

## 一、長背板救援

以 3 人一組（不包含溺者），應檢人 A 為主要受考評之應檢人、助手 B 位於板頭、助手 C 位於板尾，以輪替方式分別操作（助手 B、C 不予計分）。

動作要求	考評
應檢人 A 呼叫助手，撥打電話向 119 求援。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32 分
應檢人 A 以「靜入式入水法」入水，不製造波浪接近溺者。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32 分
3-1.應檢人 A 以「胸骨脊椎固定旋轉法」（應檢人 A 立於溺者身側，左（右）手前臂緊貼於溺者胸骨，手掌托住溺者顴骨（不可封口捏鼻），右（左）手前臂緊貼於溺者脊椎，5 指張開緊托住溺者頭部枕骨處，雙臂夾緊，將溺者頭部固定，移動溺者向前，由己方沒入水中，以溺者脊椎為水平軸線翻轉後，使溺者面部朝上，勿將溺者抬離水面，順勢將溺者旋轉 180°），使溺者臉部口鼻露出水面，將溺者固定於水面，並將溺者帶至池邊。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32 分
3-2.助手 B、C 以「靜入式入水法」入水，攜帶「急救長背板」，不製造波浪前往協助救援。助手 B、C 將長背板貼近溺者，助手 B 在溺者頭部方向，助手 C 在溺者腳部方向，二人同時將長背板翻起，使長背板面向著溺者，並與水面成 90 度角壓入水中，置於溺者身體下方。	
4.應檢人 A 保持「胸骨脊椎固定法」，並留意不可將溺者抬起。確認溺者已全身置於長背板上且位置不再移動後，將在溺者頸下之手移至長背板下，讓溺者穩固於長背板上。助手 B 放入頭部固定器，繫好頭部固定器固定帶。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32 分
5-1.應檢人 A 將胸部固定帶穿過溺者腋下扣上並拉緊。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32 分
5-2.應檢人 A 將腰部及下肢的固定帶扣上並拉緊，再將腳部固定帶固定並扣緊。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32 分
5-3.助手 C 扶住長背板板尾，應檢人 A、助手 B 扶住板頭，將板頭抬上池岸。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32 分
5-4.應檢人 A、助手 B 登上池岸，抓緊板頭，助手 C 在水中捉緊板尾，合力一拉一推，將溺者及長背板搬到池岸地面上。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32 分
5-5.應檢人 A、助手 B 抬板頭，助手 C 抬板尾，將溺者上岸抬至適當地方。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32 分
<b>備註</b>	<p>1.合乎規定，無時間限制。</p> <p>2.本項測驗操作由應檢人 A 主導，助手 B、C 應配合應檢人 A 之口令操作（助手 B、C 不予計分）。</p> <p>3.本檢定採扣分制，術科檢定總分未滿 70 分，屬不合格。</p>

## 二、200 公尺游泳

檢定項目	動作要求	考評
200 公尺 游泳	於規定時間 6 分鐘內持續完成。	_____分_____秒 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32 分
	全程未有手扶抓水道繩、池壁或腳踩池底休息。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 每違規一次 - 8 分 次數：_____ 扣分：_____
備註	<b>1.「每違規一次扣 8 分」者，採逐次累積扣分。</b> <b>2.本檢定採扣分制，術科檢定總分未滿 70 分，屬不合格。</b>	

### 三、心肺復甦術（自動體外心臟電擊去顫器）

雙人操作。

檢定項目		動作要求	考評
1.檢查環境安全		確認環境安全後，以雙膝著地預備姿勢。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 8分
2.確認反應		雙手適度拍打溺者雙肩，大聲呼叫。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 8分
3.呼叫求援		溺者無反應時，高聲求救，若有他人協助，請人打 119 求援，取得 AED。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 8分
4.確認呼吸		無反應，沒有呼吸或幾乎沒有正常呼吸(觀察約 10 秒)。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 8分
5.胸部 按壓	位置	兩乳頭連線正中間的胸骨處（胸骨下半段）。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32分
	手法	雙手重疊十指交扣，以掌根為施力點按壓，肩、肘、腕三關節成一直線，與胸骨垂直。應檢人按壓的掌根不可離開或緊壓溺者胸部。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32分
	深度	按壓深度 5~6 公分。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32分
	速率	以每分鐘 100~120 次速率按壓，讀數與按壓相互配合，按壓與放鬆各佔一半的時間。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32分
6.暢通呼吸道		以壓額提下巴法打開呼吸道。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 8分
7.人工 呼吸	吹氣 方式	1. 使用面膜蓋住溺者(安妮假人)嘴巴，捏住溺者鼻孔。 2. 在保持溺者呼吸道暢通時，張口罩緊溺者嘴巴吹氣。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32分
	吹氣量 及時間	吹兩口氣，每口氣 1 秒鐘，可見胸部起伏。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32分
8.胸部按壓與人工呼吸的循環		進行胸部按壓 30 次，吹 2 口氣連續操作，至 AED 語音指示離開溺者。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32分
9.開電源		1. 先將溺者身體水分拭乾。 2. 打開 AED 電源。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32分
10.貼片		將貼片依 AED 指示貼於適當位置（插入導線）。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32分 <input type="checkbox"/> 位置不適當 - 8分（貼片連線須通過心臟）
11.依 AED 語音操作		1. 依 AED 語音指示離開溺者。 2. 依 AED 語音指示，電擊實施與否。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32分
12.CPR		立即實施 CPR 二分鐘（五個循環）或配合現場狀況及甄審口令，操作循環組數。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32分
13.評估成效		重覆進行分析心律（AED）。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32分
備註	<p>1.上述評分項目「9-2.打開 AED 電源」與「10.貼片」動作順序對調不扣分。</p> <p>2.上述評分項目「10.貼片」位置不適當扣 8 分，動作位置錯誤或未執行者仍扣 32 分。</p> <p>3.本檢定採扣分制，術科檢定總分未滿 70 分，屬不合格。</p>		