

中華民國紅十字會水上安全救生教練 繼續教育訓練要點

中華民國 97 年 8 月 11 日

中華民國紅十字會總會 97 年第 3 次理事會通過

中華民國 111 年 3 月 15 日

中華民國紅十字會第 22 屆第 4 次理事會議修正通過

一、辦理水上安全救生教練繼續教育訓練班（開班）：

（一）主辦單位為中華民國紅十字會及各分級組織。

（二）各分級組織應於開班 15 日前，將訓練計畫及課程表函送本會核備。

二、報名資格：紅十字會水上安全救生教練。

三、繼續教育訓練：

（一）教材應使用本會印行之相關訓練教材及授課講師補充講義。

（二）應由主辦紅十字會安排授課講師、派員主持開訓及輔導課務，並建立書面紀錄。

四、訓練人數：主辦單位視實際需要及活動場地安排。

五、訓練課程：分成三個模組，這三個模組至少每三年要實施一次。

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。
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。
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。
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。

六、訓練時數：總時數至少 6 小時。

七、訓練成果：主辦單位應於結訓後，將執行成果及參訓人員造冊送本會備查。

八、本要點經本會理事會通過後實施，修正時亦同。