

中華民國紅十字會台北市分會義勇救生隊

109年年度水上安全救生員訓練班課程表



隊址：10858台北市萬華區長順街60巷5號
 電話：02-23066387、02-23066389，傳真：02-23027399
 網址：www.tvls.org.tw

訓練地點：青年公園標準游泳池
 訓練日期：109/7/11(六) - 8/9(日)
 訓練時間：上午 05:15 - 07:30

日期	星期	時數	科目	內容要點	授課教練	地點	備註
7/11	六	0	開訓典禮	介紹長官本隊幹部(5:30-6:30)	上級長官 暨 本隊幹部	隊部	辦理報到手續、套量衣服、繳納雜費、學員繳交資料、宣佈注意事項、浮潛三寶說明
		0	認識紅十字		市分會		6:30-7:30
		1.0	法律常識	水上安全相關法律常識	周家弘		8:00-9:00
		1.0	性別平等教育	(1)性別平等意識 (2)性侵害或性騷擾因應與創傷			9:00-10:00
7/12	日	1.5	基本救生	(1)徒手 (2)物援 (3)拋擲 (4)涉水	林聰穎	游泳池	編排隊伍
7/13	一	3.0	基本救生游泳法	(1)抬頭捷泳 (2)抬頭蛙泳 (3)側泳 (4)基本仰泳	林聰穎	游泳池	自行加強陸操練習
7/14	二						
7/15	三	1.5	入水法	(1)靜式 (2)跑跳式 (3)平跳式 (4)跨跳式 (5)高跳式	林聰穎		檢查浮潛三寶
7/16	四	3.0	自救與求生	(1)漂浮 (2)韻律呼吸 (3)踩水 (4)求生游泳 (5)抽筋自解 (6)衣服利用 (7)藉物待援 (8)保溫 (9)火海通過	李政衛		利用衣服製造浮具於星期日上課
7/17	五						
7/18	六	1.5	單項複習	救生游泳、求生自救、入水法	教練團		學員切記帶三寶、長袖衣、長褲
7/19	日	8.0	潛泳、浮潛與搜救	(1)徒手潛泳、基本潛泳 (2)裝備：蛙鞋、面鏡、呼吸管 (3)入水：跨步、後滾 (4)搜索：織布式、地毯式、標竿式 (5)水下救援	郭玲君 教練團	(1)當天餐飲由學員長統一購買 (2)學員準備3分鐘自自我介紹	
7/20	一	1.5	接近法	(1)預備動作 (2)正面 (3)背面 (4)水中 (5)水底	李政衛	游泳池	(1)加強長泳訓練 (2)加重踩水訓練 (3)加強陸操練習 (4)修剪指甲
7/21	二	1.5	帶人法	(1)藉物帶人 (2)抓衣領 (3)抓腕 (4)拖腋 (5)抱胸 (6)疲乏	李政衛		
7/22	三	1.5	單項複習	接近法、帶人法	教練團		
7/23	四	1.5	防衛法	(1)單手阻擋 (2)雙手阻擋 (3)雙手下壓 (4)單腳蹬離	黃勝壕		
7/24	五	1.5	解脫法	(1)抓腕解脫 (2)正面推肘 (3)背面推肘 (4)雙淹溺解脫	蔡政呈		
7/25	六	1.5	救生浮標	(1)入水 (2)接近 (3)救援 (4)帶人法	李銘光	宣佈明日集合時間及地點帶三寶	
		2	激流、河海救生	(1)繩結：單結、栓馬結、撐人結、平結、漁人結、蝴蝶結、布魯治克結，收繩 (2)架繩使用 (3)信號手勢	吳成章	8:30-10:30 宣佈溪訓注意事項及整理溪訓裝備	

日期	星期	時數	科目	內容要點	授課教練	地點	備註
7/26	日	8.0	激流、 河海救生、 舟艇安全	(1)認識河川溪流：河岸、上下游、落差、水流 (2)開放水域自救與求生 (3)激流游泳、徒手及器材救生、淺灘渡河 (4)無動力小舟：操槳、交換位置、翻覆處理、水中上船 (5)救生板、救生浮標、救生浮筒	教練團	野外 河川	(1)野外之餐飲由 學員統一購買 (2)注意防曬
7/27	一	3.0	起岸法	(1)淺水：攙扶式、拖拉式、馬鞍式、馬蹬式 (2)深水：扶托式、直拉式 (3)頸椎傷害處理	李銘光	游泳池	加強帶人訓練
7/28	二			1.5	急救		(1)施救處理 (2)施救後復甦姿勢
7/29	三	單項複習	防衛法、解脫法、救生浮漂、起岸法		教練團		加強帶人訓練
7/30	四	複習	重點複習				
7/31	五	複習	重點複習	周寧坤	隊部		9:00-10:30 宣佈海訓注意事 項 及整理海訓裝 備
8/1	六	1.5	認識海洋			(1)認識海洋：海岸、浪、潮汐、水流 (2)水中有害生物：咬傷、割(刺)傷、蜇傷、毒	
8/2	日	8.0	河海救生、 舟艇安全	(1)開放水域自救與求生 (2)IRB快艇救生、沙灘體能訓練 (3)動力船艇：舷外機、交換位置、翻覆處理、水中上船 (4)浮潛 (5)救生板、救生浮標、救生浮筒	教練團	野外 海域	(1)野外之餐飲由 學員統一購買 (2)注意防曬
8/3	一	1.5	安全講習	(1)泳場設備與管理(場域、器材、鍋爐、消毒) (2)救生員須知	林聰穎	游泳池	修剪指甲
8/4	二	3.0	總複習	複習各科目	教練團		繳交筆記本
8/5	三						綜合水考模擬
8/6	四	1.5	學科測驗	紅十字運動、法律常識、水上安全救生知識	加強帶人訓練		
8/7	五	3	單項測驗	術科各單項測驗 (各單項測驗不合格者，不得參加綜合測驗)			
8/8	六						
8/9	日	1.5	綜合測驗 結訓典禮	水考救生技術應用能力及結訓典禮	長官貴賓 幹部暨 教練團	游泳池	邀請上級長官、 本隊幹部、學員 親屬及貴賓到場 觀禮
8/15	六	8.0	陸上急救	急救員訓練課程(8:30-17:30)	急救 教練團	隊部	明天帶結訓典禮 紅 布條
8/16	日	8.0	陸上急救	急救員訓練課程(8:30-17:30)	急救 教練團	隊部	急救測驗 (結訓餐會)

訓練總時數 84.5 小時 (含水上訓練 68.5 小時、陸上急救 16 小時；未計入每次上課前實施長泳練習 13.5 小時)

* 本班為志工班（非體育署檢定救生員訓練專班）

109年度水上安全救生員訓練班

義勇救生隊	
隊長	駱柏林
主辦	訓練組組長 林聰穎 0938-080-702
協辦	總務組、器材組、快艇組、潛水組、服務組、急救組、文宣組

教練	
總教練	陳孟琳 0955-696-772
副總教練	黃慧君
執行教練	林獻堂 0921-104-620
管理教練	薛淑慧 0917-547-582
副管理教練	李政衛 0952- 671-803
教練團	義勇救生隊全體教練

【學員須知】

1. 泳池上課時間 5:15 泳池入口廣場集合完畢，由執行教練或學員長帶操，5:30-7:30 進場操課。
2. 風雨無阻，每次準時集合、上課 (遇颱風停班停課時，擇期補課)。
3. 每天集合時記得找管理教練簽到、領入場票。
4. 如遲到且隊伍已入場，請自行購票入場。
5. 入場後遲到超過 15 分鐘視同曠課，遲到三次記曠課一次。
6. 曠課時數超過 6 小時且未補課者，以棄學論。
7. 遵守訓練規定、嚴守團隊紀律並保持秩序，聽從教練指導，注意泳池安全。
8. 詳閱課表內容，隨時注意教練口口頭及 LINE 群組 (或Facebook社團) 宣佈。
9. 每天詳實作筆記，列入成績考核。
10. 全程參參加訓練，學科、單項測驗及綜合測驗成績需達 75 分。單項測驗不合格者，不得參參加綜合測驗。
11. 結訓經測驗合格，並完成實習服務 32 小時，可取得紅十字會《水上安全救生員》證書。
12. 承上，水上救生訓練需同時取得陸上《急救員》證，始發給《水上安全救生員》證。

【提醒事項】

1. 訓練期間體力耗費大，請均衡飲食、早睡早起保持充分睡眠，增加抵抗力。
2. 上、下課時務必注意交通安全，請提早出門。
3. 訓練期間請勿飲酒。
4. 當日身體狀況不佳 (或訓練過程超出身體負荷)，請務必主動告知執行教練及總教練。
5. 下水前請將身上耳環、項鍊、戒指、手錶、手環、腳環等所有飾品取下。
6. 上岸立刻用浴巾或毛巾擦乾身體，以免感冒。
7. 下課盥洗離開前，再次確認個人物品 (黃T、紅短褲、泳帽、泳衣泳褲、泳鏡等) 是否收好帶走。
8. 泳帽名字每日補寫清楚。
9. 經常修剪手、腳指甲。
10. 避免受傷！如身上有傷口，請做好防水處理，以避免感染。