

中華民國紅十字會臺灣省澎湖縣支會暨交通部觀光局澎湖國家風景區管理處共同

辦理 107 年度 水上安全救生員訓練班實施計畫

壹、目的：為推展紅十字會水上安全救生教育，發展水上安全救生志工組織。

貳、指導單位：

中華民國紅十字會總會

中華民國紅十字會臺灣省分會

參、主辦單位：

交通部觀光局澎湖國家風景區管理處

中華民國紅十字會臺灣省澎湖縣支會（以下簡稱本會）

肆、協辦單位：

澎湖潛水會

伍、訓練辦法：

一、訓練地點：

（一）大城北游泳池

（二）井垵公廟前海域

（三）本會訓練教室

二、訓練時間：107 年 09 月 29、30 日、10 月 06、07、13、14、20、21 日共八天。

三、訓練內容：

（一）課程大綱：

1. 急救訓練（中華民國紅十字會急救員訓練課程）

2. 水上救生訓練（中華民國紅十字會水上安全救生員訓練課程）

（二）課表（如附件 1）

（三）教材：

1. 急救理論與技術（中華民國紅十字會編印）

2. 水上安全救生訓練教材（中華民國紅十字會編印）

3. 課程講義（隨堂分發）

（四）教具：

1. 急救：三角巾、夾板、復甦安妮、酒精棉球、吹氣面膜等。

2. 游泳池：助浮衣褲、救生繩、救生繩袋、救生竿、救生鉤、救生圈、魚雷浮標、魚雷浮筒、浮潛用具等。

3. 動水救生：動力救生艇、無動力小艇、救生板、魚雷浮標、魚雷浮筒、浮潛用具等。

陸、報名：

一、資格：

1. 初訓班

（1）年滿十八歲以上。

(2)國中畢業或同等學歷以上。

(3)身體健康（以體檢表為憑）。

(4)需具有在五分鐘三十秒內游完二百公尺（含蛙泳、捷泳各一百公尺）及潛泳二十公尺以上之能力。

二、報名日期：自即日起至107年9月20日(星期四)止(請繳附體檢表)。

三、費用及發證規定：

報名費：初訓班新臺幣參仟捌佰元，不包含游泳池救生員檢定費壹仟伍佰元、開放性水域救生員檢定費貳仟伍佰元。

1. **中華民國紅十字會水上安全救生訓練結業證明**：參訓學員須全程參與訓練，學科、術科測驗成績及綜合測驗均達70分，可取得「中華民國紅十字會水上安全救生訓練結業證明」有效期間3年。
2. **教育部體育署授證游泳池救生員證書**：前項參訓學員結訓時，符合教育部體育署令頒「救生員資格檢定辦法」規範者，得參與主辦單位（總、分、支會）所辦理之游泳池救生員檢定項目之檢定，並由主辦單位檢附合格人員名冊、成績表及術科檢定項目全程錄影光碟片，送總會核發「游泳池救生員檢定合格證書」，有效期為三年。
3. **教育部體育署授證開放性水域救生員證書**：通過前項游泳池救生員檢定測驗並取得救生員證書後，符合教育部體育署令頒「救生員資格檢定辦法」規範者，得參與開放性水域救生員檢定項目之檢定，並由主辦單位檢附合格人員名冊、成績表及術科檢定項目全程錄影光碟片，送總會核發「開放水域救生員檢定合格證書」，有效期為三年。

四、手續：親自報名或電話報名均可，報名表如附件2。

五、報名地點：澎湖縣馬公市東文里350號。

六、聯絡人：

1. 中華民國紅十字會臺灣省澎湖縣支會，顏有明先生，電話：  
(06) 9217871 傳真：(06) 9217680，地址：澎湖縣馬公市東文里350號。
2. 交通部觀光局澎湖國家風景區管理處，電話：(06)9216521 #231  
地址：澎湖縣馬公市光華里171號。

柒、開班：

游泳能力測試合格者，若合格人數超過30人，則依報名先後順序及游泳成績錄取30人受訓。

中華民國紅十字會臺灣省澎湖縣支會暨交通部觀光局澎湖國家風景區管理處辦理  
107 年度 水上安全救生員訓練班課表

日期	星期	時間	單元名稱	內容要點	主課教練	助教	時數
9/29	六	0730 0800	報 到	1. 入學測驗 2. 編隊	縣支會		
		0800 0850	認 識 紅 十 字	1. 紅十字運動 2. 紅十字組織 3. 紅十字宗旨、原則 及標誌。	顏有明	韋証朧、吳宛珊	1/1
		0900 0950	法律常識	水上安全相關法律常識	吳政隆	韋証朧、吳宛珊	1/2
		1000 1010	開 訓		縣支會		
		1010 1050	基本救生	1. 徒手 2. 物援 3. 拋擲 4. 涉水	鄭正俊	張玳伶、吳宛珊	1/3
		1101 1150	自救與求生	1. 漂浮 2. 韻律呼吸 3. 踩水 4. 求生游泳	鄭正俊	張玳伶、吳宛珊	2/5
		1330 1420		5. 衣服利用 6. 抽筋自解 7. 藉物待援 8. 保溫 9. 火海通過			
		1430 1620	救生游泳	1. 抬頭捷泳 2. 抬頭蛙泳 3. 側泳 4. 基本仰泳 5. 基本潛泳。	鄭正俊	周長代、吳宛珊	2/7
		1630 1720	入水法	1. 靜式 2. 跑跳式 3. 平跳式 4. 跨跳式 5. 高跳式。	錢明泉	周長代、吳宛珊	1/8
9/30	日	0800 1050	浮潛與搜救	1. 裝備：蛙鞋、面鏡、呼吸管 2. 入水：跨步、後滾 3. 搜索：織布式、地毯式、標竿式 4. 水下救援	錢明泉	陳盡川、李清雄	3/11
		1101 1150	防衛法	1. 單手阻擋 2. 雙手阻擋 3. 雙手下壓 4. 單腳蹬離	錢明泉	陳盡川、李清雄	1/12
		1330 1420	接近法	1. 預備動作 2. 正面 3. 背面 4. 水中 5. 水底	錢明泉	李先志、潘雅軍	1/13
		1430 1520	解脫法	1. 抓腕解脫 2. 正面推肘 3. 背面推肘 4. 雙淹溺解脫。	李先志	陳盡川、潘雅軍	1/14
		1530 1720	帶人法	1. 藉物帶人 2. 抓衣領 3. 抓腕 4. 抱胸 5. 疲乏	錢明泉	陳盡川、潘雅軍	2/16
10/6	六	0700 1700	起岸法	1. 淺水：攙扶式、拖拉式、馬鞍式、馬蹬式 2. 深水：扶托式、直拉式 3. 頸椎傷害處理	錢明泉	潘雅軍、陳盡川	3/19
			舟艇安全	1. 無動力小舟及動力船艇 2. 駕駛：操槳、舷外機 3. 交換位置 4. 翻覆處理 5. 水中上船	鄭正俊	陳盡川、潘雅軍	6/25
10/7	日	0800 1700	河海救生	1. 救生板 2. 救生浮標、救生浮筒 3. 認識海洋：海岸、浪、潮汐、水流 4. 認識河川溪流：河岸、上下游、落差、水流 5. 水中有害生物：咬傷、割（刺）傷、蜇傷、毒 6. 開放水域自救與求生	張玳伶	錢明泉、李先志	12/37
10/20	六						
10/13	六	0800 1700	急 救	1. 中毒 2. 燒傷與過冷過熱的影響 3. 骨骼、關節、肌肉的損傷 4. 傷患運送 5. 測驗	顏娟娟 洪明豪	呂錦雀、林聖凱 許麗玉、高惠娟	8/45
10/14	日	0800 1700	急 救	1. 急救概述 2. 心肺復甦術及 AED 3. 創傷 4. 包紮 5. 休克、普通急症	劉世平 林芳儀	顏娟娟、呂錦雀 林聖凱、呂惠櫻	8/53
10/22	日	0800 0950	術科複習	1. 每次上課前實施 2. 長泳練習	張玳伶	陳盡川、李清雄	2/55
		1010 1200	單項測驗	1. 救生游泳 2. 求生游泳 3. 救生技術（各單項測驗不合格者，不得參加綜合測驗）	蔡志鵬	李先志、張戴陽	2/57
		1330 1420	學科測驗	筆試（紅十字運動、法律常識及水上安全救生知識）	蔡志鵬	張玳伶、張戴陽	1/58
		1450 1640	綜合測驗	救生技術應用能力	鄭正俊	陳盡川、李清雄	2/60
		1700 1800	結訓		縣支會		

註：一、教室：本會訓練教室

二、游泳池：大城北游泳池、井安公廟海域

三、總教練：蔡志鵬

教練團：鄭正俊、韋証朧、李先志、陳盡川、周長代、潘雅軍、吳政隆、張玳伶、張戴陽、錢明泉、劉世平、徐慧娟、顏有明、洪明豪、顏娟娟、李清雄、吳宛珊、呂錦雀、李淑黛、林聖凱、高惠娟、廖秀庭、林芳儀、許麗玉、俞淑精、呂惠櫻、顏曉萍。

四、課目因教練時間可隨時變更。

年 月 日

1. 請繳附體檢表
2. 請繳附最近三個月內半身脫帽照 3 張。

※參與本訓練課程人員於訓練期間凡有不遵守場館規定，破壞場館設施及環境清潔（場館內抽菸、亂丟菸蒂、嚼食檳榔、亂吐檳榔汁）之行為，經勸阻不聽者，逕予退訓並不退還費用。