

<b>地點</b>	新竹 or 東北角, 3 小時	<b>地點</b>	新竹 or 東北角, 3 小時
<b>學科</b> 第一單元	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 潛水玩些什麼? 玩潛水為何要接受訓練?</li> <li>* 國際上的潛水組織及其架構.</li> <li>* 潛水社團的沿革與性質</li> <li>* 潛水器材的功能/種類/品牌.</li> <li>* 玩潛水要花多少錢? 蘭嶼+Sipadan 潛水 Video 欣賞</li> <li>* 潛水安全認知 與 醫療聲明書 簽署</li> </ul>	<b>學科</b> 第四單元	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 幻燈片, 影片 欣賞</li> <li>* 潛水器材.</li> <li>* 學科, 術科 課程複習</li> <li>* 風城潛旅 武功密笈</li> </ul>
<b>地點</b>	新竹 or 東北角, 3 小時		
<b>學科</b> 第二單元	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 學員基本資料核對, 潛水裝備整備</li> <li>* 分發 課程資料, 講義, 潛水日誌</li> <li>* 潛水器材, 潛水通訊, 潛水物理學, 潛伴制度</li> <li>* 學員自我介紹/學習動機</li> <li>* 術科操作須知, 海洋實習操作須知</li> </ul>		
<b>地點</b>	新竹 or 東北角, 5 小時	<b>地點</b>	游泳池, 7~8 小時(視學員學習進度而定)
<b>學科</b> 第三單元	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 問題處理, 潛水健康, 潛水醫學</li> <li>* 潛水計劃, 休閒潛水計劃表之查閱及使用.</li> <li>* 安全守則.</li> <li>* 潛水環境, 海洋生物, 危險性的海洋生物</li> </ul>	<b>術科</b> 第 2 週 (週六)	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 著裝練習; 潛水前安全檢查.</li> <li>* 面鏡脫著, 調節器尋回法.</li> <li>* 水底之水肺/配重帶脫著. 水中站立;</li> <li>* 備用氣源之使用, 共生呼吸. 吐氣練習.</li> <li>* 大量洩氣之處理, 浮游及呼吸管/調節器互換</li> </ul>
<b>地點</b>	游泳池, 7~8 小時(視學員學習進度而定)	<b>術科</b> 第 2 週 (週六)	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 入水法; 下潛/上升方式.</li> <li>* 面鏡脫著; 水底與水面之水肺/配重帶脫著.</li> <li>* 共生潛游; 有控制的緊急游泳上升.</li> <li>* 水肺仰泳; 水底中性浮力.</li> <li>* 變化深度之潛游.</li> </ul>
<b>術科</b> 第 1 週 (週六)	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 裝備調整. 潛水前安全檢查</li> <li>* BCD 充排氣方法.</li> <li>* 水肺呼吸方式. 調節器排水法</li> <li>* 面鏡進水排水法.</li> <li>* 調節器尋回法. 水底中性浮力之調整, 耳壓平衡.</li> </ul>	<b>地點</b>	東北角海洋實習, 5~6 小時(視學員學習進度而定)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 抽筋排除; 著裝; 呼吸管排水法.</li> <li>* 浮潛之面鏡排水與脫著. 水面中性浮力之調整</li> <li>* 深水環境操作 及 蛙鞋之使用.</li> <li>* 入水法; 潛水法; 立泳法. 呼吸管浮游練習;</li> <li>* 仰泳. 水中站立; 深水區出水.</li> </ul>	<b>海洋實習</b> 第 2 週 (週日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 潛前重點提示.</li> <li>* 10M 深處實地操作, <u>水肺技巧評估</u>.</li> <li>* 指北針導航回岸</li> <li>* 結訓學員水底觀光. 重裝備介紹, 裝備清洗</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 浮游及立泳複習. 入水法.</li> <li>* 潛水法; 耳壓平衡.</li> <li>* 深水撿鉛塊. 三寶缺一. 深水區出水.</li> <li>* 淺深度之水肺潛水</li> </ul>	<b>地點</b>	新竹 or 東北角, 3~4 小時
<b>地點</b>	東北角海洋實習, 5~6 小時(視學員學習進度而定)	<b>學科</b> 第五單元	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 學科, 術科 課程複習</li> <li>* 風城潛旅 武功密笈複習</li> <li>* <b>學科評估</b></li> <li>* 幻燈片, 影片 欣賞</li> </ul>
<b>海洋實習</b> 第 1 週 (週日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 上/下岸 地點選擇, 動作講解與操作.</li> <li>* 海岸地況的認識, 水面中性浮力之調整</li> <li>* 海洋實地操作各項浮潛技巧.</li> <li>* 利用潛水法撿拾物體. 水肺體驗,</li> <li>* 水肺基本技巧複習, 重裝備 裝卸/清洗 方法</li> <li>* 指北針導航方法, <u>水性評估</u>.</li> </ul>		