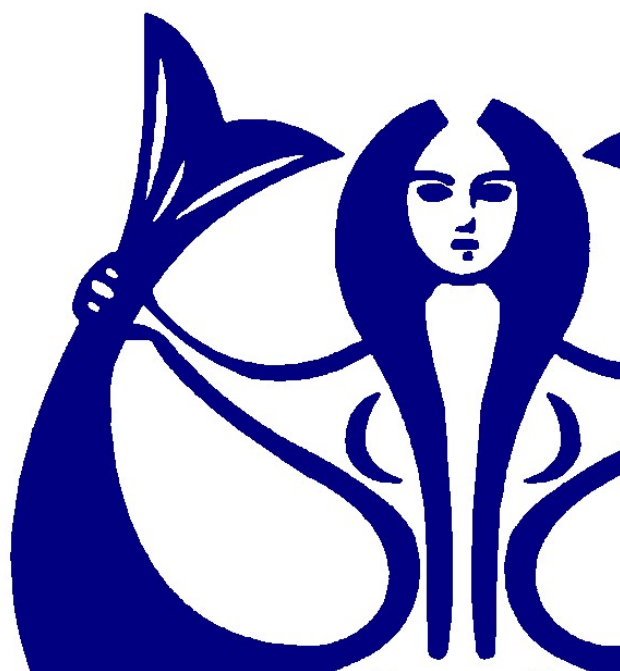


Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques

世 界 潛 水 總 會



徒手潛水員
課程培訓綱領

一星級 ☆

世界潛水總會國際徒潛水員的證照體制

世界潛水總會已制訂了國際徒手潛水員證書體制的基礎標準，為所有世界潛水總會技術委員會成員的國家/地區性總會和其他機構所承認。

這些標準描述了徒手潛水員被授予適當的世界潛水總會國際徒手潛水員證書所需要的知識和技能。

徒手潛水員獲授予的證書可作為國家/地區性總會對等認證資歷，也可以是由世界潛水總會承認的潛水學校或由某些國家/地區性總會直接授予。

該標準描述了三個等級的徒手潛水員：

- 一星級徒手潛水員
- 二星級徒手潛水員
- 三星級徒手潛水員

標準的詳細列載於世界潛水總會出版的「徒手潛水員標準和要求」內。

在大多數情況下，徒手潛水員的培訓是依據他們的國家/地區性總會提供的培訓方案，在他們的國際證書對等資歷認證批核的過程中，這些都會被詳細考慮。

徒手潛水員培訓課程列示的目的是：

1. 作為希望成為世界潛水總會技術委員會成員的國家/地區性總會的一個例子，聯合會，並針對所發出與世界潛水總會國際徒手潛水員證書具對等資歷認證的徒手潛水員證書。
2. 為達到授予世界潛水總會國際徒手潛水員證書所需的最低水平能力，認為向現有技術委員會成員說明現行的培訓標準是必要的。
3. 作為一項通過世界潛水總會認可潛水學校認的基礎培訓計劃，該等課程致使世界潛水總會國際徒手潛水員證書的直接發放。

該項目被描述為一序列性理論和實踐課堂，在可能的情況下實踐課堂是建立在已授予學員的理論知識上。然而，一星級課程上祇有一系列的實踐課堂，這是由於此等級證書需要的理論知識可以在實踐課堂上學到。提供的建議是每節課堂佔用正常課程的時間是可以預期的。

課堂已由既定的代碼以標示它們在課程中序列。例如，
「1P2」是一星級「1」徒手潛水員課程的第二「2」節實踐課堂。
註：世界潛水總會一星級徒手潛水員課程沒有編定的理論課堂。

世界潛水總會 一星級徒手潛水員定義

一名徒手潛水員，在游泳池或受遮蔽水域中，有能力安全和正確使用相關徒手潛水裝備。該徒手潛水員熟悉其相關個人裝備，並用之在受遮蔽的開放水域。該徒手潛水員是準備進一步獲得開放水域訓練。

世界潛水總會

一星級「☆」徒手潛水員

課程培訓綱領

目錄：	徒手潛水潛水簡介	45 分鐘	1P1
	下潛和上升的技術	45 分鐘	1P2
	呼吸管和面鏡的清理，水中翻滾	45 分鐘	1P3
	下水～向前 / 向後，無面鏡浮泳	45 分鐘	1P4
	下潛技術，水面信號	45 分鐘	1P5
	救生	60 分鐘	1P6
	水下操練	45 分鐘	1P7
	開放水域裝備的使用	60 分鐘	1P8
	使用裝備救生	60 分鐘	1P9

世界潛總～一星徒潛

1P1

徒手潛水簡介



時間： 45 分鐘。

目的： 讓學生嘗試使用基本裝備，並展示他可以使用一般的自由泳法游泳。課後，學生應該對購買自己的基本裝備有足夠的認知。

主題 沒有穿戴基本裝備自由泳 200 米。

裝備的調整。就不同的蛙鞋，面鏡和呼吸管作出說明。

說明下列信號：妥當(OK)，上升(Up)，下潛(Down)，面鏡除霧。

平衡壓力，在水面使用面鏡，呼吸管的配置。

呼吸管水面呼吸及清理，蛙鞋的調整。

練習使用蛙鞋游泳～記著要盡量伸展大、少腿。踩水(蛙鞋垂直踢法)。

備註： 記著使用同伴 / 潛伴體制。將學生分成兩人一組(同伴)。

理念： 學生購買裝備時給予幫助。可能的話，與潛水商店商訂協議，為第一次課

堂提供基本裝備租借服務，讓學生可以體驗不同製造商的裝備。

世界潛總～一星徒潛

1P2

下潛和上升的技術



時間： 45 分鐘。

目的： 在淺深度的水面使用摺刀式(頭先式 / 鴨式)和腳先式(垂直式)，正確地下潛和上升。課後，學生將知道如何正確地下潛和上升到水面。

主題： 裝備的調整。

使用蛙鞋在水面游泳 200 米距離。

摺刀式(頭先式 / 鴨式)下潛。

上升技術。

腳先式(垂直式)下潛。

淺水下潛。

輕鬆的離水。

備註： 記著使用同伴 / 潛伴體制。將學生分成兩人一組(同伴)。

記著要盡量伸展大、少腿。

演示使用摺刀式(頭先式 / 鴨式)下潛技術下潛到水底(3~4 米)是多麼容易完成。記著在腰部折曲後，兩腿必須直豎離開水面，以使易於下潛。說明為什麼在上升過程中探手過頭和旋身是個好主意。

如果你想做一個深潛，摺刀式(頭先式 / 鴨式)下潛是最好的技術。如果你想快速下降(例如：由於有船接近)腳先式(垂直式)下潛也是好的技術。

記著： 告知學生們有關「過度換氣(特深呼吸)」的危險。不應該連續多次快速深呼吸氣，如果如上所言(過度換氣)，是冒著突然昏迷的潛在危險。

理念： 談論平衡壓力 (耳道的擠壓)。

世界潛總～一星徒潛

1P3

呼吸管和面鏡的清理，水中翻滾



時間： 45 分鐘。

目的： 教導學生如何做面鏡的清理。還要確認學生是熟悉呼吸管的清理。教導學生如何做向前和向後翻滾。

主題： 重複下潛和上升到水面的練習。

重複呼吸管清理的練習。

在所有學生都可以接觸到泳池底部的淺水中做面鏡清理。

在 2～3.5 米深度的水中做面鏡清理。

向前翻滾(通常以摺刀式下潛技術做開始)。

向後翻滾(通常以腳先式下潛技術做開始)。

備註： 請記著，清理呼吸管有兩種方法，將呼吸管置於垂直的，或者頭部後仰使呼吸管近乎水平的。以「猛吹法」清理垂直的呼吸管還真有點難度。如果頭部後仰使呼吸管近乎水平的「置換法」，到水面時水已幾乎流掉淨盡了。

在淺水的水中做面鏡清理：將學生分成兩人一組的同伴配對，其中一位按著同伴於水面下。在水下的同伴稍掀起面鏡以讓水進入，然後將面鏡的水清除。

記著： 告訴學生當他們完成清理面鏡並要回到水面時，要先發出「OK」手號。要在深水處做面鏡清理，使用摺刀(頭先)式下潛是最容易達到水底的，稍掀起面鏡，以讓它完全貫滿了水，然後將面鏡的水清除。演示怎樣做清理面鏡和翻滾動作是最容易完成的。

理念： 給學生一些下潛目標，可使練習潛水變得更具趣味性；將的不同物品先放置到水底，要學生(可能要用到呼吸管)將之帶回水面。

世界潛總～一星徒潛

1P4

前翻 / 後翻下水，無面鏡浮泳



時間： 45 分鐘。

目的： 教導學生前翻和後翻方式下水。無論是從船上或碼頭梯台上，在開放水域跨步下水通常是最簡單的方式。

主題： 垂直下水，潛水員到水迅即完全沒入水中
(一般用於離水較高位置，以跨步式開始，一腳跨出後，旋軸腳離台隨即與前腳疊在一起。)

跨步式下水，兩腿是分開的

(先以其中一腿直膝邁出，用作旋轉的另一腿為使身體與站台保持距離，要保持直膝自動滑入水中，毋須任何其他動作。)

前翻下水

後翻下水

所有下水方式都必須在泳池深水處的池緣進行。

如果一切順利，可讓學生嘗試在離水面較高的起跳石台上做下水練習。

不戴上面鏡，祇使用呼吸管練習水面無面鏡浮泳(全個面部浸在水面下)。

備註： 學生必須依次逐一下水，以便有需要時立即糾正錯誤。必須緊記下水時兩手要按護裝備，以免沖脫。

理念： 在下水練習後，可以進行一小型接力賽；例如，從泳池的邊緣開始，以指定方式下水，然後浮泳 50 米。接力的賽程中可以加插摺刀式下潛等環節。

世界潛總～一星徒潛

1P5

追隨目標下潛，
水面信號，水面著裝



時間： 45 分鐘。

目的： 教導學生下潛到泳池底的深處的最佳方式。教導學生如何運用所有的水面信號。

主題： 實踐和改善摺刀式下潛技術。

在水下憋氣(不呼吸)20 秒。

從泳池底部拾回基本裝備。盡可能要學生下潛到泳池底部，並把他們的部分裝備放在池底；上升到水面稍息，再下潛到泳池底部拾回水面，或穿戴好才回到水面。

潛水旗的釋義。

水面信號「我想被拾起」。

水面信號「危險或恐慌」。

水面信號「雙臂的大 OK 符號」。(非 CMAS 原創信號)。

重複在起跳石台上做下水練習。

在水面將基本裝備穿戴上。

備註： 讓學生在他們開始下潛到水底之前做熱身，因為在熱身後，憋氣時間可以持續耐久些。從淺潛開始，水底潛泳 10~15 米距離；練習幾次之後，憋氣的時間可持續 20~30 秒，是一個好的意念。然後才練習下潛到泳池深處的底部。

帶備一面潛水旗，將它浮豎在水面上，並說明它的使用。

演示和練習所有水面信號。

理念： 將一些可以讓學生下潛收集的物件預放到泳池的底部，這讓學生有實質下潛目標，使學習更快和更有趣味性。

例如使用以下物品做潛水拾獲：8~12 毫米厚的螺母，垂釣用的小鉛錘等。

還有選用一些可從底部豎起來的物件，讓一些未能到達水底深度的學生也有所獲。它可以是～綁在鉛墜上被牽浮於水中的軟木塞，或綁在鉛塊上被牽浮於水中的木塊。

世界潛總～一星徒潛

1P6

救生



時間： 60 分鐘。

目的： 教導學生如何通過使用不同的救生方法，給疲憊了或是無意識的徒手潛水員或游泳者施救。

主題： 游泳者的救生，那是指沒有任何裝備的泳者。施援者是穿著徒手潛水裝備。
無意識游泳者的救生。

疲憊徒手潛水員的救生。被救和施救兩人都是穿著徒手潛水裝備的。

無意識徒手潛水員的救生。

備註： 使用同伴分組方法，讓他們輪流扮演救援者和被救者角色。

講述暢通氣道，重點是頭部必須露在水面上。

如果受傷部位在傷員的背上，記著要移除呼吸管，甚或移除面鏡，使傷員易於呼吸。

記著危險信號。

演示如何在水底救助傷員到水面，但學生不需要能夠這樣做。

演示如何最容易將一個無意識的人帶到陸地上，例如像泳池邊緣的陡峭岸邊。

理念：

世界潛總～一星徒潛

1P7

水下操練



時間： 45 分鐘。

目的： 向學生展示已學了的技術可以用於什麼情況(學以致用)。此外，透過遊戲和練習讓學生有更多水中技術應用機會。

主題： 浮力起重：

例如把配重帶或重量 5-7 千克的物件放在泳池底部，綁上一個倒的桶或一個塑膠袋；然後讓學生下潛到水底，使用他們的呼吸管將空氣吹入桶或膠袋中，以使該重物在獲得浮力後升上水面。當該重物被帶到水面後，將它拖到泳池的淺水處。

水下練習：

用不同的練習項目佈置一個練習流程。

將基本裝備放到泳池底部，之後潛到水底執回或穿戴回。

備註： 解釋過度換氣(特深呼吸)的潛在危險。在下潛水前不要進行超過 2~3 次的深呼吸。

用於水中「浮力起重」的桶須具 10 公升的容積。

理念： 接力比賽可以設置有 2 套配重帶和 2 個桶，每個團隊均須做浮力起重和拖到泳池的淺水處。

世界潛總～一星徒潛

1P8

開放水域裝備的使用



時間： 60 分鐘。

目的： 教授學生如何使用完整的開放水域徒手潛水裝備。

主題： 潛水保護衣物及其功能。

水面浮標，其功能和緊固。

救生背心(ABLJ)及其著裝。

配重系統，卸除裝置和其著裝。

水中平衡 (卸除 / 重新穿上救生背心及 / 或配重系統)。

水面游泳 (穿上救生背心及 / 或配重系統)。

下潛 (穿上救生背心及 / 或配重系統)。

備註： 給潛水保護衣物，其用後如何清潔、保養和弄乾作說明。

給水面浮標作說明。

將學生分成同伴組合，讓他們互相幫助穿上裝備。

從每個人都可以觸摸到泳池底部的淺水處開始。之後，讓學生在受到充分監督下在泳池的深水處練習。

當學生被正確配重後，先是進行水面游泳，跟著在泳池的深水處練習下潛。

進行以下練習：穿上和脫下配重帶，在水面上穿上和脫下基本裝備、踩水、前 / 後翻滾，可能的話追隨目標物下潛。

給救生背心，其用後如何清潔、保養和弄乾作說明。並就釋放二氧化碳、二氧化碳被吸入的危險性作說明。

理念： 如果可能，要求俱樂部的其他人士借出他們的裝備，那學生可以在尚未購買自己的戶外裝備前可以預先試用。在說明如何穿上裝備時，助教可以即場演示裝備的穿著，讓學生能夠觀看和聆聽穿著過程的介紹。這有助學生易於做自購的決定，也是個很好的俱樂部黃昏活動。

世界潛總～一星徒潛

1P9

使用裝備救生



時間： 60 分鐘。

目的： 在安全的條件下，教授在開放水域如果有必要給同伴潛水員拯救的緊急情況下，如何使用救生背心和潛水保護衣物。

主題： 下水之前的著裝和預防措施。

拯救一個疲憊的徒手潛水員。

拯救一個無意識的徒手潛水員。

如何和何時卸掉配重系統。

如何為救生背心充氣。

暢通氣道的重要性。

可能地，有兩種救援方法可運用於疲憊 / 無意識的游泳者。

信號：水面危險信號。

備註： 將學生分成同伴組合，然後讓他們輪流給對方施救。

當向某人施救時，非常重要是施救者不要溺死自己。因此，最好是確保被救者待在水面上，讓他不致於溺水，如果施救者疲累且上氣不接下氣應開始把被救者帶到岸上。發出危險信號，留守著被救者，直至有協助到達。

記住： 如果對應否丟棄配重系統存在懷疑，那就丟棄它。

理念： 在游泳池中使用配重系統應予小心。選擇使用鉛沙袋的配重系統可免於損壞瓷磚。

盡可能將在泳池中的演練救援時，模擬像在開放水域一般，有潛水長和待命潛水員。

當有危險信號發出時，待命潛水員即須行動，每個人都能看到在開放水域潛水是如何組織的，這就不會在第一次外出時對之完全不熟悉。

世界潛水總會一星級「☆」徒手潛水員課程綱領
中文譯本釋義以其英文原文為準

>>>>>>>>>> 本章完 <<<<<<<<<<<