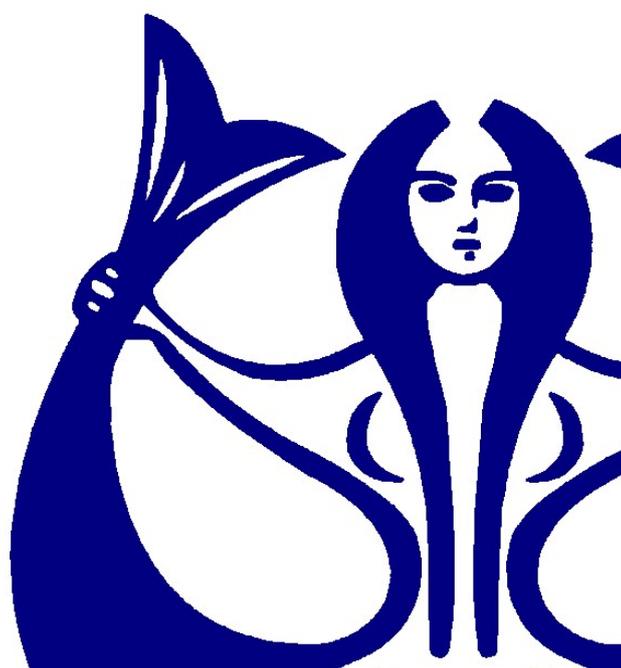


**Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques**

世 界 潛 水 總 會



閉氣潛水運動員  
培訓課程標準

級別一

# 世界潛水總會

## 閉氣潛水運動員 級別一

## 課程標準

### 1. 入學要求

- 甲. 最低年齡： 十四(14)歲
- 乙. 健康證明書： 在過去十二(12)個月內簽發

### 2. 理論課堂

- 甲. 課堂數量 五(5)次一小時課堂
- 乙. 課堂內容
  - ◆ 裝備
  - ◆ 可做的 - 不可做的
  - ◆ 基本生理學
  - ◆ 呼吸技巧
  - ◆ 平衡壓力
  - ◆ 環保意識
  - ◆ 基本物理定律
  - ◆ 對當地環境的知識
  - ◆ 安全潛水的做法
  - ◆ 潛水練習介紹

### 3. 實習課堂

- 甲. 課堂數量 二十(20)次一小時課堂
- 乙. 課堂內容
  - ◆ 自由式游泳
  - ◆ 平衡壓力
  - ◆ 推進
  - ◆ 面鏡排水
  - ◆ 呼吸
  - ◆ 入水～基本技巧

### 4. 安全

同伴式潛水  
 監控  
 警覺性

### 5. 技能評審

教練員必須提交技能評審協議

泳池 或 開放水域		開放水域		
靜態 潛水	水平式潛泳 (全套裝備)	呼吸潛水 (-5米)	恆重 垂直潛水	記錄潛次 數量
不需要	25米	5米	8米	4

就「推進、呼吸、浮力及平衡壓力」等  
 每一項技能的素質進行檢查，即使是成功完成各該技能，也可能會被淘汰。

世界潛水總會閉氣潛水運動員課程標準  
 中文譯本釋義以其英文原文為準

>>>>>>>>> 本章完 <<<<<<<<<<