

課程內容與進度

培訓著重於水肺潛水可能遇到的危機狀況處理、水中安全認知與自救能力：

第一天		
時間	內容	地點
08:00~08:30	報到、編組、課程簡介、開訓	科技潛水暨水域 運動發展中心
08:30~10:00 (1.5 小時)	海洋安全教育課程 一、 水中安全自救訓練 二、 CPR 心肺復甦術 三、 AED 自動體外心臟去顫器操作	
10:00~12:00 (2 時)	浮潛基礎訓練	
12:00~13:00	午餐	
13:00~18:00 (5 時)	水肺潛水裝備介紹及組裝	
18:00~19:00	裝備整理	
第二天		
時間	內容	地點
08:00~08:30	報到	科技潛水暨水域 運動發展中心
08:30~12:00 (3.5 小時)	水肺潛水訓練一 1. 上升下潛程序 2. 入水法訓練	
12:00~13:00	午餐	
13:00~18:00 (5 小時)	水肺潛水訓練二 1. 中性浮力訓練 2. 水下共生訓練 3. 裝備脫著訓練	
18:00~19:00	裝備整理	
第三天		
時間	內容	地點
08:00~08:30	報到	科技潛水暨水域

08:30~12:00 (3.5 小時)	水肺潛水訓練三 1. 帶起無意識潛水員 2. 水面昏迷處理 3. 疲憊潛水員	運動發展中心	
12:00~13:00	午餐		
13:00~18:00 (5 小時)	人魚潛水 1. 人魚裝備介紹 2. 人魚魚蹼技巧演練		
18:00~19:00	裝備整理		
第四天			
時間	內容	地點	
09:00~12:00 (3 小時)	開放水域綜合演練一	墾丁開放性水域	
12:0~13:00	午餐		
13:00~16:00 (3 小時)	開放水域綜合演練二		
16:00~18:00	回高雄		
18:00~19:00	結業賦歸、裝備整理	工作人員	