|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **社團法人中華民國水上救生協會**  **救生員班第 期訓練課程表** 年 月 日 | | | | | | | | |
| 日期 | 星  期 | 時　間 | 科　目 | 課　　程　　內　　容 | 講　師 | 地　點 | 時數 | 備　註 |
|  | 一 | 18:00-21:30 | 入學測驗  開 訓 | 200公尺（捷、蛙各100公尺）男女6分鐘內完成，擇優錄取。  協會簡介 |  |  | 3.5 |  |
|  | 二 | 18:00-21:30 | 救生游法 | 1.抬頭捷泳 2.抬頭蛙泳 3.側泳 4.基本仰泳  5.徒手潛泳 |  |  | 3.5 |  |
|  | 三 | 18:00-21:30 | 自 救 法 | 1.踩水 2.水母漂 3.仰漂 4.韻律呼吸 5.抽筋處理 |  |  | 3.5 |  |
|  | 四 | 18:00-21:30 | 入 水 法  水面潛水法 | 1.淺跳式 2.跨步式 3.打樁式  1.鎌刀式 2.垂直式 |  |  | 3.5 |  |
|  | 五 | 18:00-21:30 | 接 近 法  防衛躲避法 | 1.背面接近 2.正面接近 3.正面潛水接近  4.正面潛水背面接近 5.水中接近 6.水底接近  1.單手推離 2.單足壓離 3.逆退 4.潛避 |  |  | 3.5 |  |
|  | 六 | 8:30-12:00 | 救生常識  性平教育  法律常識 | 1.游泳常識 2.救生常識 3.泳池及浴場實務管理  性別平等教育  法律常識 |  |  | 3.5 |  |
|  | 六 | 13:00-17:00 | 基本救命術 | 1.概述 2.創傷 3.止血 4.包紮 5.CPR與AED操作  6.異物哽塞及復甦操作 7.水域頸脊椎長背板救援 |  |  | 4 |  |
|  | 日 | 8:00-17:00 |  |  | 8 |  |
|  | 一 | 18:00-21:30 | 解 脫 法 | 1.正面抱頭 2.正面纏頸 3.背面纏頸 4.抓腕  5.雙溺者 |  |  | 3.5 |  |
|  | 二 | 18:00-21:30 | 帶 人 法 | 1.托顎 2.抓髮 3.抓衣 4.抓腕 5.摟胸  6.雙手托腋 7.雙手鎖肩 8.托顎鎖腕  9.雙人托臂 10.乏泳 11.帶假人 |  |  | 3.5 |  |
|  | 三 | 18:00-21:30 | 起 岸 法 | 1.單人起岸 2.馬蹬式 3.直拉式 4.消防員式  5.背負式 |  |  | 3.5 |  |
|  | 四 | 18:00-21:30 | 求 生 法  基本救生 | 1.著衣游泳 2.水中脫衣 3.浮具製作 4.藉物漂浮  1.岸上救生 2.涉水救生 |  |  | 3.5 | 帶長袖衣褲 |
|  | 五 | 18:00-21:30 | 激流救生 | 1.激流概況簡介 2.繩結、架繩器材使用  3.信號手勢 4.激流游泳 5.徒手與器材救生  6.淺灘渡河 |  |  | 3.5 | 繩索 |
|  | 六 | 8:00-17:30 |  |  | 8.5 | 繩索 |
|  | 日 | 8:00-17:00 | 海浪救生 | 1.海洋概況簡介 2.海浪游泳 3.救援浮漂(筒)救生  4.救生板救生 5.IRB快艇救生 6.沙灘體能 |  |  | 8 | 帶蛙鞋、面鏡、呼吸管 |
|  | 一 | 18:00-21:30 | 基本潛水 | 1.浮潛裝備介紹及使用 2.潛水須知  3.救生衣使用介紹 4.入水法 5.水面潛水法  6.浮游及潛游 7.搜索與打撈介紹 |  |  | 3.5 | 帶蛙鞋、面鏡、呼吸管 |
|  | 二 | 18:00-21:30 |  |  | 3.5 | 帶蛙鞋、面鏡、呼吸管 |
|  | 三 | 18:00-21:30 | 總 複 習 | 術科綜合總複習 |  |  | 3.5 |  |
|  | 四 | 18:00-21:30 | 筆 　試 | 學科測驗 |  |  | 3.5 |  |
|  | 五 | 18:00-22:00 | 結訓測驗 | 1.單項測驗 2.急救測驗 3.綜合評定 |  |  | 4 |  |
| **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：　　　　　　副總教練：　　　　　　　　管理兼訓練： | | | | | | | | |