

國立高雄科技大學救生員訓練班課程大綱

授課時間：114年11月3日~11月13日

授課地點：國立高雄科技大學楠梓校區游泳池

日期 時間	科目	課程內容	授課	時數
11/3(一) 18:00-20:00	入學測驗 基本救援	入訓測驗二百公尺游泳(捷泳、蛙泳各一百公尺)男性於五分鐘內，女性於六分鐘內完成且姿勢正確、徒手救援、器材救援	教練團	2小時
11/4(二) 18:00-22:00	救生游法	抬頭捷泳、抬頭蛙泳、側泳、基本仰泳、基本潛泳	教練團	4小時
11/5(三) 18:00-22:00	自救法 求生法	漂浮、韻律呼吸、踩水、抽筋處理、浮具製作、藉物待援	教練團	4小時
11/6(四) 18:00-22:00	入水法	跨步式、淺跳式、打樁式、鏟刀式、垂直式	教練團	4小時
	接近法	正面接近、背面接近、正面潛水接近、正面潛水背面接近、水中接近、水底接近	教練團	
11/7(五) 18:00-22:00	起岸法	單人起岸、馬蹬式、直拉式、消防員式	教練團	4小時
11/8(六) 08:00-18:00	基本救命術	AED、CPR、復甦姿勢、水域脊椎受傷處理、搬運	教練團	9小時
11/9(日) 08:00-18:00	基本能力複習	救生游法、自救法、防衛躲避法、解脫法、入水法、接近法	教練團	9小時
11/10(一) 18:00-22:00	性別平等教育 法律常識	性別平等教育、法律常識(刑事責任、民事責任、行政責任)	教練團	4小時
11/11(二) 18:00-22:00	防衛躲避法 解脫法	單手推離、單腳壓離、逆退法、潛避、抓腕解脫、正面抱頭解脫、正面纏頸解脫、背面纏頸解脫、雙溺者解脫	教練團	4小時
11/12(三) 18:00-22:00	帶人法	托頸帶人、摟胸帶人、抓髮帶人、抓衣帶人、抓腕帶人、雙手托臂帶人、雙手鎖肩帶人、乏泳帶人、假人拖帶	教練團	4小時
11/13(四) 18:00-22:00	術科總複習測驗	術科綜合總複習(學科、術科)	教練團	4小時