

新竹市東區龍山國民小學

115 學年度健康促進學校實施計畫書

種子學校：安全教育與急救

壹、依據

- 一、學校衛生法第十九條及其施行細則第 14 條。
- 二、新竹市 115 學年度學校健康促進計畫總計畫。
- 三、新竹市政府 115 年 8 月 20 日府教體字第 1150142401 號函。

貳、背景說明

事故傷害是現今各年齡層死亡最高的因素，除在校園當中要將可能發生危害安全的因素找出來，並予以改善之外，更重要的是教導學校教職員工及學生如何做好預判可能發生事故傷害的能力，才能做好預防工作，減低生活上一切事故傷害發生的可能；且學校單位負有社會教育與維護學童安全之責任，訓練教職員工的基礎急救能力，更進一步推廣至學生及家長。如此一來學生在校的安全多一份守護，所有學校成員也會更有保障，因此加強校園安全教育一直是本校長期以來一直推動之議題。

一、學校位置：本校位處於新竹科學園區及交流道匯集處，緊貼新竹科學園區（竹科）主要入口；周邊設有光武國中、科園國小，並鄰近國立陽明交通大學（光復校區）與國立清華大學。因校門直接臨光復路，為新竹市東西向連接舊市區、竹科與竹東的最核心幹道，因同時承載「家長接送」、「竹科上班通勤」與「國道上下交流道」三方車流，上放學時段與竹科上下班尖峰高度重疊，光復路與慈雲路口易形成顯著瓶頸。

二、學校規模：115 學年度教職員工 136 人(含幼兒園 15 人)共有國小 61 班(1544 人)及幼兒園 4 班(91 人)：

幼兒園	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
4 班	10 班	10 班	9 班	10 班	11 班	11 班
84	236	229	236	257	292	285

本校是一所中大型學校，一至六年級共有 61 班幼兒園 4 班，學生數共約 1544 人，教職員工 136 人；因學生密度較高，活動空間減少，易造成學生受傷；所以「校園事故傷害防治」是本校 115 學年推動之健康促進議題。

依據新竹市 115 學年度健康促進學校計畫，本校為安全教育與急救議題之種子學校（中心學校為建功國小），將配合中心學校會議與全市成果發表會（116 年 6 月），分享推動經驗並落實各項指標。

參、現況分析

- 一、本校 115 學年度現職學校教職員工具備心肺復甦術有效證照人 數及 CPR 指

導員調查分析

全校員額編制內教職員工總人數	員額編制內教職員工具備有效證照人數 (115/5/1 止)	員額編制內教職員工具備有效 CPR 證照人數比率 (115/5/1 止)	校內具 CPR 指導員人數(具證照且未過期) (115/5/1 止)	校內具 CPR 指導員但證照過期人數 (115/5/1 止)
121	115	95%	1	0

二、本校學生安全行為現況調查分析

114 學年度學生意外傷害人次統計表

學生總數(人)	意外傷害總計【不包含內科疾病人次】	事故傷害前三排序類型(%)			受傷前三排序地點(%)		
		擦傷	外科其他	挫撞傷	操場 1603	普通教室	遊戲運動器材
1546	4793	1747	919	882	1603	948	528
	100%	36.4%	19.2%	18.4%	33.4%	19.8%	11%

依據 114 學年度本校所有學生意外傷害統計表顯示一學年學生總數 1546 人，共計受傷學生次有 4793 人次，平均一位學生一學年中會受傷 3.1 次，故學生之安全教育實需加強努力，並增加急救傷害處理的正確知識，了解安全教育之重要性，進而減少意外傷害的發生。

肆、計畫預期成效

校本指標	全市指標
1. 本校教職員工具備 CPR 證書人數比率達 95%。	1. 全市教職員工具備 CPR 證書人數比率達 95%。
2. 本校應有兩名 CPR 指導員資格之教職員工。	2. 每校 40 班以下應有 1 名 CPR 指導員資格之教職員工；40 班以上應有 2 名 CPR 指導員資格之教職員工。
3. 本學年辦理安全教育與急救相關研習或活動 3 場次以上(至少應辦理 1 場次運動遊具安全或教室安全相關研習活動)。	3. 每校每學年應辦理安全教育與急救相關研習或活動 3 場次以上(至少應辦理 1 場運動遊安全或教室安全相關研習)。
4. 降低全校學生意外傷害人次。	

伍、計畫內容

依據 WHO 健康促進學校六大範疇：學校健康政策、健康教育與活動、學校物質環境、學校社會環境、健康服務與社區關係等六項，並回歸於教育本質：學校健康

教育與活動，以此六項為主軸歸納出本市推展安全教育與急救健康促進中心議題學校之目的，據以擬定實施策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

項次	推動策略	實施內容	推動時間 (預計)	評價項目	佐證方式
一	健康政策	1-1 成立學校健康促進推行委員會，組成工作推動小組。	115.08.01~ 115.07.31	組織架構	健促委員會 人力資源
		1-2 建立檢核回饋機制，定期召開工作會議，掌控執行進度，健全組織功能與運作。	115.09~ 116.05	工作會議內容	會議記錄 單、簽到單
		1-3 依全市教職員工具備心肺復甦術有效證照及學生意外傷害發生率等現況分析提出需求評估，擬定符合需求之健康促進實施計畫，並列為全市學校重大行事，據以推展安全教育與急救計畫。	115.09- 116.12	健康促進計畫	健康促進計畫、成果
		1-4 評估全校教職員工及學校需求，辦理相關研習活動。	115.11- 116.06	研習計畫	計畫、成果
二	物質環境	2-1 定期檢測與維護校園安全。	全年辦理	定期檢測及記錄	記錄
		2-2 學校備有安全與急救教育教材教具及設備。	全年辦理	教材設備記錄	設備照片
		2-3 設置健康促進宣導專欄，張貼各項相關安全教育與急救議題宣導與資訊。	全年辦理	80%學生能宣導建立正確觀念。	隨機問卷調查
三	社會環境	3-1 健康促進議題納入班會作為討論事項。	115.09.20 116.03.01	80%健促納入班會討論	班會記錄 照片
		3-2 推行教室走廊慢慢走活動。	115.09- 116.06	教室走廊受傷率降低 10%以上	學生意外傷害統計
四	健康服務	4-1 各校對於學童的意外傷害發生提供正確及時處理及記錄。	全年辦理	學童意外傷害處理記錄完整	意外傷害處理記錄
		4-2 各校教職員工均具備急救相關有效證照，以提供更安全的校園環境。	115.09- 113.06	95%以上正式教職員工具備 CPR 有效證照	具備證照教職員工名冊及記錄
五	健康技能	5-1 辦理全校教職員工心肺復甦術證照研習 1 場次。	116.3.23	95%以上正式教職員工參加 CPR	研習計畫、簽到表、照片

陸、課程與活動進度（期程約 10 個月）

				證照研習	
		5-2 辦理全校師生家長安全教育與急救活動三場次。		80%以上師生家長具備正確安全教育與急救知能及處理能力	隨機問卷統計表
		5-3 安全教育與急救融入課程教學活動。	每學年初	80%學生參與教學及活動	教學計畫、學習單、活動計畫、照片
六	社區關係	6-1 利用各校家長會日或校慶活動辦理傷口照護衛生保健宣導，建立家長正確觀念。		80%家長能建立正確觀念	隨機家長問卷
		6-2 結合市內社區健康有關單位包括：消防局、衛生單位、台大醫工所等，協助提供相關教育宣導。		參與活動人數 50 人以上	活動計畫、簽到表、照片

)

月次	課程及活動內容	六大範疇	過程評價	附件
3 月	全校教職員工心肺復甦術證照研習 1 場次	健康技能	95%教職員工完成 CPR 證照研習。	計畫 照片
9 至隔年 6 月	學生安全教育與急救宣導活動 3 場次	健康技能	80%師生參加。	計畫 照片
9 至隔年 6 月	安全教育與急救融入健康課程	健康認知	100%學生課程融入	課程計畫 學習單

柒、計畫預期成效

- (一) 本校教職員工具備 CPR 證書人數達 95%以上。
- (二) 本校應有兩名 CPR 指導員資格之教職員工。
- (三) 本學年辦理安全教育與急救相關研習及 3 場次以上教學活動。

捌、預定進度（以甘梯圖表示）

時間 項目	八月	九月	十月	十一月	十二月	一月	二月	三月	四月	五月	六月
1. 成立衛生委員會工作小組	■										
2. 擬定安全教育與急救計畫成員工作職責	■	■									
3. 將計畫列入校園年度行事曆		■	■								
4. 擬定安全教育與急救議題具體辦法		■	■	■	■						
5. 研習活動設計及時間規劃			■	■	■	■					
6. 本項議題實施方式公告各校			■	■	■	■					
7. 本項議題研習活動執行				■	■	■	■	■	■	■	
8 資料分析										■	■
9. 成果撰寫											■

玖、人力配置

健康促進委員會團隊成員共包含校長、各處室主管、學年主任、校護、家長代表、學生代表…等。

職 稱	姓 名	編 組 任 務
總召集-校長	顏美禎	總理本校健康促進學校一切佳相關事宜。
主任委員-學務主任	陳幸苡	協助處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合相關活動。
主任委員-教務主任	黃佳文	協助健康促進計畫課程融入統整規劃事宜。
主任委員-總務主任	郭伶伊	協助健康促進計畫環境建置之事宜。
主任委員-輔導主任	廖妙柔	協助健康促進計畫與家長及社區之聯繫工作。
委員-衛生組長	阮亮諭	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。

委員-體育組長	李君慧	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
委員-生教組長	范薰方	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。
委員-活動組長	劉水淑	協助各項宣導及學生活動之推展。
委員-輔導組長	劉佳芳	協助各項計畫活動之推展。
委員-護理師	吳昭慧	負責健康促進相關活動的推動及統籌，社區及學校資源之協調整合。
委員-護理師	許祐寧	負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
委員-會計主任	許雅穗	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
委員-學年主任	余姿嫻	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫
委員-學年主任	謝宜芬	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫
委員-學年主任	郭雅惠	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫
委員-學年主任	桂佩玲	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫
委員-學年主任	簡蘭君	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫
委員-學年主任	蔡昀庭	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫
委員-家長會代表	吳孟芳	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
委員-家長會代表	陳德君	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。

(附件一)健康營養課程內容：

新竹市龍山國小健康教育課程落實安全與急救健康課實施課程

出版社	冊數(年級/學期)	單元名稱	活動名稱/內容	核心安全與急救重點
南一	第1冊 (一上)	校園生活與交通安全	- 活動一：校園危險大搜查 - 活動二：平安過馬路	辨識校園危險區域與遊戲器材安全規範；認識行人通行規則（停看聽）。
南一	第2冊 (一下)	身體防護與傷害處理	- 活動一：受傷了怎麼辦 - 活動二：尋求師長協助	碰撞與跌倒的初步處理；建立受傷時及時向師長通報與求助的習慣。
南一	第3冊 (二上)	居家安全與求救應變	活動一：居家安全總動員	識別電器、刀具、藥物等居家危險源；練習撥打 110 與 119 通報事發狀

出版社	冊數（年級/學期）	單元名稱	活動名稱/內容	核心安全與急救重點
			活動二：緊急求救大作戰	況。
南一	第 4 冊（二下）	戶外安全與初級防護	- 活動一：皮膚燙傷應變 - 活動二：輕微傷口清潔	初步學習燒燙傷「沖、脫、泡、蓋、送」處理原則及小擦傷清潔 कांसेप्ट。
翰林	第 5 冊（三上）	運動安全與防護	- 活動一：運動前的準備 - 活動二：安全的運動環境	評估活動場地安全、正確穿戴防護裝備與養成運動前熱身習慣。
翰林	第 6 冊（三下）	常見傷害與急救處置	- 活動一：常見運動傷害 - 活動二：傷口處理與止血	擦傷、割傷、流鼻血與關節扭傷處置（頭部前傾壓迫止血、冰敷）；消毒與包紮概念。
翰林	第 7 冊（四上）	防災與水域安全	- 活動一：安全水世界 - 活動二：地震火災應變	防溺水十招與救生五步（叫、叫、伸、拋、劃）；地震掩護穩住與火災濃煙逃生。
翰林	第 8 冊（四下）	燒燙傷應變與處理	- 活動一：防範燒燙傷 - 活動二：沖脫泡蓋送演練	深入實作燒燙傷急救五步驟「沖、脫、泡、蓋、送」及各環節注意事項。
翰林	第 9 冊（五上）	急救實務與包紮技術	- 活動一：直接壓迫止血 - 活動二：繃帶與三角巾應用	演練直接壓迫止血法；學習繃帶包紮與三角巾（懸臂包紮、頭部包紮）實作。
翰林	第 10 冊（五下）	戶外危機與環境毒害	- 活動一：野外生物與熱傷害 - 活動二：化學物質與中毒	蜂螫、蛇咬、中暑與熱衰竭的識別與處置；中毒防範與化學物質安全標示辨識。
翰林	第 11 冊（六上）	生命救護（CPR 與 AED）	- 活動一：生命鏈與 CPR 演練 - 活動二：AED	學習生命鏈觀念；實作 CPR（叫叫 CD）技術與 AED（自動體外心臟電擊去顫器）使用步驟。

出版社	冊數（年級/學期）	單元名稱	活動名稱/內容	核心安全與急救重點
			的使用操作	
翰林	第 12 冊 （六下）	異物梗塞與 緊急醫療體系	- 活動一：哈姆立克法 - 活動二：社區緊急醫療（EMS）	演練哈姆立克法（異物梗塞急救與自救）；了解社區緊急醫療救護體系與危機評估。

附件二、參考建功國小「教育部 114 防災數位教材示範學校計畫」教案格式

壹、教案概述

教育階段	☒ 國民小學 ☐ 國民中學 ☐ 高級中等學校	教學領域 (至少二領域)	健康與體育領域、綜合領域
學習階段 (教學對象)	第三學習階段（五年級）	設計者姓名 (至多4名)	謝玉姿
	以「闖關遊戲化學習」為核心，利用 iPad 作為行動導讀工具，引導學生自主探索因材網教材，並透過體育動作落實避難技能。整個教學實踐了 CBL 的核心：學生不僅學到了知識（從因材網），還發展了能力（從健體 / 綜合實作），最後透過 Padlet 產出了屬於他們的解決方案。		
教案名稱	防災英雄：守護大作戰		
實施年級	高年級	節數	共 <u>3</u> 節， <u>120</u> 分鐘。
課程類型	☒ 議題融入式課程 ☐ 議題主題式課程 ☐ 議題特色課程	課程 實施時間	☒ 領域/科目：健康與體育 ☐ 校訂必修/選修： ☐ 彈性學習課程/時間 ☐ 其它：
學習目標	1. 知識面：能透過因材網影片，精確回答關卡上問題及解題。 技能面：能正確示範「趴下、掩護、穩住」抗震動作，並正確做出繃帶關節八字型包紮法。 3. 情意面：能積極參與小組討論，並透過 Padlet 與同儕分享防災準備的重要性。 3. 數位面：能熟練操作 iPad 進入因材網並在 Padlet 進行圖文與影音的回傳。		
	自-E-A2 系統思考與解決問題：具備理解防災知識的能力，並能於災難發生時採		

總綱 核心素養	取正確應變行動。 溝-E-C2 規劃執行與創新應變：利用數位工具（iPad/Padlet）進行資訊整理、回報與同儕協作。 社-E-A3 身心素質與自我精進：發展運動技能，增進對自然環境災害的自我防護意識。
與課程綱要對應之各領域學習重點	
核心素養	1. 健康與體育領域 重點在於「安全防護」與「體育技能的實踐」。 健體-E-A2：具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過身體練習、體驗與實踐，處理日常生活的健康問題。 - 對應：學生在地震掩護與搬運任務中，實踐正確的身體力學與保護動作。 健體-E-C2：具備同儕溝通協調的素養，在身體活動中與人合作，並能認別與遵守安全運動規範。 - 對應：小組合作進行止血包紮與物資搬運，共同確保避難動作的安全。 2. 綜合活動領域 (Integrated Activities) 重點在於「危機覺察」與「資訊應用」。 綜合-E-A2：透過探討與實作解決生活問題，能規劃、執行學習計畫，並珍惜資源。 - 對應：利用因材網資源自主學習防災知識，並規劃緊急避難包的物資清單。 綜合-E-B2：蒐集與應用資源，理解各種媒體傳遞訊息的意義，並利用資訊科技工具進行溝通。 - 對應：使用 iPad 連結因材網，並在 Padlet 平台進行知識產出與互動。
學習內容	健康與體育 Bb-III-1 自然災害的避難行為與自我防護。 Bd-III-1 常見事故傷害的處理原則與簡易急救技能。綜合活動 Cc-III-1 國內外各類災害的認識、預防與應變。
學習表現	健康與體育 1b-III-1 認別生活中潛藏的危機，並提出減低受傷的方法。 2b-III-2 實踐及推廣安全的生活型態與急救技能。綜合活動 2a-III-1 覺察生活中潛藏的危機，採取合適的預防與評估行動。
與課程綱要對應之防災教育議題	
學習主題	1. 學習主題：災害認識與預防 2. 學習主題：災害應變與避難 3. 學習主題：災害風險管理與數位素養

實質內涵	防 E1：認別臺灣常見的自然災害類型（如地震、風災、水災）。 ○ 教案對應：第 06、08 關（水災辨識）。 防 E2：認識住家、學校或社區的危險環境與避難場所。 ○ 教案對應：第 03 關（防災地圖判讀與收容所）。 防 E3：備妥個人與家庭的「緊急避難包」。 ○ 教案對應：第 01、02 關（物資清單選擇與效期檢查）。 防 E4：演練地震、火災等災害發生的正確避難行為與自我防護動作。 ○ 教案對應：第 04 關（抗震保命 123）、第 05 關（低姿勢逃生）。 防 E5：練習簡易的急救包紮技巧。 ○ 教案對應：第 07 關（繃帶應用）。 防 E6：操作簡易防災設施與器材。
	○ 教案對應：第 09 關（物資搬運 操作演練）。 防 E7：運用科技工具獲取即時災情資訊。 ○ 教案對應：全程使用 iPad 與因材網進行資訊檢索，模擬在災時獲取救援資訊的能力。
教學資源	硬體：iPad 每組 1-2 台、無線網路環境、行動電源。 數位平台：因材網（學生帳號登入）、Padlet（教師預先設定好 10 個關卡）。 器材：緊急避難包教具、繃帶、障礙物（軟墊/角椎）、任務卡。
教學架構	防災英雄：守護大作戰 - CBL 教學架構圖 <pre> graph TD subgraph Stage1 [階段一：參與 ENGAGE] C1[大概念：建立危機意識。] A1[核心行動：透過模擬影片引發動機，發布「生存挑戰」。] end subgraph Stage2 [階段二：調查 INVESTIGATE] C2[大概念：獲取關鍵技能。] A2[核心行動：學生使用 iPad 掃碼，在 因材網 獲取情報，並完成 10 個跨領域（健體/綜合）的實作任務。] end subgraph Stage3 [階段三：行動 ACT] C3[大概念：實踐與解決問題。] A3[核心行動：將闖關所得彙整於 Padlet，形成班級防災策略，並進行最終的「英雄測驗」。] end Stage1 --> Stage2 Stage2 --> Stage3 </pre> 階段一：參與 (ENGAGE) 大概念：建立危機意識。 核心行動：透過模擬影片引發動機，發布「生存挑戰」。 階段二：調查 (INVESTIGATE) 大概念：獲取關鍵技能。 核心行動：學生使用 iPad 掃碼，在 因材網 獲取情報，並完成 10 個跨領域（健體/綜合）的實作任務。 階段三：行動 (ACT) 大概念：實踐與解決問題。 核心行動：將闖關所得彙整於 Padlet，形成班級防災策略，並進行最終的「英雄測驗」。

學習活動				時間	備註 (教學資源、評量 方式等)
第一階段：參與（Engage）—— 災難情境與挑戰發布(第一節) 【英雄覺醒】大挑戰發布 - 目標：建立情境感，讓學生產生「我想學」的動機。 - 關鍵活動： - 情境佈置 (5")：利用教室音響播放地震警報聲，隨後全黑（或關燈）模擬斷電。 - 教師說話稿：「各位英雄，現在我們與外界失去聯繫。你們只有 60 分鐘的時間，要透過手中的 iPad 進入『因材網情報站』，學習生存技能並建立避難所。你們準備好接受挑戰了嗎？」 - 組隊與角色 (15")：每組 4 -5 人，共分 6 組。 - 前導課程 1 (10")：各組掃碼進入因材網→課程總覽→跨階段→課網議題→防災教育  https://adl.edu.tw/HomePage/home/ - 前導課程 2 (10")：各組掃碼進入 Padlet，並由老師說明如何尋找闖關關卡及解題。				40 分鐘	iPad、闖關檢核表、大螢幕簡報 因材網影片、避難包模型、Padlet 實作評量： 上傳分類正確的照片、答案。
步驟	學習活動內容	教學資源	評量方式		
發現問題	播放一段複合式型災害影片（地震＋斷電＋斷水） https://www.youtube.com/watch?v=UtrX Dm4kU0o 。提問：如果這發生在學校，我們現在的能力與防災知識夠嗎？	YouTube 模擬影片	團體 討論 參與 度		
定義挑戰	發布大挑戰：「在 60 分鐘內建立班級行動避難站」，學生需分組（每一站須由不同的人上傳關卡答案）。	iPad, Padlet	角色 分配 表		
知識前	登入因材網，了解防災教育，找出可以解題的路徑。 進入 Padlet 實作評量：上傳分類正確	因材網防 災教育專 區	闖關解 題		

導	的照片、答案			Padlet	
二、實施階段：防災英雄闖關（第二、三節）					
第二階段：調查（Investigate）—— 數位導讀與實戰闖關跑關順序如下					
第 1 組： 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 7 → 8 → 9					
第 2 組： 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 7 → 8 → 9 → 1					
第 3 組： 3 → 4 → 5 → 6 → 7 → 8 → 9 → 1 → 2					
第 4 組： 4 → 5 → 6 → 7 → 8 → 9 → 1 → 2 → 3					
第 5 組： 5 → 6 → 7 → 8 → 9 → 1 → 2 → 3 → 4					
第 6 組： 6 → 7 → 8 → 9 → 1 → 2 → 3 → 4 → 5					
模組一：災前整備（關卡 01-03）					
關卡	名稱	內容類型	活動說明 （結合因材網內容）	Padlet 回答任務	
01	避難包大搜查	靜態	觀看因材網「緊急避難包」清單影片。	上傳一張「最不可或缺的3樣物質」照片(使用現場模型或圖卡)	
情境	災難尚未來臨時，小組應該要做準備好緊急避難包應使用雙肩背包，內容物以能維持約 3 天基本需求為原則，建議放在門口隨手可拿處，並每半年檢查與更新過期物品				
因材網	https://adl.edu.tw/modules_new.php?op=modload&name=assignMission&file=ks_viewskill_new&ind=DP-3-1-B01&mid=135079#video				
02	物資健檢員	動態	請找出物資箱中的 3 個樣品，檢查其 有效期限 。計算：若今天（2026/09/30）開始準備，下一次「半年大檢查」應該是哪個月？	請留言寫下日期。	
03	逃生路線師	靜態	觀看因材網「認識避難地圖」教材，辨識地圖符號。	截圖或標註：從學校到最近避難所的正确路線顏色是什麼？	
情境	現在你們小組被困住，需要回答問題後，才能找到出口，帶夥伴逃出去。				
因材網	https://adl.edu.tw/modules_new.php?op=modload&name=assignMission&file=ks_viewskill_new&ind=DP-3-1-B02&mid=135079#video				

課桌椅、墊子、模擬滅火器、iPad 動作評量：上傳
標準抗震姿勢與爬行影片。
三角巾、救援物資箱、因材網題庫 診斷評量：因材網測驗截圖(需滿分)。
Padlet 成果牆、電子證書範本 評量：填寫學習單上的反思心得

課桌椅、墊子、
模擬滅火器、
iPad
動作評量：上傳

標準抗震姿勢與
爬行影片。

三角巾、救援物
資箱、因材網題
庫 |
診斷評量：因材
網測驗截圖(需
滿
分)。

Padlet 成果
牆、電子證書範
本
評量：填寫學習
單上的反思心得

關卡	名稱	內容類型	活動說明 (結合因材網內容)	Padlet	回答任務
04	黃金三動作	動態	模擬地震發生，執行「趴下、掩護、穩住」。	上傳組員示範「標準掩護姿勢」的照片。	
情境	現在餘震不斷，突然發生了 4 級(中度)餘震，想要全體組員安全離開，必須小組一起做出「標準掩護姿勢」。				
因材網	https://adl.edu.tw/modules_new.php?op=modload&name=assignMission&file=ks_viewskill_new&ind=DP-3-1-A01&mid=135079#video				
05	法眼追追追	動態	觀看因材網「掉落物品與危險地方」	拍下教室照片並圈出照片中，發生地震時最容易掉落、或使自己受傷的物品	
情境	現在小組必須經過教室才能到達疏散集合地，但地震的餘震不斷，想要安全的通過，必須發揮全組的鷹眼，避開容易掉落、或使自己受傷的物品。				
因材網	https://adl.edu.tw/modules_new.php?op=modload&name=assignMission&file=ks_viewskill_new&ind=DP-3-1-A02&mid=135079#video				
06	水情觀察員	動態	綜合延伸：觀看因材網「臺灣到底缺不缺水」。	回答四個問題並拍照上傳。	
情境	「緊急廣播！防災英雄請注意：根據氣象局最新情資，由於過去一年颱風過境次數極少，臺灣各地的水庫蓄水量已亮起紅燈！雖然我們剛剛才處理完地震與避難任務，但現在出現了另一種隱形的威脅——『旱災』。如果沒有水，學校無法運作、我們也無法維持基本的環境衛生。身為防災英雄，你們必須立刻前往『水情監控站』，調查臺灣明明雨量豐沛卻還是會缺水的真相，並找出能讓我們撐過枯水期。學校能否維持運作，就看你們的調查結果了！」				
	https://adl.edu.tw/modules_new.php?op=modload&name=assignMission&file=ks_viewskill_new&ind=DP-1-3-A02&mid=135075#video				
模組三：災後復原（關卡 07-10）					
關卡	名稱	內容類型	活動說明 (結合因材網內容)	Padlet	回答任務

07	急救 手 包紮	動態	健體延伸：練習簡單的「關節繃帶八字型包紮法」。	上傳包紮完成的作品照片。		
情境	突然小組內有一位組員因為走太快扭傷的腳，發現夥伴有帶繃帶，請為受傷的組員進行包紮。					
08	氣象 觀測 員	靜態	觀看因材網「臺灣的氣候變遷衝擊」影片。	回答：各組有不同問題。		
情境	「各位 2026 年的守護者請注意！我們學校的『氣候監控中心』剛才傳出警報，發現全球變遷的數據出現了缺口。為了保護我們美麗的校園不被未來的極端氣候破壞，校長決定成立 6 個緊急大隊，前往校園各處尋找丟失的密碼。你們各組需正確完成組別問題，才能正式啟動任務。現在，請各組開始回答問題，開始修復數據！」					
	https://adl.edu.tw/modules_new.php?op=modload&name=assignMission&file=ks_viewskill_new&ind=DP-1-3-A03&mid=135075#video					
09	物資 搬運 工	動態	體能挑戰：雙人合作搬運「救援物資箱」折返跑 20 公尺。	留言：在搬運過程中，如何保持重心穩定而不受傷？		
情境	「守護者們請集合！警報響起！校園後方的氣象觀測站傳來消息，強降雨即將來襲。我們必須在洪水到達之前，將最重要的『緊急物資箱』從低窪處搬到安全高地！這箱物資非常沉重且珍貴，一個人搬不動，需要兩位特工展現默契、同心協力。這不只是速度的比賽，更是責任的考驗。如果箱子在途中掉落，數據就會損毀！準備好了嗎？預備——跑！」					
10	終極 勇者 認證	靜態	連結至因材網表單的單元測驗。	上傳測驗滿分的螢幕截圖。		
情境	現在請各組組員將你們修復完成的數據——也就是那張『表單測驗 100 分』的完美答卷，拿到中央控制台。當這份數據正式『上傳』到 Padlet 的那一刻，你們將被載入史冊！預備，上傳數據！恭喜你們，正式成為 2026 守護地球的防災英雄！」					
第三階段：行動與分享 (Act & Share) —— 解決方案與反思						
三、總結與回饋階段						
1. 英雄勳章與心得分享						
* 利用 iPad 鏡像功能分享 Padlet 上最優秀的「包紮照」或「抗震照」。						
* 老師澄清學生在闖關中容易混淆的觀念。						
* 頒發電子或紙本「防災英雄證書」。						



Padlet 關卡呈現

<https://padlet.com/ogg68/padlet-zh66rzi8irgjk55>

Padlet 防災英雄：守護大作戰

padlet.com - 如要退出全屏模式，請按下 [Esc]

關卡說明

當校園災難發生且失去電力時，我們如何利用現有資源與數位知識救自己也救別人？

1. 小組同告問題時請寫上「小組名稱」
2. 最後記得發布

關卡一：避難包大搜查

觀看因材網「緊急避難包」清單影片。

- 情境-災難尚未來臨時：小組應該要準備好緊急避難包應使用雙層背包，內容物以能維持3天基本需求為原則：建議在門口隨手可拿處，並每半年檢查與更新避難物資。
- 任務-請觀看「防災技能-DP-3-1-B01」緊急避難包準備：影片後，在現場物資中找出3件最能維持生命的物品，合照上傳並留言說明：為什麼這3樣在災難初期最重要？

關卡二：物資健檢員

請找出物資箱中的3個樣品，檢查其有效期限，計算：若今天（2026/01/30）開始準備，下一次「半年大檢查」應該是哪個月？

- 情境-這裡是建國國小的基地指揮部，由於外部環境變化，我們必須確保避難物資箱裡的補給品都還在有效期限內：各位健檢小隊員，你們剛剛在區域中找到了3件樣品，現在，你們必須發揮專業的判斷力，計算出下一次全面大檢查的時間，才能確保基地所有人員的生存安全！
- 任務-請留言寫下日期，如：科學路-2026/12/12

關卡三：逃生路線師

觀看因材網「防災技能-DP-3-1-B02 防災地圖疏散與收容」教材、辨識地圖符號。

- 情境：現在你們小組被圍住，需要回答問題後，才能找到出口，要夥伴送出求救。
- 任務一：請至練習題作者，完全答對後截圖上傳。
- 任務二：請抽出一張任務單，正確回答問題，並將任務單帶回。

Padlet 防災英雄：守護大作戰

padlet.com - 如要退出全屏模式，請按下 [Esc]

關卡四：黃金三動作

模擬地震發生，執行「趴下、掩護、穩住」。

- 情境-現在地震不斷，突然發生了4級（中震）餘震，想安全體面安全離開：必須小組一起做出「標準標準動作」。
- 任務-上傳小組示範「標準標準動作」的照片。
- *若不知道標準動作，請觀看因材網影片（防災技能：DP-3-1-A01 地震保命與求救）

關卡五：法眼追追追

先拍下教室的照片（觀看防災知識：防災技能：DP-3-1-A02 掉落物品與危險地方，才能正確面對囉！）

- 情境-現在小組必須經過教室才能到達避難倉庫，但地震的餘震不斷，想安全的通過，必須發覺全場的危險：避開容易掉落、或使自己受傷的物品。
- 任務-舉出照片中，發生地震時最容易掉落，或使自己受傷的物品，並將圈好的照片上傳！

關卡六：水情觀察員

進入因材網觀看《防災知識：DP-1-3-A02 臺灣到底缺不缺水》

- 情境-「緊急避難！防災英雄請注意：根據氣象局最新偵查，由於過去一年連續兩次乾季減少，臺灣各地的水庫蓄水量已亮起紅燈！雖然我們剛才避過地震與避難任務，但現在出現了另一種隱形的威脅——「旱災」。如果沒有水，學校無法運作，我們也無法維持基本的環境衛生。身為防災英雄，你們必須立刻前往「水情觀察站」：請查看圖解而臺灣南部地區最缺水的真相，並找出能讓我們持續供水。學校能否維持運作，就看你們的調查結果了！」
- 任務-進入因材網觀看《臺灣缺水的原因》
- 回答一：台灣共有幾座水庫？
- 回答二：台灣的水源來自於？
- 回答三：利用 iPad 連結至「台灣水庫」

關卡七：急救包幫手

練習簡單的「編帶關節八字型」包紮法。

- 情境-突然小組內有一位組員因為走太快的撞牆，發現夥伴有傷痛，請為受傷的組員進行包紮。
- 任務-請小組上傳包紮完成的作品照片。

Padlet 防災英雄：守護大作戰

padlet.com - 如要退出全屏模式，請按下 [Esc]

關卡七：急救包幫手

練習簡單的「編帶關節八字型」包紮法。

- 情境-突然小組內有一位組員因為走太快的撞牆，發現夥伴有傷痛，請為受傷的組員進行包紮。
- 任務-請小組上傳包紮完成的作品照片。

關卡八：氣候觀察員

觀看因材網「防災知識：DP-1-3-A03 臺灣的氣候變遷衝擊」影片。

- 情境-「各位2026年的守護英雄請注意！我們學校的「氣候變遷中心」剛才傳出警報：發現全球變遷的數據出現了缺口，為了保護我們美麗的校園不被未來的極端氣候破壞，校長決定成立4個緊急大隊，前往校園各處尋找消失的數據！你們必須正確完成組別問題，才能正式啟動任務。現在，請各組開始回答問題：開始修復數據！」
- 任務-按照問題順序回答：
- 第一組：為什麼會發生「氣候變遷」？
- 第二組：臺灣最早的氣象站是早在成立的？海平面上升最造成哪三個縣市容易淹水？
- 第三組：氣象站每天都在記錄哪三種氣象項目？強烈的雨水會造成哪種災

關卡九：物資搬運工

雙人合作搬運「救援物資箱」折返跑20公尺。

- 情境-「守護英雄們請集合！要搬運救災物資箱的隊員請到後方集合，準備開始搬運物資箱，我們必須在洪水到達之前，將最重要的「緊急物資箱」從低窪處搬到安全高地！」
- 這箱物資非常沉重且難背，一個人搬不動，需要兩位特工搬運數次，同心協力！
- 這不只是速度的比賽，更是責任的考驗：如果箱子在途中掉落，數據就會損壞！準備好了嗎？準備——跑！」
- 任務-請上傳一張正確又快速的搬運照片。
- 說明在搬運過程中，如何保持正確姿勢而不受傷？

關卡十：終極勇者認證

任務描述：請完成因材網「防災單元測驗」。

- 情境-現在，請各組組員將你們修復完成的數據——也就是那張「「臺灣海平面上升100公分」的防災圖解，拿到中央控制台。當這份數據正式「上傳」到 Padlet 的那一刻，你們將被編入史冊！」
- 任務-上傳數據！恭喜你們，正式成為2026守護地球的防災英雄！」
- https://forms.gle/TeTax8tstSaGngP9
- 任務-請到100分上傳，為貴校成為

防災英雄：守護大作戰-關卡設點位置

1. 前校門警衛室
2. 群英樓穿堂 2 樓
3. 群英樓穿堂平台
4. 圖書館 門口
5. 輔導處前走廊
6. 教務處穿堂
7. 校長室前走廊
8. 總務處前走廊
9. 勵學堂禮堂
10. 教室

附件三、參考建功國小蔡欣容老師教案，

單元名稱		寶可夢救援大作戰	設計者	蔡欣容
適用年級		高年級（六年級）	教學節數	2節
學習重點	學習表現	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	健體領域 核心素養 具體內涵	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。
	學習內容	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。		
學習目標		(一) 認知 1. 能說出何謂 CPR。 2. 能知道若有人失去反應且沒有正常呼吸時，應即刻尋求協助並啟動緊急救援。 3. 能認識 CPR 基本流程與 AED 的用途。 4. 能明瞭急救操作應依照現場情況及受過訓練的急救指引進行。 (二)技能 1. 能做出基本正確的 CPR 按壓姿勢。 2. 能配合節奏維持適當的胸部按壓速度。 3. 能在模擬情境中依序完成基本急救流程。 (三)情意 1. 願意主動學習急救知識，並建立「我也能幫忙」的信心。 2. 培養面對緊急事件時保持冷靜的態度。 3. 了解學習 CPR 的目的不是逞強，而是在安全的前提下爭取寶貴的救援時間。		
教學方式		1. 教師講述「寶可夢救援隊」簡報 2. 影片觀賞:救人分秒必爭 3. 救援英雄程式運用 4. 歌曲節奏練習:GOLDEN 5. 分組情境演練、器材操作		
活動步驟		第一節 寶可夢救援隊出發 學習動機引導:安妮來了(5 分鐘) 透過安妮的出現，教師引導提問，學生分享生活中曾經接觸過的經驗，讓學生了解:安妮除了是我們練習的夥伴，更是讓我們可以在安全的環境中練習急救技巧。當真正緊急事故發生時，我們就比較能保持冷靜地面對。 教學活動一、寶可夢救援隊(15 分鐘) 教師以「寶可夢救援隊」簡報進行教學，藉由學生熟悉的角色、特性與任務情境，引導學生認識 CPR。 1. <u>什麼是 CPR</u> CPR 是一種在緊急情況下使用的急救方法。當患者失去意識、呼吸及心跳時，透過 胸外按壓 來維持血液循環及供氧，爭取專業救援到達的時間。 2. <u>實施 CPR 的時機</u> 引導學生判斷： 看到有人倒下→確認環境是否安全→確認對方是否有反應→沒有正常呼吸時，		

	立即求救並啟動緊急救援。
	第二節 急救訓練 GO 教學活動一：救援英雄(10 分鐘) 1. 教師指導「救援英雄」的進行方式，加深學生對救援步驟的印象。若流程步驟錯誤，此程式會給予提示；若按壓速度過快或過慢，此程式也會提醒學生。任務順利完成後，「救援英雄」會告知救援成功或失敗，引起每個學生想挑戰成功的動力。 2. 教師播放韓國女團歌曲〈GOLDEN〉，帶著學生跟著節奏打節拍，學生發現跟著節奏拍打，「救援英雄」程式就會顯示「太棒了」。教師告知 CPR 關鍵在於每分鐘 100 - 120 次穩定按壓，而「Golden」的副歌節奏正好落在 120bpm，吻合 CPR 的按壓節奏，跟著音樂一起進行，較容易掌握按壓節奏，。 3. 教師提醒：音樂只是幫助我們感受節奏，真正急救時不一定有音樂，因此要記住的是適當且持續的按壓速度。 教學活動二：寶可夢救援隊出動(25 分鐘) 1. 教師示範：雙膝跪在安妮旁→找到胸部中央按壓位置→雙手交疊→手臂伸直→配合音樂節奏進行按壓。 2. 教師將學生分成三組，每組安排 2 具教學安妮，並給予情境，例如：操場上的意外、教室裡的緊急情況等。 3. 小組成員分配角色進行任務，完成後交換角色，讓每位學生都有機會參與。 4. 教師巡視學生是否能掌握完整急救概念： (1) 確認環境安全 (2) 確認患者反應 (3) 大聲呼救 (4) 啟動 119 (5) 請人取得 AED (6) 正確進行 CPR (7) 遵循 AED 指示 (8) 保持冷靜不慌張 總結活動：心得分享(5 分鐘) 教師請學生分享這兩節課學到的內容，並告訴學生這個課程，不是要把每個人變成專業醫生，而是希望每個人遇到緊急狀況時能多一份冷靜，多一份勇氣。當我們需要變身為救援隊時，記得，先確保環境是否安全、趕快求救、叫人撥打 119、叫人拿 AED、並在能力範圍內開始 CPR，讓小小的行動，為專業救援爭取重要的時間。 *輔助教材 1. GOLDEN https://www.youtube.com/watch?v=htk6MRjmcnQ 2. 救援英雄 https://gemini.google.com/share/d02ef6628b90 4. 教學安妮

