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 |
| 05/11星期五 | 18:3018:50 | 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 |
| 19:0019:50 | 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 |
| 20:1021:00 | 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 |
| 21:1022:00 | 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 |
| 05/12星期六 | 08:2010:00 | 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 |
| 10:1011:00 | 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 |
| 11:1012:00 | 機動艇基本駕駛 | 海上航行（直線、圓型、八字型）離岸、靠岸 |
| 13:3015:20 | 機動艇基本駕駛 | 海上航行（直線、圓型、八字型）離岸、靠岸 |
| 15:3016:20 | 機動艇進階駕駛 | 浪區航行訓練重心平衡、倒車駕駛 |
| 16:3017:30 | 器材整理 | 器材維護保養眝存 | 教練團 |
| 05/19星期六 | 08:2009:20 | 航前準備 | IRB組合、航前準備及注意事項 | 教練團 | 萬里海濱 |
| 09:3011:00 | 機動艇進階駕駛 | 出發:碼頭、沙灘、岸上靠岸:淺灘掉頭、搶灘、碼頭靠岸 | 林瑞安教練團 |
| 11:1012:00 | 機動艇進階駕駛 | 出發:碼頭、沙灘、岸上靠岸:淺灘掉頭、搶灘、碼頭靠岸 |
| 13:0013:50 | 機動艇進階駕駛 | 重心平衡、浪前迴轉、浪區駕駛窄巷迴轉、過浪技巧、雙側駕駛 |
| 14:0014:50 | 機動艇進階駕駛 | 重心平衡、浪前迴轉、浪區駕駛窄巷迴轉、過浪技巧、雙側駕駛 |
| 15:0015:50 | 機動艇救難實務 | 單、多溺者救援、離船救溺浮標救援、繩索救援、快艇救溺 |
| 16:0016:50 | 機動艇救難實務 | 失控船艇救援、覆舟人船救援水面搜索與打撈、覆舟回正 | 教練團 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 時間 | 科 目 | 進 度 | 主講人 | 備註 |
| 05/20星期日 | 08:2008:50 | 機械常識引擎維修 | 拉繩組件、化油器、螺旋葉維修引擎過冬處理、其他 | 理事長教練團 | 萬里海濱 |
| 09:0009:50 | 機械常識引擎維修 | 拉繩組件、化油器、螺旋葉維修引擎過冬處理、其他 | 理事長教練團 |
| 10:1012:00 | 國際救生聯盟機動艇救生競賽演練 | 單溺者、多溺者救援溺者救援接力、船艇組裝救援 | 林瑞安教練團 |
| 13:0013:50 | 無動力器材救援 | 繩索、魚雷浮漂、救生板等救援 |
| 14:0014:50 | 機動艇救難試教 | 機動艇簡介，離、靠岸試教 |
| 15:0015:50 | 機動艇救難試教 | 浪區駕駛、機動艇救援試教 |
| 16:0016:50 | 器材整理 | 器材維護保養眝存 |
| 17:00……. | 期末座談會結業式 | 期末座談結業式、頒發證照 | 理事長暨全體 |

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4月11日(三) 19:00 ～ 20:00台北市內湖區大湖公園泳池大門