

國立金門大學救生員訓練每週訓練課表(第一學期)

110 學年度第學一期水上救生課程表						
日期	週	時間	科目	進度	時數	附註
	1	13:30~16:20	課程介紹	1.游泳常識*、2.游泳測驗、3.救生常識	3	*注意事項 1
	2	13:30~16:20	游泳能力 鑑定		3	100公尺蛙 式、捷式
	3	13:30~16:20	救生游法	1.抬頭捷泳、2.抬頭蛙泳、3.側泳、4. 基本仰泳	3	
	4	13:30~16:20	水中自救 與求生	1.著衣游泳、2.水中脫衣、3.浮具製 作、4.藉物漂浮	3	帶長袖衣褲
	5	13:30~16:20	岸上救援	1.救援器材使用	3	
	6	13:30~16:20	入水救援	1.入水法、接近法	3	
	7	13:30~16:20	入水救援	防衛躲避、解脫法	3	
	8	13:30~16:20	入水救援	帶人法、起岸法	3	
	9	13:30~16:20	期中考	救生四式、拋繩、假人拖帶、潛泳、立 泳、	3	
	10	13:30~16:20	急救能力	長背板救援	3	
	11	13:30~16:20	急救能力	心肺復甦術、自動體外心臟電擊去顫器	3	安 妮 &AED 操 作
	12	13:30~16:20	急救能力	呼吸道異物梗塞及復甦姿勢	3	
	13	13:30~16:20	急救能力	綜合演練	3	
	14	13:30~16:20	基本能力 綜合評定		3	
	15	13:30~16:20	救援能力 綜合評定		3	
	16	13:30~16:20	急救能力 綜合評定		3	
	17	13:30~16:20	性別平等教 育、職場倫 理、救生員 職責		3	
	18	13:30~16:20	期末考	綜合模擬測驗。	3	

注意事項

1. 游泳測驗為 200 公尺（自由式、蛙式各 100 公尺）
2. 本課表授課總時數為 54 小時以上。
3. 課程期間不得無故缺席、遲到、早退。曠課時數不得超過授課總時數十分之一，否則不予推薦參與檢定。