

# 中華大學游泳池救生員游泳與體能訓練紀錄表

姓名：

工作起始日：

錄用測驗(依據體委會救生員資格測驗)：

救生證照有效日期：

體能訓練與救生知能

項目	開始日期	1月				2月				3月				4月				5月				6月			
持續游泳1000公尺																									
肌力與體能訓練																									
救生知能考試																									
救生資格測驗																									
年度救生演習																									
督導人簽核																									
項目	開始日期	7月				8月				9月				10月				11月				12月			
持續游泳1000公尺																									
肌力訓練																									
救生知能考試																									
救生資格測驗																									
年度救生演習																									
督導人簽核																									

備註：持續游泳與肌力訓練一週各一次，知能考試與資格測驗半年一次，年度救生演習一年一次。

KA5-4-806-A