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 | 18:30  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 |
| 05/12  星  期  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 | 浪區航行訓練  重心平衡、倒車駕駛 |
| 16:30  17:30 | 器材整理 | 器材維護保養眝存 | 教練團 |
| 05/19  星  期  六 | 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 |
| 11:10  12:00 | 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 |
| 13:00  13:50 | 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 |
| 14:00  14:50 | 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 |
| 15:00  15:50 | 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 |
| 16:00  16:50 | 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 | 08:20  08:50 | 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 |
| 09:00  09:50 | 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 |
| 10:10  12:00 | 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 |
| 13:00  13:50 | 無動力器材救援 | 繩索、魚雷浮漂、救生板等救援 |
| 14:00  14:50 | 機動艇救難試教 | 機動艇簡介，離、靠岸試教 |
| 15:00  15:50 | 機動艇救難試教 | 浪區駕駛、機動艇救援試教 |
| 16:00  16:50 | 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