

111 學年度第學二期救生員訓練課程表

日期	週	時間	科目	進度	時數	附註
2/11	1	14:30~17:20	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
2/18	2	14:30~17:20	游泳能力鑑定		3	100 公尺蛙式、捷式
2/25	3	14:30~17:20	救生游法	1.抬頭捷泳、2.抬頭蛙泳、3.側泳、4.基本仰泳	3	
3/4	4	14:30~17:20	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
3/11	5	14:30~17:20	岸上救援	1.救援器材使用	3	
3/18	6	14:30~17:20	入水救援	1.入水法、接近法	3	
3/25	7	14:30~17:20	入水救援	防衛躲避、解脫法	3	
4/1	8	14:30~17:20	入水救援	帶人法、起岸法	3	
4/8	9	14:30~17:20	期中考	救生四式、拋繩、假人拖帶、潛泳、立泳、	3	
4/15	10	14:30~17:20	急救能力	長背板救援	3	
4/22	11	14:30~17:20	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
4/29	12	14:30~17:20	急救能力	呼吸道異物梗塞及復甦姿勢	3	
5/6	13	14:30~17:20	急救能力	綜合演練	3	
5/13	14	14:30~17:20	基本能力綜合評定		3	
5/20	15	14:30~17:20	救援能力綜合評定		3	
5/27	16	14:30~17:20	急救能力綜合評定		3	
6/1	17	14:30~17:20	性別平等教育、職場倫理、救生員職責		3	
6/8	18	14:30~17:20	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。