



## 105 年初級自救課程招生中！

- 一、依據：大學推廣教育實施辦法及大學辦理推廣教育計畫審查要點。
- 二、報名時間：即日起（週一至週五上午 9:00~下午 20:00），至開課日截止。
- 三、報名地點：國立虎尾科技大學體育室游泳池。
- 四、現場報名：請帶身分證於上述報名時間內至報名地點填寫報名表及繳交費用。
- 五、上課期間如因學員個人因素缺課不補課，但缺課堂數可以到游泳池自行練習。
- 六、招生專線：05-6315286、05-6315287

課程名稱	梯次	上課期間	上課時段	節數	單一時段 / 費用	上課地點 (教師)
開學期間 泳泳自救班 (4月11日~6月24日) (9月19日~10月28日) 時段七 17:30-19:30 時段八 18:30-20:30	1	04/11 至 04/15	時段七到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練
	2	04/18 至 04/22	時段七到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練
	3	04/25 至 04/29	時段七到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練
	4	05/02 至 05/06	時段七到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練
	5	05/09 至 05/13	時段七到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練
暑假期間 泳泳自救班 (6月27日~9月9日) 時段一 08:30-10:30 時段二 09:30-11:30 時段三 13:30-15:30 時段四 14:30-16:30 時段五 15:30-17:30 時段六 16:30-18:30 時段七 17:30-19:30 時段八 18:30-20:30	6	05/16 至 05/20	時段七到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練
	7	05/23 至 05/27	時段七到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練
	8	05/30 至 06/03	時段七到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練
	9	06/13 至 06/17	時段七到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練
	10	06/20 至 06/24	時段七到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練

連絡窗口	連絡方式
國立虎尾科技大學 體育室 游泳池	電話：(05)6315286. 5287 體育室 游泳池 地址：雲林縣虎尾鎮文化路 64 號 網址：http://sport.nfu.edu.tw



## 105 年初級自救課程招生中！

- 一、依據：大學推廣教育實施辦法及大學辦理推廣教育計畫審查要點。
- 二、報名時間：即日起（週一至週五上午 9:00~下午 20:00），至開課日截止。
- 三、報名地點：國立虎尾科技大學體育室游泳池。
- 四、現場報名：請帶身分證於上述報名時間內至報名地點填寫報名表及繳交費用。
- 五、上課期間如因學員個人因素缺課不補課，但缺課堂數可以到游泳池自行練習。
- 六、招生專線：05-6315286、05-6315287

課程名稱	梯次	上課期間	上課時段	節數	單一時段 / 費用	上課地點 (教師)
開學期間 泳泳自救班 (4月11日~6月24日) (9月19日~10月28日) 時段七 17:30-19:30 時段八 18:30-20:30	11	06/27 至 07/01	時段一到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練
	12	07/04 至 07/08	時段一到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練
	13	07/11 至 07/15	時段一到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練
	14	07/18 至 07/22	時段一到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練
	15	07/25 至 07/29	時段一到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練
暑假期間 泳泳自救班 (6月27日~9月9日) 時段一 08:30-10:30 時段二 09:30-11:30 時段三 13:30-15:30 時段四 14:30-16:30 時段五 15:30-17:30 時段六 16:30-18:30 時段七 17:30-19:30 時段八 18:30-20:30	16	08/01 至 08/05	時段一到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練
	17	08/08 至 08/12	時段一到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練
	18	08/15 至 08/19	時段一到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練
	19	08/22 至 08/26	時段一到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練
	20	08/29 至 09/02	時段一到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練

連絡窗口	連絡方式
國立虎尾科技大學 體育室 游泳池	電話：(05)6315286. 5287 體育室 游泳池 地址：雲林縣虎尾鎮文化路 64 號 網址： <a href="http://sport.nfu.edu.tw">http://sport.nfu.edu.tw</a>



## 105 年初級自救課程招生中！

- 一、依據：大學推廣教育實施辦法及大學辦理推廣教育計畫審查要點。
- 二、報名時間：即日起（週一至週五上午 9:00~下午 20:00），至開課日截止。
- 三、報名地點：國立虎尾科技大學體育室游泳池。
- 四、現場報名：請帶身分證於上述報名時間內至報名地點填寫報名表及繳交費用。
- 五、上課期間如因學員個人因素缺課不補課，但缺課堂數可以到游泳池自行練習。
- 六、招生專線：05-6315286、05-6315287

課程名稱	梯次	上課期間	上課時段	節數	單一時段 / 費用	上課地點 (教師)
開學期間 泳泳自救班 (4月11日~6月24日) (9月19日~10月28日) 時段七 17:30-19:30 時段八 18:30-20:30	21	09/05 至 09/09	時段七到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練
	22	09/19 至 09/23	時段七到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練
	23	09/26 至 09/30	時段七到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練
	24	10/03 至 10/07	時段七到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練
	25	10/10 至 10/14	時段七到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練
	26	10/17 至 10/21	時段七到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練
暑假期間 泳泳自救班 (6月27日~9月9日) 時段一 08:30-10:30 時段二 09:30-11:30 時段三 13:30-15:30 時段四 14:30-16:30 時段五 15:30-17:30 時段六 16:30-18:30 時段七 17:30-19:30 時段八 18:30-20:30	27	10/24 至 10/28	時段七到時段八	5	2,600	虎科大游泳池 救生教練

連絡窗口	連絡方式
國立虎尾科技大學 體育室 游泳池	電話：(05)6315286. 5287 體育室 游泳池 地址：雲林縣虎尾鎮文化路 64 號 網址：http://sport.nfu.edu.tw

# 國立虎尾科技大學推廣教育非學分班

## 課程大綱資料表

系別	體育室	填表日期	104年	5月
聯絡人	林竺典	電話	05-6315286	
可授課教師	林竺典			
課程名稱	初級自救班			
節數	日期	課程大綱		
1		入訓測驗 基本游法	1. 連續游二十五公尺換氣3次以上 2. 基本游法-捷泳、蛙泳、基本仰泳	
2		自救法	1. 踩水 2. 水母漂 3. 抽筋處理 4. 韻律呼吸 5. 仰漂	
3		基本救生	1. 呼救 2. 尋求支援 3. 藉物救生	
4		救生法	1. 著衣游泳 2. 水中脫衣 3. 浮具製作 4. 藉物漂浮	
5		急救法 總複習	1. 急救法-CPR 心肺復甦術教學 2. 總複習-基本游法、自救法、基本救生、救生法、急救法	
參考教科書				
備註	1、尊重智慧財產權，勿使用影印或非法教科書。 2、課程結訓後依相關規範取得結業證書，惟缺席率達50%，不予頒發。			