垃圾場防波堤一帶
八斗子漁港附近	外木山沿岸一帶
翠湖(基隆中學後山)	基隆河沿岸
石公潭水域	長潭里平浪橋一帶
協和莊漁港	

### 【臺北市】

區域	地點	區域	地點
景美溪流域	動物園至萬壽橋段	臺北市	臺北市內湖路二段 103 巷內碧湖公園水池
	舊橋段		臺北市成功路五段大湖公園水池
	道南橋段		臺北市大湖山莊 243 巷大湖親水公園水池
新店溪流域	中興橋段		臺北市南港區東新街南港公園水池
	中正橋段		臺北市南港區聯勤 202 兵工廠內水池
	華江橋段		臺北市南港區研究院路二段四分溪流域
	永福橋段		臺北市南港區舊庄街二段 238 號大坑溪流域
	光復橋段		臺北市大安區大安森林公園水池
	福和橋段		臺北市國父紀念館水池
	萬板大橋段		外雙溪流域
	馬場町紀念公園堤防外	碧溪橋段	
光復橋段	至善路 3 段 173 號對面沿岸		
臺北市中正區	植物園內池塘	外雙溪流域	聖人瀑布
基隆河流域	承德橋段		至善國中後方深水潭
	南湖大橋段	天母磺溪攔沙壩	
	成美橋段	淡水河流域	忠孝橋段
	玉成橋段		大稻埕碼頭附近
	成功橋段		台北橋段
	麥帥一橋段		重陽橋段
	麥帥二橋段		關渡橋段
	民權大橋段		
	大佳段		

## 【新北市】

新店區	青潭堰攔沙壩水域	平溪區	大豹溪東眼橋水域
	思源橋水域		大豹溪醒心橋水域
	碧潭（渡船頭）及附近水域		大豹溪東陽橋水域
	直潭壩水域		大豹溪死亡谷水域
	上龜山橋（寶島巷）成功湖水域		大豹溪東鹿橋水域
	下龜山橋（龜岩洞）水域		鴛鴦谷水域
	龜岩洞水域		大豹溪八仙橋水域
坪林區	坪林國中附近水域	鶯歌區	插角派出所對面水域
	水德村合歡營區水域		駱駝潭水域
	黑龍潭及虎寮潭營區水域		鳶山水壩水域
	大林村大溪地營區水域		河濱公園水域
深坑區	阿柔村中正橋水域	樹林區	柑園攔沙壩
	草地坑深美橋下水域	土城區	城林橋下人工湖
	北二高連絡橋下水域	淡水區	沙崙海水浴場
	賴仲坑深高橋下水域		舟子灣海域
金山區	水尾附近海域	石門區	華隆育樂中心附近海域
	中角、沙珠灣附近海域		白沙灣海域
烏來區	紅河谷鄰近水域		老梅溪口海域
	啦卡路白家莊下水域		十八王公廟前海域
	南勢溪發電廠溢流口水域		核一廠出水口海域
	南勢溪熱力溫泉水域		麟山鼻海域
	桐後溪國民中小學下方水域		海灣新城海域
	新烏路隧道口下水域	三芝區	淺水灣海水浴場海域
林口區	西濱公路發電廠段海域	貢寮區	鶯歌石海域
	西濱公路下福與加保村海域		萊萊磯釣場海域
	中福安檢站附近海域		金沙灣海域
平溪區	嶺腳瀑布水域		龍洞南口海洋公園海域
	眼鏡洞至嶺腳、十分瀑布水域		龍洞灣公園海域
雙溪區	清水坑水域		五股區
	雙溪河魚行村水域	萬里區	萬里海水浴場海域
三峽區	大豹溪灣潭水域		龜吼漁港海域
	大豹溪浮潭水域		野柳駱駝峰海域
	大豹溪死仔窟水域	核二廠出水口海域	
	大豹溪香蕉湖水域	瑞濱海水浴場附近海域	
	大豹溪天佛寺水域	濱海水涵洞附近海域	
	大豹溪十八洞天水域	鼻頭燈塔下方海域	
	大豹溪忠義煤礦水域	蝙蝠洞海域	
	大豹溪湊合橋水域	南雅停車場前海域	
	大豹溪金圳橋水域	瑞慶橋下水域	
	大豹溪金敏橋下水域	瑞亭國小後方水域	
	金龍橋土地公廟下水域	瑞芳區	濱海 81 至 91k 處海域



# 水域安全標誌

## WATER SAFETY SIGNS



游泳  
SWIMMING



水深危險  
BEWARE OF DEEP  
WATER



禁止游泳  
SWIMMING PROHIBITED



禁止浮潛  
SKIN DIVING  
(SNORKLING)  
PROHIBITED



水肺潛水  
SCUBA DIVING



小心強勁暗流、激流  
BEWARE STRONG  
UNDERCURRENT OR RIP



禁止水肺潛水  
SCUBA DIVING  
PROHIBITED



禁止潛水  
SKIN DIVING  
(SNORKLING) & SCUBA  
DIVING PROHIBITED



衝浪  
SURFBOARD RIDING



小心突降陡坡  
BEWARE SUDDEN  
DROP-OFF



禁止衝浪  
SURFBOARD RIDING  
PROHIBITED



禁止跳水  
DIVING PROHIBITED



滑水  
WATER SKIING



小心水母  
BEWARE OF STINGERS



禁止滑水  
WATER SKIING  
PROHIBITED



禁止射魚  
SPEAR FISHING  
PROHIBITED



釣魚  
FISHING



小心鯊魚  
BEWARE OF SHARKS



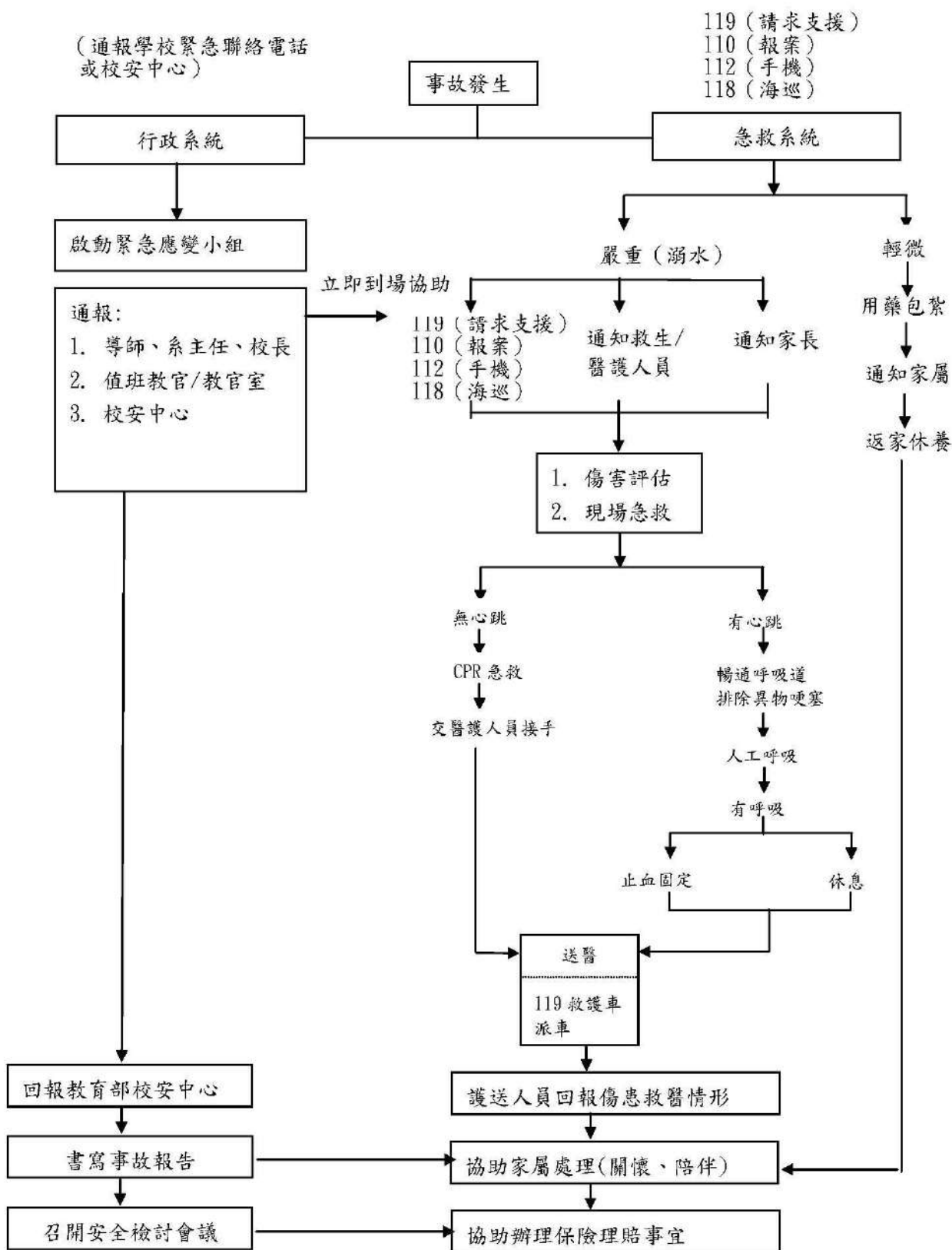
禁止釣魚  
FISHING PROHIBITED



桃園縣政府消防局關心您



### 水域活動意外事故處理參考流程圖



## 火災應變及逃生要領

### 一、平 時

在平時即要有危機意識，多利用機會瞭解消防安全常識及逃生避難 方法，另外，認識平時居住之環境或辦公處所之消防設施及逃生避難 設備，事前擬妥逃生避難之計畫，並加以預習，於狀況發生時，便能 從容應付，順利逃生。

### 二、進入陌生場所時

進入陌生場所時，應先尋找安全門、梯、查看有無加鎖，熟悉逃生 路徑，尤其是夜宿飯店、旅館或三溫暖等公共場所，更應特別注意有 兩個不同逃生方向出口最安全。消防安全檢查記錄不佳之場所更是避 免進入為宜。

### 三、發生火警時

可採取下列三項措施：〔一〕滅火〔二〕報警〔三〕逃生。

#### 〔一〕滅火

滅火最重時效，能於火源初萌時，立即予以撲滅，即能迅速遏 止火災發生或蔓延，此時可利用就近之滅火機、消防栓箱之水瞄 ，從事滅火。如無法迅速取得這滅火器具，則可利用棉被、窗簾 等沾濕來滅火。但如火有擴大蔓延之傾向，則應迅速撤退，至安 全之處所。

#### 〔二〕報警

發現火災時，應立即報警，如利用大樓內消防栓箱上之手動報 警機，或是電話打“119”報警同時亦可大聲呼喊、敲門、喚醒 他人知道火災之發生，而逃離現場。如打“119”報警，切勿心 慌，一定要詳細說明火警發生之地址、處所、建築物狀況等，以便適切派遣消防車輛前往救災。

#### 〔三〕逃生

當火災發生時，掌握契機，迅速判斷，正確的逃生，保全性命 是最佳之道。逃生時，務必保持鎮定，切勿驚慌，以致張惶失措 ，更勿為攜帶貴重財物，而延誤了逃生的時機。

## 地震的防護

由於目前科技的發展，還沒有辦法預測大地震什麼時候會發生，因此我們在平常的時候，就應該確實的做好各種防震的準備，以預防在大地震來的時候，可以很正確的做好逃生的動作，保護自己的生命安全。

正確的地震防護主要可分為平時的準備、地震時的逃生以及地震後的檢查，其主要重點如下：

### (1) 地震前的準備

- 家中應準備好地震緊急包，並放在隨手可拿到的地方。
- 知道瓦斯、自來水及電源安全閥如何開關。
- 家中高懸的物品應安全固定，櫥櫃門門宜緊鎖。
- 重物不要置於高架架上，固定笨重家具。



- 事先找好家中安全避難處。
- 教師（尤其是中、小學校）應經常在課堂宣導防震常識，並教導學生避難事宜行防震演習。
- 教室的照明燈具、實驗室的櫥櫃及圖書館的書架應加以固定。
- 經常檢驗防火和消防設備。
- 規劃有關緊急計畫，並分別告知緊急情況時各人的任務以及應採取的行動。



### (2) 地震時

- 保持鎮定並迅速關閉電源、瓦斯、自來水開關。
- 打開出入的門，隨手抓個墊子等保護頭部，儘速躲在堅固家具、桌子下，或靠建築物的中央或內側牆站立。
- 切勿靠近窗戶，以防玻璃震破。
- 切記！不要慌張地往室外跑。
- 站立於空曠處或騎樓下，不要慌張地衝進室內。
- 注意頭頂上方可能有如招牌、盆景等掉落。
- 遠離興建中的建築物、電線桿、圍牆、未經固定的販賣機等。

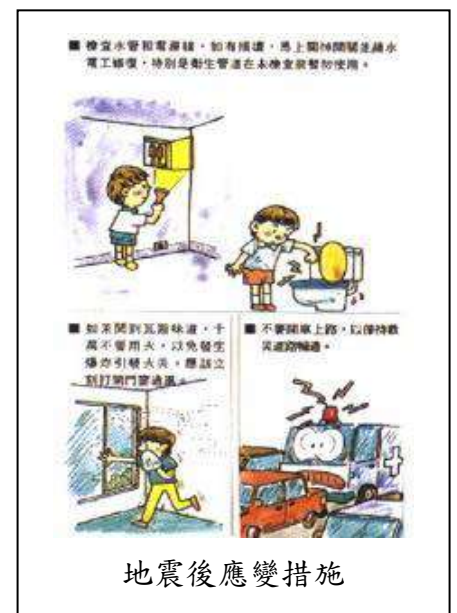


- 若在陸橋上或地下道，應鎮靜迅速地離開。
- 行駛中的車輛，勿緊急剎車，應減低車速，靠邊停放，人躲進附近騎樓下。
- 若行駛於高速公路或高架橋上，應小心迅速駛離。
- 若在郊外，遠離崖邊、河邊、海邊，找空曠的地方避難。
- 避於桌旁，背向窗戶，並用書包保護頭部。
- 切忌慌亂跑出教室，並避免慌張地上下樓梯。
- 如在操場，遠離建築物。
- 如在行駛中之校車，留在座位上等待車輛停妥。
- 注意天花板上的物品（如燈具）掉落下來。
- 辦公室躲在辦公桌或堅固的家具下或靠支柱站立，遠離窗戶。
- 公共場所中，應小心選擇出口，避免人群推擠。
- 切忌急著跑出戶外，請勿使用電梯。



### (3) 地震後

- 察看周圍的人是否受傷，如有必要，予以急救。
- 檢查家中水、電、瓦斯管線有無損害，如發現瓦斯管有損，輕輕將門、窗打開，立即離開並向有關權責單位報告。
- 打開收音機，收聽緊急情況指示及災情報導。
- 檢查房屋結構受損情況，儘速離開受損建築物，疏散時請使用樓梯。
- 盡可能穿著皮鞋、皮靴，以防震碎的玻璃及碎物弄傷。
- 保持救災道路通暢，徒步避難。
- 聽從緊急計畫人員的指示疏散。
- 遠離海灘、港口以防海嘯之侵襲。
- 地震災區，除非特准，請勿進入，並應嚴防歹徒趁機掠奪。
- 注意餘震之發生。



## 防震守則

保持鎮靜勿慌張

身在高樓勿近窗

檢查住所保性命

公共場所要注意

震後電梯勿搭乘

聽從老師避桌下

室外行走避來車

行車勿慌減車速

收聽廣播防餘震

防震演習要確實

切斷電源關瓦斯

堅固家具好避處

危樓勿近先離開

爭先恐後最危險

上下樓梯要小心

順序離室到空地

慎防墜物和電線

注意四方靠邊停

自助救人勿圍觀

時時防震最安全

## 什麼是 AED?

AED(Automated External Defibrillator)，亦稱「自動心臟電擊器」，電擊除顫是突發性心跳停止唯一有效的治療方式。

電擊器是對心臟肌肉產生電流的裝置，用於消除心室顫動的影響。明確而言，自動心臟電擊器(AED)是一種用於突發性心跳停止(SCA)現場之急救電擊器。當患者發生心跳停止，且持續處於心室顫動狀態時，這種攜帶型電擊器是唯一能在醫院以外場所有效急救患者的方式。

## AED 操作說明

急救突發性心跳停止(SCA)患者時，只實施心肺復甦術(CPR)無法使心臟恢復正確節律，必須搭配電擊來實施 CPR。急救時，通常會先進行 CPR，再使用電擊器。

您不需備有醫學知識，任何人都能簡單進行操作，機器會給予清楚的中文語音指示，指導您進行完整程序。設備內建的電腦將評估患者身體狀況，並決定是否需要對心臟實施電擊除顫，若不需實施電擊，啟動按鈕將不會作用，因此不會造成患者意外受傷。

## AED 操作流程

- 步驟 1. 取出自動心臟電擊器(AED)
- 步驟 2. 打開電源
- 步驟 3. 將貼片貼在病人身上
- 步驟 4. AED 自動分析心律，不要碰觸病人
- 步驟 5. 依據機器指示，如需電擊，待機器充完電後按下電擊鈕



## 心肺復甦術程序 (叫叫 CABD)



## 本校 AED 設置圖



體育館體育教學組、體育活動組 (SG301)



游泳館大廳



海事博物館衛生保健組(M111)