

中華民國水上救生協會 台北市水上救生教練協會 救生員班第 期  
訓練課程表

日期	週	時間	科目	內容	授課教練	地點	時數	附註
05/12	三	06:00 ~ 08:00	入學測驗 開訓	捷、蛙各 100 米，男 5 分半，女 6 分內擇優錄取；協會介紹。	教練團	松山運動中心游泳池	2	
05/13	四	06:00 ~ 08:00	救生游法	抬頭捷泳、抬頭蛙泳、側泳、基本仰泳	黃麗妤	松山運動中心游泳池	2	
05/14	五	06:00 ~ 08:00	救生游法	同上	黃麗妤	松山運動中心游泳池	2	
05/15	六	08:00 ~ 12:00	自救法	踩水、仰漂、水母漂、韻律呼吸、抽筋自解	才俊	松山運動中心游泳池	4	
05/15	六	13:00 ~ 17:00	入水法 水面潛水	淺跳式、跨步式、打樁式、鏟刀式、垂直式、徒手潛水	葛萬宏	松山運動中心游泳池	4	
			接近法 防衛躲避	背面接近、正面接近、正面潛水接近、正面潛水背面接近、水中接近、水底接近、單手推離、單足押離、逆退、潛退	李秉郎			
05/16	日	08:00 ~ 12:00	複習	入水法、自救法、接近法	教練團	松山運動中心游泳池	4	
05/16	日	13:00 ~ 17:00	解脫法	正面抱頭、正面纏頸、背面纏頸、抓腕、雙溺者	林健鴻	松山運動中心游泳池	4	
05/17	一	06:00 ~ 08:00	帶人法	托頸、摟胸、抓髮、抓腕、雙人托臂、雙手托臂、雙手鎖肩、乏泳帶人、抓衣、托頸鎖腕、托帶假人	廖敏翔	松山運動中心游泳池	2	
05/18	二	06:00 ~ 08:00	帶人法	同上	廖敏翔	松山運動中心游泳池	2	
05/19	三	06:00 ~ 08:00	複習	接近法、防衛法、解脫法	教練團	松山運動中心游泳池	2	
05/20	四	06:00 ~ 08:00	起岸法	單人起岸、馬蹬式、直拉式、消防員式	蘇哲弘	松山運動中心游泳池	2	
05/21	五	06:00 ~ 08:00	複習	接近法、解脫法、帶人法	教練團	松山運動中心游泳池	2	
05/22	六	08:00 ~ 12:00	救援器材	水域頸脊長背板救援	許麗純	松山運動中心游泳池	4	
05/22	六	13:00 ~ 17:00	救生常識	泳池常識、救生常識、泳池及浴場實務管理	楊峻賢	松江救生 建國長春路口	4	
			性平教育 法律常識	性別平等教育、法律常識	劉樹斌			
05/23	日	08:00 ~ 17:00	基本救命術	概述、創傷止血、包紮、心肺復甦術、AED 操作、異物梗塞及復甦操作	曾恒彥	松江救生 建國長春路口	8	安妮操作
05/24	一	06:00 ~ 08:00	複習	術科複習	教練團	松山運動中心游泳池	2	
05/25	二	06:00 ~ 08:00	基本潛水	潛入水法、浮潛裝備簡介、面鏡呼吸管排水、蛙鞋使用、耳部水中壓力平衡	林健鴻	松山運動中心游泳池	2	
05/26	三	06:00 ~ 08:00	基本潛水	同上	林健鴻	松山運動中心游泳池	2	
05/27	四	06:00 ~ 08:00	求生法 基本救生	著衣游泳	楊英斌	松山運動中心游泳池	2	帶長袖 衣褲
05/28	五	06:00 ~ 08:00	救援器材	帶假人、拋繩救援	教練團	松山運動中心游泳池	2	
05/29	六	08:00 ~ 17:00	激流救生	激流游泳、器材使用、繩索救生	教練團	成功湖	8	
05/30	日	08:00 ~ 17:00	海浪救生	海浪游泳、海浪救生、救生板、魚雷浮標、船艇救生	教練團	金山海水浴場	8	
05/31	一	06:00 ~ 08:00	總複習	術科綜合複習	教練團	松山運動中心游泳池	2	
06/01	二	06:00 ~ 08:00	總複習	術科綜合複習	教練團	松山運動中心游泳池	2	
06/02	三	06:00 ~ 08:00	總複習	術科綜合複習	教練團	松山運動中心游泳池	2	
06/03	四	06:00 ~ 08:00	筆試 總複習	學科測驗；術科綜合複習	教練團	松山運動中心游泳池	2	
06/04	五	06:00 ~ 09:00	結訓測驗	各單項、急救綜合測驗	考試官	松山運動中心游泳池	3	

注意事項

1. 本課表授課總時數為 85 小時以上。
2. 受訓期間不得無故缺席、遲到、早退；請假應事前辦理，時數不得超過授課總時數十分之一，否則以退訓論。
3. 嚴守團隊紀律、服從教練指導，列入操行成績。
4. 結訓後須至救生場所實習 16 小時完畢發證。

理事長：劉光羽 總幹事：林翰緯 指導教練：林柏祥、黃繹朋 訓練組長：梁惠傑

總教練：范容鈴 0953-119-431

副總教練：林健鴻、黃麗妤、李秉郎、廖敏翔、楊英斌、葛萬宏

管理教練：吳宏偉、蔡偉仲

教練團：劉樹斌、許麗純、才俊、蘇哲弘、楊峻賢