附件一

中華民國紅十字會110年高級水上安全救生教練繼續教育訓練程序表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 時間 | 課目 | 內容要點 | 主持人 | 備註 |
| 3  月  7日)星期  日  （ | 0800  ∣  0830 | 報 到 | 於本會一樓報到 | 教育訓練處 | 繳驗高級水上安全救生教練證正本 |
| 0830  ∣  0900 | 開 訓 |  | 教育訓練處 | 本會統一出發至新莊國民運動中心 |
| 0900  ∣  1000 | 訓練模組一 |  | 教育訓練處  教練團 | 新莊國民運動中心 |
| 1010  ∣  1110 | 訓練模組一 |  | 教育訓練處  教練團 | 新莊國民運動中心 |
| 1110  ∣  1200 | 訓練模組一 |  | 教育訓練處  教練團 | 新莊國民運動中心 |
| 1200  ∣  1330 | 午 休 | | 教育訓練處 | 新莊國民運動中心返回本會(BUS接駁) |
| 1330  ∣  1420 | CPR+AED | 分三組輪帶式操作 | 教育訓練處  教練團 | 本會401教室 |
| 1430  ∣  1520 | 救生員資格檢定暨訪視相關行政事務重點及注意事項說明 | 說明、研討 | 教育訓練處  教練團 | 游泳池 |
| 1530  ∣  1620 | 審甄之職責與倫理 |  | 教育訓練處  教練團 |  |
| 1630  ∣  1720 | 救生員資格檢定-學術科測驗方式及評分基準表之說明 |  | 教育訓練處  教練團 |  |
| 1720  ∣  1730 | 水上訓練及服務安全要點說明 | 1.座談  2.結訓 | 教育訓練處處長 |  |

模組一至模組三至少每三年實施一次

模組一

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 基本救生 | (1)徒手。  (2)物援。  (3)拋擲。  (4)涉水。 |
|  | 自救與求生 | (1)漂浮。  (2)韻律呼吸。  (3)踩水。  (4)求生游泳。  (5)衣服利用。  (6)抽筋自解。  (7)藉物待援。  (8)保溫。  (9)火海通過。 |
|  | 救生游泳 | (1)抬頭捷泳。  (2)抬頭蛙泳。  (3)側泳。  (4)基本仰泳。  (5)基本潛泳(含徒手潛泳、潛泳)。 |
|  | 入水法 | (1)靜式。  (2)跑跳式。  (3)平跳式。  (4)跨跳式。  (5)高跳式。 |
|  | 浮潛與搜救 | (1)裝備：蛙鞋、面鏡、呼吸管。  (2)入水：跨步、後滾。  (3)搜索：織布式、地毯式、標竿式。  (4)水下救援。 |
|  | 器械救生 | (1)救生浮標、救生浮筒。  (2)救生板。  (3)拋繩袋。 |
|  | 急救 | 依紅十字會急救訓練辦法規定。 |

模組二

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 接近法 | (1)預備動作。  (2)正面。  (3)背面。  (4)水中。  (5)水底。 |
|  | 防衛法 | (1)單手阻擋。  (2)雙手阻擋。  (3)雙手下壓。  (4)單腳蹬離。 |
|  | 解脫法 | (1)抓腕解脫。  (2)正面推肘。  (3)背面推肘。  (4)雙淹溺解脫。 |
|  | 帶人法 | (1)藉物帶人。  (2)抓衣領。  (3)抓腕。  (4)抱胸。  (5)疲乏。 |
|  | 起岸法 | (1)淺水：攙扶式、拖拉式、馬鞍式、馬蹬式。  (2)深水：扶托式、直拉式。  (3)頸椎傷害處理。 |
|  | 急救 | 依紅十字會急救訓練辦法規定。 |

模組三

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 舟艇安全 | (1)無動力小舟及動力船艇。  (2)駕駛：操槳、舷外機。  (3)交換位置。  (4)翻覆處理。  (5)水中上船。 |
|  | 河海救生 | (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)認識河川溪流：河岸、上下游、落差、水流。  (5)水中有害生物：咬傷、割（刺）傷、蜇傷、毒。  (6)開放水域自救與求生。 |
|  | 急救 | 依紅十字會急救訓練辦法規定。 |