

## 中華民國水上救生協會 救生員班第 27 期訓練課程表

101年08月27日

日期	週	時間	科目	進度	授課教練	地點	時數	附註
08/27	一	18:00~21:30	入學測驗 開訓	200公尺(捷蛙各100米)男性5分鐘、 女性6分鐘內完成,擇優錄取。協會簡介	教練團	青年公園游泳池	3.5	
08/28	二	18:00~21:30	救生游法	抬頭捷泳、抬頭蛙泳、側泳、基本仰泳	陳碧珠	青年公園游泳池	3.5	
08/29	三	18:00~21:30	自救法	踩水、水母漂、韻律呼吸、仰漂、 抽筋處理	許蘊華	青年公園游泳池	3.5	
08/30	四	18:00~21:30	入水法 水面潛水法	淺跳式、跨步式、打樁式 鎌刀式、垂直式、徒手潛泳	莊明正	青年公園游泳池	3.5	
08/31	五	18:00~21:30	接近法 防衛躲避法	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、單足壓離、逆退、潛避	黃啓華	青年公園游泳池	3.5	
09/01	六	8:00~17:00	急救法	心肺復甦術、異物哽塞處理、休息姿勢	蘇保宗	教室	12	安妮操作
09/02	日	8:00~12:00		頸、脊椎受傷處理				午餐1小時
09/02	日	13:00~17:00	激流救生	激流概況簡介、繩結、信號手勢	林炳乾	教室	4	繩索
09/03	一	18:00~21:30	解脫法	正面抱頭、正面纏頸、背面纏頸、抓腕、 雙溺者	彭玉賢	青年公園游泳池	3.5	
09/04	二	18:00~21:30	帶人法	托頸、摟胸、抓髮、抓腕、雙手托臂 雙手鎖肩、乏泳、雙人托臂、抓衣帶人	陳新長	青年公園游泳池	3.5	
09/05	三	18:00~0830	起岸法	單人起岸、馬蹬式、直拉式、消防員式 長臂板救溺 假人拖帶	周川龍	青年公園游泳池	3.5	
09/06	四	18:00~21:30	基本潛水	浮潛裝備介紹及使用、潛水須知 救生衣使用介紹、入水法	馬志鴻	青年公園游泳池	3.5	帶蛙鞋面鏡呼吸管
09/07	五	18:00~21:30	基本潛水	水面潛水法、浮游及潛游 搜索與打撈介紹。	馬志鴻	青年公園游泳池	3.5	帶蛙鞋面鏡呼吸管
09/08	六	08:00~17:00	激流救生	激流概況簡介、繩結、繩索、器材使用 信號手勢、激流游泳、徒手與器材救生 淺灘渡河。	教練團	成功湖	8	繩索器材 午餐1小時
09/09	日	8:00~17:00	海浪救生	海浪概況簡介、浪浪游泳、救生板	教練團	金山海水浴場	8	帶蛙鞋面鏡

				魚雷浮漂(筒)、船艇救生、沙灘體能				雷浮標
09/10	一	18:00~21:30	求生法 基本救生	著衣游泳、水中脫衣、浮具製作 藉物漂浮、岸上救生、涉水救生	蕭國安	青年公園游泳池	3.5	帶長袖衣褲
09/11	二	18:00~21:30	模擬救生 救生常識	模擬救生反應演練、游泳常識 救生常識、泳池及浴場實務管理	教練團	青年公園游泳池	3.5	帶蛙鞋面鏡呼吸管
09/12	三	18:00~21:30	總複習	術科綜合總複習	教練團	青年公園游泳池	3.5	
09/13	四	18:00~21:30	筆 試 總複習	學科測驗 術科綜合總複習	教練團	青年公園游泳池	3.5	
09/14	五	18:00~22:00	結訓測驗	各項單項、綜合測驗	考試官	青年公園游泳池	4.0	

## 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。

總教練：林炳乾 TEL:0912212778副總教練：彭玉賢 黃啓華 管理兼訓練：詹素蘭 林志鴻 莊明正 李政吉

教練團：蘇保宗 陳碧珠 馬志鴻 陳新長 許蘊華