

中華民國紅十字會 108 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 9 日 (星期六)	0800 0830	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	教室
	0900 1000	教育部體育署救生員訓練及救生員檢定相關規定		陳堅錐委員	教室
	1010 1110	安全講習	場域、器材 鍋爐、消毒	陳堅錐委員	教室
	1110 1200	性別平等教育	(1)性別平等意識。 (2)性侵害或性騷擾因應與創傷。	林瑞敏講師	教室
	1200 1250	午 休		教育訓練處	
	1300 1350	CPR+AED	分三組輪帶式操作	教育訓練處 教練團	游泳池
	1400 1700	訓練模組一	基本救生 自救與求生 救生游泳 浮潛與搜救 器械救生	教育訓練處 教練團	游泳池
				教育訓練處 教練團	游泳池
				教育訓練處 教練團	游泳池
	1700 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

	性別平等教育	(1)性別平等意識。 (2)性侵害或性騷擾因應與創傷。
	安全講習	場域、器材、鍋爐、消毒
	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。
	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。

中華民國紅十字會 108 年高級水上安全救生教練繼續教育訓練報名表

單位：		分(支)會		承辦人：		連絡電話：	
序號	姓名	出生年月日	身分證字號	教練證有效日期	葷/素		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							