

一、長背板救援

動作要求	考評
1.應檢人 A 呼叫助手，撥打電話向 119 求援。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 8 分
2.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）手前臂至肘關節緊貼於溺者胸骨，手掌托住溺者顴骨（不可封口捏鼻），右（左）手前臂至肘關節緊貼於溺者脊椎，五指張開緊托住溺者頭部枕骨處，雙臂夾緊，並留意肘關節不可抬起或移動，將溺者頭部固定，移動溺者向前，由己方沒入水中，將溺者以水平面翻轉 180°使溺者面部朝上，過程中勿將溺者抬離水面或壓入水中，將溺者固定於水面並帶至池邊。	<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。	助手 B、C 不予計分
4-1.應檢人 A 保持「胸骨脊椎固定法」，並留意不可將溺者抬起且不可將溺者壓入水中。確認溺者已全身置於長背板上且位置不再移動後，將在溺者枕骨下之手移至長背板下並維持手心向上，讓溺者穩固於長背板上。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32 分
4-2.助手 B 放入頭部固定器，繫好頭部固定器固定帶。	助手 B 不予計分
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
備註	<p>1.以 3 人一組（不包含溺者），應檢人 A 為主要受考評者、B 助手位於板頭、C 助手位於板尾，以輪替方式分別操作（助手 B、C 不予計分，惟須依應檢人 A 之口令配合操作）。</p> <p>2.合乎規定，無時間限制。</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 checked="" 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	1.「每違規一次扣 8 分」者，採逐次累積扣分。 2.本檢定採扣分制，術科檢定總分未滿 70 分，屬不合格。	

三、心肺復甦術及自動體外心臟電擊去顫器

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	使用面膜蓋住溺者口腔，並捏住溺者鼻孔進行吹氣。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32分
		於人工呼吸過程中保持溺者呼吸道暢通。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 8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. 擦拭溺者		先將溺者身體水分拭乾。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32分
10. 開電源		打開 AED 電源。	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> - 32分

檢定項目	動作要求	考評
11.貼片	將貼片依 AED 語音及圖示貼於適當位置（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）
12.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
13.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
14.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	1.此項目為雙人操作。 2.AED 電擊完畢後，需要依照評分表「5.胸部按壓」、「6.暢通呼吸道」、「7.人工呼吸」的操作順序操作。 3.上述評分項目「10.打開 AED 電源」與「11.貼片」動作順序對調不扣分。 4.上述評分項目「11.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。 5.本檢定採扣分制，術科檢定總分未滿 70 分，屬不合格。	