112 年中華民國水中運動協會 救生教練班招生簡章

指導單位：中華民國水中運動協會

主辦單位：中華民國水中運動協會 水上安全救生委員會

承辦單位：高雄市水中運動協會

訓練時間：112 年 08 月 07 日至 112 年 08 月 27 日(計 108H)

訓練地點：大社游泳池、旗津中洲海域、茂林區

中華民國水中運動協會救生教練班 招生簡章

一、訓練日期：112 年 08 月 07 日至 112 年 08 月 27 日

二、訓練時間：請參閱課表

三、訓練地點：大社游泳池

溪訓：茂林

海訓：旗津中洲海域

四、參訓資格：

(一)年滿 20 歲以上，高中(職)以上畢業，有意願參與本會辦理水上安全救生訓練工作。

(二)具水上安全救生員資格滿二年；或水上救生員資格滿一年且經二位教練推薦者。

(三)身體健康，無法定傳染病(以體檢表為憑)。

(四)具救生四式各 50 公尺(6 分鐘內完成)及潛泳 25 公尺之能力，擇優錄取。

五、報名方式：請於 112/08/01 日前將報名表寄至高雄市楠梓區加宏路 48 號

高雄市水中運動協會收

六、報名費：新台幣 7000 元(含保險/行政費)，訓期結束經測驗合格另繳救生教練證照費 1000 元，訓期所衍生費用一切由學員負責給付。匯款帳號：陽信商業銀行右昌分行：
(108)096420009350 戶名~高雄市水中運動協會。

七、結訓領證：全程參與訓練，經筆試、單項、綜合測驗及實際授課均達 70 分以上，始得發證。

八、檢附資料：(一)報名表 (二)體檢表 (三)健康諮詢表(四)受訓切結書(緊急聯絡人及電話) (五)救生員證影本

中華民國水中運動協會救生教練班課程表

日期 星期	時間	科 目	課 程 內 容	授 課 教 練	地 點	備 註
8/7 (一)	1800 ~ 2200	一、入學測驗 二、開訓 三、岸上救生 四、救生游法 五、游泳四式	一、入學測驗 二、協會簡介 三、1.徒手救援 2.器材救援 四、1.抬頭捷泳 2.抬頭蛙泳 3.側泳 4.基本仰泳 5.揮臂 側泳 6.反蛙泳。 五、1.蝶式 2.仰式 3.蛙式 4.捷泳。	教練團	大社 游泳池	
8/8 (二)	1800 ~ 2200	一、救生游法 二、游泳四式	一、1.抬頭捷泳 2.抬頭蛙泳 3.側泳 4.基本仰泳 5.揮臂 側泳 6.反蛙泳。 二、1.蝶式 2.仰式 3.蛙式 4.捷泳。	教練團	大社 游泳池	
8/9 (三)	1800 ~ 2200	自救及求生	1.漂浮 2.韻律呼吸 3.踩 水 4.抽筋處理 5.浮具製 作 6.藉物待援 7.求生游泳	教練團	大社 游泳池	
8/10 (四)	1800 ~ 2200	1.入水法(2H) 2.接近法(2H)	1.靜入式。2.跑跳式。3.平 跳式。4.跨步式。5.打樁 式。 1.緊急停游 2.正面 3.背 面 4.側面 5.水中 6.水 底。	教練團	大社 游泳池	
8/11 (五)	1800 ~ 2200	1.防衛法(2H) 2.解脫法(2H)	1.逆退法 2.單手推離 3. 單腳壓離 4.潛避 5.防衛 兼帶人。 1.抓腕解脫 2.正面抱頭解 脫 3.正面纏頸解脫 4.背 面纏頸解脫 5.雙溺者解脫	教練團	大社 游泳池	
8/12 (六)	0800 ~ 1700	基本救命術	1.急救概述 2.創傷止血 3.包 紮 4.搬運 5.CPR+AED 6. 哈姆立克+甦醒姿勢	教練團	大社游 泳池	

8/13 (日)	0800 ~ 1700	溪訓	1.溪流概況及注意事項 2.攻擊式 3.防禦式 4.淺灘橫渡 5.協力救生 6.拋繩袋救生 7.救生板救 生 8.攔截繩架設	教練團	高屏 溪谷	
8/14 (一)	1800 ~ 2200	1.帶人法(2H) 2.起岸法(2H)	1.藉物帶人 2.抓髮帶人 3. 抓腕帶人 4.仰式帶人 5.固 定帶人 6.乏泳帶人 7.雙救 者帶人 8.雙溺者拖帶	教練團	大社 游泳池	
			1.單人起岸 2.扶拖法 3. 消防員式			
8/15 (二)	1800 ~ 2200	1.起岸法(2H) 2.假人拖帶(2H)	4.馬蹬式 5.直拉式6.馬鞍式	教練團	大社 游泳池	
			假人拖帶			
8/16 (三)	1800 ~ 2200	頸椎傷害處理(器 材救援)	1.轉身固定法 2.搬運法	教練團	大社 游泳池	
8/17 (四)	1800 ~ 2200	拋繩救援 (器材救援 4H)	1.拋擲方式 2.收繩方式 3.救援方式	教練團	大社 游泳池	
8/18 (五)	1800 ~ 2200	教練試講	十式泳姿 2.徒手潛泳 3.基 本救生 4.自救與求生法	教練團	大社 游泳池	
8/19 (六)	0800 ~ 1700	海訓	1.海洋概況簡介 2.海上長泳 3.海浪救生 4.IRB 快艇救生 5.沙灘體能訓練	教練團	旗津 中洲	

8/20 (日)	0800 ~ 1700	一、開班流程 二、游泳教學 三、性別平等教育 四、法律常識 五、水域安全常識	一、1.開班程序 2.班隊管理 3.訓練要領 4.成績考核 5. 領導統御。 二、1.游泳原理 2.游泳安全 3.游泳教學法。 三、1.性別平等意識，性侵 害或性騷擾因應與創傷。 四、水上安全相關法律常 識。 五、水域安全常識。	教練團	大社 游泳池	
8/21 (一)	1800 ~ 2200	教練試講	1.入水法 2.接近法 3.防衛 法 4.解脫法 5.帶人法 6.起 岸法。	教練團	大社 游泳池	
8/22 (二)	1800 ~ 2200	教練試講	溪流救生與繩結	教練團	大社 游泳池	
8/23 (三)	1800 ~ 2200	教練試講	海浪救生	教練團	大社 游泳池	
8/24 (四)	1800 ~ 2200	教練試講	急救	教練團	大社 游泳池	
8/25 (五)	1800 ~ 2200	教練試講	教案製作	教練團	大社 游泳池	
8/26 (六)	0800 ~ 1700	殘障游泳教學	1.殘障種類分級 2.實際教學經驗分享 3.游泳教學安全需知	教練團	大社 游泳池	
8/27 (日)	0800 ~ 1700	結訓測驗	1.學科 2.術科 3.試講試教	教練團	大社 游泳池	

九、注意事項：

1. 本授課表授課總時數為 108 小時以上，學員必須嚴守團隊紀律，服從教練指導，列入操行成績。
2. 受訓期間不得無故缺席、遲到、早退。請假應事前辦理，時數不得超過總授課時間之十分之一，否則以退訓論。
3. 報名學員之各項資料表件如有偽造、變造、假冒、冒用或不實者，取消訓練資格，並應

負法律責任。

4. 訓練期間如遇重大天然災害、災害管制發佈等或其他不可抗力因素，得由本會決定訓練停止或延期，並於網站公告。

5. 本訓練如有未盡事宜，另行公告、通知補充之。

十、

總教練：林榮男

副總教練：黃國展

訓練教練：吳三嘉、楊春玉、楊朝鈞

助理教練：黃慶文、陳泰良、吳俊輝、高家俊、張愷宸、黃浩庭、蔡金長、謝威國

中華民國水中運動協會 112 年救生教練講習會報名表

附件一 報名表

姓 名	中 文		生 日		照 請 浮 貼 片
	英 文		身分證字號		
電 話	公		行 動 電 話		
	宅				
電 子 信 箱					
學 歷			現 職		
通 訊 地 址	郵遞區號 _____				
寄出前請核對下列資料是否全： (五項皆必備，缺一即視為報名不成功)				☐ 報名表 ☐ 救生員證影本 ☐ 報名費匯款收據 ☐ 二吋照片 1 張 ☐ 身分證正反面影本 1 份	
				☐ 葷食 ☐ 素食	
高雄市水中運動協會個人資料蒐集告知聲明暨同意書					
個人資料保護法(以下簡稱個資法)已於民國 101 年 10 月 1 日正式施行(行政院院臺法字第 1010056845 號令)，不論是個人、公務機關或非公務機關，皆必須遵守個資法規範，本會亦有遵行個資法之義務，以保護參加講習訓練的個人資料。依據個資法第 8 條的規定，本會在取得任何個人資料時，對於個人資料取得之目的、資料之類別、利用期間……等等，皆有明確告知義務，使各位瞭解為何我們要取得各位的個人資料、我們將如何利用各位的個人資料以及各位的相關權利等事項。因此，本會請各位簽署個人資料直接蒐集告知聲明之目的，係為確實履行個資法第 8 條之告知義務，若您不同意本會合法取得以及利用各位的個人資料，本會亦將無法進一步對各位提供相關服務，如有不便，敬請見諒。					
本次個人資料蒐集之目的在於辦理 <u>救生教練講習</u> ，故只用於本次活動不挪做其它用途，請簽署同意書，俾利承辦單位為您辦理製證及聯絡。					
立切結書人：					
中	華	民	國	年	日

健康諮詢表

學員健康諮詢表					
姓名		年齡	歲	血壓	/
身高	公分	體重	公斤	血型	型
緊急聯絡人		關係		緊急聯絡電話	
1. 過去一個月來說，您認為您目前的健康狀況是？ ☐ 很好 ☐ 好 ☐ 不好 2. 過去一個月來說，您認為您目前的心理健康是？ ☐ 很好 ☐ 好 ☐ 不好 3. 過去一個月內，喝酒行為？ ☐ 不喝酒 ☐ 時常喝酒 4. 過去一個月內，您曾在運動過程當中昏倒嗎？ ☐ 是 ☐ 否 5. 過去一個月內，常覺得焦慮、憂鬱嗎？ ☐ 沒有 ☐ 很少 ☐ 時常 6. 過去一個月內，常覺得胸悶嗎？ ☐ 沒有 ☐ 很少 ☐ 時常					
最近三年是否患有以下疾病或症狀	個人疾病史：勾選您本人曾患過的疾病 ☐ 心臟疾病 ☐ 哮喘 ☐ 暈眩 ☐ 高血壓 ☐ 腎臟病 ☐ 懷孕 ☐ 癲癇 ☐ 甲狀腺 ☐ 血友病 ☐ 酒精中毒 ☐ 低血壓 ☐ 弱視 ☐ 糖尿病 ☐ 肺結核 ☐ 皮膚過敏 ☐ 紅斑性狼瘡 ☐ 過敏(藥物/食物) ☐ 心理或精神疾病 ☐ 其他__ ☐ 無				
最近三年曾經接受過的(重大)手術	☐ 是____ ☐ 無				
學員簽名					
未滿二十歲且未結婚者須法定代理人簽名					
日期	中華民國 年 月 日				
註：健康諮詢表內容因涉及個人隱私，本機構將依個資法相關規定妥善保管。					

附件三 體格檢查證明(醫療機構三個月內證明文件)

體格檢查項目

1. 視力：兩眼裸視力達〇·六以上者，且每眼各達〇·五以上者，或矯正後 兩眼視力達〇·八以上，且每眼各達〇·六以上者。
2. 辨色力：能辨別紅、黃、綠色者。
3. 聽力：能辨別聲響者。
4. 四肢：四肢健全無殘缺者。
5. 活動能力：全身及四肢關節活動靈敏者。