

輔英科技大學

111 年度體育署救生員訓練課程類別大綱

序號	單元名稱	內容要點	時數	備註
1	安全講習	游泳池管理：(1)泳池構造簡介(2)泳池環境管理(3)泳池水質管理(4)相關機具管理。 海灘管理：(1)海洋危險生物介紹及應變 (2)溺者的辨識(3)游泳區域管理。	2	
2	性別平等教育	(1)性別平等意識。(2)性侵害或性騷擾因應與創傷。(3)職場倫理	2	
3	法律常識	救生員職掌：(1)救生員應具備條件(2)救生員職務與責任(3)執勤態度與方式(4)緊急事故處理程序。 游泳池法規：(1)游泳池相關法規(2)泳池安全應備器具簡介(3)救生員法律責任(4)溺水案例說明。	2	
4	基本救生游法	(1)抬頭捷泳。(2)抬頭蛙泳。(3)側泳。(4)基本仰泳。(5)基本潛泳。	8	
5	基本救生及自救與求生	基本救生：(1)徒手救援(2)器材救援。 自救與求生：(1)漂浮(2)韻律呼吸(3)踩水(4)抽筋處理(5)浮具製作(6)藉物待援	2	
6	入水法	(1)岸上入水法(2)水面潛水法。	2	
7	防衛法	(1)逆退法(2)單手推離(3)單腳壓離。(4)潛避(5)防衛兼帶人。	2	
8	接近法	(1)緊急停游(2)正面接近(3)背面接近(4)側面接近(5)水中接近(6)水底接近。	4	
9	解脫法	(1)抓腕解脫(2)正面抱頭解脫(3)正面纏頸解脫(4)被面纏頸(5)雙溺者解脫	4	
10	帶人法	(1)藉物帶人(2)抓髮帶人(3)抓腕帶人(4)仰式帶人(5)固定帶人 (6)乏泳帶人(7)雙救者帶人(8)雙溺者拖帶	4	
11	起岸法	(1)單人起岸(2)扶拖法(3)消防員式。(4)馬蹬式(5)直拉式(6)浮水擔架搬運	4	
12	浮潛與搜救	(1)裝備介紹與使用(2)岸上入水法。(3)水面入水(4)搜索打撈(5)浮潛醫學。	4	
13	基本救命術	(1)心肺復甦術(2)復甦姿勢(3)異物哽塞處置。(4)頸脊椎受傷溺者處置(5)急症處置(6)搬運(7)AED(自動體外心臟去顫器)使用	8	
14	結訓測驗	各單項、綜合測驗。	4	
總時數 52 小時				