

## 中華民國紅十字會 100 年水上安全 B 級游泳教練講習實施計畫

壹、目的：為推廣水上安全救生教育，培訓水上安全游泳教練人才，達到「人人會游泳，個個能救生」的目標。

貳、主辦單位：中華民國紅十字會總會（以下簡稱本會）。

參、承辦單位：本會教育訓練處。

肆、協辦單位：北城游泳池(新北市土城區中華路 1 段 150 號)

伍、講習辦法：

一、講習地點：

(一)本會 401 教室(台北市萬華區艋舺大道 303 號)。

(二)北城游泳池(新北市土城區中華路 1 段 150 號)。

二、講習時間：100 年 9 月 30 日及 10 月 1、2 日(星期五、六、日)共三天。

三、訓練內容：

(一)課程大綱：

1. 認識紅十字及法律常識
2. 游泳姿勢教學
3. 游泳力學
4. 游泳生理學
5. 游泳心理學
6. 游泳訓練計畫之擬訂
7. 游泳教材教法
8. 游泳團隊組訓與經營
9. 游泳場地安全與管理
10. 游泳規則

(二)課表(如附件一)

(三)教材：

1. 中華民國紅十字會總會編印--水上安全游泳教學教材。
2. 課程講義(隨堂分發)

四、報名：

(一)報名應具備下列各項資格：

1. 年滿 20 歲，身體健康（以體檢表為憑）。
2. 紅十字會認可之全國性訓練單位 C 級游泳教練或水上安全救生員資格。
3. 品行端正無不良紀錄者。
4. 入學測驗：連續游完仰、蛙、蝶、捷四式各 25 公尺，姿勢正確。

(二)名額：120 名(含複訓)。

(三)報名表：(如附件二)

(四)訓練費(報到時繳交)

1. 普通學員，新台幣：2,500。
2. 紅十字會志工(經所屬單位證明)新台幣：2,000 元。
3. 複訓：
  - (1)普通學員，新台幣：2,000。
  - (2)紅十字會志工(經所屬單位證明)新台幣：1,500 元。

(五)報名日期：自即日起至 100 年 9 月 26 日 (星期一) 止。

(六)聯絡人：總會教育訓練處—房子治先生，電話：(02)23628232 分機 502  
傳真： 23639646 email:tcfang@redcross.org.tw

五、發證：

(一)全程參加訓練，學、術科測驗及試教合格(各項成績均達 80 分以上)。

(二)由本會發給 B 級游泳教練證書，有效期限自發證之日起 3 年。

(三)複訓學員不參加入學測驗及試講。

陸、本計畫如有未盡事宜另行通知。

附件一

中華民國紅十字會 100 年 B 級游泳教練講習課表

日期	時 間	課 目	主 持 人	備 註
9 月 30 日  星 期 五	07:00~08:20	入學測驗(北城游泳池)	張儀恒	一、入學測驗自備泳衣。  二、試教範圍： 1. 認識紅十字及法律常識 1 2. 游泳姿勢教學 4 3. 游泳力學 2 4. 游泳生理學 2 5. 游泳心理學 2 6. 游泳訓練計畫之擬訂 2 7. 游泳教材教法 2 8. 游泳團隊組訓與經營 2 9. 游泳場地安全與管理 2 10. 游泳規則 1
	09:00~09:30	報 到	教育訓練處	
	09:30~10:20	認識紅十字及法律常識	謝昭隆 房子治	
	10:30~12:20	游泳訓練法(重量訓練)	徐興泰	
	12:20~13:30	午 餐		
	13:30~15:10	游泳力學	張儀恒	
	15:30~17:10	游泳教材教法	馬軍榮	
10 月 1 日  星 期 六	08:30~10:10	游泳心理學	林義德	
	10:30~12:10	游泳訓練法	周明杰	
	12:10~13:30	午 餐		
	13:30~15:10	游泳生理學	徐台閣	
	15:30~17:10	游泳團隊組訓與經營	陳堅錐	
10 月 2 日  星 期 日	08:30~10:10	游泳場地安全與管理	陳堅錐	
	10:30~12:10	游泳訓練計畫之擬訂	沈義文	
	12:10~13:00	午 餐		
	13:00~13:50	游泳規則	張儀恒	
	14:00~14:50	學科測驗	教育訓練處	
	15:00~18:00	試教	水上安全教育訓練委員會	

※上課地點：中華民國紅十字會總會 401 室（台北市萬華區艋舺大道 303 號）  
游泳池：北城游泳池(新北市土城區中華路 1 段 150 號)

中華民國紅十字會總會水上安全游泳教練(B級)講習報名表

(最近6個月內半身脫帽照片黏貼處)	姓名				身分證字號			膳食	<input type="checkbox"/> 素食 <input type="checkbox"/>
	英文姓名 (同護照)				出生	民國	年	月	日
	電話	公： 宅：	行動：		e-mail：		血型		
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	志願服務單位 職稱							
通訊處	省	縣	鄉鎮	路 段 巷 弄 號 樓之					
緊急 連絡人		關係	聯絡	地址： <input type="checkbox"/> 同上 電話：					
C級游泳教練 或 水上安全救生員 資格證影本(正面)				C級游泳教練 或 水上安全救生員 資格證影本(背面)					
入 學 測 驗									
<input type="checkbox"/> 仰泳x25M <input type="checkbox"/> 蛙泳x25M <input type="checkbox"/> 蝶泳x25M <input type="checkbox"/> 捷泳x25M 測驗教練：									
審 查	<input type="checkbox"/> 年滿20歲(以開訓日為準)。 <input type="checkbox"/> 繳交體檢表 <input type="checkbox"/> 繳交最近三個月內半身脫帽照2張 <input type="checkbox"/> 紅十字會認可之全國性訓練單位C級游泳教練或水上安全救生員資格(報到時繳驗正本)。 <input type="checkbox"/> 繳費單據。 <input type="checkbox"/> 符合資格								
簽證：									
_____為紅十字會_____所屬志工。									
此證 (簽章)									