

# 救國團 115 年救生員訓練班(新訓)招生實施計畫

壹、計畫依據：依據運動部全民運動署「救生員資格檢定辦法」辦理。

貳、指導單位：運動部全民運動署

參、主辦單位：中國青年救國團

肆、承辦單位：中國青年救國團受託營運管理各(國民)運動中心

臺北市：中山、南港、文山、內湖；新北市：永和、汐止、林口；

桃園市：桃園、中壢、八德；新竹市竹光；臺中市朝馬

伍、訓練日期時間及地點：請參閱最新消息

陸、報名資格：年滿 18 歲民眾。

柒、入訓測驗：200 公尺游泳(捷泳、蛙泳各 100 公尺)，男性 5 分 30 秒內，女性 6 分鐘內完成，擇優錄取。

捌、報名方式：自即日起至各梯次額滿止。

一、電郵報名：電子信箱 [lifeguard@cyc.tw](mailto:lifeguard@cyc.tw)。

二、報名截止日期：各梯次不同，可先洽詢是否還有名額

三、諮詢專線：(02)2596-5858 分機 364 徐小姐

(如未接請寄送 mail，將盡快回覆)。

玖、報名繳交文件：

一、填具報名表(如附件一)，需貼上正式大頭照及身分證正反面影本。

二、訓練契約書(如附件二)。

三、同意書(如附件三)。

四、健康諮詢表(如附件四)。

五、繳交報名前三個月內健康檢查證明(如附件五)。

拾、報名費用：經錄取者，應繳交訓練費 6,000 元(費用不包括個人器材、服裝、餐費)，請詳閱課程表確認上課時間皆可到訓。

拾壹、結訓測驗：結訓後由救國團遴派甄審辦理測驗，及格者由救國團核發救生訓練課程合格證書。

拾貳、本計畫經核定後實施，修正時亦同。



附件一：報名表

參加班別	救生員訓練班(新訓)第		梯次	編號	
姓名	中文		性別		貼正式 大頭照
	英文		血型		
出生年月日	民國	年	月	日	身分證字號
學歷					
E-MAIL					
戶籍地址					
通訊地址					
服務單位					
連絡電話	電話	公司：		住家：	
	行動				
身分證正面					
正面					
身分證反面					
反面					

附件二：救生員訓練契約書(含收退費基準及服務規定)

救國團救生員訓練班(新訓)契約書

立契約書人：

訓練機構：社團法人中國青年救國團(以下簡稱甲方)

受訓學員：(以下簡稱乙方)

參訓班別：救生員訓練班第 梯次

前開當事人基於確保訓練品質、訓練資源有效利用、保障受訓權益與維持訓練秩序等之需要，乙方經報名參加甲方開辦之救生員訓練，甲、乙雙方同意在訓練期間簽立契約如下：

第一條、甲方於訓練期間應對乙方之學科、術科訓練課程及操行辦理評量。

第二條、乙方於受訓期間之請假，分為公假、病假、喪假，其要件如下：

一、公假：依法令規定應給予公假或因公務派遣者，檢具證明得請公假。

二、病假：因受傷、生病經檢具醫院、診所證明者，得請病假。

三、喪假：因下列親屬死亡，檢具證明得請喪假：

(一)父母、養父母、繼父母、配偶喪者。

(二)祖父母、子女、配偶之父母、配偶之養父母或繼父母喪亡者。

(三)曾祖父母、兄弟姊妹、配偶之祖父母喪亡者。

四、乙方未依規定辦理請假時，均以曠課論。

五、乙方於受訓期間，「請假時數」合計逾全期訓練時數 10 分之 1 (小數點無條件進位計算)者，乙方願無異議同意甲方為不得參加期末測驗之處理。

五、若乙方「請假時數」達退訓規定係因不可抗力事由者，應檢具證明經甲方核准，得不予退訓。

六、乙方於受訓期間，「曠課時數」合計逾全期訓練時數 12 分之 1 (小數點無條件進位計算)者，乙方願無異議同意甲方為退訓之處理。

七、甲方就第一項所定假別，得訂定請假之程序、檢具之文件及核准層級之規定。

第三條、乙方於受訓期間有下列情形之一，則乙方不得要求申請退費。

一、未經甲方同意辦理退訓或擅自離訓者。

二、依第二條，經甲方為退訓之處理者。

第四條、乙方因個人因素欲申請退費者，向甲方提出書面申請後，甲方得依救生員訓練收費及退費標準辦理退費。

一、收費標準

(一)訓練費：新台幣 6,000 元。

(二)場地費：依場地收費標準計算。

(三)費用開立繳費收據。

## 二、退費申請

### (一)訓練費退費標準：

1. 退費以匯款方式辦理，每筆退費應扣除銀行手續費(新臺幣 30 元)。
2. 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%。
3. 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%。
4. 於實際開課後提出退費申請、中途退訓或訓練不合格者不予退費。
5. 退費金額=(報名費用×應退還費用比例)-銀行匯款手續費。
6. 甲方因故(如報名人數不足…)未開班上課，全額退還已繳費用，銀行匯款手續費由甲方負擔。

(二)乙方欲申請退費，需填具「退費申請書」向甲方提出申請，連同繳費收據一併繳回。

第五條、訓練期間甲方應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 300 萬元。
- 二、每一事故身體傷亡：新臺幣 1,500 萬元。
- 三、每一事故財物損失：新臺幣 200 萬元。
- 四、保險期間內總保險金額：新臺幣 3,400 萬元。

第六條、乙方經甲方依據第一條評量其訓練出勤狀況及期末考試皆合格者，得申請核發訓練合格證明文件。

第七條、甲方應將明定之規定、相關訓練及管理規章等彙整編印相關文件，並視為本契約之一部分，與本契約具同等之效力。與本契約牴觸者，其牴觸部分以本契約為主。

立契約書人：

甲 方：社團法人中國青年救國團  
代 理 人：  
地 址：臺北市中山區民權東路二段 69 號

乙 方： (簽章)  
身分證號碼：  
出生年月日：  
戶籍所在地：

中 華 民 國 年 月 日

### 附件三：【同意書】

## 同意書

本人確知水肺潛水/水域救生等各種水上活動是具有潛在危險性的活動，本人參加這些活動，已清楚知悉其可能帶來的危險，在此同意自行負責一切所有傷害及意外與危險。

本人了解簽署此份文件，必須放棄對救國團有關的任何賠償要求，因此救國團不需為本人參加的各種水上活動所引發的個人傷害、財物損失及意外等負任何責任。

本人已詳細閱讀此份同意書，並完全瞭解水上活動是一項具有危險性的活動，因此本人簽署此份同意書，聲明放棄所有民事訴訟及賠償權。

本人願意接受救國團之各項水域安全與救生訓練，並遵守規定服從教練指導，訓練完畢後，願意隨時隨地為水域安全與救生義務教育服務。

立同意書人：\_\_\_\_\_

中 華 民 國 年 月 日

附件四：健康諮詢表

救國團救生員訓練班學員健康諮詢表					
姓名			年齡	歲	
身高	公分	體重	公斤	血型	型
緊急聯絡人姓名	關係			緊急聯絡人電話	
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 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 3. 過去一個月內，喝酒行為？ <input type="checkbox"/> 不喝酒 <input type="checkbox"/> 時常喝酒 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 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 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					
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(重大)手術	<input type="checkbox"/> 是_____ <input type="checkbox"/> 無				
學員簽名					
中 華 民 國 年 月 日					

註：健康諮詢表內容因涉及個人隱私，依個資法相關規定妥善保管

## 附件五：【健康檢查】

### 體格檢查項目(檢查內容須包含以下)

- 壹、視力：兩眼裸視力達 0.6 以上者，且每眼各達 0.5 以上者，或矯正後兩眼視力達 0.8 以上，且每眼各達 0.6 以上者。
- 貳、辨色力：能辨別紅、黃、綠色者。
- 參、聽力：能辨別聲響者。
- 肆、四肢：四肢健全無殘缺者。
- 伍、活動能力：全身及四肢關節活動靈敏者。

請貼上健康檢查證明

附件六：【11 天課程表】

星期	時間	訓練項目	訓練內容	認證時數
一	18:00-22:00	開訓 本團簡介 救生游法	1. 編組、游泳能力測驗 2. 開訓典禮及運動中心簡介 3. 救生訓重點說明 4. 蹬牆出發、抬頭捷、抬頭蛙	4
二	18:00-22:00	救生游法 急救課程	1. 側泳、基本仰泳、基本潛泳 2. 急救教學(CPR+AED)	4
三	18:00-22:00	入水法 接近法 防衛法 急救課程	1. 靜式、跨步式及打樁式入水 2. 預備動作(正面、正面潛水背面接近、背面)接近 3. 單手阻擋、雙手阻擋、雙手下壓、單腳蹬離 4. 急救教學(哈姆立克法)	4
四	18:00-22:00	解脫法 帶人法 起岸法 急救課程	1. 抓腕解脫、正面抱頭解脫(按腰、正面推肘) 2. 25 公尺拖帶假人(躬身下潛或直立式下潛) 3. 救者個人起岸、深水起岸(直拉式)、淺水起岸 4. 急救教學(哈姆立克法)	4
五	18:00-22:00	長背板 模擬救溺	長背板救援、模擬救溺 123、潛泳	4
六	08:00-12:00	基本救命術	1. 基本救命術概述 2. 運動中心常見傷害案例說明 3. 緊急事件處置流程 4. 急救課程複習及考核重點	8
	13:00-17:00			
日	08:00-12:00	法律常識 性平教育 管理實務	1. 泳池相關法規、救生員法律責任、相關案例說明 2. 性別平等意識、性騷擾因應、性別職場倫理 3. 游泳池顧客管理、泳池安全器具、拋繩練習	8
	13:00-17:00	基本救生 自救求生 急救課程	1. 徒手、物援、拋擲、涉水 2. 漂浮、韻律呼吸、踩水、求生游法 3. 急救課程複習	
一	18:00-22:00	模擬救溺 踩水 拋繩 急救課程	1. 模擬救溺 123、踩水、拋繩 2. 急救課程複習	4
二	18:00-22:00	總複習	分組分科總複習(含急救模擬測驗)	4
三	18:00-22:00	總複習	分組分科總複習(含急救模擬測驗)	4
四	18:00-21:30	結訓測驗	1. 學科測驗(救生概論、泳池安全常識、急救)- 30 分 2. 術科測驗(救生游泳、求生游泳、救生技術) 3. 救生技術應用能力	3.5

1. 本課程授課總時數至少 51.5 小時，主辦單位得視實際上課情形適時調整課程。
2. 受訓期間不得無故缺席、遲到、早退、請假應事前辦理。缺課者應補足未上課科目，否則不得參加測驗。

附件七：【12 天課程表】

日期	時間	訓練項目	訓練內容	認證時數
(一)	18:00-22:00	開訓 本團簡介 泳池安全	(1)編組、游泳能力測驗-1.5 (2)開訓典禮及運動中心簡介-0.5 (3)救生概論、救生員素養、責任與態度、緊急事故處理-2	4
(二)	18:00-21:30	救生游法	蹬牆出發、抬頭捷、抬頭蛙、側泳、基本仰泳、基本潛泳	3.5
(三)	18:00-21:30	入水法 接近法 防衛法	靜式入水、跨步式入水、打樁式入水 預備動作、正面接近、正面潛水背面接近、背面接近 單手阻擋、雙手阻擋、雙手下壓、單腳蹬離	3.5
(四)	18:00-21:30	解脫法 帶人法 起岸法	抓腕解脫、正面抱頭解脫(按腰、正面推肘) 25 公尺拖帶假人(躬身下淺或直立式下淺) 救者個人起岸、深水起岸(直拉式)、淺水起岸	3.5
(五)	18:00-21:30	長背板 模擬救溺	長背板救援、模擬救溺 123、潛泳	3.5
(六)	08:00-12:00	基本救命 術	基本救命術概述 運動中心常見傷害案例說明	4
	13:00-17:00		心肺復甦術、AED 操作、異物哽塞處理、復甦姿勢、水域頸、脊椎受傷理及搬運	4
(日)	08:00-12:00	法律常識 性平教育 管理實務	(1)泳池相關法規、救生員法律責任、相關案例說明 (2)性別平等意識、性騷擾因應、性別職場倫理 (3)游泳池顧客管理、泳池安全器具、拋繩練習	4
	13:00-17:00	基本救生 自救求生	(1)徒手、物援、拋擲、涉水 (2)漂浮、韻律呼吸、踩水、求生游法 浮具製作、抽筋自解、藉物漂浮、保溫	4
(一)	18:00-21:30	模擬救溺 採水 拋繩	模擬救溺 123 採水 拋繩	3.5
(二)	18:00-21:30	總複習	分組分科總複習	3.5
(三)	18:00-21:30	總複習	分組分科總複習	3.5
(四)	18:00-21:30	總複習	分組分科總複習	3.5
(五)	18:00-21:30	結訓測驗	(1)學科測驗(救生概論、泳池安全常識、急救)- 30min (2)術科測驗(救生游泳、求生游泳、救生技術) (3)救生技術應用能力	3.5

1. 本課程授課總時數至少 51.5 小時，主辦單位得視實際上課情形適時調整課程。
2. 受訓期間不得無故缺席、遲到、早退，請假應事前辦理。缺課者應補足未上課科目，否則不得參加測驗。