

中華民國水上救生協會救生員檢定訓練班第(花蓮 109 年 4 月)課程表

日期	星期	時間	科目	內 容	授課 教練	地 點	時數	備註
4/22	三	18:30 19:00	入訓測驗	200 公尺(捷、蛙各 100 公尺)。	教練團	游泳池	0.5	東華大學 泳池
4/22	三	19:00 22:00	救生游法	抬頭捷泳、抬頭蛙泳、側泳、基本仰泳、徒手潛水。	教練團	游泳池	3	
4/23	四	18:00 22:00	自救法 基本救生	踩水、水母漂、韻律呼吸、仰漂、抽筋自解 岸上救生、涉水救生。	教練團	游泳池	4	
4/24	五	17:00 22:00	救生法 入水法 水面入水法	著衣游泳、水中脫衣、浮具製作、藉物漂浮 跨步式、打樁式、淺跳式、鎌刀式、垂直式 入水。	教練團	游泳池	5	長袖上衣 與長褲
4/25	六	08:00 12:00	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、水底接近。單手 推離、單足壓離、逆退、潛避。	教練團	游泳池	4	
4/25	六	12:30 16:30	基本救命術	基本救命術概述、創傷、止血、包紮。	教練團	游泳池	4	
4/25	六	17:00 22:00	基本救命術	心肺復甦術、AED 操作、異物哽塞處理、 復甦姿勢、水域頸、脊椎受傷理及搬運。	教練團	游泳池	5	帶大毛巾
4/26	日	08:00 12:00	解脫法	正面抱頭、正面纏頸、背面纏頸、抓腕(雙 手抓單手)、雙溺者解脫。	教練團	游泳池	4	
4/26	日	13:00 18:00	起岸法	單人起岸、馬蹬式、直拉式、消防員式、背 負式、馬鞍式。	教練團	游泳池	5	
4/27	一	18:00 22:00	帶人法	托顎、摟胸、抓髮、雙手托臂、抓衣、抓腕、 雙人拖臂、乏泳、假人。	教練團	游泳池	4	
4/28	二	18:00 22:00	救援器材 泳池安全、救生 法律常識 性平教育	浮標、拋繩、繩袋救生器材使用。 泳池安全、救生、法律常識、性平教育。	教練團	游泳池	4	
4/29 4/30	三	18:00 22:00	開放水域救生 簡介 檢定科目簡介	激流救生簡介 海浪救生簡介 基本能力、救援能力、急救能力、救援器材 運用、綜合評定	教練團	游泳池	4	
	四	18:00 22:00	總複習	術科綜合訓練、學科測驗	教練團	游泳池	4	
5/1	五	18:00 21:00	結訓測驗	單項測驗、急救測驗、綜合測驗	考試官	游泳池	3	
5/2	六	07:00 21:30	開放水域課程	開放水域長泳、救生板、魚雷浮標	教練團	野外課	12	
5/3	日	07:00 21:30	開放水域課程	浮潛、潛水救援、急流救生、船艇救援。	教練團	野外課	12	
5/4	一	17:00 22:00	開放水域 總複習	各項開放水域技術總複習	教練團	游泳池	5	
5/5	二	17:00 22:00	開放水域測驗	各項開放水域技術測驗、結業式。	教練團	游泳池	5	

- 1、本課程體育署新救生員救生訓練授課總時數為 50 小時+IL 國際救生證照訓練 35 小時共計 85 小時。
- 2、受訓期間不得無故缺席、遲到、早退、請假應事前辦理。缺課者應補足未上課科目，否則不得參加測驗。
- 3、測驗合格人員另發給基本救命術合格證書。

總 教 練： 聯絡電話：

副總教練：