

# 社團法人中華民國水上救生協會

## 113 年度 C 級水上救生教練講習會暨專業進修課程

- 一、依據：教育部「特定體育團體建立運動教練資格檢定及管理辦法」及本會「113 年度辦理教練資格檢定及管理實施計畫」規定辦理。
- 二、目的：提高我國水上救生教練素質，培養水上救生教練人才，提升我國水上救生技術水準。
- 三、指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會
- 四、主辦單位：社團法人中華民國水上救生協會
- 五、講習日期：113 年 3 月 30 日（星期六）至 31 日（星期日）兩天。  
講習會日程表如附件。
- 六、研習方式：採用 Google meet 視訊研習課程，請事先申請好個人 google 帳號。
- 七、報名資格：
  - (一)年滿二十歲以上。
  - (二)高級中等以上學校畢業。
  - (三)品行端正無不良紀錄者，檢附最近一個月內核發之無違反警察刑事紀錄證明。
  - (四)嫻熟水上救生規則。
  - (五)能連續游 50 公尺障礙游泳者，佐證方式如下（二選一）：
    1. 可報名 113 年 3 月 23~24 日（星期六、日）兩天，在「112 學年度全國中學生水上救生運動錦標賽」期間，參加檢測。
    2. 或於報名時檢附個人錄影檔案供檢核，影片內容應具以下影像規定供核實。
      - (1)影片開始：應在陸上持有清晰身分證於臉旁之近照。
      - (2)50 公尺障礙游泳：應在出發跳台上出發，並全程近距離連續跟拍全身之游進過程，不可停或間斷，請用泳池邊道錄影。
      - (3)抵終點：跟拍抵達終點後，應有清晰的臉部近照。
  - (六)附身分證影本。
- 八、講習費用：
  - (一)參加講習會新臺幣 32,00 元。
  - (二)參加專業進修課程 6 小時(3 月 30 日 08:00-14:00)新臺幣 600 元。
- 九、講習名額：報名滿 25 人開班，未達開班人數另行通知取消或延期。
- 十、報名手續：
  - (一)自即日起至 113 年 3 月 8 日（星期五）止。
  - (二)請至本會官網<http://www.ctwlsa.org.tw/fl.php>「線上報名」專區，填具各項個人資料，並上傳「身分證正反面影本」及「彩色半身照片」。
  - (三)請於 113 年 3 月 22 日（星期五）前，將「最近一個月內核發之無違反警察刑事紀錄證明」及講習費 3,200 元整，以匯款(本會郵政專戶：板橋漢生郵局，郵局代號：700，局號：0311234，帳號：0290718，戶名：社團法人中華民國水上救生協會)或郵政匯票限時掛號郵寄：

- 22050 新北市板橋區文化路 1 段 285 巷 40 號 2 樓「中華民國水上救生協會收」，以郵戳為憑，逾期不予受理（協會電話 02-2331-9611）。
- (四)報名聯絡人：饒先生，電話：0932-943281。
- (五)請事先申請好 google 帳號，線上 Google meet 視訊研習課程連結，於研習會前一天公布在 Line 群組，報名後請加入以下 Line 群組。



研習會 QR Code

#### 十一、附註：

- (一)報名前請先詳閱本辦法之各項條款，經報名繳費後即視為同意本辦法之各項條款規定，不得異議，報名後請加入 Line 群組，各項研習相關知訊，將於 Line 群組中公布。
- (二)google 帳號名稱，應以個人「中文姓名」登錄，請準時參加研習，每節課依規定於線上簽到及簽退，並於最後一節課開視訊鏡頭拍大合照。
- (三)本講習會辦法及相關資料，請上「社團法人中華民國水上救生協會」網站 <http://www.ctwlsa.org.tw/> 查詢。
- (四)本講習會不提供紙本研習手冊，僅提供電子檔手冊供學員下載，並請學員自備筆記本及筆。
- (五)講習期間未參加學、術科測驗或缺課者，將不發給合格證書。
- (六)學科測驗採用線上 Google 表單進行檢測，達八十分以上為及格；術科測驗標準：能連續游 50 公尺障礙游泳，考評成績達八十分以上者為及格，請學員於報名時提供個人錄影檔案供檢核，或自備泳衣（褲）及泳具，於 113 年 3 月 23~24 日（星期六、日）「112 學年度全國中學生水上救生運動錦標賽」期間，參加檢測。
- (七)參加本講習會所填之個人資料，同意僅供本講習會相關用途使用。
- (八)退費標準：
  1. 於開課日前 7 天（含）退還報名費 90%。
  2. 於開課日前 6 天（含）恕不接受任何理由退費，未報到上課者視同放棄不退費。
  3. 因天災或法令修改等不可抗拒因素停課，或未達開班人數取消開班，全額退費。
- (九)參加「術科測驗」學員，每人投保新臺幣 300 萬元公共意外責任險。
- (十)本辦法依「教育部體育署」與「中華民國體育運動總會」C、B、A 三級教練證照規定辦理。

#### 十二、本辦法陳教育部體育署核定後實施，修正時亦同。

【附件】

## 社團法人中華民國水上救生協會

### 113 年度 C 級水上救生教練講習會暨專業進修課程日程表(暫定)

日期：113 年 3 月 30 日（星期六）至 31 日（星期日）。

※Google meet 視訊研習課程，請事先申請好個人 google 帳號。

| 時 間         | 3 月 30 日<br>(星期六)  | 3 月 31 日<br>(星期日)         |
|-------------|--------------------|---------------------------|
| 7：50～8：00   | 線上簽到               | 線上簽到                      |
| 8：00～8：50   | 運動禁藥               | 運動團隊經營管理                  |
| 9：00～9：50   | 性別平等教育             |                           |
| 10：00～10：50 | 兒少運動訓練注意事項         | 運動營養學                     |
| 11：00～11：50 | 運動防護與急救            |                           |
| 11：50～12：10 | 午 餐                |                           |
| 12：10～13：00 | 水上救生運動<br>沿革及其發展現況 | 障礙游泳與接力                   |
| 13：10～14：00 | 水上救生運動術語<br>(專業外語) | 假人救生與接力                   |
| 14：10～15：00 | 運動生物力學             | 混合救生與接力                   |
| 15：10～16：00 |                    | 拋繩救生                      |
| 16：10～17：00 | 運動選才學              | 沙灘競賽                      |
| 17：10～18：00 |                    | 海浪游泳與救援浮標救生               |
| 18：00～18：20 | 晚 餐                |                           |
| 18：20～19：10 | 體能測驗、評估及訓練         | 救生板與救生橈                   |
| 19：20～20：10 |                    | 鐵人賽                       |
| 20：20～21：10 |                    | 學科測驗<br>(採線上 Google 表單檢定) |
| 21：20～22：10 |                    | 術科測驗<br>(報名時檢附佐證影片或參加測驗)  |