|  |
| --- |
| 中華民國水上救生協會 救生員複訓項目、方式及評分課表　 年　月　日 |
| 日期 | 週 | 時　間 | 科　目 | 進度 | 授課教練 | 地點 | 時數 | 附註 |
|  |  | 08:00~10:50 | 基本能力實務操作 | 快速游泳(25M，25秒內及格)救生四式(200M，6分內及格)踩水 (超過三分及格) |  |  | 3 |  |
| 11:00~11:50 | 救援能力實務操作 | 帶假人(25M，50秒內及格)潛泳 (超過20M及格) |  | 1 |  |
| 13:30~14:20 | 救援器材運用 | 拋繩救生(10M，1分內及格) |  | 1 |  |
| 14:30~17:30 | 急救能力操作 | CPR+AED操作異物哽塞及復甦姿勢頸脊椎受傷長背板救援 |  | 3 |  |
|  |  | 08:00~08:50 | 救生安全常識及新知 | 1.救生三原則2.救溺五順序3.救溺前六項思考4.最新救生器材簡介 |  |  | 1 |  |
| 09:00~10:50 | 器材救援 | 浮器製作、救生桿(鉤)、救生圈、救生浮標(筒)、拋繩救生、拋繩袋救生 |  | 2 |  |
| 11:00~11:50 | 船艇救援 | I.R.B.船艇救溺簡介O.R.B.入水救溺簡介 |  | 1 |  |
| 13:00~13:50 | 模擬救溺 | 入水、接近、帶人、解脫、帶人、起岸 |  | 1 |  |
| 14:00~14:50 | 溺水急救 | 事故處理流程SOP |  | 1 |  |
| 15:00~15:30 | 學科測驗 | 是非選擇各25題、每題2分70分及格、30分鐘內完成 | 甄審 | 0.5 |  |
| 15:40~17:10 | 術科測驗 | 1. 長背板救援
2. 200公尺（救生四式，6分鐘完成）

2.心肺復甦術(雙人操作CPR＋AED) | 甄審 | 1.5 |  |
| 注意事項1. 本課表授課總時數為16小時以上。
2. 受訓期間不得無故缺席、遲到、早退。請假應事前辦理，時數不得超過授課總時數十分之一，否則以退訓論。
3. 嚴守團隊紀律、服從教練指導，列入操行成績。

總教練：　　　副總教練：　　　管理兼訓練：  |