

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	4 小時
二	基本潛水	徒手潛泳與潛水等	2 小時
三	入水法	跨步式、淺跳式、打樁式等	1 小時
四	自救法	仰漂、水母漂、抽筋自解、踩水	2 小時
五	基本救生	岸上、涉水救生、器械救生	3 小時
六	防衛法	推離、壓離、潛避及解脫等	2 小時
七	接近法	正面、背面、水中、水底接近等	2 小時
八	帶人法	徒手、器材帶人	4 小時
九	搜索法	水面搜索、水中（底）搜索	2 小時
十	起岸法	淺水、深水起岸與搬運等	2 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	4 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	8 小時
十三	水上安全常識	施救要點、安全常識	2 小時
十四	測驗	上述課程筆試及救生游法各 50 公尺、抽測二種帶人法（各帶 15 公尺）	
		合計	38 小時