

中華民國紅十字會台北市分會 109 年水上安全救生教練班實施計畫

壹、目的：為建立紅十字會水上安全教育訓練與服務機制，提昇水上安全救生訓練品質與安全。

貳、主辦單位：中華民國紅十字會台北市分會（以下簡稱本會）。

參、承辦單位：台北市分會水上安全工作隊。

肆、訓練辦法：

一、教練團：本會高級水上安全救生教練團。

二、訓練時間：109 年 7 月 18 日至 8 月 9 日，週六、日二天全天上課，週一至週五上午 5 時 00 分至 7 時 00 分實施體能訓練及術科訓練。

三、訓練地點：國立台灣科技大學游泳池

（一）水安隊新會所(新北市中和區和城路)

（二）台灣科技大學(10607 臺北市大安區基隆路 4 段 43 號)。

（三）台北海洋科技大學游泳池(台北市士林區延平北路 9 段 212 號)。

（四）新店溪碧潭水域或新北市坪林。

（五）新北市貢寮區福隆或萬里海濱。

四、訓練教材：

（一）中華民國紅十字會水上安全救生訓練教材

（二）中華民國紅十字會急救理論與技術。

（三）課程講義(隨堂分發)

五、報名：合於下列資格者。

（一）年滿 20 歲，高中(職)畢業，志願協助紅十字會辦理水上安全救生訓練工作。

(二)紅十字會急救員資格。

(三)紅十字會水上安全救生員資格滿2年，且實際從事水上安全救生服務48小時以上；或水上安全救生員資格滿1年，且實際從事水上安全救生服務48小時以上，表現優異，經2位教練推薦者。

(四)身體健康（以三個月內體檢表為憑）

(五)報名表：如附表一。

(六)日期：自即日起至109年7月6日（星期一）止，送達本會教育訓練處（以9日下午17時前送達為主）。

(七)名額：30人。

(八)聯絡人：江謝瑞 電話：0916-091-855

郵寄地址：236 新北市土城區中華路一段127號

六、資格審查：109年7月8日（星期三）入學資格書面資料評審表如附表二

七、入學測驗：

(一)時間：109年7月12日（星期日）上午8時30分至下午5時30分。

(二)地點：

1.術科：台灣科技大學(10607 臺北市大安區基隆路4段43號)

2.學科及口試：水安隊新會所(新北市中和區和城路)

台灣科技大學(10607 臺北市大安區基隆路4段43號)

(三)入學甄試要點如附件一

伍、經費：

一、場地、交通、餐飲、保險及其他雜項支出等經費由全體學員分攤。

二、教練為志願服務，不支領費用。

陸、本計畫奉核可後實施，如有未盡事宜另行通知。

中華民國紅十字會台北市分會 109 年水上安全救生教練班課程表

日期	星期	時間	單元名稱	內容要點	主課教練	時數	備註
7/12	日	0800 1730	入學測驗	學科(筆試)、口試： 1. 紅十字運動 2. 志願服務理念 3. 水上安全知識 4. 急救知識。 術科：捷、蛙、仰、蝶、基本仰 泳、反蛙泳、側泳、揮臂側泳、 特來琴及特來琴爬泳各 50 公 尺、潛泳 25 公尺及漂浮、踩水 3 分鐘	教練團		台科大游泳池 學術科成績均須 達 75 分為合格。 台科大 S101 教室
7/18	六	0830 1730	急救課程複習	依紅十字會急救員複訓辦法規定。	吳治政	7/7	水安隊 會所
7/19	日	0830 1030	游泳教學技巧	1. 游泳教學法 2. 游泳教學課程設計	鄧朝興	2/10	台科大
		1030 1230	救生課程複習與研討	靜水救生複習與研討(自救與求生)	王艾	2/12	
		1400 1600	救生課程複習與研討	靜水救生複習與研討(基本救生)	吳聰旗	2/14	
7/20	一	0530 0700	游泳 10 式	1. 捷泳 2. 蛙泳 3. 仰泳 4. 蝶泳 5. 基 本仰泳 6. 反蛙泳 7. 側泳 8. 揮臂側泳 9. 特來琴泳 10. 特來琴爬泳。	陳美芳	1/15	台科大
7/21	二	0530 0700	游泳 10 式	1. 捷泳 2. 蛙泳 3. 仰泳 4. 蝶泳 5. 基 本仰泳 6. 反蛙泳 7. 側泳 8. 揮臂側泳 9. 特來琴泳 10. 特來琴爬泳。	陳美芳	1/16	台科大
7/22	三	0530 0700	救生課程複習與研討	靜水救生複習與研討(入水法)	吳聰旗	1/17	台科大
7/23	四	0530 0700	救生課程複習與研討	靜水救生複習與研討(入水法)	吳聰旗	1/18	台科大
7/24	五	0530 0700	救生課程複習與研討	靜水救生複習與研討(解脫、帶人法)	莊子華	1/19	台科大
7/25	六	0830 1030	游泳教學技巧	3. 單項動作教學要點 4. 綜合教學要點。	鄧朝興	2/21	台科大 (浮潛三用具)
		1030 1230	救生課程複習與研討	靜水救生複習與研討。(浮潛與搜救)	王成華	2/23	
		1400 1600	救生課程複習與研討	靜水救生複習與研討(防衛、接近法)浮標	王成華	2/25	
7/26	日	0800 1000	認識紅十字	1. 紅十字運動的起源與標誌 2. 國際紅十 字與紅新月運動基本原則 3. 國際紅十字 與紅新月運動的組織 4. 中華民國紅十字 會簡介	張洸輝	2/2	水安隊 會所
		1000 1200	法律常識	救生教練應有之法律常識及教學法。	莊子華	2/4	
		1300 1500	游泳訓練研討	1. 教案設計 2. 游泳教學安全實務。	莊子華	2/6	
		1500 1700	救生訓練課程設計	1. 訓練計畫擬訂 2. 訓練實務。	張洸輝	2/8	
7/27	一	0530 0700	救生課程複習與研討	靜水救生複習與研討(解脫、帶人法)	莊子華	1/33	台科大

7/28	二	0530 0700	救生課程複習與研討	靜水救生複習與研討(起岸法)	林欽鐘	1/34	台科大
7/29	三	0530 0700	救生課程複習與研討	靜水救生複習與研討(起岸法)	林欽鐘	1/35	台科大
7/30	四	0530 0700	身心障礙游泳教學	教學個案研討	李聰敏	1/36	台科大
7/31	五	0530 0700	身心障礙游泳教學	教學個案研討	李聰敏	1/37	台科大
8/1	六	0800 1830	救生教學技巧	靜態水域	教練團	9/46	新北市新店區 碧潭水域
8/2	日	0800 1830	救生教學技巧	動態水域	教練團	8/54	新北市萬里市 外木山海邊
8/3	一	0530 0700	救生課程複習與研討	靜水救生複習與研討。	教練團	1/55	台科大
8/4	二	0530 0700	救生課程複習與研討	靜水救生複習與研討。	教練團	1/56	台科大
8/5 ~ 8/7	三 ~ 五	0530 0700	救生課程複習與研討	靜水救生複習與研討。試講試教。	教練團		台科大
8/8	六	0830 1000	救生訓練課程設計	1. 訓練計畫擬訂 2. 訓練實務。	教練團	2/58	台科大
		1030 1230	單項測驗	游泳教學 救生技術 急救技術 救生器材使用與維護	教練團	2/60	
		1330 1730	單項測驗	游泳教學 救生技術 急救技術 救生器材使用與維護	教練團	4/64	
8/9	日	0830 1230	綜合測驗	學科 術科 口試、試教	教練團	4/68	台科大/ 水安會所
		1330 1730	綜合測驗	學科 術科 口試、試教	教練團	4/72	
		1730 1800	結訓	綜合座談 結訓典禮			

主辦單位：中華民國紅十字會台北市分會

教練團：莊子華、鄭茂鴻、張洸輝、鄧朝興、林欽鐘、王艾、吳聰旗、陳美芳、

急救教練團：吳治政

附件一

中華民國紅十字會台北市分會 109 年水上安全救生教練訓練班入學甄試要點

壹、書面資料審查：佔入學甄試總成績 30%，由甄選委員會議審查，按資料評審表總分排序。

貳、學科測驗：佔入學甄試總成績 20%由甄選委員命題，滿分 100 分，合格成績 75 分(含)

以上，命題範圍包含：

- 一、中華民國紅十字會水上安全救生訓練教材。
- 二、中華民國紅十字會水上安全急流救生訓練教材。
- 三、中華民國紅十字會水上安全游泳訓練教材。
- 四、中華民國紅十字會急救理論與技術。

參、口試：佔入學甄試總成績 20%，紅十字運動、急救知識、水上安全知識及志願服務理念詢答互動並依據個人整體表現給分，合格成績 75 分。

肆、術科測驗：佔入學甄試總成績 30%

一、救生游泳測驗：十式（基本仰泳、側泳、蝶泳、仰泳、蛙泳、捷泳、揮臂側泳、反蛙泳、特來琴泳、特來琴爬泳）

(一)每一泳姿游 50 公尺(8x50m)，連續游完，不計時間，以泳姿正確、輕鬆自如、水感好等三項標準給分，10 式成績相加為總分。

(二)由 7 位委員給分，去除最高分與最低分，取中間五位委員給分總和除以 5 為測驗成績，75 分為及格。

二、救生四式測驗：參考時間 5 分 30 秒(依序抬頭捷泳、抬頭蛙泳、側泳、基本仰泳)。

三、踩水三式：

(一)按小蛙式、剪刀式、攪蛋式順序測驗，每式 3~5 分鐘，以姿勢正確、輕鬆自如、水感好等三項標準給分，三項成績相加為總分。

(二)由 7 位委員給分，去除最高分與最低分，取中間五位委員給分總和除以 5 為測驗成績，75 分為及格。

四、潛泳：

(一)弓身或直立式下潛後水平潛泳 20M，以姿勢正確、輕鬆自如、水平潛泳維持在水深 1/2 以下等三項標準給分，三項成績相加為總分 80 分為及格。

(二)由 7 位委員給分，去除最高分與最低分，取中間五位委員給分總和除以 5 為測驗成績，75 分為及格。

五、漂浮與自救：

(一)由主考臨時指定項目及動作重點，75 分為及格。

(二)由 7 位委員給分，去除最高分與最低分，取中間五位委員給分總和除以 5 為測驗成績，75 分為及格。

附表一

中華民國紅十字會台北市分會 109 年水上安全救生教練訓練班報名表

(半身脫帽照片黏貼處) (最近1年內)	姓名		身分證號碼 (護照、居留證號碼)	
	英文姓名 (同護照)		出生 年月日	民國 年 月 日
	電話	公： 宅：	行動：	e-mail：
學歷	<input type="checkbox"/> 高中(職) <input type="checkbox"/> 專科 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 碩士 <input type="checkbox"/> 博士	服務機關 / 級職		/
通訊地址		縣市	鄉鎮 市區	路 段 巷 弄 號 樓之
緊急 連絡人	關係	電話： 通訊處：		
所屬志 工團 隊		志 工 年 資	年 月	訓練單位
救生員證影印本正面(浮粘貼處)		急救員證影印本正面(浮粘貼處)		
救生員證影印本反面(浮粘貼處)		急救員證影印本反面(浮粘貼處)		
志 願 書				
本人願接受中華民國紅十字會水上安全救生教練訓練，在訓練期間恪遵班規，服從指導，絕不缺席，訓練完畢後隨時為水上安全救生訓練服務。				
立志願書人：		(簽名)	中華民國	年 月 日
推薦教練		(簽章)		(簽章)
審		查		
<input type="checkbox"/> 年滿 20 歲，高中(職)畢業，志願協助紅十字會辦理水上安全救生訓練工作(入學測驗報到時繳驗正本) <input type="checkbox"/> 繳驗學歷證明正本。 <input type="checkbox"/> 紅十字會急救員資格(繳驗急救員與水上安全救生員證正本)。 <input type="checkbox"/> 紅十字會水上安全救生員資格滿 2 年，且實際從事水上安全救生服務 48 小時以上；或水上安全救生員資格滿 1 年，且實際從事水上安全救生服務 48 小時以上，表現優異，經 2 位教練推薦者。 <input type="checkbox"/> 身體健康 (繳交體檢表為憑)				
入學測驗：學科_____分。 術科：_____分。				
<input type="checkbox"/> 合於受訓資格		<input type="checkbox"/> 不符資格		審查人：_____ (簽章)