

## 嘉義縣辦理 107 年度學校游泳池救生員培訓計畫

### 一、主協辦單位：

(一)主辦單位：教育部體育署

(二)承辦單位：嘉義縣政府

(三)協辦單位：嘉義縣太保市南新國小(游泳教學資源中心)、嘉義縣水上救生協會、嘉義縣朴子市松梅國小

### 二、辦理時間及參與人數：

(一)辦理日期：107 年 9 月 1 日至 107 年 9 月 30 日(每週六、日)

(二)辦理地點：國立中正大學體育館游泳池

(三)總授課時數： 57 小時。

(四)預計參加人數： 30 人。

### 三、師資(含學經歷及專長)：

#### 嘉義縣水上救生協會教練團名單

序	職稱	姓名	序	職稱	姓名
1	考試官	張國雄	12	教練	楊慶山
2	教練	林惠宗	13	教練	張志勝
3	教練	陳永文	14	教練	許錦川
4	教練	何田叡	15	教練	許友耀
5	教練	郭溪洲	16	教練	劉進興
6	教練	何圳欽	17	教練	陳炫睿
7	教練	林清海	18	教練	劉又誠
8	教練	蔡建讀	19	教練	鄭永富
9	教練	李詩章	20	教練	陳弘懿
10	教練	劉榮俊	21	教練	施威良
11	教練	溫淑桂	22	教練	蔡文智

四、課程內容：

嘉義縣水上救生協會游泳池救生員班訓練課程時數基準表			
項次	科目	進度	時數
一	入訓測驗	200 米（捷泳、蛙泳各 100 米），男性 5 分鐘，女性 6 分鐘內完成者，擇優錄取。	3
二	開訓	嘉義縣水上救生協會簡介	
三	救生游法	1. 抬頭捷泳、2. 抬頭蛙泳、3. 側泳、4. 基本仰泳	3
四	入水法	1. 淺跳式、2. 跨步式、3. 打樁式	3
五	水面潛水法	1. 鐮刀式、2. 垂直式、3. 徒手潛泳	
六	求生法	1. 著衣游泳、2. 水中脫衣、3. 浮具製作、4. 藉物漂浮	3
七	基本救生	1. 岸上救生、2. 涉水救生	
八	自救法	1. 踩水、2. 水母漂、3. 仰漂、4. 韻律呼吸、5. 抽筋處理	3
九	接近法	1. 背面接近、2. 正面接近、3. 正面潛水接近 4. 正潛水背面接近、5. 水中接近、6. 水底接近	3
十	防衛躲避法	1. 單手推離、2. 單足壓離、3. 逆退、4. 潛避	
十一	解脫法	1. 正面抱頭解脫、2. 正面纏頸解脫、3. 背面纏頸解脫 4. 抓腕解脫、5. 雙溺者解脫。	3
十二	帶人法	1. 托顎帶人、2. 抓髮帶人、3. 抓衣帶人、4. 抓腕帶人 5. 摟胸帶人 6. 雙手托臂帶人、7. 雙人托臂帶人 8. 乏泳帶人、9. 帶假人、	3
十三	起岸法	1. 單人起岸、2. 馬蹬式、3. 直拉式、4. 消防員式。	3
十四	基本潛水	1. 浮潛裝備介紹及使用、2. 潛水須知、3. 救生衣使用介紹 4. 入水法、5. 水面潛水法、6. 浮游及潛游、7. 搜索與打撈介紹	6
十五	救生常識	1. 游泳常識、2. 救生常識、3. 泳池及浴場實務管理	3
十六	模擬救生	模擬救生反應演練	
十七	急救法	1. 心肺復甦術、2. 異物哽塞處理、3. 休息姿勢、4. 水域頸、 脊椎受傷處理、5. AED 操作。	12
十八	總複習	術科綜合總複習。	6
十九	筆試	學科測驗	
廿十	結訓測驗	1. 單項測驗、2. 急救測驗、3. 綜合測驗。	3
合計		57 小時	
附註		一、「水域安全與救生」教材，以本會最新版為準。 二、開訓前須依據本基準表，編排訓練課程表。	

**嘉義縣辦理 107 年度學校游泳池救生員培訓計畫課程表**  
( 9 月 1 日~ 9 月 30 日 )

日期	星期	時間	時數	科目	課程進度	負責教練	備註
9月1日	六	0830   1130	3	1. 入訓測驗 2. 開訓典禮	1. 200 米 ( 捷泳、蛙泳各 100 米 )，男性 5 分鐘，女性 6 分鐘內完成者，擇優錄取。 2. 開訓、規定事項及須知、資格審查、課程介紹、	水上救生協會教練團	
9月1日	六	1330   1630	3	救生游法	1. 抬頭捷泳 2. 抬頭蛙泳、 3. 側泳、 4. 基本仰泳	水上救生協會教練團	
9月2日	日	0830   1130	3	入水法 水面潛水法	1. 淺跳式 2. 跨步式 3. 打樁式 4. 鑷刀式 5. 垂直式 6. 徒手潛泳	水上救生協會教練團	
9月2日	日	1330   1630	3	求生法 基本救生	1. 著衣游泳 2. 水中脫衣 3. 浮具製作 4. 藉物漂浮 5. 岸上救生 6. 涉水救生	水上救生協會教練團	
9月8日	六	0830   1130	3	自救法	1. 踩水 2. 水母漂 3. 仰漂、 4. 韻律呼吸 5. 抽筋處理	水上救生協會教練團	
9月8日	六	1330   1630	3	接近法 防衛躲避法	1. 背面接近 2. 正面接近 3. 正面潛水接近 4. 正潛水背面接近 5. 水中接近、 6. 水底接近 7. 單手推離 8. 單足壓離 9. 逆退 10. 潛避	水上救生協會教練團	
9月9日	日	0830   1130	3	解脫法	1. 正面抱頭解脫 2. 正面纏頸解脫 3. 背面纏頸解脫 4. 抓腕解脫 5. 雙溺者解脫	水上救生協會教練團	

9月9日	日	1330   1630	3	帶人法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 托頸帶人</li> <li>2. 抓髮帶人</li> <li>3. 抓衣帶人</li> <li>4. 抓腕帶人</li> <li>5. 摟胸帶人</li> <li>6. 雙手托臂帶人</li> <li>7. 雙人托臂帶人</li> <li>8. 乏泳帶人</li> <li>9. 帶假人</li> </ol>	水上救生協會教練團	
9月15日	六	0830   1130	3	起岸法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單人起岸</li> <li>2. 馬蹬式</li> <li>3. 直拉式</li> <li>4. 消防員式</li> </ol>	水上救生協會教練團	
9月15日	六	1330   1630	3	救生常識 模擬救生	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 游泳常識</li> <li>2. 救生常識</li> <li>3. 泳池及浴場實務管理</li> <li>4. 模擬救生反應演練</li> </ol>	水上救生協會教練團	
9月16日	日	0830   1130	3	基本潛水 (一)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 浮潛裝備介紹及使用</li> <li>2. 潛水須知</li> <li>3. 救生衣使用介紹</li> <li>4. 入水法、</li> </ol>	水上救生協會教練團	
9月16日	日	1330   1630	3	基本潛水 (二)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 水面潛水法</li> <li>2. 浮游及潛游</li> <li>3. 搜索與打撈介紹</li> </ol>	水上救生協會教練團	
9月22日	六	0830   1130	3	急救法 (一)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 心肺復甦術</li> </ol>	水上救生協會教練團	
9月22日	六	1330   1630	3	急救法 (二)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 休息姿勢</li> <li>2. 異物哽塞處理</li> </ol>	水上救生協會教練團	
9月23日	日	0830   1130	3	急救法 (三)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 水域頸、脊椎受傷處理</li> <li>2. AED操作</li> </ol>	水上救生協會教練團	
9月23日	日	1330   1630	3	急救法 (四)	急救法總複習	水上救生協會教練團	

9月29日	六	0830   1130	3	總複習	術科綜合總複習。	水上救生協會教練團	
9月29日	六	1330   1630	3	總複習 筆試	1. 術科綜合總複習 2. 學科測驗	水上救生協會教練團	
9月30日	日	0830   1130	3	結訓測驗	1. 單項測驗 2. 急救測驗 3. 綜合測驗	水上救生協會教練團	

五、工作進度（含預計期程甘特圖）：

年度/月份 工作項目	107年											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
提報計畫				■								
經費補助前置作業				■	■	■	■	■				
課程規劃					■	■	■	■				
辦理時間									■	■		
經費核銷及成果報告										■	■	
報教育部體育署核結											■	■

六、安全措施及相關配套措施：

- （一）與會之學員多具有游泳自救之能力，具水域安全處理之安全維護知能。
- （二）培訓之教練群，教學實務經驗豐富，全程安排1名講師及4名助教群，負責與會學員的技能學習和安全戒護。

(三) 水域活動現場設置緊急醫護器材。

(四) 培訓活動期間學員辦理 200 萬保險

七、進行成效追蹤方式：

(一) 參與培訓計畫之學員取得救生員資格後本府列冊候用

(二) 輔導受訓人員取得救生員證書並至所屬有游泳池學校擔任救生員職務。

八、績效指標及預期成果：

(一) 輔導參加培訓人員均能通過檢測，取得救生證照及救生員資格，並能擔任本縣救生員職務，以維持本縣游泳池開放運作正常。

(二) 輔導培訓人員培養水域活動正確觀念，提升本身自救及救人之能力，進而減少水域活動之意外發生。

九、參加對象：凡具備高中以上學歷之各級學校教師、學生、游泳教練、對救生員有興趣之一般民眾，皆歡迎報名參加。

十、實施方式：

(一) 活動日期及費用：107 年 9 月 1 日至 107 年 9 月 30 日(每週六日)，共計 10 天，限額 30 名，訓練培訓費免費、檢測費證照費 2,500 元)

(二) 培訓地點：國立中正大學體育館游泳池。

九、報名手續：

(一) 報名時間：即日起至 107 年 8 月 29 日(星期三)中午 12:00。

(二) 以郵寄方式者，填寫報名表(附件一)及活動同意切結書等相關資料(附

件 二~四)於報名截止日前寄送至：嘉義縣太保市南新里中山路一段 140  
號~~嘉義縣游泳教學資源中心-洪老師收。

至承辦單位報名者，請於上班時間至上述地址報名。

(三) 報名參加者，請於入訓測驗時( 9 月 1 日)繳交良民證。

(四) 如報名人數超額，依照報名先後順序、入訓測驗成績決定錄取名額。

(五) 活動訊息聯絡：連絡電話：0928-711833 (洪老師)