

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 水上 來源 民生報 日期 90.5.30 版面 B5

課程循序漸進 實習驗收成果 拜師學藝 2 星期出師

● 想要成為救生員，自身的游泳能力也須有一定的基礎，一般訓練活動要求參訓者必須具備男性五分鐘、女性五分鐘內游完自由式和蛙式各一百公尺的能力。不過，只要有心參加，主訓教練對「稍微不及格」的入訓泳力測驗不會太挑剔，反正經過兩個星期的密集訓練，每個學員的游泳能力都會大幅進步。

救生員訓練課程總共 69 小時，每天利用清晨或黃昏時段在泳池上課，每天一下水池，四百公尺熱身游泳是「基本菜單」，接下來救生基本四式游法的抬頭捷泳、抬頭蛙泳、側泳、潛泳，會讓原本只在游泳池中一趟一趟來回游動的一般游泳者接觸到真正放鬆、實用的游泳技術，入水法、潛水法、水上求生則讓學員養成自救能力，再進一步接近、防衛、解脫、帶人、起岸，和自我防衛免被溺者糾纏到進一步拖帶溺者上岸，進行人工呼吸和心肺復甦術急救，和溺者的互動好像在練習武功招式，是十分吸引年輕人的課目。

野外操課是讓學員認識更多水域環境，資深救生員也乘這個機會將在各站值勤的心得，傳承給下一代的接班者。兩星期的訓練結束後，各會或負責訓練的救生隊，往往會要求新生代的救生員一起進駐義務救生站值勤，一方面是實習受訓的成果，一方面也讓新學員有

參與社會公益活動的機會。

中華民國水上救生協會考試官林瑞安指出，在提倡「器材救生」的現代水上救生觀念中，十餘年前救生訓練中「水中搬磚」、「半虐待式的徒手拖帶測驗」，都已成為歷史。包括滑浪橈、充氣式救生快艇、水上摩托車、衝浪舟都是現代救生員的「玩具」，沙灘鐵人賽、衝浪舟賽、急救處置比賽等救生競賽項目，在去年的雪梨奧運已列為表演項目，2008 年更可能列入正式奧運賽項。水上救生員到時除了「自救救人」的實用功能外，在體育界更有出人頭地的機會。 (張銘隆)

