

壹、目的：為提昇紅十字會水上安全志工急流救生安全知能與提升水上救災團隊服務

能力，並協助其他國內外水上救援組織，培訓水上安全急流救生人才，建制足夠急流

救生隊伍，能在水患發生時迅速有效的投入救災行動，拯溺救難，達到減免災害損

失，維護民眾生命財產安全之目的。

貳、主辦單位：中華民國紅十字會總會（以下簡稱本會）。

參、協辦單位：花蓮縣支會。

肆、參訓單位及人員：

一、各級紅十字會所屬專職人員及水上安全救生志工，符合報名資格者。

二、政府或民間救難單位及個人，符合報名資格者。

三、國軍災害防救任務相關人員（依據本會與國防部簽署「災害防救支援協定書」）。

伍、訓練：

一、依據：

(一)中華民國紅十字會水上安全急流救生員訓練辦法。

(二)中華民國紅十字會水上安全急流救生員複訓辦法。

(三)本會 101 年度水上安全訓練計畫。

二、訓練地點：

(一)教室課程 14 小時，於各報名參訓單位所在地上課。

(二)水上訓練課程（含複訓班）16 小時，於花蓮縣秀姑巒溪（瑞穗～長紅橋）實

施。

三、訓練期程：

(一)教室課程：

1.於報名作業完成後，安排訓練期程。

2.北區：101年5月19、20日（星期六、日）於本會401教室。

(二)水上訓練課程（花蓮秀姑巒溪）：101年5月26、27日（星期六、日）。

四、訓練辦法：

(一)訓練人數：每一梯次學員人數以72人（12艇），含教練及工作人員不超過

100人為宜。

(二)教練：由總會指派水上安全急流救生教練授課。

(三)人員裝備：

1.自備：游泳衣（褲）、防滑鞋、手套。

2.承辦單位提供：頭盔、救生衣、防寒衣。

(四)水上訓練課程，至花蓮報到交通由學員自理，報到後至課程結束期間交通膳

宿、訓練教材教具等，由本會提供。

(五)訓練課程表如附件1。

五、發證辦法：全程參加訓練，學科、單項測驗及綜合測驗成績均達80分，由本會發給

紅十字會水上安全急流救生員證書。

六、證書效期：自發證日起3年。

陸、報名：

一、急流救生員訓練報名應具備下列各項資格：

(一)年滿20歲，身體健康（以體檢表為憑）。

(二)紅十字會水上安全救生員（紅十字會水上安全救生訓練結業證書）或紅十字會

認可之全國性訓練單位救生員資格。

二、急流救生員複訓報名應具備下列各項資格：

(一)紅十字會水上安全急流救生員證書，效期屆滿前半年內。證書超過效期，應重

行參加水上安全急流救生員訓練班。

(二)身體健康（以體檢表為憑）。

三、學員：

(一)報到時繳驗資格證書正本。

(二)訓練費（支用於誤餐費、保險費、油脂及雜支）：

1.每人新台幣 8,000 元。

2.紅十字會志工（經各級紅十字會推薦報名）每人新台幣 2,500 元，  
花蓮縣支

會（不住宿）及複訓志工每人新台幣 2,000 元（不足部分由本會補助）。

3.中華民國各級紅十字會專職人員免費。

4.國軍派訓人員比照紅十字會志工收費。

(三)水上訓練課程實施前一日晚間 22 時前，自行前往花蓮（本會指定地點）報到。

四、報名時間：即日起至 101 年 5 月 07 日（星期一）止。

五、報名地址：總會教育訓練處（10855 臺北市萬華區艋舺大道 303 號）。

六、聯絡人：楊招治 電話：02-23628232 分機 503

傳真：02-23639646 E-mail：jill.yang@redcross.org.tw

七、報名表如附件 2。

柒、本計畫奉准後實施，如有未盡事宜，另行通知。

中華民國紅十字會總會 101 年水上安全急流救生員訓練課程表

序號	單元名稱	內容要點	時數	課程分配		備註
				教室課程 時數	水上訓練 課程時數	
1	始業式	(1)編組。 (2)課程介紹。	1	1		
2	認識紅十字及法律常識	(1)紅十字運動。 (2)紅十字組織。 (3)紅十字宗旨、原則及標誌。 (4)法律常識。	1	1		
3	急流救援基本認識	急流救援安全守則： (1)救援行動要領。 (2)救援隊伍組成。 (3)被救者行為模式。 (4)災難與適應範圍。 (5)生存法則。 (6)急流救援安全守則。 (7)體溫變化對身體的影響。	2	2		
		急流形式與特性： (1)概述。 (2)水流的特性。 (3)河流形式與特性。 (4)河流等級。 (5)急流中之危險因素。	2	2		
4	繩結	(1)認識繩索。 (2)常用繩結(固定結、止滑結、接索結、其他應用繩結)。 (3)鉤環。 (4)滑輪的應用。	3	3		
5	急流自救與求生	急流救生安全裝備： (1)急流游泳之個人安全裝備。 (2)哨音及手勢信號。	1	1		
		放流自救與求生： (1)入水法。 (2)水面換氣方式。 (3)控向式游泳。 (4)攻擊式游泳。 (5)防護式游泳。 (6)順流而下。 (7)逆流而上。 (8)穿越障礙木。 (9)進出迴流區。 (10)大凹槽處地形(渦流)。 (11)低頂水壩地形。 (12)團隊游泳。	3		3	
		橫渡、游泳： (1)定點橫渡。 (2)接近、救援。 (3)活餌救援。 (4)救生浮標之應用。	2		2	
		船艇翻覆與自救： (1)船艇翻覆。 (2)翻船復位。	1		1	
6	急流救生應用訓練	淺灘橫渡： (1)單人橫渡。 (2)雙人橫渡。 (3)多人橫渡。	1		1	

		繩袋救援之操作與應用： (1)救生繩袋之基本操作。 (2)救生繩袋之運用。	1		1	
		繩索救援(攔截式橫渡與架設)： (1)拋繩槍使用。 (2)橫渡架設。 (3)渡河與攔截式救援。 (4)利用空船艇救援。 (5)身體套圈之救難技巧。	4	2	2	
7	舟艇救生 應用訓練	(1)救生舟艇。 (2)充氣式救生艇。 (3)急流操舟要領。	4	1	3	
8	搜索與救 援	(1)搜救的4個階段。 (2)河流搜索的組織。 (3)搜索和重現。	1		1	
9	單項測驗	(1)急流自救與求生。 (2)急流救生應用訓練。 (3)搜索和救援。 (各單項測驗不合格者，不得參 加綜合測驗)	1		1	
10	學科測驗	筆試(紅十字運動、法律常識及 水上安全急流救生知識)。	1	1		
11	綜合測驗	急流救生技術應用能力。	1		1	
總時數 30 小時			30	14	16	

中華民國紅十字會總會 101 年水上安全急流救生員複訓課程表

序號	單元名稱	內容要點	時數	備註
1	始業式	(1)編組。 (2)課程介紹。	1	
2	認識紅十字及法律常識	(1)紅十字運動。 (2)紅十字組織。 (3)紅十字宗旨、原則及標誌。 (4)法律常識。	1	補充新資料、複習及討論。
3	急流救援基本認識	急流救援安全守則： (1)救援行動要領。 (2)救援隊伍組成。 (3)被救者行為模式。 (4)災難與適應範圍。 (5)生存法則。 (6)急流救援安全守則。 (7)體溫變化對身體的影響。 急流形式與特性： (1)概述。 (2)水流的特性。 (3)河流形式與特性。 (4)河流等級。 (5)急流中之危險因素。	1	
4	繩 結	(1)認識繩索。 (2)常用繩結(固定結、止滑結、接索結、其他應用繩結)。 (3)鈎環。 (4)滑輪的應用。	1	
5	急 流 自救與求生	急流救生安全裝備： (1)急流游泳之個人安全裝備。 (2)哨音及手勢信號。 放流自救與求生： (1)入水法。 (2)水面換氣方式。 (3)控向式游泳。 (4)攻擊式游泳。 (5)防護式游泳。 (6)順流而下。 (7)逆流而上。 (8)穿越障礙木。 (9)進出迴流區。 (10)大凹槽處地形(渦流)。 (11)低頂水壩地形。 (12)團隊游泳。 橫渡、游泳： (1)定點橫渡。	4	

		(2)接近、救援。 (3)活餌救援。 (4)救生浮標之應用。		
		船艇翻覆與自救： (1)船艇翻覆。 (2)翻船復位。		
6	急流救生 應用訓練 與 舟艇救生 應用訓練	淺灘橫渡： (1)單人橫渡。 (2)雙人橫渡。 (3)多人橫渡。 繩袋救援之操作與應用： (1)救生繩袋之基本操作。 (2)救生繩袋之運用。 繩索救援(攔截式橫渡與架設)： (1)拋繩槍使用。 (2)橫渡架設。 (3)渡河與攔截式救援。 (4)利用空船艇救援。 (5)身體套圈之救難技巧。 舟艇救生應用訓練 (1)救生舟艇。 (2)充氣式救生艇。 (3)急流操舟要領。	4	
7	搜索與救援	(1)搜救的4個階段。 (2)河流搜索的組織。 (3)搜索和重現。	1	
8	單項測驗	(4)急流自救與求生。 (5)急流救生應用訓練。 (6)搜索和救援。 (各單項測驗不合格者，不得參加綜合測驗)	1	
9	學科測驗	筆試(紅十字運動、法律常識及水上安全急流救生知識)。	1	
10	綜合測驗	急流救生技術應用能力。	1	
總時數 16 小時				