

中華民國水上救生協會 期  
 新北市水上救生協會 64 期 救生員訓練班課程表

日期	週	時間	科目	進度(上課內容)	授課	地點	時數	備註	
11/20	一	18:00-21:30	入學測驗 開訓	200公尺(捷、蛙各100)男5分鐘、女6分鐘內游畢,擇優錄取。協會簡介	教練團	輔仁大學游泳池	3.5	1. 相片1張 2. 收班費 3. 辦保險 4. 每日寫筆記	
11/21	二		救生游法	救生捷、蛙、側、仰泳、單人起岸	陳正鴻				
11/22	三		入水法 水面潛水	淺跳式、跨步式、打樁式、跑跳 鏟刀式、垂直式、徒手潛泳	葉韋麟				
11/23	四		自救法	韻律呼吸、水母漂、仰漂、抽筋處理、踩水	林家興				
11/24	五		接近法 防衛躲避	背面、正面、正面潛水、正面潛水背面接近、水中、水底接近。單手推離、單足壓離、倒退、潛避、防禦轉帶人	翁堃火				
11/25	六	08:00-17:00	急救法	CPR、AED、哈姆立克、休息姿勢、扶起及放下溺者、嘔吐處理	教練團		12	安妮、AED	
11/26	日	08:00-12:00 13:00-17:00					激流救生	繩結、橫渡架設、拋繩袋、激流概況	4
11/27	一	18:00-21:30	帶人法	拖頸、摟胸、抓髮、抓衣、抓腕、拖臂、鎖肩、托頸鎖腕、乏泳帶人、拖帶假人	周季翰		成功湖	3.5	救生假人 脊板 浮潛三寶
11/28	二		解脫法	正面抱頭、正面纏頸、背面纏頸、抓腕、雙溺者	黃品榮				
11/29	三		起岸法	單人起岸、背負、拖拉、馬蹬、直拉、消防員、馬鞍、三人起岸、脊傷處理	陳志成				
11/30	四		基本潛水	浮潛裝備介紹及使用、潛水須知、入水法、水面潛水法、浮游及潛游、救生衣使用介紹、搜索與打撈介紹	呂天裕				
12/01	五								
12/02	六	08:00-17:00	急流救生	激流概況簡介、繩結、架設、拋繩袋、器材使用、信號手勢、入水、激流游泳、徒手與器材救生、淺灘渡河	教練團	龍洞	8	繩索、勾環、救生衣、頭盔	
12/03	日		海浪救生	海洋概況、旗語、海浪游泳、救生板、救生浮漂、船艇救生、沙灘體能	教練團	龍洞		浮漂、船艇、浪板	
12/04	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	陳采汝	輔大游泳池	3.5	長袖衣褲 交筆記、心得	
12/05	二		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	陳建宏				
12/06	三		總複習	學、術科綜合複習	教練團				
12/07	四								
12/08	五		18:00-22:00	結訓測驗	結訓測驗、檢討會		考試官		4

\*\*\* 教育部體育署檢定的時間及地點另擇

注意事項：

1. 本課程總時數 85 小時。內容如有變動，以總教練宣布為準。
2. 受訓期間不得無故缺席、遲到、早退。事假事前辦理，時數不得超過總時數 1/10，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 2 天，才予發證。

主辦：輔仁大學游泳池  
 指導：行政院教育部體育署、中華民國水上救生協會  
 承辦：新北市水上救生協會  
 班主任：楊漢禎  
 總教練：陳清雲 ☎ 0936-211-278  
 副總教練：呂天裕、陳建宏、陳采汝  
 管理教練：陳志成、林志強、陳裕山  
 教練團：各授課教練及本會教練團教練



<凡事隨緣，自然順利；無所求，方能無所不有>