

# 社團法人中華民國水上救生協會

## 111 年度 C 級水上救生教練講習會暨增能研習課程

- 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「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：111 年 4 月 9 日（星期六）至 10 日（星期日）兩天。  
講習會日程表如附件一。
- 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 111 年 3 月 26~27 日（星期六、日）兩天，在「110 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：新臺幣 3,200 元（研習及檢定費 2,900 元，證書費 300 元）；隨班增能研習者（可現場報名），每小時新臺幣 50 元整。
- 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 111 年 3 月 23 日（星期三）止。
  - (二)請詳填申請書（如附件二），檢附「身分證正反面影本」及「彩色半身照片」，e-mail 至 [ctwlsa@hotmail.com](mailto:ctwlsa@hotmail.com)。
  - (三)請將報名資料「紙本申請書」、「身分證正反面影本」、「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（研習及檢定費 2,900 元、證書費 300 元），以現金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。

- (四)報名聯絡人：柯先生，電話：0933-060004。
- (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，各項研習相關資訊，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、術科檢定或缺課者，將不發給合格證書。
- (六)學科檢定採用線上 Google 表單進行檢測，達七十分以上為及格；術科檢定標準：能連續游 50 公尺障礙游泳者，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 111 年 3 月 26~27 日（星期六、日），「110 學年度全國中學生水上救生運動錦標賽」期間，參加檢測。
- (七)參加本講習會所填申請書之個人資料，同意僅供本講習會相關用途使用。
- (八)退費辦法：完成報名繳費後，因故不克參加要求退費者，於開課日前七天退還報名費 90%，前三天退 80%，前一天退 70%，開課後不退費，未報到上課者視同放棄不退費；另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)防疫期間為配合中央疫情指揮中心政策，參加「術科檢定」採實名制管制，請自備口罩，並全程配戴。
- (十)參加「術科檢定」學員，每人投保新臺幣 300 萬元公共意外責任險。
- (十一)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。

【附件一】

社團法人中華民國水上救生協會

110 年度 C 級水上救生教練講習會暨增能研習課程日程表(暫定)

日期：111 年 4 月 9 日（星期六）至 10 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         | 4 月 9 日<br>(星期六) | 4 月 10 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             | 教練管理學                     |
| 9：00～9：50   | 性別平等教育           | 運動傷害防護及急救                 |
| 10：00～10：50 | 水上救生英文規則術語       | 運動營養學                     |
| 11：00～11：50 | 水上救生規則           | 障礙游泳與接力                   |
| 11：50～12：30 | 午 餐              |                           |
| 12：30～13：20 | 教練職責及素養          | 假人救生與接力                   |
| 13：30～14：20 | 教練倫理             | 混合救生與接力                   |
| 14：30～15：20 | 運動心理學            | 拋繩救生                      |
| 15：30～16：20 | 運動生理學            | 沙灘競賽                      |
| 16：30～17：20 | 運動訓練學            | 海浪游泳與魚雷浮標救生               |
| 17：30～18：20 | 體能測驗、評估及訓練       | 救生板與救生橈                   |
| 18：20～19：00 | 晚 餐              |                           |
| 19：00～19：50 | 訓練計畫擬定           | 鐵人賽                       |
| 20：00～20：50 | 運動選才學            | 學科檢定<br>(採線上 Google 表單檢定) |
| 21：00～21：50 | 救生運動沿革及其發展現況     | 術科檢定<br>(報名時檢附佐證影片或參加檢定)  |

## 【附件二】

## 社團法人中華民國水上救生協會

## 111 年度 C 級水上救生教練講習會暨增能研習課程申請表

|              |   |                            |   |                                    |
|--------------|---|----------------------------|---|------------------------------------|
| 中文姓名         |   |                            |   | 二吋彩色相片<br>(浮貼)<br>(電子檔請 e-mail 協會) |
| 英文姓名         |   |                            |   |                                    |
| 性 別          | <input type="checkbox"/> 男  | <input type="checkbox"/> 女 |   |                                    |
| 出生日期<br>(西元) | 年   | 月                          | 日   |                                    |
| 身分證統號        |   |                            |   |                                    |
| 最高學歷         |   |                            |   |                                    |
| 服務單位         |   |                            | 職務  |                                    |
| 聯絡電話         | (H)   |                            |   | (手機)                               |
| E-mail       |   |                            |   |                                    |
| 聯絡地址         |   |                            |   |                                    |
| 緊急聯絡人        |   | 關係                         |   | 聯絡電話                               |
| 身分證<br>正反面影本 | 身分證正面影印本<br>(參加增能者請檢附效期內證照正面影本)<br>(電子檔請 e-mail 協會)   |                            | 身分證反面影印本<br>(參加增能者請檢附效期內證照反面影本)<br>(電子檔請 e-mail 協會) |                                    |
| 備 註          | 1. 申請前請詳閱講習會辦法，完成繳費報名後視為同意講習辦法各條款不得異議。<br>2. 請詳填上述各欄位後，檢附「身分證正反面影本」及「彩色半身照片」，mail 電子檔至 <a href="mailto:ctwlsa@hotmail.com">ctwlsa@hotmail.com</a> ，以製頒教練證；並將報名資料「紙本申請書」、「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(研習及檢定費 2,900 元、證書費 300 元)，以現金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」，於 111 年 3 月 23 日(星期三)前寄達，以郵戳為憑，逾期不予受理。<br>3. 本報名表請上中華民國水上救生協會網站下載，網址 <a href="http://www.ctwlsa.org.tw/">http://www.ctwlsa.org.tw/</a> 。 |                            |   |                                    |