中華民國水上救生協會 救生教練班第　　期訓練課程表　　年　　月　　日

日期	時　間	星期	科　目	進　　度	授課教練	地　點	附　註
	18:00-21:30	一	入學測驗 開　　訓	潛泳 25 公尺。捷泳、蛙泳、側泳、基本仰泳各 100 公尺，男(11)、女(12)分鐘內完成。擇優錄取。	全體教練 秘書長	游泳池	
	18:00-21:30	二	各種游法	捷泳、蝶泳、仰泳、蛙泳、出發與轉身。		游泳池	
	18:00-21:30	三	各種游法	基本仰泳、側泳、踩爬泳、徒手潛水。游泳規則。		游泳池	
	18:00-21:30	四	基本潛水教學	浮潛技術介紹、搜索與打撈、浮潛教學水肺潛水介紹、潛水生理學。		游泳池	攜帶面鏡、呼吸管、蛙鞋
	18:00-21:30	五	基本潛水教學			游泳池	
	08:00-17:00	六	海浪救生教學	海浪游泳、救生艇救生、魚雷浮標（筒）、救生板救生、沙灘競賽、浴場管理。		海水浴場	1.攜帶蛙鞋、魚雷浮標 2.中餐 1 小時
	08:00-17:00	日	海浪救生教學				
	18:00-21:30	一	游泳教學	游泳原理、初學游泳者教學法、游泳常識。		游泳池	
	18:00-21:30	二	靜水救生	水中自救法、求生法、基本救生。		游泳池	自備長袖衣褲乙套
	18:00-21:30	三	靜水救生	入水法、水面潛水法、接近法、防衛躲避法。		游泳池	
	18:00-21:30	四	靜水救生	帶人法、解脫法、起岸法。		游泳池	
	18:00-21:30	五	急救教學	呼吸循環系統概要、常見症狀處理、急救注意事項、急救器材介紹。		教室	
	08:00-17:00	六	激流救生教學	激流概況、激流游泳、淺灘渡河、信號手勢、激流徒手救生、結繩、救生繩袋救生、繩索救生。		河流	攜帶救生衣、防寒衣、膠盔、膠鞋
	08:00-17:00	日	激流救生教學			河流	
	18:00-21:30	一	開班實務	開班程序、班隊管理、成績考核、教學要領。		教室	
	18:00-21:30	二	本會、國際救生聯盟之組織概況介紹、救生競賽	中華民國水上救生協會、國際救生總會之組織概況介紹、國際救生競賽規則介紹、競賽項目練習。		教室 游泳池	
	18:00-21:30	三	靜水救生 教學實習	分組教學實習 教學演練、總複習。繳交心得報告		游泳池	
	18:00-21:30	四	筆試及座談會	期末筆識與訓練座談 學科測驗、綜合座談、總複習。	總教練	教室	
	18:00-21:30	五	靜水救生 教學實習	分組教學實習、總複習。		游泳池	
	18:00-21:30	六	急救教學	異物哽塞處理、心肺復甦術、頸脊椎受傷處理、試教演練。		教室	中餐 1 小時
	08:00-17:00	日	海浪救生測試及教學實習	海浪救生測驗 分組教學實習		海水浴場	1.攜帶蛙鞋、魚雷浮標。 2.中餐 1 小時
	18:00-21:30	六	結訓測驗	術科綜合測驗	考試官	游泳池	

注意事項

1.入訓測驗、開訓及結訓測驗除外，本表實際上課時數 105 小時。

2.受訓期間不得無故缺席、遲到、早退，請假應事先辦理，時數不得超過授課時數十分之一，否則以退訓論。

3.每天上課須抄筆記，期末繳交，併入學科成績。

4.結訓經測驗，術科、學科、操行等三科成績各達 70 分以上，同時須至救生員班實習 12 小時以上持有證明者，始可頒發本會救生教練證書。

總教練：　　副總教練：　　管理教練：