

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

110 年 3 月 日

星期	時間	科目	課程內容	講師	地點	時數	備註
3/12	五 20:00-22:30	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	教練團	YMCA 協進會館	2.5	
3/13	六 20:00-22:30	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	包承明	YMCA 協進會館	2.5	
3/14	日 8:00-17:00	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	吳柏毅	YMCA 協進會館	8	攜帶大浴巾
3/15	一 20:00-22:30	自救法	1. 踩水 2. 水母漂 3. 仰漂 4. 韻律呼吸 5. 抽筋處理	王修悌 王國緯	YMCA 協進會館	2.5	
3/16	二 20:00-22:30	複習	救生游法、自救法	王國緯	YMCA 協進會館	2.5	
3/17	三 20:00-22:30	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	包承明	YMCA 協進會館	2.5	
3/18	四 20:00-22:30	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	林宥晴	YMCA 協進會館	2.5	
3/19	五 20:00-22:30	複習	入水法、水面潛水法、接近法、防衛躲避法	林宥晴	YMCA 協進會館	2.5	
3/20	六 20:00-22:30	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	林宥晴	YMCA 協進會館	2.5	
3/21	日 08:00-12:00	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 4. 性別平等教育 5. 法律常識	鄭守仁(3) 侯金訓 (1. 2. 4. 5)	YMCA 協進會館	4	攜帶大浴巾
	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	吳柏毅		4	
3/22	一 20:00-22:30	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	林宥晴	YMCA 協進會館	2.5	
3/23	二 20:00-22:30	複習	解脫法、帶人法	蔡宗儒	YMCA 協進會館	2.5	
3/24	三 20:00-22:30	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	郭峯銘	YMCA 協進會館	2.5	
3/25	四 20:00-22:30	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	吳柏毅	YMCA 協進會館	2.5	帶長袖衣褲
3/26	五 20:00-22:30	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	邱浚鈴 王修悌	YMCA 協進會館	2.5	帶蛙鞋、面鏡、呼吸管
3/27	六 20:00-22:30		邱浚鈴 王修悌	YMCA 協進會館	2.5	帶蛙鞋、面鏡、呼吸管	
3/28	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	教練團	漁光島	8	帶蛙鞋、面鏡、呼吸管
3/29	一 20:00-22:30	複習	起岸法、求生法、基本救生	王修悌	YMCA 協進會館	2.5	帶長袖衣褲
3/30	二 20:00-22:30	複習	基本潛水	王修悌	YMCA 協進會館	2.5	帶蛙鞋、面鏡、呼吸管
3/31	三 20:00-22:30	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	王世雄	YMCA 協進會館	2.5	繩索
4/1	四 20:00-22:30	複習	激流救生、術科綜合總複習	王世雄	YMCA 協進會館	2.5	繩索
4/2	五 20:00-22:30	總複習	術科綜合總複習	吳柏毅	YMCA 協進會館	2.5	
4/3	六 8:00-17:00	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	教練團	水里溪	8	繩索、頭盔、防寒衣、手套、防滑鞋
4/4	日 09:00-12:00	筆試	學科測驗	考試官	YMCA 協進會館	3	攜帶筆、筆記本 (泳池、學科)
	13:00-16:30	結訓測驗	1. 單項測驗 2. 急救測驗 3. 綜合評定			3.5	

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。
 班主任：吳明達 理事長 0955288998 總幹事：方重盛 0932772740 e-mail: oin81@ms77.hinet.net
 總教練：吳柏毅 0977788599
 副總教練：許慧明、王世雄、謝旻諺
 管理教練：林宥晴、王國緯
 教練團：包承明、王修悌、王國緯、蔡宗儒、鄭守仁、侯金訓、郭峯銘
 行政教練：郭國祥