

附表一

## 水域救援類—水上救生訓練課程綱要

| 項次 | 課程名稱   | 內 容                               | 時數    |
|----|--------|-----------------------------------|-------|
| 一  | 救生游法   | 抬頭捷泳、抬頭蛙泳、側泳、基本仰泳等                | 四小時   |
| 二  | 基本潛泳   | 徒手潛泳與潛水等                          | 二小時   |
| 三  | 入水法    | 跨步式、淺跳式、打樁式等                      | 一小時   |
| 四  | 自救法    | 仰漂、水母漂、抽筋自解、踩水                    | 二小時   |
| 五  | 基本救生   | 岸上、涉水救生、器械救生                      | 三小時   |
| 六  | 防衛法    | 推離、壓離、潛避及解脫等                      | 二小時   |
| 七  | 接近法    | 正面、背面、水中、水底接近等                    | 二小時   |
| 八  | 帶人法    | 徒手、器材帶人                           | 四小時   |
| 九  | 搜索法    | 水面搜索、水中（底）搜索                      | 二小時   |
| 十  | 起岸法    | 淺水、深水起岸與搬運等                       | 二小時   |
| 十一 | 河海救生   | 小船、橡皮艇、救生艇、魚雷浮標（筒）、救生板等           | 四小時   |
| 十二 | 急救法    | 急救生理、人工呼吸、心肺復甦術、異物哽塞處理、一般急症處理等    | 八小時   |
| 十三 | 水上安全常識 | 施救要點、安全常識                         | 二小時   |
| 十四 | 測驗     | 上述課程筆試及救生游法各五十公尺、抽測二種帶人法（各帶二十五公尺） |       |
|    |        | 合計                                | 三十八小時 |