

112學年度 新生訓練闖關活動

體育組

目錄

- ▶ 體適能網站使用
- ▶ SH150+實施
- ▶ 水域安全宣導

健康體育網路護照操作 STEP1

今日到訪人數：295 · 本月到訪人數：5160 · 累積到訪人數：2387151



教育部體適能網站



網站地圖

最新消息

更多消息+

- 【2011/08/18】100學年度各級學校體適能資料上傳已開始!!...
- 【2011/06/27】97年合格之指導員開始換證...
- 【2011/06/27】體適能指導員授證辦法與評估表-修正...
- 【2011/03/31】體適能網站維修公告...
- 【2011/03/03】100年度體適能指導員檢定考試合格名單公佈...

檢測報名資訊

目前無任何預定的體適能檢測活動

■ 管理者/老師

資料上傳
檢測站團體報名
檢測站報名管理
資料下載
體適能常模
體適能指導
體適能測驗

■ 學生

檢測站個人報名
線上評估
建議處方
健康體育網路護照

■ 快速連結

各年度體適能
歷史資料(學校用)
討論區
相關網站
體適能遊戲

■ 各項體適能計畫

各國體適能檢測項目及指標調查研究計畫...
推動體適能成果國際宣揚計畫...
大專校院學生體適能評估暨常模修訂計畫...
體適能納入升學計分推廣計畫...
體適能資訊多元化推廣計畫...
教育人員運動社團推廣計畫...

more

於教育部體適能網站進入
「健康體育網路護照」

健康體育網路護照操作 STEP2



教育部 健康體育護照

運動



健康



health



sport



登入

帳號

密碼

登入

說明：
登入帳號為身分證字號，
登入密碼為學號或座號。

本網頁適用於IE6.0版本，1024*768像素。

@2007教育部健康體育護照 / 中華民國體育學會監製

1. 學生登入**帳號**為身分證字號
(請注意英文大小寫)
2. 登入**密碼**為**學號或班級座號**

健康體育網路護照操作 STEP3

上次登入時間： 0000-00-00 00:00:00 上次登入來源： 127.0.0.1 學年登入次數： 0 登入



教育部健康體育護照 國中



學會學校
學會班
100/10
暱稱 體育學會

獎章得獎紀錄表：銅
運動大撲滿：X0
游泳等級：無計錄

部長的
話

成長軌
跡

運動大
撲滿

運動輝
煌史

體適能
常識測
驗

游泳能
力分級
紀錄表

體適能
獎章得
獎紀錄
表

歷年體
適能成
績

身體組成
爆發力
心肺適能
歷年體適能成績表
(列印升學加分文件)

柔軟度

肌肉適能

健康指
標評量

寶貝身
體

性福人
生

吃出健
康

安全堡
壘

拒絕誘
惑

心靈捕
手

永保安
康

聰明消
費

綠色生
活



部長的 話

各位青春年少朋友，大家好！健康是上天賜給你的寶藏，實踐健康生活就能豐富你的精彩人生。如果人生像一顆螺絲釘，卡住了生命機器，而失去幸福人生的動力。請放鬆心情，這裡沒有考試，只有精神。擁有健康和活力的身體就是快樂成長的最佳泉源，健康行為的養成及建立則是維護與促進身心健康的基礎。除了規律運動與衛生保健，基於此，教育部延續「提升學生體適能中程計畫」，簡稱「333計畫」，並結合「健康促進學校計畫」，特別編制健康體育護照，隨時提醒你注意自己的健康。

這本健康體育護照，可以協助你了解個人的成長軌跡與體適能狀況、紀錄個人的運動行為與運動團隊的能力，以達成一人一運動、一校一團隊，每年提升學生體適能2%，每年提升學生規律運動人口3%

除此之外，這本護照亦藉由十類別健康指標，透過個人的自我評量，幫助你了解個人的衛生保健行慣，讓你能夠健康、安全、快樂的成長。各位青春年少朋友，這本健康體育護照會是你快樂成長的一起照顧自己的健康，並且建立起良好的健康行為，就能讓你擁有健康的人生，這本護照就是你成

內容選單包含有：

- 1.部長的
話
- 2.成長軌
跡
- 3.運動大
撲滿
- 4.運動輝
煌史
- 5.體適能
常識測
驗
- 6.游泳能
力分級
紀錄表
- 7.體適能
獎章得
獎紀錄
表
- 8.歷年體
適能成
績
- 9.健康指
標評量



教育部健康體育護照 國中





學會學校
學會班
100/10
暱稱 體育學會

獎章得獎紀錄表：銅
運動大撲滿：● X 0
游泳等級：無計錄

部長的話

成長軌跡

運動大撲滿

運動輝煌史

體適能常識測驗

游泳能力分級紀錄表

體適能獎章得獎紀錄表

歷年體適能成績

身體組成

柔軟度

健康指標評量

寶貝身體 性福人生

吃出健康 安全堡壘

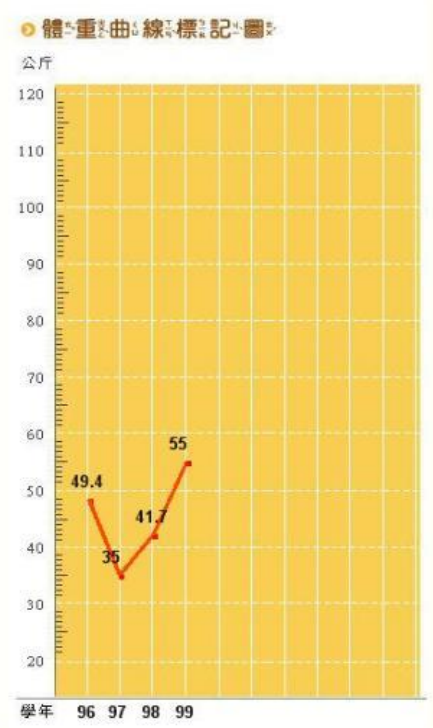
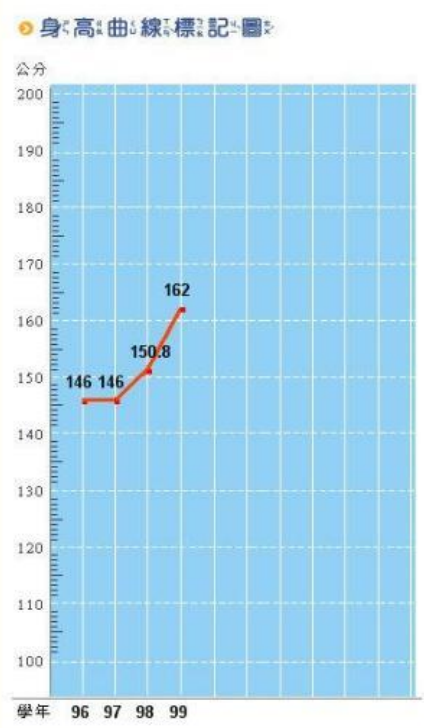
拒絕誘惑 心靈捕手

永保安康 聰明消費

綠色生活

成長軌跡

這是你邁向健康的第一步，當你嘗試了解自己的成長狀況時，就擁有健康智慧的第一步啟蒙鑰匙。你正在成長發育的巔峰期，記下自己所面臨的變化，這將是很棒的回憶。



健康體育網路護照操作—成長軌跡

健康體育網路護照操作 - 運動大撲滿

上次登入時間： 0000-00-00 00:00:00 上次登入來源： 127.0.0.1 學年登入次數： 0 [登出](#)



教育部 健康體育護照 國中



學會學校
學會班
100/10
暱稱 體育學會

獎章得獎紀錄表：銅
運動大撲滿： X 0
游泳等級：無計錄

部長的
話

成長軌
跡

運動大
撲滿

運動輝
煌史

體適能
常識測
驗

游泳能
力分級
紀錄表

體適能
獎章得
獎紀錄
表

歷年體
適能成
績

身體組成
瞬發力
心肺適能

柔軟度
肌肉適能

歷年體適能成績表
(列印升學加分文件)

健康指
標評量

寶貝身體
吃出健康
拒絕誘惑
永保安康
綠色生活

性福人生
安全堡壘
心靈捕手
聰明消費



運動大撲滿

請您點選下方按鈕，觀看各學期運動學習紀錄。運動大撲滿填寫時間最多僅可回溯至8天前(含當天)。

97上 97下 98上 98下 99上 99下

98年8月 98年9月 98年10月 98年11月 98年12月 99年1月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	時間總計	金幣
28 0分鐘	29 0分鐘	30 0分鐘	31 0分鐘	1 0分鐘	2 0分鐘	3 0分鐘	0分鐘	
4 0分鐘	5 0分鐘	6 0分鐘	7 0分鐘	8 0分鐘	9 0分鐘		0分鐘	
11 0分鐘	12 0分鐘	13 0分鐘	14 0分鐘	15 0分鐘	16 0分鐘			
18 0分鐘	19 0分鐘	20 0分鐘	21 0分鐘	22 0分鐘	23 0分鐘			
25 0分鐘	26 0分鐘	27 0分鐘	28 0分鐘	29 0分鐘	30 0分鐘			

學生可每日登入運動時間，符合「210」，即可獲得金幣一枚，累積之金幣數將呈現於頁面左上角。

健康體育網路護照操作－運動輝煌史

上次登入時間：0000-00-00 00:00:00 上次登入來源：127.0.0.1 學年登入次數：0 [登出](#)



教育部 健康體育護照 國中



學會學校
學會班
100/10
暱稱 體育學會

獎章得獎紀錄表：銅
運動大撲滿：☀️×0
游泳等級：無計錄

部長的
話

成長
軌跡

運動
大撲滿

運動
輝煌史

體適
能常識
測驗

游泳
能力
分級
紀錄表

體適
能獎
章得
獎
紀錄
表

歷年
體適
能成
績

身體
組成

柔軟
度

瞬發
力

肌肉
適能

心肺
適能

歷年體適能成績表
(列印升學加分文件)

健康
指標
評量

寶貝
身體

性福
人生

吃出
健康

安全
堡壘

拒絕
誘惑

心靈
捕手

永保
安康

聰明
消費

綠色
生活



運動輝煌史

校園生活不留白，學生三寶～學業、友情和社團，樣樣都不可少！

健康體育護照陪你劃下每學期參與運動社團的活動軌跡與成長紀錄！

新增一筆

2

日期

選擇日期

團隊

表現
紀錄

儲存資料

取消

健康體育網路護照操作—運動常識測驗

教育部健康體育護照 國中

上次登入時間：0000-00-00 00:00:00 上次登入來源：127.0.0.1 學年登入次數：0 退出

學會學校：
學會班：100/10
標準：體育學會

獎章得獎紀錄表：銅
運動大獎牌：X 0
游泳等級：銅牌級

部長的話
成長軌跡
運動大獎牌
運動輝煌史
體適能常識測驗
游泳能力分級紀錄表
體適能獎章得獎紀錄表
歷年體適能成績

身體組成
爆發力
心肺適能
歷年體適能成績表
(列印升學加分文件)

柔軟度
肌肉適能

健康指標評量

寶貝身體
性福人生
吃出健康
安全優量
拒絕誘惑
心靈補手
永保安康
聰明消費
綠色生活

體適能常識測驗

是非題：

1. 規律從事有氧運動的人，可增進血糖的控制能力，因此發生糖尿病的機率也較少。
 是 否
解答：是
2. 擁有較佳的體適能並不難，只要規律的參與運動就可達成。
 是 否
解答：是
3. 要使運動者維持較佳的肌力，必須透過有氧性的運動來達到。
 是 否
解答：否
4. 使用較低強度做較多反覆次數的重量訓練，對肌力的增進較有效。
 是 否
解答：否
5. 增進柔軟度的有效方法是做激烈的彈跳。
 是 否
解答：否
6. 身體組成所強調的是體重中含有多少百分比的脂肪量。
 是 否
解答：是
7. 在參與體適能運動前，最好先做身體檢查，並做運動能力測驗，以了解自己的身體是否適合從事激烈的運動。
 是 否
解答：是
8. 選擇有氧運動時，應注意不須要有太高的技術性，只要是強調大肌肉活動項目即可。
 是 否
解答：是
9. 重量訓練時，有疼痛的現象發生，應再接再厲，直到不再疼痛為止。
 是 否
解答：否
10. 運動時必須考慮天氣因素，當天候不良時，應更改運動方式與場所。
 是 否
解答：是

選擇題：

1. 有氧運動項目除了必需是大肌肉且持續性的活動外，尚須具備什麼條件？
 突然加速的活動 有節奏感的活動 發出最大力量的活動 以上皆是。
解答：有節奏感的活動

填完後→點選「作答完成」
→出現解答。

健康體育網路護照操作 - 游泳能力分級紀錄表

上次登入時間： 0000-00-00 00:00:00 上次登入來源： 127.0.0.1 學年登入次數： 0 [登出](#)



教育部健康體育護照 國中




學會學校
學會班
100/10
暱稱 體育學會

獎章得獎紀錄表：銅
運動大撲滿：🏆 X 0
游泳等級：無計錄

部長的話	成長軌跡	運動大撲滿	運動輝煌史	體適能常識測驗	游泳能力分級紀錄表	體適能獎章得獎紀錄表	歷年體適能成績	身體組成 瞬發力 心肺適能 歷年體適能成績表 (列印升學加分文件)	柔軟度 肌肉適能	健康指標評量	寶貝身體 吃出健康 拒絕誘惑 永保安康 綠色生活	性福人生 安全堡壘 心靈捕手 聰明消費
------	------	-------	-------	---------	-----------	------------	---------	---	-------------	--------	--------------------------------------	------------------------------

游泳能力分級紀錄表

登錄日期	圖騰	級數	游泳能力	自救能力
100/3/14		第4級	仰、蛙、蝶、捷任選一式完成50公尺	立泳30秒 仰漂60秒

健康體育網路護照操作一體適能獎章得獎紀錄表

上次登入時間： 0000-00-00 00:00:00 上次登入來源： 127.0.0.1 學年登入次數： 0 [登出](#)



教育部 健康體育護照 國中



學會學校
學會班
100/10
暱稱 體育學會

獎章得獎紀錄表：銅
運動大撲滿：🍌 X 0
游泳等級：無計錄

部長的話	成長軌跡	運動大撲滿	運動輝煌史	體適能常識測驗	游泳能力分級紀錄表	體適能獎章得獎紀錄表	歷年體適能成績	身體組成 瞬發力 心肺適能 歷年體適能成績表 (列印升學加分文件)	柔軟度 肌肉適能	健康指標評量	寶貝身體 吃出健康 拒絕誘惑 永保安康 綠色生活	性福人生 安全堡壘 心靈捕手 聰明消費
------	------	-------	-------	---------	-----------	-------------------	---------	---	-------------	--------	--------------------------------------	------------------------------



體適能獎章得獎紀錄表

請學校學生健康體育護照內記錄查核後，符合各獎項標準者，由學校體育授課教師在相對應的空格內簽章。
獎章評核是除身體組成外的 4 項檢測均達同一標準百分等級以上始可簽核。

例如：得 3 個金牌好手和 1 個銀牌好手，只能核可銀質獎章！

學年度	金質獎章	銀質獎章	銅質獎章	參與獎章上學期	參與獎章下學期
99學年					
98學年					
97學年					
96學年					

健康體育網路護照操作 - 歷年體適能成績

上次登入時間： 0000-00-00 00:00:00 上次登入來源： 127.0.0.1 學年登入次數： 0 登出



教育部 健康體育護照 國中



學會學校
學會班
100/10
暱稱: 體育學會

獎章得獎紀錄表：銅
運動大撲滿：🏆 X 0
游泳等級：無計錄

部長的
話

成長軌
跡

運動大
撲滿

運動輝
煌史

體適能
常識測
驗

游泳能
力分級
紀錄表

體適能
獎章得
獎紀錄
表

歷年體
適能成
績

身體組成 柔軟度
瞬發力 肌肉適能
心肺適能

歷年體適能成績表
(列印升學加分文件)

健康指
標評量

寶貝身
體
吃出健
康
拒絕誘
惑
永保安
康
綠色生
活

性福人
生
安全堡
壘
心靈捕
手
聰明消
費

心肺適能_800/1600公尺跑走

心肺適能代表心臟、肺呼吸和血管循環系統的功能，與個人的健康有關。

99學年體適能資料錯誤回報

測驗時間	測驗學校	測驗結果	測驗評量				
			請加強	中等	銅牌好手	銅牌好手	金牌好手
99學年	私立	256 秒			✓		
98學年	市立 國小	356 秒	✓				
97學年	市立 國小	322 秒		✓			
96學年	市立 國小	424 秒	✓				

建議事項：請點選此按鈕，觀看處方。

內容包含有該位學生歷年（95學年開始）的體適能成績（前提須為就讀學校教師每學年皆有上傳該生資料）

健康體育網路護照操作 – 歷年體適能成績2

上次登入時間： 0000-00-00 00:00:00 上次登入來源： 127.0.0.1 學年登入次數： 0 [登出](#)



教育部 健康體育護照 國中



學會學校
學會班
100/10
暱稱: 體育學會

獎章得獎紀錄表: 銅
運動大撲滿: 🏆 X 0
游泳等級: 無計錄

部長的
話

成長軌
跡

運動大
撲滿

運動輝
煌史

體適能
常識測
驗

游泳能
力分級
紀錄表

體適能
獎章得
獎紀錄
表

歷年體
適能成
績

身體組成

柔軟度

瞬發力

肌肉適能

心肺適能

歷年體適能成績表
(列印升學加分文件)

健康指
標評量

寶貝身
體

性福人
生

吃出健
康

安全堡
壘

拒絕誘
惑

心靈捕
手

永保安
康

聰明消
費

綠色生
活



歷年體適能成績(列印升學加分文件)

學年度	檢測學校	班級	學校(或座號)	年齡	身高	體重	BMI(評等)	坐姿體前彎 (PR值)(評等)	立定跳遠 (PR值)(評等)	仰臥起坐 (PR值)(評等)	心肺適能 (PR值)(評等)	獎章
99	私立	J14		13	162	55	21 (正常範圍)	30 (53)(銅質)	150 (51)(銅質)	39 (85)(金質)	256 (73)(銅質)	
98	市立	國小	603	12	151	42	18 (正常範圍)	20 (14)(請加強)	108 (4)(請加強)	36 (75)(銀質)	356 (8)(請加強)	
97	市立	100 99	3	11	146	35	16 (正常範圍)	11 (1)(請加強)	105 (7)(請加強)	25 (37)(中等)	322 (32)(中等)	
96	市立	98 97 96	6	10	146	49	23 (肥胖)	17 (9)(請加強)	150 (83)(銀質)	47 (99)(金質)	424 (3)(請加強)	

列印升學加分資

選擇學年度：

99

開啓列印頁

1. 提供「列印升學加分文件」之功能
2. 選擇學年度→開啓列印頁

健康體育網路護照操作 – 歷年體適能成績3

健康體育網路護照成績證明

就讀學校名稱	班級	學號 / 座號	姓名	測試時間	檢測當時足歲年齡
私立		9		2010/10/21	13歲

檢測項目	成績與對照表		
	檢測成績	成就評量	總評
1 身體質量指數 (公斤/公尺 ²)	20.96	正常範圍	總成績達： 銅質獎章
2 坐姿體前彎 (公分)	30	銅質	
3 1分鐘屈膝仰臥起坐 (次)	39	金質	
4 立定跳遠 (公分)	150	銅質	
5 800公尺跑走 (秒)	256	銅質	

檢測項目成績登記與常模百分等級對照

- 上述編號2~5之檢測成績單項達百分等級25%即符合中等成就，四項成績均達百分等級50%為銅質獎章、75%為銀質獎章、85%為金質獎章；身體質量指數如為正常範圍即符合中等成就。
- 此證明文件如有填報不實，須負法律責任。

學校戳章：

檢測師長簽章：

確定列印

取消列印

點選「確定列印」→帶至學校核章→文件完成

健康體育網路護照操作 - 健康指標評量

上次登入時間： 0000-00-00 00:00:00 上次登入來源： 127.0.0.1 學年登入次數： 0 [登出](#)



教育部 健康體育護照 國中



學會學校
學會班
100/10
暱稱 體育學會

獎章得獎紀錄表：銅
運動大撲滿：☺ X 0
游泳等級：無計錄

部長的話

成長軌跡

運動大撲滿

運動輝煌史

體適能常識測驗

游泳能力分級紀錄表

體適能獎章得獎紀錄表

歷年體適能成績

身體組成 柔軟度
瞬發力 肌肉適能
心肺適能
歷年體適能成績表
(列印升學加分文件)

健康指標評量

寶貝身體 性福人生
吃出健康 安全堡壘
拒絕誘惑 心靈捕手
永保安康 聰明消費
綠色生活



運動輝煌史

校園生活不留白，學生三寶～學業、友情和社團，樣樣都不可少！

健康體育護照陪你劃下每學期參與運動社團的活動軌跡與成長紀錄！

日期

選擇日期

團隊

表現
紀錄

儲存資料

取消



分別有：
寶貝身體
性福人生
吃出健康
安全堡壘
拒絕誘惑
心靈捕手
永保安康
聰明消費
綠色生活

SH150+

- ▶ 教育部體育署推動

 - 「學生每週在校運動150分鐘方案」。

- ▶ S:sports

- ▶ H:health

- ▶ 藉由晨間、課間、空白課程及課後時間增加身體活動。

- ▶ 臺北市每週在校運動應達200分鐘以上。

臺北市立中正國民中學112學年度第1學期學生在校運動(SH150+)統計表

年 班

第 週
(/ 至 /)

座號	A.1-4節下課時段 [跑步.散步.打球.其他非球類運動等] 每天至少 15 分鐘		B.5-7節下課時段 [跑步.散步.打球.其他非球類運動等] 每天至少 15 分鐘		C.早自習前+晨運時段 [跑步.散步.做操.球類及非球類運動等] 每次至少 20 分鐘		D.動態社團+外堂課時段 [社團.聽藝.視藝.表藝.家政.生科.自然.童軍課等] 每次至少 10 分鐘		E.其他方式在校運動者 [午休前散步.課後打球等] 每次至少 15 分鐘		個人總計
	達成天數 6 5 4 3 2 1	小計 1	達成天數 6 5 4 3 2 1	小計 2	達成次數 3 2 1 0	小計 3	達成次數 6 5 4 3 2 1 0	小計 4	達成次數 6 5 4 3 2 1 0	小計 5	
1	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
2	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
3	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
4	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
5	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
6	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
7	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
8	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
9	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
10	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
11	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
12	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
13	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		
14	6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		6 5 4 3 2 1 0		

- ▶ 戲水應在設有救生人員值勤的海域游泳，並聽從指導及不可超越安全警戒線。



水域安全宣導-救溺五步

救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保

叫



大聲呼救



叫



呼叫 119、118
110、112



伸



利用延伸物
(竹竿、樹枝等)



拋



拋送漂浮物
(球、繩、瓶等)



划



利用大型浮具划過去
(船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等)



教育部 關心您

水域安全宣導-防溺十招

防溺十招

生命無價！ 教育部再次呼籲並提醒家長，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！



教育部 關心您

第一招



戲水地點需合法，
要有救生設備與人員

第二招



避免做出危險行為，
不要跳水

第五招



下水前先暖身，不可
穿著牛仔褲下水

第六招



不可在水中嬉鬧惡作劇

第七招



身體疲累狀況不佳，
不要戲水游泳

第八招



不要長時間浸泡在
水中，小心失溫

第三招



湖泊溪流落差變化大，
戲水游泳格外小心

第四招



不要落單，隨時注意
同伴狀況位置

第九招













注意氣象報告，現場
氣候不佳不要戲水

第十招



加強游泳漂浮技巧，
不幸落水保持冷靜放鬆

水上安全標誌

<p>Swimming 允許游泳</p> 	<p>Surfboard riding 允許衝浪板衝浪</p> 	<p>Water Skiing 允許滑水</p> 
<p>Swimming prohibited 禁止游泳</p> 	<p>Surfboard riding prohibited 禁止衝浪板衝浪</p> 	<p>Water skiing prohibited 禁止滑水</p> 
<p>Beware deep water 水深危險</p> 	<p>Beware sudden drop-off 陡坡危險</p> 	<p>Beware skingers 水母危險</p> 
<p>安全水域旗</p>  <p>在海灘插有紅黃旗，代表有救生員駐站，屬於安全戲水區域</p>		

溪流戲水主要溺斃原因：

1. 岩石濕滑、隱石滑動、間距大。
→ 〈導致被水沖走或卡住石縫的意外〉
2. 水溫層差異大、水冰冷。
→ 〈導致被水沖走〉
3. 漩渦暗流多。
→ 〈導致抽筋〉
4. 河床落差大。
→ 〈驟然凹陷陡降，導致被水淹沒或沖走〉
5. 豪雨山洪暴發。
→ 〈導致被水沖走〉
6. 穿著牛仔褲下水。
→ 〈吸水後笨重的牛仔褲往往就是拖住泳客的致命傷〉