

輔英科技大學

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	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	
2	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。	4	
3	基本救生	岸上救援：(1)徒手救援(2)器材救援。	3	
4	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。	3	
5	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。	3	
6	入水法	(1)岸上入水法(2)水面潛水法。	3	
7	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。	3	
8	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。	3	
9	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。	3	
10	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	3	
11	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	3	
12	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	3	
13	激流、河、海 救生	海浪救生：(1)救生板。(2)救生浮標、救生浮筒。(3)認識 海洋：海岸、浪、潮汐、水流。(4)IRB 快艇救生、沙灘體 能訓練。 溪流救生：(1)認識河川溪流：河岸、上下游、落差、水 流。(2)繩結、架繩使用、信號手勢、激流游泳、徒手及器 材救生、淺灘渡河。	16	
14	急救	(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	12	

15	術科總複習	術科綜合總複習	2	
16	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	
17	單項測驗	(1)救生游泳。 (2)求生游泳。 (3)救生技術。	2	
18	筆試總複習	法律常識及水上安全救生知識。	1	
19	結訓測驗	各單項、綜合測驗。	3	
總時數 74 小時				