

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。