



中華民國水中運動協會

第 期 救生員訓練班招生簡章

- 一、 訓練日期：105 年 4 月 11 日至 105 年 4 月 22 日
- 二、 訓練時間：每日下午 06:00 至 10:00，星期六、日全天，共 40 小時以上。
- 三、 訓練地點：屏東大學游泳池(屏東大學林森校區)、溪訓（涼山瀑布）、海訓（大鵬灣或永安海域）
- 四、 報名資格：年滿 18 歲以上，男性 5 分鐘內，女性 6 分鐘內游畢 200 公尺（捷泳，蛙泳各 100 公尺），擇優錄取。
- 五、 報名電話：洪聖德老師TEL：0912717829
- 六、 訓練科目：救生游法，基本救生，水中自救與求生，徒手救生，基本潛水，海浪救生、魚雷浮標、激流救生，救生板、快艇救生，急救法（CPR）等。
- 七、 師 資：中華民國水中救生協會教練團授課。
- 八、 訓練費用：4500 元(含制服、教材、協會泳帽、保險、檢定費) 學費自行管理，**教練義務教學，學費及訓練費全免**，惟訓練期間所衍生費用皆由學員平均分擔。
- 九、 結訓證照：經測驗及格者頒發：「中華民國水中運動協會」高級救生員證書。
- 十、 主辦單位：中華民國水中運動協會水上安全委員會
- 十一、 協辦單位： 大仁科技大學

注意事項：

日期	週	時 間	科 目	進 度	授 課	上課地點	備註
4/11	一	18:00~22:00	一.入學測驗 二.開訓 三.岸上救生	1. 入訓測驗 2.協會簡介 3.徒手救援 4. 器材救援 5.體能訓練	鍾永貴 陳恭維 教練團	游泳池	
4/12	二	18:00~22:00	救生游法	抬頭捷、抬頭蛙、側泳、基本仰泳、 基本潛泳、體能訓練	陳恭維 教練團	游泳池	
4/13	三	18:00~22:00	自救與求生	踩水、韻律呼吸、水母漂、仰漂、抽筋處理、 浮具製作、藉物待援、體能訓練	陳恭維 教練團	游泳池	
4/14	四	18:00~22:00	一.岸上入水法 二.水面潛水法	1. 淺跳式、跨步式、打樁式 2. 鎌刀式、垂直式、徒手潛泳、體能訓練	陳恭維 教練團	游泳池	
4/15	五	18:00~22:00	防衛躲避法	單手推離、單足壓離、逆退、潛避、體能訓練	陳恭維 教練團	游泳池	
4/16	六	08:00~18:00	一.游泳池法規 二.救生員職責 三.游泳池管理 四.基本潛水 五.急救法 六.AED操作 七.野外技能	1. 游泳池相關法規、泳池安全應備器具簡介、 救生員法律責任、溺水案例說明。 2. 救生員應具備條件、救生員職務與責任、執 勤態度與方式、緊急事故處理程序。 3. 泳池構造簡介、泳池環境管理、泳池水質管 理、相關器具管理。 4. 潛水裝備介紹與使用、岸上入水法、水面入 水法、搜索打撈、浮潛醫學。 5. 心肺復甦術、異物哽塞處理、休息姿勢頸、 脊椎受傷處理、急症處理、搬運。 6. 溪流認識、繩結、體能訓練	陳恭維 教練團	游泳池 涼山瀑布	
4/17	日	08:00~18:00	一.海訓 二.急救複習	1. 海洋概況簡介、海浪游泳、魚雷浮漂 2. 急救術複習、沙灘體能訓練	陳恭維 教練團	大鵬灣	
4/18	一	18:00~22:00	接近法	緊急停游、背面、正面、正面潛水 正面潛水背面、水中、水底接近	陳恭維 教練團	游泳池	
4/19	二	18:00~22:00	解脫法	正面抱頭、正面纏頸、背面纏頸、抓腕、 雙溺者解脫、體能訓練	陳恭維 教練團	游泳池	
4/20	三	18:00~22:00	帶人法	托頸、摟胸、抓髮、抓腕、雙手托臂、 雙手鎖肩、雙人托臂帶人、體能訓練	陳恭維 教練團	游泳池	
4/21	四	18:00~22:00	起岸法	單人起岸、馬蹬式、直拉式、消防員式、 馬鞍式、背負式、長背板搬運、體能訓練	陳恭維 教練團	游泳池	
4/22	五	18:00~22:00	一.模擬救生 二.總複習	模擬救生反應演練	陳恭維 教練團	游泳池	

1. 本課表授課總時數為60小時以上。
2. 受訓期間不得無故缺席、遲到、早退。請假應事前辦理，時數不得超過授課總時數十分之一，否則以退訓論。
3. 訓練期間嚴守團隊紀律、服從教練指導，禁止抽菸、飲酒或其他不良行為，違者列入退訓。
4. 測驗合格後須至救生場所實習16小時，始可頒發救生員證。
5. 所有費用大約4500元多退少補(完成繳費後不得退費)。

訓練地點：國立屏東大學

檢定單位：中華民國水中運動協會水上安全委員會審甄委員

總教練：陳恭維 副總教練：薛迪宏 郭富森

管理兼訓練教練：李天壽 徐和鳴 鍾佑哲 陳純 武浪 鍾美玉 趙凡瑋 李宗城 陳建華 林惟錚 王柏驊

受訓健康安全切結書

本人 身體健康良好、體力甚佳，無任何疾病，自願參加中華民國水中運動協會第 期救生教練班受訓，訓練期間，若發生純屬本身康、安全、意外事件，願自行負責，與 貴會、教練、測驗官無涉，恐口無憑，特立此切結書。

此 致

中 華 民 國 水 中 運 動 協 會

立切結書人：

身分證編號：

地 址：

電 話：

緊急聯絡人：

聯 絡 電 話：

中 華 民 國 年 月 日

中華民國水中運動協會

☐ 游泳池 ☐ 開放水域 救生員班訓練報名表

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：			
T恤尺寸	☐ 3L ☐ 2L ☐ XL ☐ L ☐ M ☐ S			
紅短褲尺寸	☐ 3L ☐ 2L ☐ XL ☐ L ☐ M ☐ S			
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. 浮貼一吋相片3張

2. 本報名表請於開班後三天內送交訓練組

中華民國水中運動協 第 期 救生員班學員點名表

總教練簽章：

編號	姓 名	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	備 註
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														

出席：○ 遲到/：○ 早退\：○ 缺席：×