中華民國水上救生協會 救生員班第 xxxx 期
新北市水上安全救生協會 救生員班第 111-02 期 訓練課程表　　111/6/6~ 111/6/24

日期	週	時　間	科　目	進　　度	授課教練	地點	時數	附註
6/6	一	17:30~21:30	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	建國 游泳池	3.5	
6/7	二	17:30~21:30	救生游法	抬頭捷泳、抬頭蛙泳、側泳、基本仰泳	王弈涵	建國 游泳池	3.5	交班費、 大頭照
6/8	三	17:30~21:30	自救法	踩水、水母漂、韻律呼吸、仰漂、抽筋處理	楊昀蓁	建國 游泳池	3.5	
6/9	四	17:30~21:30	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	黃志岳	建國 游泳池	3.5	蛙鞋
6/10	五	17:30~21:30	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	張志鵬	建國 游泳池	3.5	蛙鞋
6/11	六	8:00~17:00	急救法	心肺復甦術、異物哽塞處理、休息姿勢 水域頸、脊椎受傷處理(長背板固定術) AED 操作、包紮	劉敬廷	建國 游泳池	12	安妮操作、 AED 介紹、 三角巾
6/12	日	8:00~12:00						
6/12	日	13:00~17:00	激流救生	激流概況簡介、繩結、信號手勢	劉敬廷	游泳池	4	繩索
6/13	一	17:30~21:30	解脫法	正面抱頭、正面纏頸、背面纏頸、抓腕 雙溺者	范裕煉	建國 游泳池	3.5	
6/14	二	17:30~21:30	帶人法	托顎、摟胸、抓髮、抓腕、雙人托臂帶人 乏泳、雙人托臂、抓衣帶人、帶假人	陳其聖	建國 游泳池	3.5	
6/15	三	17:30~21:30	起岸法	單人起岸、馬蹬式、直拉式、消防員式	林育生	建國 游泳池	3.5	
6/16	四	17:30~21:30	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	吳蒼林	建國 游泳池	3.5	帶浮潛三寶
6/17	五	17:30~21:30	基本潛水	水面潛水法、浮游及潛游 搜索與打撈介紹。	吳蒼林	建國 游泳池	3.5	帶浮潛三寶
6/18	六	8:00~17:00	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。	劉敬明 教練團	成功湖	8	穿布鞋
6/19	日	8:00~17:00	海浪救生	海洋概況簡介、海浪游泳、救生板 魚雷浮漂(筒)、船艇救生、沙灘體能	趙永泰 考試官 教練團	萬里加投 下寮海灘	8	帶浮潛三寶
6/20	一	17:30~21:30	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	劉敬廷	建國 游泳池	3.5	帶長袖衣褲
6/21	二	17:30~21:30	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	羅澍梵 考試官	建國 游泳池	3.5	帶浮潛三寶
6/22	三	17:30~21:30	總複習	術科綜合總複習	教練團	建國 游泳池	3.5	交筆記、 心得報告
6/23	四	17:30~21:30	筆　試 總複習	學科測驗 術科綜合總複習	教練團	建國 游泳池	3.5	
6/24	五	17:30~22:00	結訓測驗	各項術科單項、綜合測驗	考試官	建國 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，操行不及格視同測驗不及格，無法取得救生員證。
4. 結訓後須至救生場所實習 16 小時，並取得實習證明單始可頒發救生員證。

總教練：劉敬廷　0933042542　副總教練：范裕煉、吳蒼林、王弈涵
訓練教練：林彥澤、李忻怡、林晨樺
管理兼行政教練：林恆顥、翁人杰、葉秝甫、王皓宇
教練團：羅澍梵、趙永泰　等考試官