**中華民國水上救生協會第xxxx期救生員班訓練課程表**

時間：110年07月12日 地點：竹北國民運動中心游泳館 25\*50米、水深2米

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **時間** | **科目** | **上課內容** | **授課教練** | **地點** | **時數** | **備註** |
| 7/12 | 一 | 18:00  21:30 | 入學測試  開訓 | 200公尺（捷、蛙式各100公尺）男女六分鐘內完成，擇優錄取。水上救生協會簡介。 | 理事長  教練團 | 竹北國民運動中心  游泳舘 | 3.5 |  |
| 7/13 | 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。 | 洪銘聰  葉峻福  梁峻偉 | 竹北國民運動中心  游泳舘 | 3.5 |  |
| 7/14 | 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。 | 張雙慶  洪佳祿  張捷睿 | 竹北國民運動中心  游泳舘 | 3.5 | 學員個人資料與班費繳交。 |
| 7/15 | 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 | 毛偉丞  徐嘉佑  張鴻元 | 竹北國民運動中心  游泳舘 | 3.5 |  |
| 7/16 | 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 | 徐秀煌  葉峻福  林孟潔 | 竹北國民運動中心  游泳舘 | 3.5 | 清點  7/17、7/18  所需裝備 |
| 7/17 | 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 | 張東隆  徐嘉佑  洪佳祿 | 竹北國民運動中心  游泳舘 | 3.5 | 教學用AED(須可使用)\*4個。  安妮(顯示器須可使用)\*4具。  清點溪、海訓所用器材。 |
| 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 | 劉守鑫  彭彥云  梁峻偉 | 竹北國民運動中心  游泳舘 | 4 |
| 7/18 | 日 | 8:00  17:00 | 竹北國民運動中心  游泳舘 | 8 |
| 7/19 | 一 | 08:00  17:00 | 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 | 趙曉萍  葉峻福  林孟潔 | 竹北國民運動中心  游泳舘 | 3.5 |  |
| 7/20 | 二 | 18:00  21:30 | 帶人法 | 1.托顎2.抓髮3.抓衣4.抓腕5.摟胸6.雙手托腋7.雙手鎖肩8.托顎鎖腕9.雙人托臂10.乏泳11.帶假人 | 林文國  毛偉丞  張捷睿 | 竹北國民運動中心  游泳舘 | 3.5 | 帶假人 |
| 7/21 | 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 | 葉峻福  洪佳祿  徐嘉佑 | 竹北國民運動中心  游泳舘 | 3.5 |  |
| 7/22 | 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 | 莊銘仁  毛偉丞  張鴻元 | 竹北國民運動中心  游泳舘 | 3.5 | 帶長袖衣褲 |
| 7/23 | 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 | 張東隆  教練團 | 竹北國民運動中心  游泳舘 | 3.5 | 繩索 |
| 7/24 | 六 | 08:00  17:30 | 內灣水域  雞油樹下 | 8.5 | 繩索，請攜帶水母衣 |
| 7/25 | 日 | 08:00  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 | 劉守鑫  教練團 | 竹北新月沙灘海域 | 8 | 請攜帶水母衣、蛙鞋、蛙鏡。 |
| 7/26 | 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 | 徐嘉佑  張鴻元  梁峻偉 | 竹北國民運動中心  游泳舘 | 3.5 | 請攜帶浮潛三寶(面鏡、蛙鞋、呼吸管)。 |
| 7/27 | 二 | 18:00  21:30 | 竹北國民運動中心  游泳舘 | 3.5 |
| 7/28 | 三 | 18:00  21:30 | 總複習 | 術科綜合總復習 | 總教練  教練團 | 竹北國民運動中心  游泳舘 | 3.5 | 教練團 |
| 7/29 | 四 | 18:00  21:30 | 筆試 | 學科測驗 | 總教練  教練團 | 竹北國民運動中心  游泳舘 | 3.5 | 帶原子筆、交心得 |
| 7/30 | 五 | 18:00  21:30 | 本會結訓測驗 | 1.單項測驗2.急救測驗3.綜合評定 | 考試官 | 竹北國民運動中心  游泳舘 | 4 | 教練團 |
| 一、訓練時間：星期一至星期五每晚六時至九時三十分；星期六、日上午八時至下午五時。  二、本課表授課總時數為八十五小時以上。  三、受訓期間不得無故缺席、遲到、早退。請假應事前辦理，時數不得超過總授課時間十分之一，否則以退訓論。  四、嚴守團隊紀律，服從教練指導，列入操行成績。  五、結訓後須至救生場所實習十六小時，完畢發證。  六、海浪、激流支援教練：所有授課教練暨協會幹部、隊員。  理事長：曾煜鏐（0910-171909）、總幹事：張東隆 (0932-286390)、訓練組長：趙曉萍 (0953-439718)、器材組長：曾能晃 (0910-171902)。  教練督導：張東隆 (0932-286390)、林文國 (0932-376217)  教練團督導：張東隆 (0932-286390)、劉守鑫 (0937-996926)、林文國 (0932-376217)  總教練：趙曉萍 (0953-439718)、副總教練：毛偉丞 (0975-329272)、徐嘉佑 (0911-319659) 、葉峻福 (0933-178697)  管理教練：洪佳祿 (0910-171737)、張鴻元 (0961-317027)、梁峻偉 (0920-121185)、張捷睿 (0953-530410)、林孟潔 (0912-529511) | | | | | | | | |