

28-1
中華民國水上救生協會第〇〇〇〇期 **救生員訓練班課程表**

日期	時間	星期	科目	內容	授課教練	地點	時數	附註
7/30	1800 ~2130	一	入訓測驗 開訓	200m(捷、蛙各100m)男5分,女6分鐘,擇優錄取 中華民國水上救生協會簡介	總教練 教練團	青年公園 游泳池	3.5	
7/31	1800 ~2130	二	救生游法	抬頭捷泳、抬頭蛙泳、側泳、基本仰泳、潛泳	待聘	青年公園 游泳池	3.5	
8/01	1800 ~2130	三	自救法	踩水、水母漂、韻律呼吸、仰漂、抽筋自解	待聘	青年公園 游泳池	3.5	
8/02	1800 ~2130	四	入水法 水面潛水法	跨步式、打樁式、淺跳式、沙灘入水 鏟刀式、垂直式	待聘	青年公園 游泳池	3.5	
8/03	1800 ~2130	五	接近法 防衛法	背面接近、正面接近、正面潛水接近、正面潛 水背面接近、水底接近 單手推離、單足壓離、倒退、潛避	待聘	青年公園 游泳池	3.5	
8/04	0800 ~1200	六	激流救生	信號手勢、繩結	待聘	教室	4.0	
8/04	1300 ~1700	六	急救法	呼吸及循環系統概要、異物哽塞處理、骨折包紮、 創傷止血、頸脊椎受傷及常見創傷處理、CPR	待聘	教室	4.0	急救假人 AED
8/05	0800 ~1200	日	急救法	呼吸及循環系統概要、異物哽塞處理、骨折包 紮、創傷止血頸脊椎受傷及常見創傷處理、AED	待聘	青年公園 游泳池	8.0	急救假人、AED 長背板
8/06	8000 ~1200	一	解脫法	正面抱頭、正面纏頸、背面纏頸、抓腕雙手抓 單手、雙溺者	待聘	青年公園 游泳池	3.5	
8/07	1300 ~1700	二	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、帶假人	待聘	青年公園 游泳池	3.5	
8/08	1800 ~2100	三	基本潛水	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、潛水醫學	待聘	青年公園 游泳池	3.5	本日攜帶面鏡 蛙鞋、呼吸管
8/09	8000 ~1200	四	基本潛水	救生衣使用、潛入水法(邁步式、後蹲式)、 浮游、潛水搜索法	待聘	青年公園 游泳池	3.5	本日攜帶面鏡 蛙鞋、呼吸管
8/10	1300 ~1700	五	起岸法	單人起岸、馬蹬式、直拉式、消防員式	待聘	青年公園 游泳池	3.5	
8/11	1800 ~2100	六	激流救生	器材使用、激流概要、激流游泳、繩索救生	教練團	成功湖	8.0	
8/12	8000 ~1200	日	海浪救生	海洋概要、海浪游泳、沙灘体能、魚雷浮標、 救生板、船艇救生	教練團	金山海水 浴場	8.0	
8/13	1300 ~1700	一	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	待聘	青年公園 游泳池	3.5	本日攜帶長袖 衣褲乙套
8/14	0800 ~1800	二	救生常識 救生反應	浴場實務、游泳常識、救生常識 救生狀況處理演練	待聘	青年公園 游泳池	3.5	
8/16	0800 ~1800	三	總複習	學、術科綜合總複習	教練團	青年公園 游泳池	3.5	
8/17	8000 ~1200	四	筆試 總複習	學科測驗 術科總複習	教練團	青年公園 游泳池	4.0	本日帶筆
8/18	1300 ~1700	五	結訓測驗	各項單項、急救、綜合測驗	考試官	青年公園 游泳池	3.5	

注意事項：

1. 本課程授課總時數為 85 小時。
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. 結訓測驗合格後，須實習 16 小時以上，完畢發證。

總教練：呂春華 (0935251258)

副總教練：林文章、鍾文賢、楊為忠

教練兼管理：待聘