台北市東區水上救生協會

2018年度充氣式救生艇駕駛訓練班課程表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 時間 | 科 目 | 進 度 | 主講人 | 備註 |
| 09/07  (五) | 18:30  18:50 | 報到、領取資料  始業式、課程介紹 | 報到、領取資料  始業式、教練團及課程介紹 | 承辦人教練團 | 成德國中教室 |
| 19:00  19:50 | 機動艇介紹  安全規則標誌信號 | 充氣式機動艇介紹與維護  航行規則、標誌信號、通訊連絡 | 林瑞安  教練團 |
| 20:10  21:00 | 海洋概況  戰略與戰術 | 潮汐、海流、海浪概要  國際競賽規則、戰略與戰術 |
| 21:10  22:00 | 運動營養學  運動傷害學 | 六大營養素、賽前、間、後飲食運動傷害、體能訓練法 |
| 09/08  (六) | 08:20  10:00 | 游泳能力測試 | 海上游泳、自救、求生訓練 | 林瑞安  教練團 | 萬里海濱 |
| 10:10  11:00 | 水域認識  航前準備 | 水域環境介紹  IRB組合、航前準備及注意事項 |
| 11:10  12:00 | 機動艇基本駕駛 | 海上航行（直線、圓型、八字型）  離岸、靠岸 |
| 13:30  15:20 | 機動艇基本駕駛 | 海上航行（直線、圓型、八字型）  離岸、靠岸 |
| 15:30  16:20 | 機動艇進階駕駛 | 重心平衡、浪區航行訓練、倒車駕駛 |
| 16:30  17:30 | 器材整理 | 器材維護保養眝存 | 教練團 |
| 09/09  (日) | 08:20  09:20 | 航前準備 | IRB組合、航前準備及注意事項 | 教練團 | 萬里海濱 |
| 09:30  11:00 | 機動艇救難實務 | 平靜水域-一般救溺  礁岩區救溺-魚雷浮標、救生繩袋 | 林瑞安  教練團 |
| 11:10  12:00 | 機動艇救難實務 | 浪區快速救溺、多溺者救溺 |
| 13:00  13:50 | 水上安全  體能訓練法 | 急救術、長背板操作、溺者後送  體能訓練法 |
| 14:00  14:50 | 機動艇救難實務 | 失控IRB處理、船艇救援  IRB水面搜索與打撈 |
| 15:00  15:50 | 船艇翻覆處理 | 覆舟回正、引擎處理 |
| 16:00  16:50 | 器材整理 | 器材維護保養眝存 | 教練團 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 時間 | 科 目 | 進 度 | 主講人 | 備註 |
| 9/22  (六) | 08:20  08:50 | 航前準備 | IRB組合、航前準備及注意事項 | 教練團 |  |
| 09:00  09:50 | 機動艇救難試教  水車駕駛救援實務 | 機動艇救難試教、繩索救援  水車介紹、基本騎乘 | 林瑞安  教練團 |  |
| 10:10  12:00 | 機動艇救難試教  水車駕駛救援實務 | 機動艇救難試教、繩索救援  水車浪上騎乘、水車救援 |  |
| 10:10  12:00 | 期末學術科測驗 | 筆試  基本駕駛、救援技術測驗 |  |
| 13:00  13:50 | IRB長途駕駛  (預定)或浪區救援 | 萬里到白沙灣海上駕駛  或船艇浪區救援 |  |
| 14:00  14:50 | IRB長途駕駛(預定) 或浪區救援 | 萬里到白沙灣海上駕駛  或船艇浪區救援 |  |
| 15:00  15:50 | IRB長途駕駛(預定) 或浪區救援 | 萬里到白沙灣海上駕駛  或船艇浪區救援 |  |
| 16:00  16:50 | 器材整理 | 器材維護保養眝存 | 教練團 |  |

上述課表得視環境變化、全權由主辦單位或總教練視實際狀況作適當調整，學員不得異議。

報名資格：1.年滿18歲。

　　　　　2.具備救生員證照。

費　　用：本會會員 3,000元，非本會會員 3,500元

報名專線：教 練 宋永森。電話：0972-520-922、e-mail：virgosan@yahoo.com.tw

現場報名：2018年8月15日(三) 19:00 ～ 20:00台北市內湖區大湖公園泳池大門