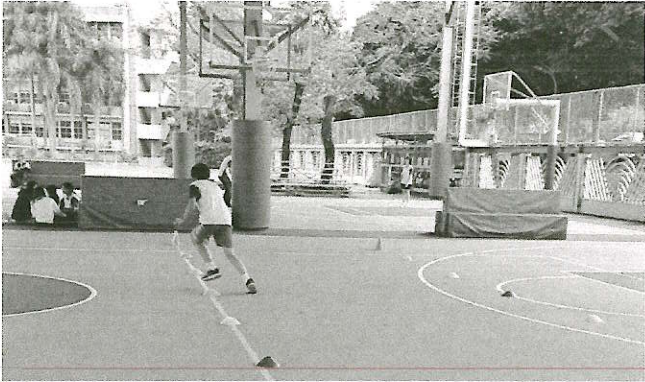



# 臺北市立士林高商 113 學年度 2 學期【交通安全融入教學】紀錄表

科別：體育科

填寫教師：何明霞

實施對象：二年級(班級：221)

實施週節/日期	原課程單元	融入教學內容	實施方式 (影片、討論、講述、分享)
(1)第 9 週 4 月 7 日 (星期一) 第 7 節	籃球	小心通行，安全折返——交通安全 × 籃球運球教學活動	討論、講述、分享
			
運動 S 形路線練習		場地佈置	
融入成果說明			
<p>■ 教學目標：</p> <p>✓ 交通安全知識目標：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 認識基本交通安全標誌與穿越馬路的正確方式。</li> <li>• 理解「停、看、聽」的過馬路步驟。</li> </ul> <p>✓ 體育運動技能目標：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 練習與提升籃球運球技巧（速度、反應、方向變換能力）。</li> <li>• 培養團隊合作與紀律態度。</li> </ul> <p>✓ 態度目標：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 養成遵守交通規則的習慣。</li> <li>• 提升運動中的安全意識與自我保護能力。</li> </ul> <p>■ 評量方式：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 觀察評量：學生在活動中是否能正確辨識交通標誌並做出正確動作。</li> <li>• 口頭問答：能否答出正確的交通安全常識。</li> <li>• 技能表現：籃球運球動作的熟練度與反應能力。</li> </ul>			

(另請提供學生學習單，除另有規定時程外，敬請於學期結束後繳交至教學組)



# 交通安全學習單

姓名：黃睿軒

班級：221

日期：4/7

## 一、是非題（請在 中打 ）

1.  過馬路時可以邊走邊滑手機。
2.  綠燈亮時還是要先看左右才過馬路。
3.  騎腳踏車時不需要戴安全帽。
4.  行人應走在人行道上。

## 二、選擇題（請選出最正確的答案）

1. 看到紅綠燈中的綠人亮起時，應該怎麼做？  
(A) 馬上跑過去 (B) 看左右再過馬路 (C) 停下來不動  
答案：B
2. 下列哪一項是安全的行為？  
(A) 衝出馬路追球 (B) 在人行道上走路 (C) 穿越馬路中央  
答案：B



# 交通安全學習單

姓名：林益菲

班級：221

日期：4/7

## 一、是非題（請在 中打 ）

1.  過馬路時可以邊走邊滑手機。
2.  綠燈亮時還是要先看左右才過馬路。
3.  騎腳踏車時不需要戴安全帽。
4.  行人應走在人行道上。

## 二、選擇題（請選出最正確的答案）

1. 看到紅綠燈中的綠人亮起時，應該怎麼做？  
(A) 馬上跑過去 (B) 看左右再過馬路 (C) 停下來不動  
答案：A
2. 下列哪一項是安全的行為？  
(A) 衝出馬路追球 (B) 在人行道上走路 (C) 穿越馬路中央  
答案：B



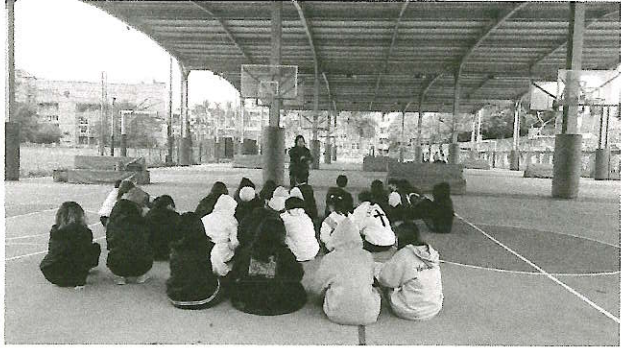
# 臺北市立士林高商 113 學年度 2 學期【水域安全融入教學】紀錄表

科別：體育科

填寫教師：何明霞

實施對象：二年級(班級：221)

實施週節/日期	原課程單元	融入教學內容	實施方式 (影片、討論、講述、分享)
(1)第 1 週 6 月 5 日(星期四) 第 5 節	游泳	水域安全與游泳	討論、講述、分享

<p style="text-align: center; font-size: small;">全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: x-small;"> <thead> <tr> <th>級數</th> <th>類別</th> <th>指標內容</th> <th>說明 (名稱定義與檢測標準)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">第一級</td> <td>游泳能力</td> <td>水中游泳時間 3 分 連續游泳距離 10 米</td> <td>課程應完全融入水中。</td> </tr> <tr> <td>自救能力</td> <td>藉物浮游 30 秒</td> <td>藉物浮游，浮球或救生圈等任何漂浮物，漂浮水面仰臥姿勢。</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">第二級</td> <td>游泳能力</td> <td>連續游泳 3 公尺以上後仰姿 打水距離 8 公尺</td> <td>連續身體浮於水面浮游，身體穩定站立。 能正確撥打水長 8 公尺。</td> </tr> <tr> <td>自救能力</td> <td>坐浮漂 (瓶氣) 10 秒</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">第三級</td> <td>游泳能力</td> <td>游泳距離 15 公尺</td> <td>仰、蛙、蝶及側泳姿測驗，請見各表 (含) 以上。</td> </tr> <tr> <td>自救能力</td> <td>坐浮漂 30 秒 仰漂 (可撥氣) 15 秒 (含) 以上</td> <td>能脫 1 至 2 次。 仰漂 (可撥氣) 15 秒，應應露出水面；仰漂，應能露出水面。</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">第四級</td> <td>游泳能力</td> <td>游泳距離 25 公尺</td> <td>仰、蛙、蝶及側泳姿測驗，請見各表 (含) 以上。</td> </tr> <tr> <td>自救能力</td> <td>穿著救生衣游泳 30 秒或游泳距離 10 公尺以上</td> <td>穿著救生衣 (可不含氣)。 仰漂 (可撥氣) 15 秒，應應露出水面；仰漂，應能露出水面。</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">第五級</td> <td>游泳能力</td> <td>游泳距離 50 公尺 (含轉身)</td> <td>仰、蛙、蝶、蝶式及側泳姿測驗。 游泳距離，應連續動作測驗。</td> </tr> <tr> <td>自救能力</td> <td>穿著救生衣游泳 60 秒或游泳距離 10 公尺以上 游泳距離 15 公尺</td> <td>穿著救生衣 (可不含氣)。 仰漂 (可撥氣) 15 秒，應應露出水面；仰漂，應能露出水面。 仰漂 (可撥氣) 15 秒，應應露出水面；仰漂，應能露出水面。</td> </tr> </tbody> </table>	級數	類別	指標內容	說明 (名稱定義與檢測標準)	第一級	游泳能力	水中游泳時間 3 分 連續游泳距離 10 米	課程應完全融入水中。	自救能力	藉物浮游 30 秒	藉物浮游，浮球或救生圈等任何漂浮物，漂浮水面仰臥姿勢。	第二級	游泳能力	連續游泳 3 公尺以上後仰姿 打水距離 8 公尺	連續身體浮於水面浮游，身體穩定站立。 能正確撥打水長 8 公尺。	自救能力	坐浮漂 (瓶氣) 10 秒		第三級	游泳能力	游泳距離 15 公尺	仰、蛙、蝶及側泳姿測驗，請見各表 (含) 以上。	自救能力	坐浮漂 30 秒 仰漂 (可撥氣) 15 秒 (含) 以上	能脫 1 至 2 次。 仰漂 (可撥氣) 15 秒，應應露出水面；仰漂，應能露出水面。	第四級	游泳能力	游泳距離 25 公尺	仰、蛙、蝶及側泳姿測驗，請見各表 (含) 以上。	自救能力	穿著救生衣游泳 30 秒或游泳距離 10 公尺以上	穿著救生衣 (可不含氣)。 仰漂 (可撥氣) 15 秒，應應露出水面；仰漂，應能露出水面。	第五級	游泳能力	游泳距離 50 公尺 (含轉身)	仰、蛙、蝶、蝶式及側泳姿測驗。 游泳距離，應連續動作測驗。	自救能力	穿著救生衣游泳 60 秒或游泳距離 10 公尺以上 游泳距離 15 公尺	穿著救生衣 (可不含氣)。 仰漂 (可撥氣) 15 秒，應應露出水面；仰漂，應能露出水面。 仰漂 (可撥氣) 15 秒，應應露出水面；仰漂，應能露出水面。	
級數	類別	指標內容	說明 (名稱定義與檢測標準)																																					
第一級	游泳能力	水中游泳時間 3 分 連續游泳距離 10 米	課程應完全融入水中。																																					
	自救能力	藉物浮游 30 秒	藉物浮游，浮球或救生圈等任何漂浮物，漂浮水面仰臥姿勢。																																					
第二級	游泳能力	連續游泳 3 公尺以上後仰姿 打水距離 8 公尺	連續身體浮於水面浮游，身體穩定站立。 能正確撥打水長 8 公尺。																																					
	自救能力	坐浮漂 (瓶氣) 10 秒																																						
第三級	游泳能力	游泳距離 15 公尺	仰、蛙、蝶及側泳姿測驗，請見各表 (含) 以上。																																					
	自救能力	坐浮漂 30 秒 仰漂 (可撥氣) 15 秒 (含) 以上	能脫 1 至 2 次。 仰漂 (可撥氣) 15 秒，應應露出水面；仰漂，應能露出水面。																																					
第四級	游泳能力	游泳距離 25 公尺	仰、蛙、蝶及側泳姿測驗，請見各表 (含) 以上。																																					
	自救能力	穿著救生衣游泳 30 秒或游泳距離 10 公尺以上	穿著救生衣 (可不含氣)。 仰漂 (可撥氣) 15 秒，應應露出水面；仰漂，應能露出水面。																																					
第五級	游泳能力	游泳距離 50 公尺 (含轉身)	仰、蛙、蝶、蝶式及側泳姿測驗。 游泳距離，應連續動作測驗。																																					
	自救能力	穿著救生衣游泳 60 秒或游泳距離 10 公尺以上 游泳距離 15 公尺	穿著救生衣 (可不含氣)。 仰漂 (可撥氣) 15 秒，應應露出水面；仰漂，應能露出水面。 仰漂 (可撥氣) 15 秒，應應露出水面；仰漂，應能露出水面。																																					

講授游泳及自救能力指標	講授水上安全
-------------	--------

融入成果說明
--------

- 教學目標：
  1. 學生能說明基本水域安全知識與自救概念。
  2. 學生能辨識常見水域危險情境。
  3. 學生能在實際操作中學習正確下水與自救技巧。
  4. 培養正確的水域活動態度與責任感。
- 講授與討論 (20 分鐘)
  1. 水域類型介紹：
    - 人工水域 (游泳池、戲水池)
    - 自然水域 (海邊、溪流、湖泊、水溝)
  2. 常見水域危險：
    - 暗流、水草纏身、滑倒、深淺不明、氣候突變
  3. 安全守則 (「水中不玩笑，安全最重要」)：
    - 不獨自戲水，下水前先暖身。
    - 不跳水、不推人
    - 留意氣象與水域標示
- 評量和回饋
 

問題討論：「如果朋友落水你會怎麼辦？」

強調「先自保、再求援、切勿貿然施救」

學生回饋今天學到的 1 件事

(另請提供學生學習單，除另有規定時程外，敬請於學期結束後繳交至教學組)



# 水域安全學習單：水域安全基本知識

姓名：林子菲

班級：22

日期：6/5

## 一、是非題（對的打「0」，錯的打「X」）

請判斷下列敘述是否正確：

1. () 游泳前可以先吃飽，這樣才有力氣游。
2. () 看到有人溺水，可以馬上跳下去救人。
3. () 戲水時應避免單獨行動。
4. () 穿救生衣可以增加水上活動的安全性。
5. () 颱風過後的溪流或海邊也很適合游泳。

## 二、選擇題（請將正確答案打勾）

1. 若發現有人溺水，第一步應該怎麼做？ C  
A. 自己下水救人 B. 大聲呼救並打119 C. 跑走找老師 D. 丟石頭引起注意
2. 哪些行為是不安全的？（可複選） B, C  
A. 戴泳帽游泳 B. 跳水前未查看水深 C. 不穿救生衣玩SUP D. 在有救生員的游泳池戲水
3. 下列哪一項為安全玩水的原則？ C  
A. 夜晚去海邊較涼快適合游泳  
B. 要會游泳才可以去玩水，不用大人陪  
C. 選擇有救生員或標示清楚的水域活動  
D. 水流急才有刺激感，更好玩



# 水域安全學習單：水域安全基本知識

姓名：袁睿妍

班級：221

日期：6/5

## 一、是非題（對的打「0」，錯的打「X」）

請判斷下列敘述是否正確：

1. (X) 游泳前可以先吃飽，這樣才有力氣游。
2. (X) 看到有人溺水，可以馬上跳下去救人。
3. (0) 戲水時應避免單獨行動。
4. (0) 穿救生衣可以增加水上活動的安全性。
5. (X) 颱風過後的溪流或海邊也很適合游泳。

## 二、選擇題（請將正確答案打勾）

1. 若發現有人溺水，第一步應該怎麼做？  
A. 自己下水救人 B. 大聲呼救並打 119 C. 跑走找老師 D. 丟石頭引起注意  
B
2. 哪些行為是不安全的？（可複選）  
A. 戴泳帽游泳 B. 跳水前未查看水深 C. 不穿救生衣玩 SUP D. 在有救生員的游泳池戲水  
B、C
3. 下列哪一項為安全玩水的原則？  
A. 夜晚去海邊較涼快適合游泳  
B. 要會游泳才可以去玩水，不用大人陪  
C. 選擇有救生員或標示清楚的水域活動  
D. 水流急才有刺激感，更好玩  
C



臺北市立士林高商 113 學年度 2 學期

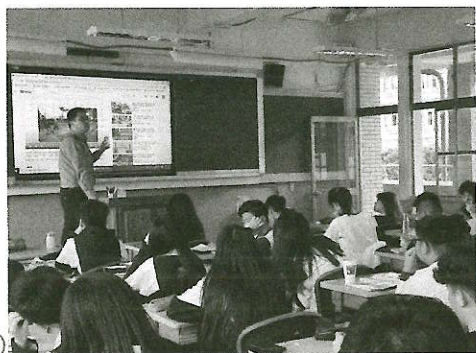
【防墜安全、防災教育融入教學】紀錄表

科別：國防

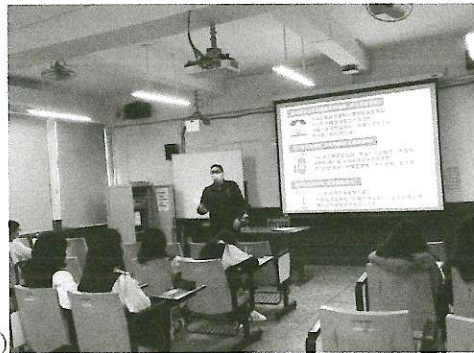
填寫教師：毛嘉賀

實施對象：1 年級(班級：113.114.115)

實施週節/日期	原課程單元	融入教學內容	實施方式 (影片、討論、講述、分享)
(1) 第二週 2 月 25 日 (星期二) 第六節	防衛動員-災害應變	防墜安全、防災教育	1. 相關影片介紹 2. 說明影片內容重點與宣導融入要項 3. 互動討論
(2) 第二週 2 月 25 日 (星期二) 第七節	防衛動員-災害應變	防墜安全、防災教育	1. 相關影片介紹 2. 說明影片內容重點與宣導融入要項 3. 互動討論
(3) 第二週 2 月 26 日 (星期三) 第六節	防衛動員-災害應變	防墜安全、防災教育	1. 相關影片介紹 2. 說明影片內容重點與宣導融入要項 3. 互動討論



(照片 1)



(照片 2)

友善校園週交通安全、防災教育宣導

友善校園週防墜安全、交通安全宣導

融入成果說明

經由防衛動員或災害防救實作，發展人際互動能力，能在團隊中相互包容，與他人協調合作。交通安全現行法規與行人安全注意事項讓學生充分了解各項交通安全；從生命教育論點切入防墜安全以及校園安全，使學生能舉一反三，避免校園中危險行徑與安全認知。



臺北市 ( 113 ) 學年度第二學期推動防災教育融入課程成果表

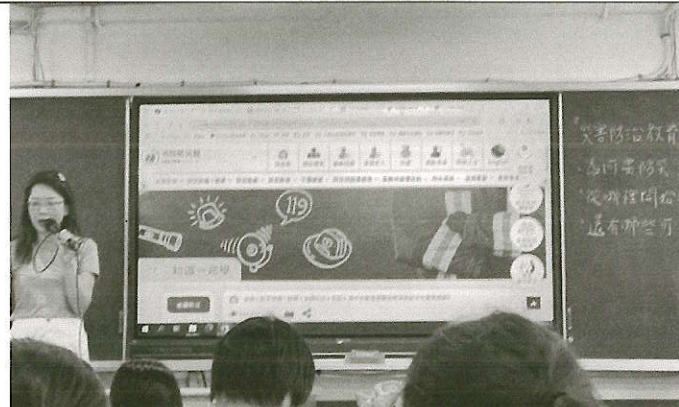
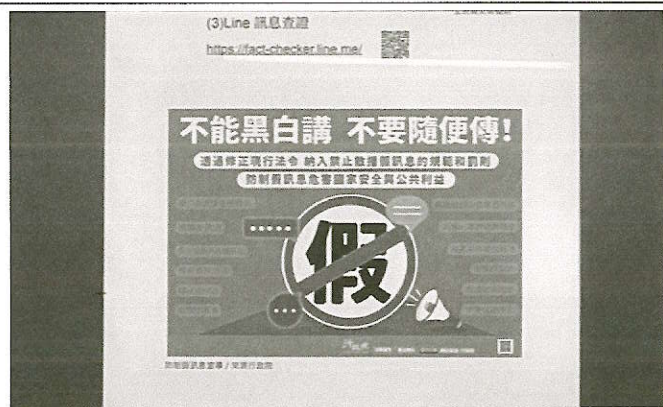
授課班級	授課老師	授課日期	授課科目	授課單元	學生人數	授課時間(分鐘)
全 共5班	吳俐蓉	6/23 6/24	健康與護理	災害防護	約160 人	50

授課照片



建議從準備避難包做起、放置於逃生動線上

遇災時宜採取的避難減害行為及其原理



災害時尤其慎防有誤資訊

平日多熟悉內政部消防防災館等資源

課程重點內容摘要

避難包內容

1. 生存飲食：水、糧食（乾糧）—真空速食等簡單糧食
2. 醫療用品：優碘、棉花棒、紗布等、止血帶、疾病藥物
3. 保暖衣物：輕便外套、內衣、襪子、毛巾、橡膠手套、雨衣、小毛毯、暖暖包、童軍繩
4. 貴重物品：重要證件影本、零錢、現金
5. 鞋子：運動鞋(防碎石)
6. 其他：哨子、防災地圖、可攜式收音機、手電筒、打火機、瑞士刀、行動電源、充電器材



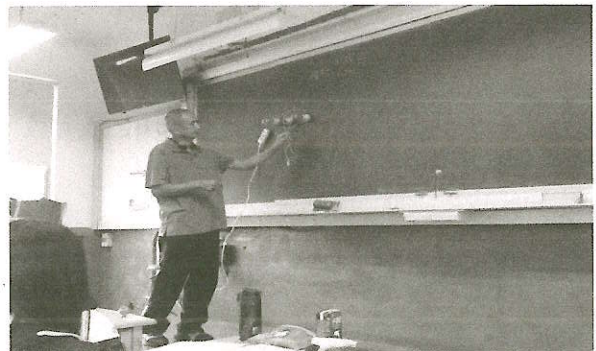
臺北市立士林高商 113 學年度第 2 學期推動防災教育融入課程成果表

授課班級	授課老師	授課日期	授課科目	授課單元	學生人數	授課時間(分鐘)
219	湯家興	6/16	物理	4-6 家庭用電與安全	30	50
114	湯家興	6/16	物理	4-6 家庭用電與安全	34	50
117	湯家興	6/17	物理	4-6 家庭用電與安全	35	50
116	湯家興	6/18	物理	4-6 家庭用電與安全	33	50
221	湯家興	6/18	物理	4-6 家庭用電與安全	31	50
合 計					163 人	150 分鐘

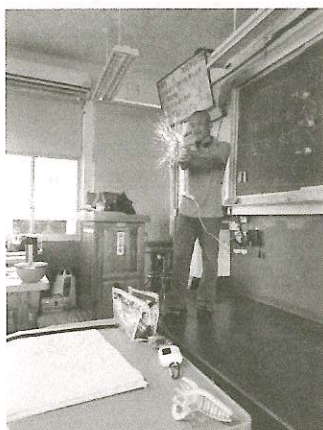
授課照片



電線走火影片欣賞



老師說明家庭用電電路接法



老師示範電線走火瞬間



老師對電路小活動作總結

承辦人：

業務主管：

校長：



臺北市立士林高商 113 學年度 2 學期【食藥安全融入教學】紀錄表

科別：廣告設計科

填寫教師：李建志

實施對象：三年級 班級：320.322

實施週節/日期	原課程單元	融入教學內容	實施方式 (影片、討論、講述、分享)
(1)第 5 週 3 月 11.12 日 (星期二星期三) 第 5.6.7 節	外送食安創意發想	食品安全/美食外送平台衛生規定 (消費者.外送員篇)	影片、討論、講述
(2)第 7 週 3 月 25.26 日 (星期二星期三) 第 5.6.7 節	外送食安海報發想與製作	食品安全/美食外送平台衛生規定 (消費者.外送員篇)	討論、講述、實作

**美食外送 安心吃**

使用外送平台訂餐  
謹記四大原則，並於拿到餐點後儘速食用，享用美食好安心。

**看** 訂餐資訊看清楚  
登錄字號優先選

**查** 善用網路查資訊  
選擇餐廳找附近

**慎** 餐點下單要謹慎  
要求餐點要離地

**取** 取餐先檢查包裝  
完整無滲無異味

最後，提醒大家，餐點要儘速食用，若無法馬上食用，建議以適當溫度保存。  
(7°C以下冷藏或 60°C以上熱藏)

FDA 衛生福利部 食品藥物管理署

遵守食品良好衛生規範準則，謹記五大黃金原則，你就是優秀的外送員！

**美食外送員 5 夠讚!**

**1 個人衛生要良好** 手部清潔要澈底，穿著整潔要乾淨，工作不菸不檳榔。

**2 外送箱體要清潔** 定期消毒作紀錄，內部不可放雜物，箱子完整無破損。

**3 餐廳取餐要檢查** 檢查包裝無破損，加裝隔板強穩固，平穩放入外送箱。

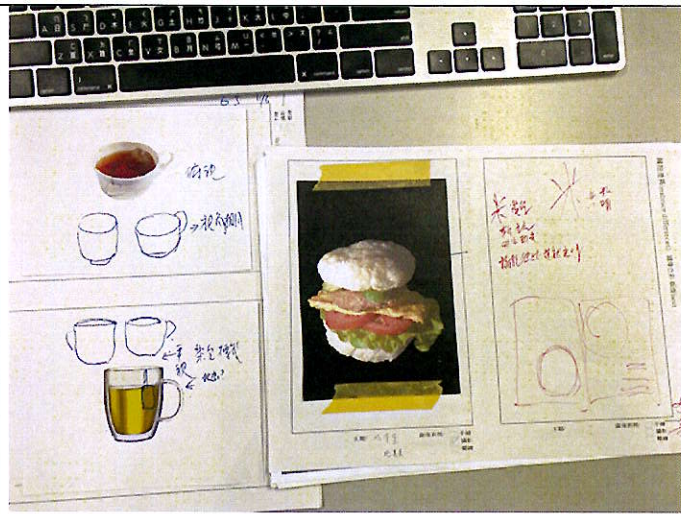
**4 儘速送餐不拖延** 餐點包裝勿拆開，冷食熱食要區隔，確保溫度不劇變。

**5 餐點送達不落地** 提醒民眾快取餐，儘速食用保品質，享用美食好安心。

FDA 衛生福利部 食品藥物管理署

外送食安創意發想 1

外送食安創意發想 2



預防外賣飲食色稿  
融入成果說明

提醒外賣食品安全，切勿因疏忽影響健康

授課時提醒學生，訂購外賣注意食品安全，身體健康才有可能創作，了解外送食品安全是相當必要的，唯有對食安正確的認識與了解，才能保護個人飲食安全。炎炎夏日要時時注意，避免方便或惜物或未注意食品保存環境。安全影食的融入教學，對學生而言，既可了解食安保護自己更可創作宣導食藥安全真是受益良多。

(另請提供學生學習單，除另有規定時程外，敬請於學期結束後繳交至教學組)