

附件 4 範例二(救生及游泳教練)

社團法人中華民國水上救生協會 第○○○○期救生暨丙級游泳○○○○期教練班課程表
○○○○○○救生會 第○○期救生暨丙級游泳教練班

日期	時間	星期	科目	內容	授課講師	地點	時數	備註
8/19	1800 ~2200	一	入訓測驗 開訓	潛泳25米、400米(捷泳、蛙泳、側泳、基本仰泳各100米(女性12分、男性11分內完成),擇優錄取。 始業式,中華民國水上救生協會簡介。	秘書長 總教練 教練團	游泳池	3.5	
8/20	1800 ~2200	二	靜水救生教學	岸上入水法、水面潛水法、自救法、求生法 基本救生。	考試官	游泳池	3.5	本日攜帶長袖 衣褲乙套
8/21	1800 ~2200	三	靜水救生教學	防衛躲避法、接近法、帶人法、起岸法 解脫法。	考試官	游泳池	3.5	水中假人
8/22	1800 ~2200	四	基本潛水教學	浮潛技術介紹、搜索與打撈、浮潛教學 水肺潛水介紹、潛水生理學。	考試官	游泳池	3.5	本日攜帶面鏡 蛙鞋、呼吸管
8/23	1800 ~2200	五	各種游泳基本技術	捷泳、蛙泳、仰泳、蝶泳、出發與轉身、 側泳、基本仰泳、 其他游法 、徒手潛泳。	考試官	游泳池	4.0	為符合體育 署規定,游 泳教練至少 24 小時課程 表,含性平1 小時、兒少 課程1小時。
8/24	0800 ~0900	六	課程介紹 救生競賽	國際泳總(FINA) 及救生總會(ILS)組織介 紹,測驗及作業規定。國際救生競賽介紹。	考試官	教室	1.0	
8/24	0900 ~1000	六	初學游泳教學	游泳原理、初學者游泳教學法、游泳常識、 泳池管理。	考試官	教室	1.0	
8/24	1000 ~1900	六	游泳教練專業課程	游泳規則、體能訓練法、戰略與戰術、運動 營養學、運動傷害防護、運動科學理論(生 理學、心理學、力學、社會科學)各1小時。	專業講師	教室	8.0	
8/24	1900 ~2000	六	游泳教練專業課程	性別平等教育	專業講師	教室	1.0	
8/25	0800 ~1200	日	各種游泳教學	捷泳、蛙泳、仰泳、蝶泳。	考試官	教室	6.0	
8/25	1300 ~1900	日	游泳教練測驗	學科測驗及討論:1小時 術科測驗:4小時(彈性時數) 綜合座談:1小時(選擇性)	待聘	游泳池	6.0	
8/25	1900 ~2000	日	游泳教練專業課程	兒少課程。	專業講師	教室	1.0	
8/26	1800 ~2200	一	基本潛水教學	浮潛技術介紹、搜索與打撈、浮潛教學 水肺潛水介紹、潛水生理學。	考試官	游泳池	3.5	本日攜帶面鏡 蛙鞋、呼吸管
8/27	1800 ~2200	二	急救教學	心肺復甦術、AED教學、常見症狀處理 急救衛生、急救器材介紹。	考試官	教室	3.5	
8/28	1800 ~2200	三	急救教學	長背板固定術、休息姿勢、異物哽塞處理。	考試官	游泳池	3.5	
8/29	1800 ~2200	四	開班實務	開班程序、班隊管理、成績考核、教學要領 領導統御。	考試官	游泳池	3.5	
8/30	1800 ~2200	五	靜水救生教學演練	救生員班教學演練、總複習。	教練團	游泳池	3.5	
8/31	0800 ~1700	六	海浪救生教學	海浪游泳、魚雷浮標(筒)、救生板救生 IRB 快艇救生、沙灘競賽、浴場管理。	教練團	浴場	8.0	
9/1	0800 ~1700	日	海浪教學 演練與測驗	救生員班教學演練、海浪救生測驗。	總教練 教練團	浴場	8.0	
9/2	1800 ~2200	一	靜水救生教學演練	救生員班教學演練、總複習。	教練團	游泳池	3.5	
9/3	1800 ~2200	二	急救教學	複習、試教演練(測驗)、學科測驗。	考試官	教室	3.5	
9/4	1800 ~2200	三	靜水救生教學演練	救生員班教學演練、總複習。	教練團	游泳池	3.5	
9/5	1800 ~2200	四	靜水救生教學演練	救生員班教學演練、總複習。	教練團	游泳池	3.5	
9/6	1800 ~2200	五	筆試及結訓座談	學科測驗、綜合座談。	教練團	游泳池	3.5	本日帶筆
9/7	0800 ~1800	六	激流救生教學	激流概況、激流游泳、淺灘渡河、信號手 勢 激流徒手救生、結繩、救生繩囊救生、繩 索救生。	教練團	溪流域	8.0	
9/8	0800 ~1800	日	激流教學 演練與測驗	救生員班教學演練、激流救生測驗。	總教練 教練團	溪流域	8.0	
9/9	1800 ~2200	一	救生教練結訓測驗	術科測驗。	考試官	游泳池	4.0	

注意事項:

- 1.入訓測驗、開訓及結訓測驗除外,本表實際上課時數 113 小時。
- 2.受訓期間不得無故缺席、遲到、早退,請假應事先辦理,時數不得超過授課時數十分之一,否則以退訓論。
- 3.每天上課須抄筆記,期末繳交,併入學科成績。
- 4.結訓經測驗,術科、學科、操行等三科成績各達 70 分以上,同時須至救生員班實習 12 小時以上持有證明者,始可頒發本會救生教練證書。

總教練:

連絡電話:○○○○-○○○○○○ 副總教練:

管理教練: