

## 社團法人中華民國水上救生協會救生員檢定訓練班第 期課程表

日期	星期	時間	科目	內 容	授課教練	地點	時數	備註
	週一	18:00~21:30	入訓測驗 課程簡介	200 公尺(捷、蛙各 100 公尺)男 5 分 30 秒, 女 6 分鐘。	教練團	游泳池	3.5	
	週二	18:00~22:00	救生游法	抬頭捷泳、抬頭蛙泳、側泳、基本仰泳、徒手潛泳。		游泳池	4	
	週三	18:00~22:00	自救法 基本救生	踩水、水母漂、韻律呼吸、仰漂、抽筋自解 著衣游泳、水中脫衣、浮具製作、藉物漂浮 岸上救生、涉水救生。		游泳池	4	
	週四	18:00~22:00	救生法 入水法	跨步式、打樁式、淺跳式、鏟刀式、垂直式 入水。		游泳池	4	
	週五	18:00~22:00	接近法 防衛躲避法	背面接近、正面接近、正面潛水接近、正面 潛水背面接近、水中、水底接近。單手推 離、單足壓離、倒退、潛避。		游泳池	4	
	週六	08:00~18:00	基本救命術	基本救命術概述、創傷、止血、包紮。 心肺復甦術、AED 操作、異物哽塞處理、復 甦姿勢、水域頸、脊椎受傷理及搬運。		課程教 室	8	
	週日	08:00~12:00	解脫法	正面抱頭、正面纏頸、背面纏頸、抓腕(雙 手抓單手)、雙溺者解脫。		游泳池	4	
		13:00~18:00	帶人法	托頸、摟胸、抓髮、雙手托臂、抓衣、抓 腕、雙人拖臂、乏泳、假人。		游泳池	4	
	週一	18:00~22:00	起岸法	單人起岸、馬蹬式、直拉式、消防員式、背 負式、馬鞍式。		游泳池	4	
	週二	18:00~22:00	泳池安全 救生法律常識 性平教育	泳池安全、救生、法律常識、性平教育。		游泳池	4	
	週三	18:00~22:00	救援器材	浮標、拋繩、繩袋救生器材使用。		游泳池	4	
	週四	18:00~22:00	開放水域救生 檢定科目簡介	激流、海浪救生簡介 基本能力、救援能力、急救能力、救援器材 運用、綜合評定		游泳池	4	
	週五	18:00~21:30	總複習	術科綜合訓練	教練團	游泳池	3.5	
	週六	09:00~12:00	結訓測驗	學科測驗、單項測驗、急救測驗、綜合測驗	甄審	游泳池		

1、本課程授課總時數為 53 小時

2、受訓期間不得無故缺席、遲到、早退、請假應事前辦理。缺課者應補足未上課科目，否則不得參加測驗。

總 教 練：

聯絡電話：

副總教練：