|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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），男性5分30秒、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.托顎帶人、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.托顎鎖腕帶人、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 | |

109年12月28日教練委員會審查通過