

中華民國紅十字會水上安全救生員訓練辦法

中華民國 97 年 1 月 29 日

中華民國紅十字會總會 97 年第 1 次理事會修正通過

中華民國 108 年 1 月 19 日水上安全教育訓練委員會通過試行

中華民國 109 年 1 月 8 日水上安全教育訓練委員會通過試行

中華民國 111 年 3 月 15 日

中華民國紅十字會第 22 屆第 4 次理事會議修正通過

一、辦理水上安全救生員訓練班（開班）：

- (一)主辦單位為中華民國紅十字會及各分級組織，得委託水上安全救生教練、高級水上安全救生教練或志工團隊承辦。
- (二)紅十字會水上安全救生教練、高級水上安全救生教練、志工團隊、機關及學校，應檢具訓練開班申請表向主辦紅十字會申請核准。
- (三)辦理教育部體育署救生員訓練班，於開班前 45 天檢附所需資料(開班訓練計畫、課程表及講師資格表等)函送本會申請核准後始得開設。

二、報名應具備下列各項資格：

- (一)年滿 16 歲(16 歲以上未滿 18 歲者，應經法定監護人同意簽具切結書，方可報名參加訓練)，身體健康(以體檢表為憑)，未滿 18 歲不得參加教育部體育署救生員訓練。
- (二)5 分鐘內游完 200 公尺(含蛙泳 100 公尺、捷泳 100 公尺)及潛泳 20 公尺以上之游泳能力。

三、訓練：

- (一)教材應使用本會印行之「水上安全救生訓練教材」、
「急救理論與技術」及授課教練補充講義。
- (二)應由紅十字會水上安全救生教練或高級水上安全救生教練主持訓練課程及授課，聘請其他專家學者授課時，應有紅十字會水上安全救生教練或高級水上安全救生教練在場。
- (三)急救課程應由紅十字會急救教練或高級急救教練擔任

授課。

(四)應由主辦紅十字會派員主持開訓及輔導課務，並建立書面紀錄。

四、訓練人數：每班 15 至 30 人為宜。

五、訓練課程：單元名稱、內容要點及時數如附表。

六、訓練時程：每日訓練時數，由訓練單位視每班情形訂定。

七、發證辦法：

(一)全程參加訓練，學科、單項測驗及綜合測驗成績均達 75 分，隨同開班教練完成實習 12 小時，可取得紅十字會水上安全救生員證書。

(二)全程參加訓練，學科、單項測驗及綜合測驗成績均達 75 分，可取得教育部體育署救生員訓練合格證明。

(三)急救訓練部分依中華民國紅十字會急救員訓練辦法規定辦理。

(四)由主辦單位依式列印完整中英文證書，檢附學員名冊及總成績表送本會審核發證。

八、證書效期：紅十字會水上安全救生員證書有效期限自發證日起 3 年。

九、複訓及換發新證：

(一)證書效期屆滿前半年內，應向紅十字會申請複訓。

(二)複訓合格者，由複訓單位依規定檢送相關資料送本會核發新證。

(三)複訓辦法另訂。

十、補證：辦理補證者，應檢還舊證或填具補發申請表，由主辦紅十字會轉送本會核發。

十一、喪失資格：

(一)證書過期未換證者，喪失紅十字會水上安全救生員資格。

(二)凡言行違背紅十字會宗旨、社會善良風俗及紅十字會相關規範，情節重大者，經本會審議，得註銷該員紅十字會水上安全救生員證書。

十二、本辦法經本會理事會通過後實施，修正時亦同。

課程附表

| 序號 | 單元名稱 | 內容要點 | 時數 | 備註 |
|----|--------------------------|--|----|----|
| 1 | 學科 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。 | 1 | |
| 2 | 學科 性別平 等教育 | (1)性別平等意識。 (2)性侵害或性騷擾因 應與創傷。 | 1 | |
| 3 | 學科 法律常 識 | 水上安全相關法律常 識 | 1 | |
| 4 | 基本救 生能力 基本救 生 | (1)徒手。(2)物援。 (3)拋擲。(4)涉水。 | 1 | |
| 5 | 基本救 生能力 自救與 求生 | (1)漂浮。(2)韻律呼 吸。 (3)踩水。(4)求生游 泳。 (5)衣服利用。(6)抽 筋自解。 (7)藉物待援。(8)保 溫。 (9)火海通過。 | 2 | |
| 6 | 基本救 生能力 基本救 生游法 | (1)抬頭捷泳。(2)抬 頭蛙泳。 (3)側泳。(4)基本仰 泳。 | 2 | |

| | | | | |
|----|-------------------|--|---|--|
| | | (5)徒手潛泳。 (6)基本潛泳。 | 2 | |
| 7 | 救援能力 入水法 | (1)靜式。 (2)跑跳式。 (3)平跳式。 (4)跨跳式。 (5)高跳式。 | 1 | |
| 8 | 救援能力 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。 | 3 | |
| 9 | 救援能力 防衛法 | (1)單手阻擋。 (2)雙手阻擋。 (3)雙手下壓。 (4)單腳蹬離。 | 1 | |
| 10 | 救援能力 接近法 | (1)預備動作。(2)正 面。 (3)背面。(4)水中。 (5)水底。 | 1 | |
| 11 | 救援能力 解脫法 | (1)抓腕解脫。(2)正 面推肘。 (3)背面推肘。(4)雙 淹溺解脫。 | 1 | |
| 12 | 救援能力 帶人法 | (1)藉物帶人。(2)抓 衣領。 (3)抓腕。(4)抱胸。 | 2 | |

| | | | | |
|----|---------|---|-------------|------|
| | | (5)疲乏。 | | |
| 13 | 救援能力起岸法 | (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。 | 4 | |
| 14 | 舟艇安全 | (1)IRB 快艇救生、沙灘體能訓練。 (2)無動力小舟及動力船艇。 (3)駕駛：操槳、舷外機。 (4)交換位置。 (5)翻覆處理。 (6)水中上船。 | 4 | |
| 15 | 激流、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。 | <u>16</u> | |
| 16 | 急救 | 依紅十字會基本救命術訓練辦法規定或急 | <u>8、16</u> | 建議可調 |

| | | | | |
|-------------|-------|--|---|---------------|
| | | 救員訓練辦法規定 | | 整為基本救命術或急救員課程 |
| 17 | 術科複習 | (1)每次上課前實施。 (2)長泳練習。 | 2 | |
| 18 | 學科 | 救生概述 | 1 | |
| 19 | 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) | 3 | |
| 20 | 筆試總複習 | 筆試(紅十字運動、法律常識及水上安全救生知識)。 | 1 | |
| 21 | 綜合測驗 | 救生技術應用能力。 | 2 | |
| 總時數至少 60 小時 | | | | |