

中華民國紅十字會 113 年北區水上安全救生教練班課程表

日期	星期	時間	單元名稱	內容要點	主課教練	時數	備註
4/27 4/28	六 日	0800 1730	入學測驗	學科(筆試)、口試：1. 紅十字運動 2. 志願服務理念 3. 水上安全知識 4. 急救知識。 術科：救生 12 式各 50 公尺、潛泳 25 公尺及潛深 3 公尺、救生知識及技術。			水上安全 教育訓練館
5/5	日	0800 0830	報到	報到編隊			501 教室
		0830 0930	開訓典禮				
		0930 1130	認識紅十字	1. 紅十字運動的起源與標誌 2. 國際紅十字與紅新月運動基本原則 3. 國際紅十字與紅新月運動的組織 4. 中華民國紅十字會簡介		2/2	人道園區 1F
		1300 1700	救生訓練課程設計	1. 訓練計畫擬訂 2. 訓練實務。		4/6	501 教室
		1730 1930	游泳訓練研討	1. 教學設計。2. 游泳教學安全實務。		2/8	
5/11	六	0830 1030	法律常識	救生教練應有之法律常識及教學法。		2/10	501 教室
		1030 1230	救生課程複習與研討	動水救生複習與研討(急流)		2/12	水上安全 教育訓練館
		1330 1530	游泳教學技巧	游泳教學法 2. 游泳教學課程設計 3. 單項動作教學要點 4. 綜合教學要點。		2/14	
		1530 1730	游泳教學技巧	游泳教學法 2. 游泳教學課程設計 3. 單項動作教學要點 4. 綜合教學要點。		2/16	
		1730 1930	身心障礙游泳教學	教學個案研討		2/18	
5/12	日	0830 1030	游泳 10 式	1. 捷泳 2. 蛙泳 3. 仰泳 4. 蝶泳 5. 基本仰泳 6. 反蛙泳 7. 側泳 8. 揮臂側泳 9. 特來琴泳 10. 特來琴爬泳。		2/20	水上安全 教育訓練館
		1030 1130	救生課程複習與研討	靜水救生複習與研討(基本救生)		1/21	
		1130 1230	救生課程複習與研討	靜水救生複習與研討(入水法)		1/22	
		1330 1630	救生課程複習與研討	靜水救生複習與研討(自救與求生, 防衛)		3/25	
		1630 1830	救生課程複習與研討	靜水救生複習與研討(接近, 解脫, 帶人)		2/27	
5/18	六	0900 1700	急救課程複習	依紅十字會急救員複訓辦法規定。		7/34	501 教室
5/19	日	0830 1030	救生教學技巧	靜水救生複習與研討(起岸法-深, 淺水)		2/36	水上安全 教育訓練館
		1030 1230	救生教學技巧	靜水救生複習與研討。(脊椎受傷處理)		2/38	
		1330 1530	救生教學技巧	靜水救生複習與研討。(脊椎受傷處理)		2/40	
		1530 1830	救生教學技巧	動水救生複習與研討(浮標)		3/43	
5/25	六	0800 1830	救生課程複習與研討	動水救生複習與研討		8/51	(溪海訓)
5/26	日	0800 1830	救生教學技巧	動態水域		9/60	(溪海訓)
6/1	六	0930 1230	單項測驗	游泳教學 救生技術 急救技術 救生器材使用與維護		3/63	水上安全 教育訓練館
		1330 1730	單項測驗	游泳教學 救生技術 急救技術 救生器材使用與維護		4/67	

6/2	日	0830 1230	綜合測驗	學科 術科 口試、試教		4/71	水上安全 教育訓練館 & 501 教室
		1330 1730	綜合測驗	學科 術科 口試、試教		4/75	
		1730 1800	結訓	綜合座談 結訓典禮			
6/7 6/10	五~一	0830 1730	服務實習	台北市龍舟賽救生服務	教練團		基隆河大佳段