

# 社團法人台北市水上救生志工協會

## 救生員班第 3853 期訓練課程表

111 年 7 月 4 日

日期	星期	時間	科目	課程內容	講師	地點	時數	備註
7/4	一	18:00-21:30	入學測驗 開訓	200 公尺 (捷、蛙各 100 公尺) 男 5 分鐘， 女 6 分鐘內完成，擇優錄取。協會簡介	教練團	克強 游泳池	3.5	
7/5	二	18:00-21:30	救生游法	1. 抬頭蛙泳 2. 抬頭蛙泳 3. 側泳 4. 基本仰泳 5. 徒手潛泳	林玠志	克強 游泳池	3.5	
7/6	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	林玠志	克強 游泳池	3.5	
7/7	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	張睿哲	克強 游泳池	3.5	
7/8	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	張睿哲	克強 游泳池	3.5	
7/9	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 性平教育 法律常識	霍建焜	克強 游泳池	3.5	
7/9	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	李禹廷	克強 游泳池	4	
7/10	日	8:00-17:00		6. 異物哽塞及復甦操作 7. 水域頸脊椎長背板救援	李禹廷	克強 游泳池	8	
7/11	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	陳勝彥	克強 游泳池	3.5	
7/12	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	陳勝彥	克強 游泳池	3.5	
7/13	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	陳志成	克強 游泳池	3.5	
7/14	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	陳志成	克強 游泳池	3.5	帶長袖衣褲
7/15	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	教練團	克強 游泳池	3.5	繩索
7/16	六	8:00-17:30		6. 淺灘渡河	教練團	成功湖	8.5	繩索
7/17	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	大武崙 海域	8	帶蛙鞋、面鏡、呼吸管
7/18	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	黎榮章	克強 游泳池	3.5	帶蛙鞋、面鏡、呼吸管
7/19	二	18:00-21:30			黎榮章	克強 游泳池	3.5	帶蛙鞋、面鏡、呼吸管
7/20	三	18:00-21:30	總複習	術科綜合總複習	教練團	克強 游泳池	3.5	
7/21	四	18:00-21:30	筆試	學科測驗	教練團	克強 游泳池	3.5	
7/22	五	18:00-22:00	結訓測驗	1. 單項測驗 2. 急救測驗 3. 綜合評定	考試官	克強 游泳池	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：陳勝彥 0935-054-083

副總教練：陳志成、黎榮章

管理兼訓練：張紹真、