

中華民國紅十字會台灣省嘉義市支會

112 年第一期教育部體育署水上安全救生員訓練班實施計畫

壹、目的：充實水上安全救生員專業知能，提升水上安全救生員品質，加強水上安全救生員工作安全之目的。

貳、主辦單位：中華民國紅十字會。

參、承辦單位：嘉義市紅十字會、水上安全救生大隊。

肆、訓練辦法：

一、教練團：水上安全救生教練團。

二、訓練時間：112 年 05 月 29 日至 06 月 12 日，週一至週五 18 時 00 分至 21 時 00 分，週六、週日 08 時 00 分至 17 時 00 分，實施體能訓練及術科練習。(實際課程時間依課程表為主)

三、訓練地點：

(一) 國立中正大學游泳池(嘉義縣民雄鄉大學路一段 168 號)

(二) 紅十字會嘉義市支會(嘉義市東區軍輝路 370 樓)。05-2307376

(三) 嘉義仁義潭水庫 (嘉義縣番路鄉新福村大庄 28 號之 1)。

(如因水量不足，則另覓它地。)

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) 課程講義(隨堂分發)

五、報名：合於下列資格者。

(一) 需年滿 18 歲，未滿 20 歲需「法定代理人同意」。

(二) 12 分鐘內游完 400 公尺 (含蛙泳 100 公尺、捷泳 100 公尺、自選泳式 200 公尺) 及潛泳 20 公尺以上之游泳能力。

(三) 報名表：如附表一。

(四) 報名截止日期：112 年 05 月 19 日(五)下午 5 點

(五) 報名方式：

(1) 網路報名：<https://www.redcross-class.org.tw> (請下載附件檔)。網路報名後，3 日內完成繳款手續，並完成以下步驟，3 日內未完成系統將自動刪除報名資格。

(2) 【匯款】帳戶：第一銀行 嘉義分行 (代號：007) 帳號：501-10-081623  
戶名：中華民國紅十字會台灣省嘉義市支會

(3) 將附件檔中的文件填妥並附上應繳資料，寄至支會。

(4) 承辦人員：呂小姐 電子郵件信箱：[cyc@redcross.org.tw](mailto:cyc@redcross.org.tw)

(六) 聯絡人：呂小姐 電話：05-2307376

六、訓練費：新台幣 6,000 元整(含訓練費、證書費、場地費、保險費)

七、入學測驗：

(一)時間：112 年 05 月 29 日（星期一）下午 17 時 00 分至下午 18 時 00 分。

(二)地點：國立中正大學游泳池(嘉義縣民雄鄉大學路一段 168 號)。

**中華民國紅十字 112 年體育署水上安全救生員訓練專班 第 1 期  
報名表**

年 月 日

<b>相片2張</b>	姓 名		身分證字號											
	英文姓名 (同護照)		性 別	<input type="checkbox"/> 男	血型	出生地								
				<input type="checkbox"/> 女	身高									cm
出 生		民 國	年	月	日	電 話		公 宅		行動：Email：				
學 歷		<input type="checkbox"/> 國中 <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 畢/肄								服務單位 就讀學校				
通 訊 地 址														
緊 急 連 絡 人				關 係				聯 絡		電話： 地址：				
<b>同 意 參 訓 及 健 康 聲 明 切 結 書</b>														
<p>一、以下<b>立切結人</b>_____茲願接受參加紅十字會舉辦的游泳池救生員訓練，訓練總時數須符合中華民國紅十字會訓練彙編規定全程參與訓練，課程期間最多僅能請假<u>4</u>小時，並配合開班教練補足缺課時數。</p> <p>二、本人確定絕無吸食或施打任何毒品及違禁藥物或熬夜且無患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適情形。</p> <p>三、本人明白水上活動可能帶來的危險，如未遵守場地及活動規定，貴會得以停止本人參與活動；若因此衍生意外或財物損失，願自負完全責任，不得對 貴會有關的教練及中華民國紅十字會水上安全救生大隊有關人員做任何訴訟及賠償要求。</p> <p>四、本同意書經本人親閱確認屬實，始簽署如下：</p> <p><b>立切結人：</b>_____ <b>法定代理人（未滿20 歲）</b>_____</p> <p style="text-align: right;">日期：中華民國_____年____月____日</p>														
新訓：身分證影本（正面）							新訓：身分證影本（背面）							
報名/收件		<input type="checkbox"/> 年滿18歲，未滿20歲需「法定代理人同意」 <input type="checkbox"/> 體檢表(3個月內) <input type="checkbox"/> 相片電子檔(mail:cyc@redcross.org.tw) <input type="checkbox"/> 費用 <u>6000</u> 元整 <input type="checkbox"/> 健康諮詢表、契約書、個資同意書												

## 學員健康諮詢表

姓 名				出生日期						
身高			體重			血 型				
緊急聯絡人				關係				緊急聯絡人 電話		
<p>1. 過去一個月來說，您認為您目前的健康狀況是？<input type="checkbox"/>很好 <input type="checkbox"/>好 <input type="checkbox"/>不好</p> <p>2. 過去一個月來說，您認為您目前的心理健康是？<input type="checkbox"/>很好 <input type="checkbox"/>好 <input type="checkbox"/>不好</p> <p>3. 過去一個月內，喝酒行為？<input type="checkbox"/>不喝酒 <input type="checkbox"/>時常喝酒</p> <p>4. 過去一個月內，您曾在運動過程當中昏倒嗎？<input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否</p> <p>5. 過去一個月內，常覺得焦慮、憂鬱嗎？<input type="checkbox"/>沒有 <input type="checkbox"/>很少 <input type="checkbox"/>時常</p> <p>6. 過去一個月內，常覺得胸悶嗎？<input type="checkbox"/>沒有 <input type="checkbox"/>很少 <input type="checkbox"/>時常</p>										
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								
		<input type="checkbox"/> 心臟疾病 <input type="checkbox"/> 哮喘 <input type="checkbox"/> 暈眩 <input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 腎臟病								
		<input type="checkbox"/> 懷孕 <input type="checkbox"/> 癲癇 <input type="checkbox"/> 甲狀腺 <input type="checkbox"/> 血友病 <input type="checkbox"/> 酒精中毒								
		<input type="checkbox"/> 低血壓 <input type="checkbox"/> 弱視 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 肺結核 <input type="checkbox"/> 皮膚過敏								
		<input type="checkbox"/> 紅斑性狼瘡 <input type="checkbox"/> 過敏(藥物/食物) <input type="checkbox"/> 心理或精神疾病								
		<input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 無								
最近三年 曾經接受 過 的(重 大)手術		<input type="checkbox"/> 是_____								
		<input type="checkbox"/> 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。										

# 中華民國紅十字會

## 參加救生員訓練契約書

本人自願參加「中華民國紅十字會」救生員訓練，同意簽定本契約書，並遵守本會相關規定，其條款如下：

第一條：本人身體健康狀況良好，體力甚佳，無任何疾病，訓練期間，若發生純屬自身健康、安全或意外事件，願自行負責（檢附報名前三個月內醫療機構證明文件）。

第二條：受訓期間嚴守團隊紀律，服從教練指導，不無故缺席、遲到或早退。

第三條：學員完成報名繳費後因個人因素無法上課，依下列標準退費：

- 一、退費均以匯款方式退費，辦理退費每筆扣除銀行匯款手續費(30 元)費用。
- 二、學員於開課日前第 30 日至第 8 日提出退費申請者，退還繳納費用總額 90%。
- 三、學員於開課日前第 7 日至第 1 日提出退費申請者，退還繳納費用總額 80%。
- 四、學員於實際開課後提出退費申請、中途退訓或訓練不合格者則不予退費。
- 五、退費金額=(報名費用×應退還費用比例)-銀行匯款手續費。
- 六、本會因故未能開班上課，全額退還已繳費用，銀行匯款手續費由本會吸收。

第四條：為維護訓練期間學員之人身安全保障，同意由承辦單位依教育部救生員資格檢定辦法第 17 條規定，統籌辦理公共意外責任保險；其保險範圍及最低保險金額如下：

- 一、每一個人身體傷亡：新臺幣三百萬元。
- 二、每一事故身體傷亡：新臺幣一千五百萬元。
- 三、每一事故財物損失：新臺幣二百萬元。
- 四、保險期間內總保險金額：新臺幣三千四百萬元。

第五條：如遇不可抗拒因素將順延補課，若產生額外保險費由學員負擔，無產生額外保險費則免。

第六條：成績考核：水上救生訓練之學術科均以 75 分為及格標準，另急救教育認證採學術科均以 70 分為及格標準。

訓練單位：嘉義市紅十字會

立契約人：嘉義市紅十字會

地址：嘉義市東區軍輝路 370 號

乙 方：

身分證字號：

住 址：

（未滿二十歲應經法定代理人同意）

法定代理人：

身分證字號：

住 址：

中 華 民 國 年 月 日

# 救生員訓練授證制度個人資料運用同意書

1. 教育部體育署委由中華民國紅十字會(以下簡稱本會)辦理救生員訓練。基於辦理人身保險之目的蒐集本人的個人資料，包括下列項目：【身分證字號、姓名、電話、戶籍地址……等】
2. 對於本人救生員訓練期間的個人資料使用，教育部體育署及本會應依個人資料保護法(以下簡稱個資法)、相關法令於各項業務範圍內進行處理及利用。
3. 本人同意，即日起至活動結束後三年，教育部體育署及本會遵守個資法第 20 條之規定，在符合蒐集之特定目的下處理及利用個人資料。
4. 本人的個人資料於非救生員訓練期間繼續儲存於教育部體育署及本會，除應本人之申請、教育部體育署及本會行政管理或公務機關依法執行事項外，教育部體育署及本會不得提供及利用本人之個人資料。
5. 本人就個人資料，依個人資料保護法，得行使以下權力：查詢或請求閱覽，請求製給複製本，請求補充或更正，請求停止蒐集、處理或利用及請求刪除。
6. 本人理解若不提供個人資料，將影響活動業務辦理及後續相關權益。
7. 教育部體育署及本會應盡個人資料保護法保障個人資料安全之責任，非屬本同意書個人資料利用情形，應先徵得本人同意方得為之。

身 分 證 字 號

立 同 意 書 本 人：

簽 名

法 定 代 理 人：身 分 證 字 號

(未滿 20 歲需法定代理人簽章)簽 名

中 華 民 國                      年                      月                      日

中華民國紅十字會 112 年第 1 期救生員訓練班課程表						
日期	時間	訓練科目	授課進度	授課教練	訓練地點	時數
0529 (一)	18:00 21:00	入訓測驗 認識紅十字 性別平等教育 法律常識 救生游泳	1. 入訓測驗長泳 200m、潛泳 15m 2. 編班、介紹教練 3. 紅十字運動、組織、宗旨、原則及標誌 4. 性別平等、性侵害或性騷擾 5. 水上安全相關法律常識 6. 救生游泳示範	蔡琪文 劉大中	國立中正大學游泳池 (測驗、入隊費用)	3
0530 (二)	18:00 21:00	基本救生 自救與求生 救生游泳	1. 徒手、物援、拋擲、涉水 2. 漂浮、韻律呼吸、踩水、抽筋自解 3. 抬頭捷泳、抬頭蛙泳、側泳、基本仰泳	李文志 陳智明	國立中正大學游泳池	3
0531 (三)	18:00 21:00	入水法 救生游泳	靜跳、跑跳、平跳、跨跳、高跳 徒手潛泳	李文志 陳智明	國立中正大學游泳池	3
0601 (四)	18:00 21:00	自救與求生 救生游泳	求生游泳、衣服利用、藉物待援、保溫 火海通過(請備長袖不透氣衣褲)、徒手潛泳	李文志 陳智明	國立中正大學游泳池	3
0602 (五)	18:00 21:00	接近法	預備動作、正面接近、背面接近、水中接近、水底接近	李文志 陳智明	國立中正大學游泳池	3
0603 (六)	08:00 17:00	基本救命術 BLS 訓練	急救概述、心肺復甦術與 AED 使用 呼吸道異物哽塞、創傷處理、包紮、傷患運送	陳甲人	嘉義市支會	8
0604 (日)	08:00 17:00	浮潛與搜救 救生游泳	1. 入水法、浮潛與潛泳、搜索與水下救援 2. 基本潛泳(裝備：浮潛三寶)	劉大中 吳維修	國立中正大學游泳池	8
0605 (一)	18:00 21:00	防衛法	單手阻擋、雙手阻擋、雙手下壓、單腳蹬離	劉大中 吳維修	國立中正大學游泳池	3
0606 (二)	18:00 21:00	解脫法	抓腕解脫、正面解脫、背面解脫、雙淹溺解脫	劉大中 吳維修	國立中正大學游泳池	3
0607 (三)	18:00 21:00	帶人法	藉物帶人、抓衣領、抓腕、抱胸、疲乏、拖帶假人	劉大中 吳維修	國立中正大學游泳池	3
0608 (四)	18:00 21:00	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	劉大中 吳維修	國立中正大學游泳池	3
0609 (五)	18:00 21:00	綜合複習	學科複習、水上救生單項技能與應用複習	陳智明 李文志	國立中正大學游泳池	3
0610 (六)	08:00 17:00	學科測驗 單項測驗	1. 筆試(紅十字運動、法律常識及水上安全救生知識) 2. 救生游泳、求生游泳、救生技術	陳智明 李文志	國立中正大學游泳池	8
0611 (日)	08:00 17:00	舟艇安全與 河海救生	1. 無動力小舟操槳 2. 動力船艇駕駛 3. 交換位置 4. 翻覆處理 5. 水中上船 6. 救生板 7. 救生浮標	陳智明 李文志	嘉義仁義潭	8
0612 (一)	18:00 21:00	綜合測驗	救生技術應用能力	陳智明 李文志	國立中正大學游泳池	3

備註：

總時數 65 小時

1. 上課期間禁止飲酒或其他不良行為，違者退訓。2. 受訓期間不得無故缺席、遲到或早退。3. 結訓後需接受本會編排救生站實習；遵從本班教練指導及管理，並注意禮節互相尊重 4. 每日需作筆記，結訓交給總教練。總教練：李文志

# 基本救命術 BLS 訓練班課程表

一、訓練日期：06/03(六)，共計 8 小時(上午 8 點~17 點)。

二、訓練地點：嘉義市東區軍輝路 370 號 1 樓。

時間 \ 日期	06/05(星期一)
07:50 08:10	報 到
08:10 09:00	急救概述
09:10 10:00	心肺復甦術加自動體外電擊去顫器(AED)之使用
10:10 11:00	心肺復甦術加自動體外電擊去顫器(AED)之使用
11:10 12:00	呼吸道異物哽塞
* 吃 飯 皇 帝 大 *	
13:00 13:50	創 傷
14:00 14:50	包 紮
15:00 15:50	傷患運送
16:00 16:50	學、術科測驗