

# 水域活動與安全

徐廣明教授

台北市立體育學院水上運動學系

健康

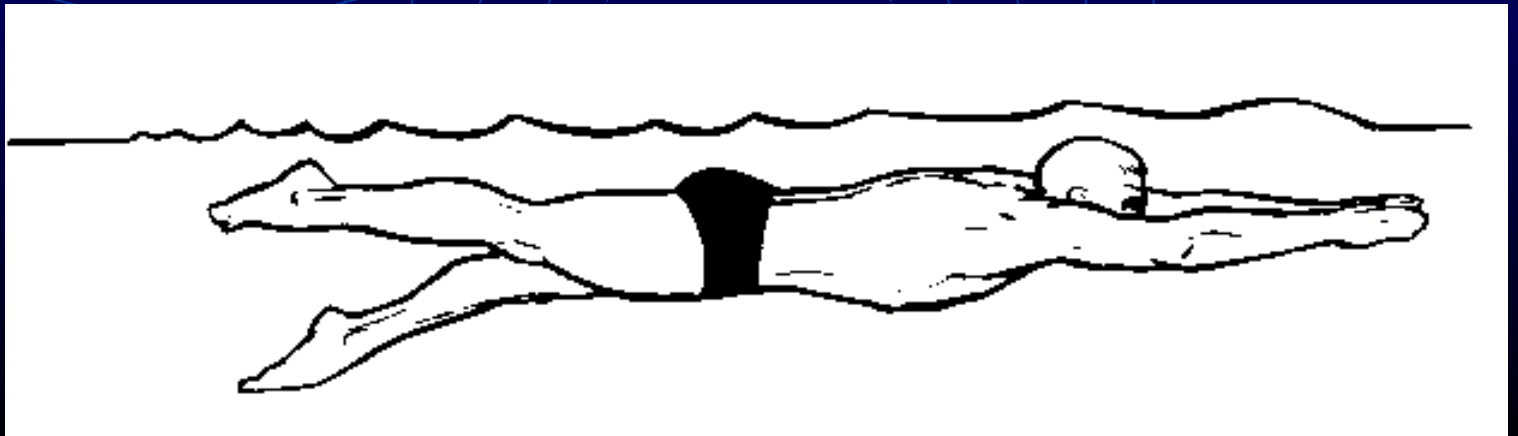
身體健康

心理健康

社會健康

# 游泳的外在效益

- 減少疾病的發作
- 減少醫療護理開支
- 能增加收入
  - 能增加生產力
  - 降低缺席率



# 游泳能減少醫療護理開支

- 有游泳習慣的人，患病機會較少，所支付的醫療護理費用自然較少。
- 此外有運動習慣者，住院時間較不運動者短且康復時間快



# 游泳對體重控制的益處

- 增加熱量消耗，減少脂肪囤積。
- 預防肌肉萎縮。
- 增加和維持基礎代謝率。
- 增加心肺功能。
- 減輕背痛問題。
- 增加胰島素的敏感性。

# 游泳運動的方法

- 每週至少三次以上20至30分鐘游泳
- 此外每週兩次至少應配合其他運動(如重量訓練)來強化肌肉與骨骼系統。
- 運動前先做暖身運動
- 以較慢的速度開始會使你身體比較不容易疲勞；一旦處在較佳的狀態，可以逐漸增加運動量。

# 游泳所消耗的熱量 (Kcal)

散步	騎腳踏車	上下樓梯	壘球	網球	籃球	蛙式	自由式
65	92	141	90	176	200	273	518

運動30分鐘所消耗的熱量

# 游泳和其他運動的差異

- 游泳消耗熱量高
- 低衝擊性不易造成運動傷害
- 器材費用低
- 對心肺功能運動效果高
- 不受到氣候限制





# 政府對於水上運動的推廣

- 教育部提出「提升學生游泳能力中程計畫」
- 行政院體育委員會推動「海洋運動發展計畫」
- 行政院公佈「一人一運動，一校一團隊」計畫
- 目前積極推動「藍色公路」，並開發大鵬灣等海域
- 教育部提出「推動學生水域運動方案」

# 發生之意外事件的原因

- 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。

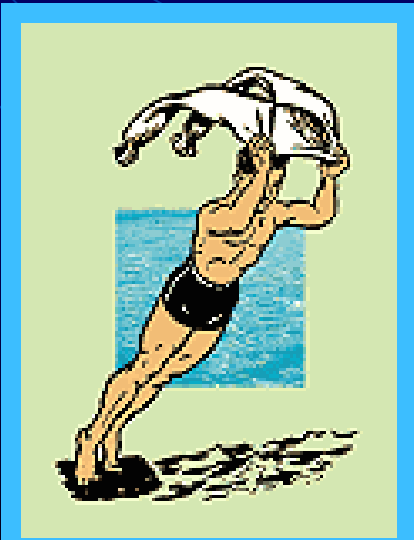
# 水中自救與求生

- 水中自救基本原則為『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。

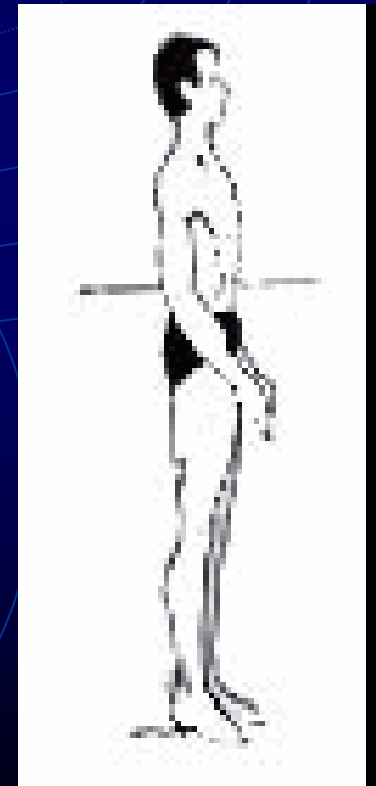
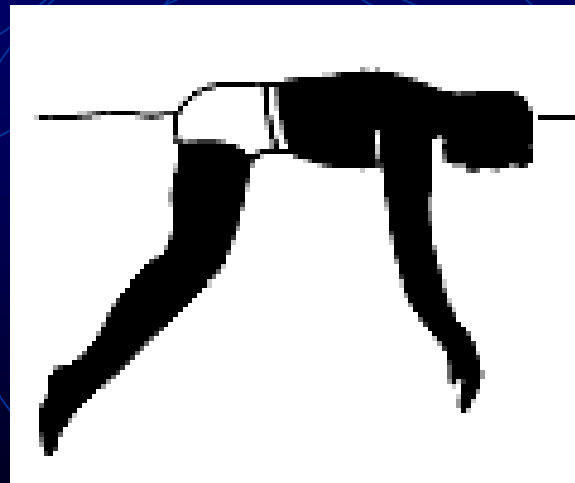
# 水中自救



- 水母漂
- 善用週邊可用自救器材
- 自製衣物浮板



水上自救-長褲之應用



遠離急流、巨石的溪流。戲水  
時要隨時注意周遭的環境



# 戲水時應該選擇平緩清澈溪水



- 學生參加環境戶外教學，應聽從老師的指導，不要脫隊戲水



- 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，應設法去避開，以免撞傷，如遇轉彎處，應游向內彎流處，即可順勢上岸



- 發現有人溺水，立刻通知119與當地救難人員協助求援，不可輕易下水救人



- 溺水者具岸邊近，可就地取材，樹木、樹藤、枝幹、木塊、寶特瓶都可利用來救人



- 如距離岸邊稍遠，可以多人牽手，進入水中，以救助溺水者



- 當距離岸邊很遠，可在岸邊將浮圈，丟給溺水者，亦可利用多件衣物打結來製作長索，救助溺水者



# 專業的救生人員



# 結語

- 在政府不斷鼓勵國人參與水上活動，並強化國人游泳的技能，同時應注意安全的游泳常識
- 在游泳軟硬體逐漸充實之際，我們應積極參與水上活動，以強化身體健康與提昇生命品質