



中華民國水中運動協會

—新北市水中運動協會—

水上安全救生員訓練班招生簡章

一、訓練日期：113 年 6 月 2 日至 6 月 9 日

二、訓練時間：週一至週五 12:00~19:00

三、訓練地點：新北市三峽區正義街 27 巷 4 號 三峽長隆專業教學游泳池

四、報名資格：1. 年滿 16 歲以上

2. 男（女）性 6 分鐘內游畢 200 公尺（捷泳，蛙泳各 100 公尺）

3. 擇優錄取

五、報名方式：繳交 1.報名表 2.一寸半身相片兩張 3.身分證影本(正反面)

六、報名地點：1. 新北市三峽區正義街 27 巷 4 號、新北市水中運動協會

TEL：02-26732685，(LINE -ID 0933038603)

七、報名截止日期：自即日起至 113 年 5 月 30 日止

八、訓練科目：救生游法、基本救生、水中自救與求生、徒手救生、水域頸脊

椎受傷處理、基本潛水、急救法（CPR+AED）

九、師資：中華民國水中運動協會 - 水上安全救生委員會教練團

十、報名費用：新台幣 4.500 元（請於 6 月 2 日開班當日繳交）

（含水費、保險、行政費、結訓測驗費、水協證照費等）

十一、結訓測驗：經測驗及格者頒發中華民國水中運動協會水上安全救生員證

十二、主辦單位：中華民國水中運動協會 水上安全救生委員會

十三、結訓測驗單位：中華民國水中運動協會 水上安全救生委員會

十四、承辦單位：新北市水中運動協會

附記：入學測驗須先行繳交新台幣 100 元，測驗合格留訓者可折抵報名費用。

113 年 新北市水中運動協會 第 584 期 水上安全救生員 訓練班 課程表

日期	時間	科目	課 程 內 容	授課教練	備註
6/2 日	12:00 至	入學測驗 開訓典禮	200 公尺(捷蛙各 100M)男 5 分鐘，女 6 分鐘，擇優錄取 中華民國水中運動協會簡介	教練團	
	19:00	救生游法 自救法	抬頭捷泳、抬頭蛙泳、側泳、基本仰泳、潛泳。 踩水、水母漂、韻律呼吸、仰漂、抽筋自解。	張助道	明天帶 衣褲
6/3 一	12:00 至	水面潛法接 近法帶人法	鐮刀式、垂直式。背面接近、正面接近、正面潛水接近、水 底接近。托頸、摟胸、抓髮、抓腕、仰托、雙人帶人	張助道	帶浮潛 三寶
	19:00	防衛法解脫 法 起岸法	單手、單足、逆退、潛避。正面纏頸、背面纏頸、抓腕、雙 手抓單手、雙溺者。馬蹬式、直拉式、消防員式。	張助道	
6/4 二	12:00 至	求生法入水 法基本救生	著衣游泳、水中脫衣、浮具製作、藉物漂浮。跨步式、打 樁式、淺跳式、沙灘入水。岸上救生、涉水救生。	張至恩	
	19:00	基本潛水	浮潛裝備簡介及使用，浮潛搜尋。	張至斌	
6/5 三	12:00 至	急救法	呼吸及循環系統概要、異物哽塞處理、骨折包紮、 創傷止血、頸脊椎受傷、常見症狀處理。	陳克偉	
	19:00	急救法	心肺復甦術[人工呼吸、CPR+AED]、休息姿勢、扶 起溺者。	陳克偉	告知溪 邊地點
6/6 四	12:00 至 19:00	激流救生	激流概況、激流游泳、淺灘渡河 救生繩袋救生、繩結，協力救生	許永淮	
6/7 五	12:00 至 19:00	總複習	救生自救、基本救生、入水法、接近法、帶人法、 防衛法、解脫法、起岸法、急救法	教練團	
6/8 六	12:00 至	救生常識 模擬救生	浴場實務、游泳常識、救生常識。 救生狀況處理演練	教練團	
	19:00	急救法	急救複習	教練團	
6/9 日	12:00 至	筆試 總複習	學科測驗 術科綜合總複習。	教練團	
	19:00	結訓測驗 結訓典禮	各項單項、急救測驗、綜合測驗。	教練團	

注意事項：

一、本授課表授課總時數為五十六小時以上，學員必須嚴守團隊紀律，服從教練 指導，列為操行成績，結訓後須到救生站或泳池實習十六小時，執勤完畢後才發給證照。

二、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。

訓練地點：三峽長隆游泳池 溪訓：三峽大豹溪

總 教 練：張助道 副總教練：許永淮

管理教練：張至恩 陳克偉 張至斌

教 練 團：中華民國水中運動協會教練團

中華民國水中運動協會

救生員訓練班報名表

貼 一 吋 相 片	開訓日期		受訓時數	小時
	結訓日期		受訓地點	
中文姓名		英文姓名		
身分證字號		出生年月日	年	月 日
服務單位		電 話		
		行動電話		
出 生 地		血 型		
通訊地址				
電子信箱				
學歷	博士 ☐ 碩士 ☐ 大學 ☐ 專科 ☐ 高中 ☐ 高職 ☐ 國中 校 名：			
救生員證照 影本 初訓免填	受訓單位			
	發照日期			
	證照字號			
曾受訓種類	證照字號		發照日期	

備註：1. 浮貼一寸相片 1 張

2. 本報名表請於開班後三天內送交訓練組