



國立虎尾科技大學進修推廣部

106 年初級自救課程招生中！



進修推廣部
Office of Extensive Education

- 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（週一至週五下午 13:00~晚上 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 游泳自救班 (4月10日~6月29日) (9月04日~10月26日) 時段八 17:30-18:30 時段九 18:30-19:30 時段十 19:30-20:30	1	04/10 至 04/13	時段八到時段十	4	1,000	虎科大游泳池 救生教練
	2	04/17 至 04/20	時段八到時段十	4	1,000	虎科大游泳池 救生教練
	3	04/24 至 04/27	時段八到時段十	4	1,000	虎科大游泳池 救生教練
	4	05/01 至 05/04	時段八到時段十	4	1,000	虎科大游泳池 救生教練
	5	05/08 至 05/11	時段八到時段十	4	1,000	虎科大游泳池 救生教練
暑假期間 游泳自救班 (7月03日~8月31日) 時段一 08:30-09:30 時段二 09:30-10:30 時段三 10:30-11:30 時段四 13:30-14:30 時段五 14:30-15:30 時段六 15:30-16:30 時段七 16:30-17:30 時段八 17:30-18:30 時段九 18:30-19:30 時段十 19:30-20:30	6	05/15 至 05/18	時段八到時段十	4	1,000	虎科大游泳池 救生教練
	7	05/22 至 05/25	時段八到時段十	4	1,000	虎科大游泳池 救生教練
	8	06/05 至 06/08	時段八到時段十	4	1,000	虎科大游泳池 救生教練
	9	06/12 至 06/15	時段八到時段十	4	1,000	虎科大游泳池 救生教練
	10	06/19 至 06/22	時段八到時段十	4	1,000	虎科大游泳池 救生教練
	11	06/26 至 06/29	時段八到時段十	4	1,000	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



國立虎尾科技大學進修推廣部

106 年初級自救課程招生中！



N
F
U 進修推廣部
Office of Extensive Education

- 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（週一至週五下午 13:00~晚上 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 游泳自救班 (4月10日~6月29日) (9月04日~10月26日) 時段八 17:30-18:30 時段九 18:30-19:30 時段十 19:30-20:30	12	07/03 至 07/06	時段一到時段十	4	1,000	虎科大游泳池 救生教練
	13	07/10 至 07/13	時段一到時段十	4	1,000	虎科大游泳池 救生教練
	14	07/17 至 07/20	時段一到時段十	4	1,000	虎科大游泳池 救生教練
	15	07/24 至 07/27	時段一到時段十	4	1,000	虎科大游泳池 救生教練
	16	07/31 至 08/03	時段一到時段十	4	1,000	虎科大游泳池 救生教練
暑假期間 游泳自救班 (7月03日~8月31日) 時段一 08:30-09:30 時段二 09:30-10:30 時段三 10:30-11:30 時段四 13:30-14:30 時段五 14:30-15:30 時段六 15:30-16:30 時段七 16:30-17:30 時段八 17:30-18:30 時段九 18:30-19:30 時段十 19:30-20:30	17	08/07 至 08/10	時段一到時段十	4	1,000	虎科大游泳池 救生教練
	18	08/14 至 08/17	時段一到時段十	4	1,000	虎科大游泳池 救生教練
	19	08/21 至 08/24	時段一到時段十	4	1,000	虎科大游泳池 救生教練
	20	08/28 至 08/31	時段一到時段十	4	1,000	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



國立虎尾科技大學進修推廣部

106 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（週一至週五下午 13:00~晚上 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 游泳自救班 (4月10日~6月29日) (9月04日~10月26日) 時段八 17:30-18:30 時段九 18:30-19:30 時段十 19:30-20:30	21	09/04 至 09/07	時段八到時段十	4	1,000	虎科大游泳池 救生教練
	22	09/11 至 09/14	時段八到時段十	4	1,000	虎科大游泳池 救生教練
	23	09/18 至 09/21	時段八到時段十	4	1,000	虎科大游泳池 救生教練
	24	09/25 至 09/28	時段八到時段十	4	1,000	虎科大游泳池 救生教練
	25	10/02 至 10/05	時段八到時段十	4	1,000	虎科大游泳池 救生教練
暑假期間 游泳自救班 (7月03日~8月31日) 時段一 08:30-09:30 時段二 09:30-10:30 時段三 10:30-11:30 時段四 13:30-14:30 時段五 14:30-15:30 時段六 15:30-16:30 時段七 16:30-17:30 時段八 17:30-18:30 時段九 18:30-19:30 時段十 19:30-20:30	26	10/16 至 10/19	時段八到時段十	4	1,000	虎科大游泳池 救生教練
	27	10/23 至 10/26	時段八到時段十	4	1,000	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		
聯絡人	林竺典	電話	05-6315286
授課教師	林竺典、楊瑜婷、耿瑞隆、李承儒		
課程名稱	初級自救班		
節數	日期	課程大綱	
1		基本游法	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 救生法	1. 呼救 2. 尋求支援 3. 藉物救生 1. 著衣游泳 2. 水中脫衣 3. 浮具製作 4. 藉物漂浮
4		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。		