

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

體育教學與活動組(簡稱學動組)

- 一、體育教學--負責體育課程、教學與研究
- 二、體育活動--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1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)。
- (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)有醫生證明不適合修習一般課程之學生,請改選適應體育課程,學期中(第十三週前)遇意外,導致無法正常修課者,亦可改選,請持學生選課報告書及醫生證明至 體育教學與活動組辦理。
- (四)請假需依學校規定辦理。
- (五)需重、補修體育者,於三、四年級選課重、補修。
- 三、體適能檢測:請於「體適能學習護照」網站「<u>http://fitness.sports.tku.edu.tw/</u>」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)坐姿前彎。
 - (二)仰臥捲腹。
 - (三)立定跳遠。
 - (四)1600/800 公尺跑走。
- 四、游泳能力檢測:實施不限姿勢之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:每學期初體育教學與活動組會召開淡水校園室內外運動場地協調會,供各系學會、社團及系隊線上登記使用,使用時間為每週一至週五中午12-14時、晚間18-22時及週六、週日與假日。
- (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事務處網頁)
- (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

詳見體育事務處運動場地借用公告說明。

三、器材借用:

- (一)上課器材:教師填妥借用單,至體育館4樓(SG401)器材室憑單借用。
- (二)課外活動器材:
 - 1、持學生證並填妥課外活動器材借用單,至體育館4樓(SG401)器材室。
 - 2、借用時間為週一至週五上午10時至12時30分,下午13時30分至18時,最晚須於當日20時30分前歸還器材;如週六、週日辦理活動者請於週五下午16時30分前完成借用並應於隔週週一上午10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)使用場地請依規定提出申請,辦理登記手續,以免造成紛爭。
- (五)學生使用游泳池須繳費入場,繳費方式:

1、單次卷入場:

- (1)於游泳館櫃台以悠遊卡扣款方式支付入場費。
- (2)使用動滋券抵扣單次入場費,於櫃台完成相關手續即可入場。
- 2、辦理游泳證(6個月效期):至商管出納組繳費後,持繳費證明及學生證至游泳館櫃台申請游泳證。若有相關問題請至游泳館櫃台洽詢,相關繳費金額可於本校體育事務處網頁,點選「服務與下載」,查詢「淡江大學淡水校園各類場地及設備器材借用維護費收費一覽表」。

伍、淡江大學運動代表隊(31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,同學亦可至體育事務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 ★空手道隊
 - ★劍道隊男、女 ★羽球隊男、女 ★橄欖球隊 ★高爾夫隊男、女★棒球隊
 - ★軟網隊男、女 ★撞球隊男、女 ★木球隊
- 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比賽成績維持在最優級賽事者。
 - (四)代表本校參加大專校院各運動聯賽獲第2級或第3級(含一般組、級)前八名獎勵者。
 - (五) 參加全國運動會獲前八名獎勵者。
 - (六) 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。



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、全校水上運動會等。 以上相關訊息詳體育事務處網頁及公布欄,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】

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】

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】



詳附件1【淡江大學體育事務處水域宣導資料】

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 應選擇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,應避開中午時段。尤其在夏天,海邊有強烈紫外線照射,會曬傷皮膚,較嚴重 則可能會變成皮膚癌。
- 1-05 過飢、過飽,有醉意或心情欠佳時,不應下水游泳;飯後游泳最好間隔一小時。
- 1-06 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,應大聲呼叫並請求支援。若未學過水上救生技術,不可冒然下水救人,可使用周遭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。
- 1-07 入水前應先做伸展暖身操,經淋浴後才能入水。
- 1-08 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,在岸上應留一至二人作警戒,以策安全。
- 1-09 游泳時遇大雷雨或地震時,應立即離水上岸。
- 1-10 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。
- 1-11 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。
- 1-12 從事水上活動,除游泳外,均應穿著救生衣,以策安全。
- 1-13 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。



【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,避免造成頸椎受傷。
- 2-04 戲水時,不可將他人壓入水中以免因嗆水而窒息。
- 2-05 水中活動時,已感有寒意時,或將有抽筋現象時,應登岸休息。
- 2-06 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。
- 2-07 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。
- 2-08 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,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 不可在航道、港區、急流區、礁岩區及碼頭邊游泳。
- 3-05 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。
- 3-06 遇強烈太陽照射,可能遭曬傷,應作好防曬措施。
- 3-07 在海中若有刺蟄傷或皮膚受傷出血時,應立即上岸。
- 3-08 遇有鯊魚侵入,應立即上岸。
- 3-09 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。
- 3-10 遇有人溺水時,應大聲呼救或打 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。
- 3-11 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。
- 3-12 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,水温差別甚大,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,應注意避免滑倒。
- 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,以免受困沙洲或被水沖走。
- 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。
- 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,以免頭部撞傷;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,設法順勢上岸。
- 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品來自救求生。

水中自救之基本原則為『保持體力;以最少體力花費,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】

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。

一、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。

二、抽筋自解

(一)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。

(二)肌肉抽筋常發生部位

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。

(三)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。

(四)肌肉抽筋的時刻

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。

(五)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;如此反覆動作至復原為止。
- 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。
- 3、小腿抽筋:小心地伸直膝蓋,接著輕輕抬起腿部,將腳掌向上屈,慢慢壓向小腿,輕輕按摩抽筋的肌肉,直至症狀緩解。
- 4、大腿抽筋:先將膝部拉直,一手放在腳跟下,抬高腿部,而另一手按壓膝部輕輕按 摩抽筋的肌肉,直至症狀緩解。



【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	★長潭里垃圾場防波提一帶
★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
THE PORT	道南橋段		臺北市大湖山莊 243 巷大湖親水公園 水池
	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	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
新店溪	永福橋段		臺北市南港區舊庄街二段 238 號大坑 溪流域
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		明德樂園至故宮段
	馬場町紀念公園堤防外		碧溪橋段
	光復橋段	外雙溪	至善路 3 段 173 號對面沿岸
臺北市 中正區	植物園內池塘	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		忠孝橋段
	玉成橋段		大稻埕碼頭附近
	成功橋段	淡水河	台北橋段
	麥帥一橋段		重陽橋段
	麥帥二橋段	かにおれ	關渡橋段
	民權大橋段		
	大佳段		

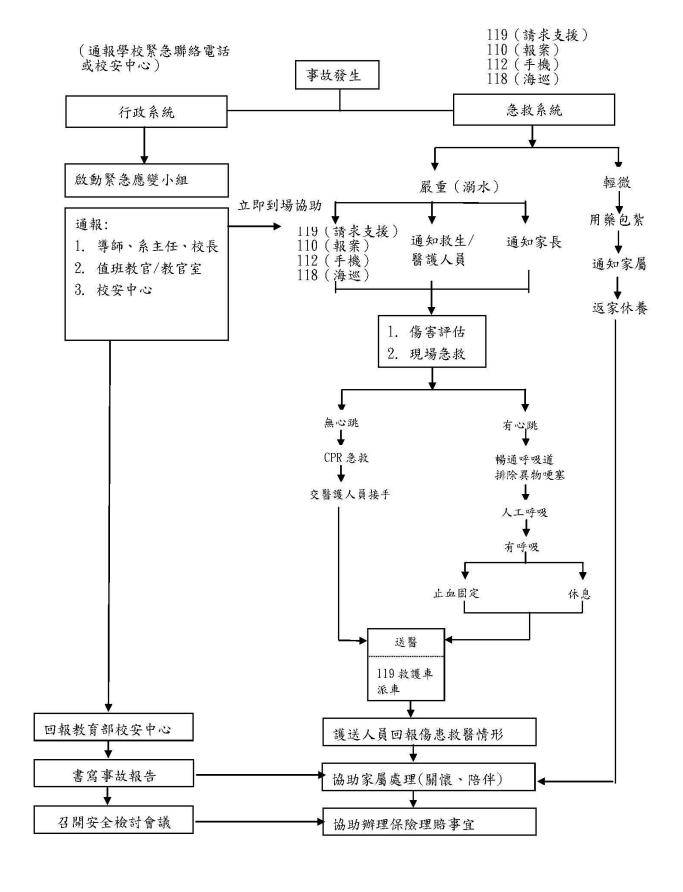


【新北市】

青澤雕樹沙場水域 思源橋水域 思源橋水域 主題山橋(寶島塔)成功湖水域 下題山橋(豊勢河)水域 起岩洞水域 上地山橋(亀勢河)水域 北村 西港市水域 東林 四中附近水域 北村 大豹溪水成 北村 北村 大豹溪水成 北村 北村 大豹溪水域 北市			ī	
##		青潭堰攔沙壩水域		大豹溪東眼橋水域
新店區		思源橋水域		大豹溪醒心橋水域
上龜山橋(寶島巷)成功湖水域 下龜山橋(龜岩河)水域 龜岩河水域		碧潭(渡船頭)及附近水域		大豹溪東陽橋水域
下電山橋(亀岩洞)水域 大的溪入仙橋水域 大的溪入仙橋水域 大的溪入仙橋水域 大的溪入仙橋水域 大的溪入仙橋水域 大的溪入仙橋水域 括角深出所對面水域 紫ル水域 紫ル水域 紫水區 紫水區 大林村大溪地營區水域 樹林區 対地坑深美橋下水域 世城區 地林區 地林區 地村區欄沙壩 地坑深美橋下水域 土城區 地林橋下人工湖 地元高速絡橋下水域 中海、沙珠灣附近海域 中海、沙珠灣附近海域 中海、沙珠灣附近海域 中海、沙珠灣附近海域 在附近海域 中海、沙珠灣附近海域 在市路自家莊下水域 石門區 南勢溪麓電殿溢流口水域 南勢溪麓電殿溢流口水域 南勢溪麓电源流水域 村八王公廟前海域 核四原出水口海域 横沟游域海域 海灣新城海域 海灣新城海域 海灣新城海域 海灣新城海域 東海域 海灣新城海域 東京域 東京域	新店區	直潭壩水域		大豹溪死亡谷水域
上野 上野 上野 上野 上野 上野 上野 上野		上龜山橋(寶島巷)成功湖水域	平溪區	大豹溪東鹿橋水域
坪林區 坪林區中附近水域 插角派出所對面水域 水應村合數營區水域 霧駝塵水域 屬加水壩水域 三龍潭及虎麥潭營區水域 黃歌區 萬山水壩水域 河流公園水域 河流公園水域 阿素村中正橋水域 樹林區 湖林橋下八工湖 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 大門區域 華隆育樂中心附近海域 台沙灣海域 老崎溪口海域 台沙灣海域 台灣內灣域 在海溪沙灣海域 老台溪工海廟市海域 梅芳溪發電廠溢流口水域 高野海水浴場海域 大門區 山寨海域 西灣公路下海域 大門區 村公區 西湾公路等高級投海域 黄水沿海域 市島路隧道口下水域 三芝區 淺水灣海水浴場海域 西濱公路等高級投海域 東京臺灣的場域 電沙灣海域 東溪區 橫腳瀑布水域 東京區 電河海水浴場海域 平溪區 橫腳瀑布水域 東京區 電門區 電別海域 東溪區 橫腳瀑和本海域 東京區 電門海域 電別海域 東溪區 大的溪灣水域 東京區 東京		下龜山橋(龜岩洞)水域		鴛鴦谷水域
坪林區 水徳村令厳誉區水域 駱駝潭水域 黒龍澤及虎察澤營區水域 萬歌區 第山水壩水域 戸菜村中正橋水域 樹林區 柑園欄沙壩 草地坑深美橋下水域 土城區 城林橋下人工湖 東大區 北二高連絡橋下水域 土城區 銀中的深高橋下水域 土城區 沙香海水浴場 海中區 水尾附近海域 華隆育樂中心附近海域 自分漂海電廠 在門區 十八王公廟前海域 海中高分線整電廠流流口水域 有沙灣海域 老樓溪口海域 南勢溪整金廠流流口水域 海灣漸城海域 海灣漸城海域 村田區 西灣公路下海東小塚 重芝區 浸水灣海水浴場海域 本海公路時間近海域 東京區 電水門海域 東京灣山域 本海安島站附近海域 東京區 電沙灣海域 東京區 東溪區 横腳瀑布水域 東京區 電沙灣海域 東京區 東溪區 大的溪河流水坑水域 東京區 東京區 東京區 東溪區 大的溪灣洋水坑水域 東京區 東京區 東京區 東溪區 大的溪洋水坑水域 東京區 東京區 東京區 東溪區 大的溪洋水坑水域 東京區 東京區 東京區 東京區 東京區 東溪區 東京區 東京區 東京區		龜岩洞水域		大豹溪八仙橋水域
		坪林國中附近水域		插角派出所對面水域
黒龍澤及虎祭潭營區水域		水德村合歡營區水域		駱駝潭水域
大林村大漢地管區水域 樹林區 河濱公園水域 阿菜村中正橋水域 樹林區 柑園欄沙壩 草地坑深美橋下水域 土城區 城林橋下人工湖 沙崙海水浴場 舟子灣海域 華隆育樂中心附近海域 白沙灣海域 在附近海域 在附近海域 在即區 在 在 在 在 在 在 在 在 在	一十	黑龍潭及虎寮潭營區水域	数	鳶山水壩水域
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 有子灣海域 華隆育樂中心附近海域 華隆育樂中心附近海域 台灣灣海域 在梅溪口海域 老梅溪口海域 台灣灣海域 老梅溪口海域 十八王公廟前海域 梅木色白家莊下水域 石門區 村八王公廟前海域 高勢溪整面廠溢流口水域 大門海水浴場海域 大臺灣海水浴場海域 梅後溪區一中小學下方水域 大灣鄉城海域 東灣鄉水浴場海域 林口區 西濱公路至礦廠投海域 東藻區 電歌石海域 本海域 中福安檢站附近海域 東藻區 龍洞市山海洋公園海域 東溪區 山寨海市水域 東灣水浴場海域 東灣水浴場海域 東溪區 清水坑水域 五股區 微風運河 雙溪區 清水坑水域 五股區 微風運河 雙溪區 清水坑水域 萬里區 大名溪海水浴場海域 大的溪洋原水域 大的溪大衛寺水域 東通建塔下分海域 海湾水水湯剛附近海域 上的溪上衛東域 大的溪大衛市水域 東通電水浴場所 東濱海水流洞附近海域 東海域塔下分海域 海域港市域 東海域港市域 東海域港市域 東海域港市域 東濱海水浦河附城市域 東濱海水沿湖附域 東濱海水沿場域 東濱海水沿場域 東濱海水沿場 東濱海水沿場 東濱海水沿場 東濱海水沿場 東濱海水沿場 東濱東水沿場 東濱海		大林村大溪地營區水域	寫歌區	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
北二高連絡橋下水域 網仲坑深高橋下水域 中角、沙珠灣附近海域 中角、沙珠灣附近海域 如卡路白家莊下水域 南勢溪發電廠溢流口水域 南勢溪熱力溫泉水域 相後溪國民中小學下方水域 新鳥路隧道口下水域 西濱公路於電廠投海域 西濱公路於電廠投海域 西濱公路於電廠投海域 東中福安檢站附近海域 中福安檢站附近海域 眼鏡洞至橫腳、十分瀑布水域 大豹溪潭水域 大豹溪天佛寺水域 三峽區 東溪區 東溪區 東溪區 東溪區 東溪區 東溪區 東溪區 東溪區 東溪區 東溪	次山石	草地坑深美橋下水域	土城區	城林橋下人工湖
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	洙玑區 	北二高連絡橋下水域	冰小豆	沙崙海水浴場
 金山區 中角、沙珠灣附近海域 粒戸谷鄭近水域 地卡路白家莊下水域 南勢溪發電廠溢流口水域 南勢溪熱力温泉水域 桐後溪國民中小學下方水域 海灣新城海域 海灣新城海域 海灣區 西濱公路餐電廠投海域 西濱公路下福與加保村海域 中福安檢站附近海域 東溪區 養腳瀑布水域 中福安檢站附近海域 東溪區 養潔河魚行村水域 大豹溪灣潭水域 大豹溪洋潭水域 大豹溪天佛寺水域 五股區 大豹溪水海灣附近海域 東海水浴場海域 野柳駱駝峰海域 大豹溪水海湾附近海域 大豹溪水海南水域 大豹溪水海南水域 大豹溪水南河附近海域 東頭燈塔下方海域 蝙蝠河海域 南雅停場前海域 瑞慶橋下水域 大豹溪金椒橋下水域 北端海域 北端海域 東頭燈塔下方海域 蝙蝠河海域 南雅停場前海域 瑞慶橋下水域 瑞慶橋下水域 瑞亭國小後方水域 		賴仲坑深高橋下水域	淡水 區	舟子灣海域
中角、沙珠灣附近海域 左梅溪口海域 老梅溪口海域 老梅溪口海域 七八王公廟前海域 核一廠出水口海域 楠勢溪熱力温泉水域 楠勢溪熱力温泉水域 編山鼻海域 海灣新城海域 海灣新城海域 海灣新城海域 海灣公路發電廠投海域 藍歌石海域 藍歌石海域 藍洲高口海洋公園海域 藍洲高口海洋公園海域 龍洞南口海洋公園海域 龍洞南口海洋公園海域 龍洞南口海洋公園海域 龍洞南口海洋公園海域 龍洞灣公園海域 龍洞灣公園海域 菱溪河魚行村水域 五股區 鐵溪河魚行村水域 萬里區 大豹溪灣潭水域 大豹溪洋潭水域 英豹溪不将南水域 萬里區 大豹溪水将南水域 東柳駱駝峰海域 按小溪水场場附近海域 東柳駱駝峰海域 大豹溪水将南水域 東頭燈塔下方海域 海頭燈塔下方海域 編蝎洞海域 九豹溪金數橋下水域 瑞芳區 北京區 北京區	A 1 E	水尾附近海域		華隆育樂中心附近海域
中下路白家莊下水域 古野溪發電廠溢流口水域 核一廠出水口海域 核一廠出水口海域 核一廠出水口海域 核一廠出水口海域 藤山鼻海域 海灣新城海域 海灣新城海域 海灣新城海域 海灣新城海域 海灣公路隆道口下水域 三芝區 淺水灣海水浴場海域 萬聚乙路發電廠投海域 黄聚區 黄那瀑布水域 東藻區 東溪區 東溪區 東溪區 東溪區 東溪區 東溪區 東溪區 東溪區 東溪河魚行村水域 東溪河魚行村水域 東溪河魚行村水域 東溪河魚行村水域 東溪河魚行村水域 東溪河魚行村水域 東溪河魚行村水域 東溪河魚行村水域 東溪河魚石村水域 東溪水浴場海域 東海水浴場海域 東海水浴場海域 東海水浴場市域域 東海水浴場附近海域 東京水浴場附近海域 東京水浴場附近海域 東頭燈塔下方海域 東頭燈塔下水域 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東	金山區	中角、沙珠灣附近海域		白沙灣海域
高勢溪發電廠溢流口水域		紅河谷鄰近水域		老梅溪口海域
高勢溪熱力温泉水域		啦卡路白家莊下水域	石門區	十八王公廟前海域
南勢溪熟力溫泉水域	4 4 5	南勢溪發電廠溢流口水域		核一廠出水口海域
新鳥路隧道口下水域 三芝區 淺水灣海水浴場海域	馬米區	南勢溪熱力溫泉水域		麟山鼻海域
西濱公路發電廠段海域		桐後溪國民中小學下方水域		海灣新城海域
林口區 西濱公路下福與加保村海域 東福安檢站附近海域 金沙灣海域 金沙灣海域 金沙灣海域 龍洞南口海洋公園海域 龍洞南口海洋公園海域 龍洞齊公園海域 龍洞灣公園海域 龍洞灣公園海域 龍洞灣公園海域 黄溪河魚行村水域 五股區 微風運河 萬里海水浴場海域 野柳駱駝峰海域 大豹溪严潭水域 大豹溪死仔窟水域 大豹溪无佛寺水域 岩溪海水浴場附近海域 清海水流洞附近海域 鼻頭燈塔下方海域 编蝠洞海域 青雅停場前海域 击雅停場前海域 瑞慶橋下水域 法豹溪金圳橋水域 大豹溪金圳橋水域 法第三國小後方水域 瑞亭國小後方水域		新鳥路隧道口下水域	三芝區	淺水灣海水浴場海域
中福安檢站附近海域	林口區	西濱公路發電廠段海域		鶯歌石海域
平溪區 横腳瀑布水域 龍洞南口海洋公園海域 雙溪區 清水坑水域 五股區 微風運河 雙溪河魚行村水域 萬里區 萬里海水浴場海域 大豹溪灣潭水域 大豹溪洋潭水域 整吼漁港海域 大豹溪外停窟水域 核二廠出水口海域 大豹溪天佛寺水域 瑞濱海水浴場附近海域 大豹溪大佛寺水域 講遊塔下方海域 大豹溪北鎮礦水域 端海洞海域 大豹溪金如橋水域 瑞芳區 大豹溪金如橋水域 瑞房橋下水域 大豹溪金敏橋下水域 瑞亭國小後方水域		西濱公路下福與加保村海域		萊萊磯釣場海域
平溪區 眼鏡洞至嶺腳、十分瀑布水域 龍洞灣公園海域 費溪區 清水坑水域 飯風運河 雙溪河魚行村水域 萬里區 萬里海水浴場海域 大豹溪灣潭水域 「大豹溪死仔窟水域 「大豹溪死仔窟水域 大豹溪至蕉湖水域 大豹溪天佛寺水域 瑞濱海水浴場附近海域 大豹溪上八洞天水域 「東頭燈塔下方海域 大豹溪上、八洞天水域 場蝠洞海域 大豹溪上、八洞天水域 場蝠洞海域 大豹溪金刺橋水域 瑞慶橋下水域 大豹溪金動橋下水域 瑞島八後方水域		中福安檢站附近海域	貢寮區	金沙灣海域
世溪區 清水坑水域 五股區 微風運河	亚亚历	嶺腳瀑布水域		龍洞南口海洋公園海域
雙溪回 雙溪河魚行村水域 萬里海水浴場海域 大豹溪灣潭水域 龜吼漁港海域 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 鼻頭燈塔下方海域 大豹溪忠義煤礦水域 蝙蝠洞海域 大豹溪金圳橋水域 瑞芳區 大豹溪金山橋水域 瑞慶橋下水域 大豹溪金敏橋下水域 瑞亭國小後方水域	半溪區	眼鏡洞至嶺腳、十分瀑布水域		龍洞灣公園海域
要溪河魚行村水域 大豹溪灣潭水域 裏里海水浴場海域 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 大豹溪天佛寺水域 瑞濱海水浴場附近海域 大豹溪天佛寺水域 鼻頭燈塔下方海域 大豹溪忠義煤礦水域 蝙蝠洞海域 大豹溪金圳橋水域 瑞芳區 大豹溪金婌橋下水域 瑞慶橋下水域 瑞亭國小後方水域	独 运 巨	清水坑水域	五股區	微風運河
大豹溪浮潭水域 大豹溪死仔窟水域 大豹溪香蕉湖水域 大豹溪天佛寺水域 大豹溪大佛寺水域 大豹溪大湖天水域 大豹溪是義煤礦水域 大豹溪太台橋水域 大豹溪金圳橋水域 大豹溪金划橋下水域 大豹溪金敏橋下水域 大豹溪金敏橋下水域 大豹溪金敏橋下水域	雙溪區	雙溪河魚行村水域		萬里海水浴場海域
大豹溪浮潭水域 大豹溪死仔窟水域 大豹溪香蕉湖水域 大豹溪香蕉湖水域 大豹溪天佛寺水域 大豹溪大鸡溪大水域 大豹溪忠義煤礦水域 大豹溪太人精水域 大豹溪金圳橋水域 大豹溪金划橋水域 大豹溪金蚁橋下水域 精亭國小後方水域 瑞亭國小後方水域	三峽區	大豹溪灣潭水域	共田 [5]	龜吼漁港海域
大豹溪香蕉湖水域 大豹溪天佛寺水域 大豹溪大佛寺水域 大豹溪北美煤礦水域 大豹溪忠美煤礦水域 大豹溪太与橋水域 大豹溪金圳橋水域 大豹溪金蚁橋下水域 大豹溪金敏橋下水域 大豹溪金敏橋下水域 大豹溪金敏橋下水域 北灣國小後方水域		大豹溪浮潭水域	禺里區	野柳駱駝峰海域
大豹溪天佛寺水域 大豹溪十八洞天水域 大豹溪忠義煤礦水域 大豹溪湊合橋水域 大豹溪金圳橋水域 大豹溪金敏橋下水域		大豹溪死仔窟水域		核二廠出水口海域
三峽區 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 端蝠洞海域 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		大豹溪香蕉湖水域		瑞濱海水浴場附近海域
大豹溪忠義煤礦水域 大豹溪湊合橋水域 大豹溪金圳橋水域 大豹溪金敏橋下水域 瑞芳區 瑞芳區 端蝠洞海域 南雅停場前海域 瑞慶橋下水域 瑞亭國小後方水域		大豹溪天佛寺水域		濱海水湳洞附近海域
大豹溪湊合橋水域 南雅停場前海域 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		大豹溪十八洞天水域		鼻頭燈塔下方海域
大豹溪湊合橋水域 南雅停場前海域 大豹溪金圳橋水域 瑞慶橋下水域 瑞亭國小後方水域		大豹溪忠義煤礦水域	加廿二	蝙蝠洞海域
大豹溪金敏橋下水域		大豹溪湊合橋水域	垢方區 	南雅停場前海域
		大豹溪金圳橋水域		瑞慶橋下水域
A 25 / 2 / 3 / 3 / 5 / 5 / 5 / 5 / 5 / 5 / 5 / 5		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 濱海 81 至 91k 處海域		金龍橋土地公廟下水域		濱海 81 至 91k 處海域
		大豹溪金圳橋水域 大豹溪金敏橋下水域		瑞慶橋下水域 瑞亭國小後方水域



水域活動意外事故處理參考流程圖





詳附件2【火災震災應變與逃生要領】

▶ 【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 書,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

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:

一、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,櫥櫃門閂宜緊鎖。
- 重物不要置於高架上,固定笨重家具。
- 事先找好家中安全避難處。
- 教師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。



家中事先準備物品



二、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。
- 切勿靠近窗户,以防玻璃震破。
- 切記!不要慌張地往室外跑。

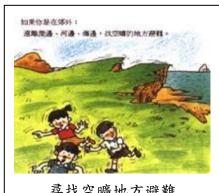




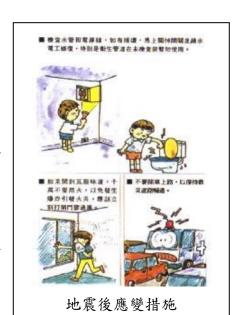
- 站立於空曠處或騎樓下,不要慌張地衝進室內。
- 注意頭頂上方可能有如招牌、盆景等掉落。
- 遠離興建中的建築物、電線桿、圍牆、未經固定的販賣機等。
- 若在陸橋上或地下道,應鎮靜迅速地離開。
- 行駛中的車輛, 勿緊急剎車, 應減低車速, 靠邊停放, 人躲進附近騎樓下。
- 若行駛於高速公路或高架橋上,應小心迅速駛離。
- •若在郊外,遠離崖邊、河邊、海邊,找空曠的地方避難。
- 避於桌旁,背向窗戶,並用書包保護頭部。
- 切忌慌亂跑出教室,並避免慌張地上下樓梯。
- 如在操場,遠離建築物。
- 如在行駛中之校車,留在座位上等待車輛停妥。
- •注意天花板上的物品(如燈具)掉落下來。
- 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。

三、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。



尋找空曠地方避難





▶ 防震守則

保持鎮靜勿慌張	聽從老師避桌下	切斷電源關瓦斯	順序離室到空地
身在高樓勿近窗	室外行走避來車	堅固家具好避處	慎防墜物和電線
檢查住所保性命	行車勿慌減車速	危樓勿近先離開	注意四方靠邊停
公共場所要注意	收聽廣播防餘震	爭先恐後最危險	自助救人勿圍觀
震後電梯勿搭乘	防震演習要確實	上下樓梯要小心	時時防震最安全



詳附件3【AED 放置地點及操作說明】

● 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

本校在游泳館大廳、體育館三樓 SG301、商管大樓四樓、海博館衛保組 M111、工學大樓三樓及松濤館二樓、勤務管制站皆設有 AED。

