

108 年著衣自救暨防溺水宣導公益活動訓練課程表

日期 時間	5月18日 (星期六)	5月19日 (星期日)	備考
09:00 09:30	報 到	簡易入水法練習	
09:30 10:20	環境介紹、更衣及 熱身暨測驗能力分組	踩水	
10:20 11:10	水母漂暨 仰漂自救技術練習	潛泳練習	
11:10 12:00	著衣落水游泳、 水母漂脫除衣物	游泳體能加強	
12:00 13:00	午 餐 防溺水影片欣賞	午 餐 防溺水影片欣賞	
13:00 13:50	救生器材穿著	游泳大隊接力競賽	
14:00 14:50	救生器材示範 暨練習操作	救生趣味比賽	
15:00 15:50	自然環境緊急救溺	救生趣味比賽	
16:30 17:20	簡易入水法練習	綜合座談 結業式	