中華民國海上救生協會

16小時救生員複訓課程表

適用對象:持有體育署認證且於有效期間內之游泳池或開放性水域救生員證者(需持有正本)。

訓練期間:111年4月8日(五)起至111年4月9日(六)止。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 項次 | 時間 | 單元名稱 | 內容要點 | 地點 |
| 04/08(五) | 08001200 | 浮潛與搜救 | (1)裝備介紹：蛙鞋、面鏡、呼吸管。(2)岸上及水面入水法：跨步、後滾、前傾，直立。(3)搜索：織布式、地毯式、標竿式。(4)水下救援、水面救援。 | 林口體大學泳池 |
| 04/08(五) | 13001700 | 防衛法、接近法、解脫法、帶人法 | (1)單手阻擋、雙手阻擋、雙手下壓、單腳蹬離(2)緊急停游、正面、背面、水中、水底(3)抓腕解脫、正面推肘、背面推肘、雙淹溺解脫(4)藉物帶人、抓衣領、抓腕、抱胸、乏泳溺者 | 林口體大學泳池 |
| 04/09(六) | 08001200 | 急救術 | (1)急救概述(2)心肺復甦術加自動體外電擊去顫器(AED)之使用(3)創傷、止血。(4)包紮:三角巾包紮、手、腳骨折包紮。(5)頸椎傷害處理、長背板操作。(6)傷患搬運。 | 青年公園泳池 |
| 04/09(六) | 13001400 | 性別平等教育 | (1)性別平等意識。(2)職場性霸凌、性侵害、性騷擾防制或異性溺者處理與因應。 | 同上 |
| 04/09(六) | 14001430 | 法律常識 | (1)水上安全相關法律常識。(2)溺水案例。 | 同上 |
| 04/09(六) | 14301700 | 期末檢測 | (1)期末筆試(1430~1500)(2)術科測驗(1500~1700) | 同上 |
|  | 總時數至少16小時 |