



中華民國紅十字會 臺灣省分會 新店同心救難隊 基本救生與自救游泳訓練班課程表



月	日	星期	科目	內 容	主講及示範教練	分組教練
				5:30 — 7:00		
6	30	一	開訓典禮	開訓(主委、隊長及總幹事致詞)、 宣佈注意事項、分組、游泳安全、泳池規則及環境介紹		
			適應水性	適應水性(水中行走、水中閉氣吐氣、水中跳躍)		
7	1	二	韻律呼吸 水中站立 漂浮	韻律呼吸(扶壁、睜開眼、口吸口鼻吐) 水中站立(俯面、仰面)、 漂浮(牽手漂浮、扶壁漂浮、蹬牆漂浮、蹬池底漂浮)		
7	2	三	自救游泳	水母漂、仰漂, 俯漂前進, 仰漂前進 抽筋自解: 腳趾、小腿、大腿		
7	3	四	基本救生	講解與示範基本救生(叫叫伸拋划) 分組練習-伸(軟式器具, 硬式器具), 拋(救生圈、浮具), 划(救生衣使用)		
7	4	五	總復習及測驗	總復習、測驗 結訓典禮	隊長 教練團	

上課日期: 6月30日至7月4日 上課時間: AM 05:30 / AM 07:00

上課地點: 大新店游泳池 主辦教練: 林朝宏

教練團成員:

林嘉慧、黃玲美、王成華、蔡振龍、劉祖誠、鐘順益、吳榮輝、商傲娟、蔡衛民、劉紫閨、詹蔡濱、鄭榮吉、陳明莉、李秀鳳、林碧惠、陳威成、林沁嫻、劉建佑、劉智祥、李秉樺、李東霖、洪雲雀、王俊杰、楊順在、張宜純、劉上銘、林哲宇、鄭圳宏、曾玉如、吳志勇、王建軍、李俊賢、鄭煜鵬、呂東泰、劉育誠、鐘俊聲、梁文鐘、林朝宏、游富勝、邱暉傑、黃德豪、簡妙蓉、張哲瑋、李晉安、顧 群、裴家榆、李汪偉、游瓊寧、鐘聆云、蕭詩涵、林君蔚、張耀文、林育安、邱聖閔