

中華民國水上救生協會救生員班訓練課程時數基準表

項次	科目	進度	時數
1	入訓測驗	200 公尺 (捷、蛙各 100 公尺)，男女 6 分鐘內完成者，擇優錄取。	3.5
2	開訓	中華民國水上救生協會簡介	
3	救生游法	1.抬頭捷泳、2.抬頭蛙泳、3.側泳、4.基本仰泳、5.徒手潛泳	3.5
4	入水法	1.淺跳式、2.跨步式、3.打樁式	3.5
5	水面潛水法	1.鐮刀式、2.垂直式	
6	求生法	1.著衣游泳、2.水中脫衣、3.浮具製作、4.藉物漂浮	3.5
7	基本救生	1.岸上救生、2.涉水救生	
8	自救法	1.踩水、2.水母漂、3.仰漂、4.韻律呼吸、5.抽筋處理	3.5
9	接近法	1.背面接近、2.正面接近、3.正面潛水接近、4.正潛水背面接近、5.水中接近、6.水底接近	3.5
10	防衛躲避法	1.單手推離、2.單足壓離、3.逆退、4.潛避	
11	解脫法	1.正面抱頭解脫、2.正面纏頸解脫、3.背面纏頸解脫、4.抓腕解脫、5.雙溺者解脫	3.5
12	帶人法	1.托頸帶人、2.抓髮帶人、3.抓衣帶人、4.抓腕帶人、5.摟胸帶人、6.雙手托腋帶人、7.雙手鎖肩帶人、8.托頸鎖腕帶人、9.雙人托臂帶人、10.乏泳帶人、11.假人拖帶。	3.5
13	起岸法	1.單人起岸、2.馬蹬式、3.直拉式、4.消防員式、5.背負式	3.5
14	基本潛水	1.浮潛裝備介紹及使用、2.潛水須知、3.救生衣使用介紹、4.入水法、5.水面潛水法、6.浮游及潛游、7.搜索與打撈介紹	7
15	激流救生	1.激流概況簡介 2.繩結架繩器材使用 3.信號手勢 4.激流游泳 5.徒手及器材救生 6.淺灘渡河。	12
16	海浪救生	1.海洋概況簡介 2.海浪游泳 3.救援浮標(筒)救生 4.救生板救生 5.IRB 快艇救生 6.沙灘體能訓練。	8
17	救生常識	1.游泳常識 2.救生常識 3.泳池安全及管理	3.5
18	性平教育 法律常識	1.性平教育 2.救生法律常識	
19	基本救命術	1.概述、2.創傷、3.止血、4.包紮、5.CPR+AED 操作、6.異物哽塞及復甦姿勢操作、7.水域頸脊椎受傷長背板救援	12
20	總複習	術科綜合總複習	7
21	筆試	學科測驗	
22	結訓測驗	1.單項測驗、2.急救測驗、3.綜合評定	4
合計			85 小時
附註	一、「水域安全與救生」教材，以本會最新版為準。 二、開訓前須依據本基準表，編排訓練課程表。 三、學科、術科以 70 分為及格		