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。 |