

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.打槓式 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.倒退 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.托頸 2.抓髮 3.抓衣 4.抓腕 5.摟胸 6.雙手托腋 7.雙手鎖肩 8.托頸鎖腕 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：