



新店同心救難隊



114 年基本救生與自救進階班課程表

(小小救生)

日	星期	科目	內 容	主講及 示範教練	備註
			5:30 — 7:00		
7/21	一	基本救生 救生游泳	徒手、物援、拋擲、涉水 (叫叫伸拋划) 抬頭捷泳、抬頭蛙泳		
7/22	二	水上求生 救生游泳	直立式呼吸、漂浮：俯漂《水母漂〈抱腿型〉、十字型、俯臥型》、仰漂 抬頭捷泳、抬頭蛙泳		
7/23	三	水上求生 救生游泳	踩水 (蛙式踩水, 搖擡式踩水, 剪刀式踩水) 基本仰泳、側泳		
7/24	四	水上求生 救生游泳	踩水 (蛙式踩水, 搖擡式踩水, 剪刀式踩水) 基本仰泳、側泳		
7/25	五	水上求生 水中自救 救生四式	求生泳 (俯漂前進、仰漂前進) 抽筋自解 (腳趾、小腿、前大腿、後大腿) 抬頭捷泳、抬頭蛙泳、基本仰泳、側泳		
7/26	一	水中自救 藉物帶人 救生四式	衣服利用、藉物待援、保溫 救生浮標救生 抬頭捷泳、抬頭蛙泳、基本仰泳、側泳		帶棉質上衣及長褲
7/29	二	防衛法 救生四式	單手阻擋、雙手阻擋、雙手下壓、單腳蹬離, 抬頭捷泳、抬頭蛙泳、基本仰泳、側泳		
7/30	三	解脫法 單項練習	抓腕解脫、正面推肘、背面推肘		
7/31	四	基本潛泳 單項練習	徒手潛泳 15 米、徒手潛水(直體下潛、弓身下潛、回升水面)、火海通過		
8/1	五	總複習	基本救生, 救生游泳, 水上求生, 水中自救, 基本潛泳, 防衛法, 解脫法 單項水考及成果驗收		

上課時間： AM 5:30~7:00(每天早上 5:20 集合點名)

上課地點： 大新店游泳池

主辦教練： 簡妙蓉

協辦教練：

教練團成員：

林嘉慧 黃玲美 王成華 蔡振龍 劉祖誠 鐘順益 商俶娟 蔡衛民 劉柴閏 詹蔡濱 鄭榮吉 陳明莉
李秀鳳 林碧惠 陳威成 劉建佑 劉智祥 李東霖 洪雲雀 楊順在 張宜純 劉上銘 林哲宇 鄭圳宏
吳志勇 王建軍 李晉安 鄭煜鵬 翁楠家 呂東泰 林育安 劉育誠 鐘俊聲 梁文鐘 林朝宏 游富勝
鐘聆云 蕭詩涵 邱暉傑 簡妙蓉 張哲瑋 顧 群 李汪偉 邱聖閔 游瓊寧 裴家榆