### 東華大學體育中心推廣教育-戶外體驗及證照訓練-招生公告

### 救生協會-花蓮救生班、體育署救生檢定、CPR證照、C(丙)級游泳教練講習

* 網路登錄及報名：<https://goo.gl/forms/T4UhxC3uRZ9nc9Cv2> 請截止日前完成報名及繳費。

\*\*\*報到地點：東華大學游泳池、地址：花蓮縣壽豐鄉志學村大學路2段1號(聯繫：0938375000)

### \*\*\*報到日期：10/2下午3點及10/3~10/4晚7點(A救生班、BC體育署證照班、BC複習班、G1換發ILS國際救生證)；C(丙)級游泳教練講習10/2(日)下午3點。F1急救CPR證照班-10/16上午9點。

### \*\*\*本次開班：

### A班-救生協會泳池及開放水域救生員班(基本班-當年滿15歲、國際ILS救生證照),10/6報名截止

* 報到：10/2~10/4,地點:東華大學游泳池,未滿15未開班,課程時間:10/2~10/6及10/12~10/19星期一~五晚上7~10點及六日全天,10/16-19結訓考試,報名10/6前請務必完成網路報名並匯款或至東華體育中心或現場代收繳交1000元入訓報名費(通過入訓測驗者需再繳交給中華民國水上救生協會，證照費、器材費、野外課程費用、訓練費等。),通過者可選擇加簽發ILS國際救生永久證照,。入訓測驗200公尺游泳測驗不限姿勢7分鐘以內(請攜帶泳具泳帽)。

### B班-體育署泳池救生檢定考試(須具備相關專業知識與技能證明資料者可應考)、10/5報名截止。

* 報到：10/2,pm3點及10/3~10/4晚7點(本期A班可同時報考測驗當天滿18歲),務必在10/5前完成報名。檢定及報到共計三梯次：10/21(五,pm18-22),10/22(六8-12及13-18),每梯次15位額滿為止,測驗項目：1-筆試;2-踩水仰標各3分鐘;3-救生四式5分30秒;4-潛泳20m;5-游泳25m後潛入帶假人游泳25m共50公尺,1分40秒;6-急救CPR,AED,異物梗塞,復甦姿勢,水域脊椎受傷處理,全程錄影存證,檢定當日費用1500元+200元證照費(現場繳費、體育署規費)。

### C班-體育署開放水域救生檢定考試(須具備體育署泳池證照，證照不可過期)、10/6報名截止。

* 報到：10/2下午及10/3~10/4晚上、檢定及報到10/23(日,am7-13及pm13-19)共計二梯次,每梯次15位額滿為止。測驗項目：1-筆試2-開放水域游泳300公尺8分30秒內完成；3-救援板救援300公尺8分30秒內完成；4-浮標救援300公尺9分鐘內完成；5-救援艇IRB救援300公尺6分鐘內完成；6-心肺復甦術、異物哽塞處理、復甦姿勢、脊椎受傷處理,全程錄影存證。檢定考試當日費用共計2500元檢測費+200元證照費(現場繳費、體育署規費)。

### 注意：報名參加體育署救生員檢定者應於檢定考試日前15天完成報名及繳費，報名者須完成：網路線上登錄報名、報名表(報到現場填寫、切結書現場親自簽名)、相片2吋2張(背面寫上姓名電話)、身分證正反面影本、良民證(應考前5天繳交)、報名費(可現場繳交或匯款、匯票，檢定考試當日費用：泳池救生員1,500元、開放性水域2,500元(不含任何自行複習進場門票等)，檢定前10日現場親自取消考試者將可全額退費，其他不得以任何理由申請退費例如：缺考或筆試不合格者）檢定合格後當場再繳證照費200元。

### BC體育署檢定考試複習班-限參加BC班體育署泳池及開放水域證照檢定考試者報名參加。

* 複習課程內容: 第一階段複習課程10/2(日,pm15-18),10/3~10/6(pm7-9)泳池及開放水域檢定複習CPR+AED,救生四式,海上長泳,水中擔架,潛泳,復甦姿勢,異物哽塞等、開放水域檢定複習5/15(六,am08-18,鯉魚潭,開船,救生板,魚雷浮標等),第二階段總複習10/17~10/20(pm7-9),請盡量安排時間跟課複習，報名參加BC班體育署檢定複習課程費用，請至東華體育中心繳交1000元報名費或報到現場繳費，(通過入訓測驗者需再繳交給中華民國水上救生協會，課程、器材費、野外課程費用、訓練費等，餘款報名截止前繳清)

### E班-C(丙)級游泳教練講習班(共計24小時),10/2(日)15;00報到-東華大學游泳池,帶泳具,10/2截止

* 講習時間：10/2(日,pm3-6),10/3~10/6(pm7-9),課程內容10/2~10/3東華大學泳池術科課程及測驗,10/4~10/5學科課程及試講試教測驗,筆試測驗,10/6~10/7學術科補考；請至東華體育中心繳交1000元報名費或報到現場代收報名費 (通過入訓測驗者需繳交給中華民國水上救生協會，證照費、教材費、器材費及訓練費。)。

1. F1班-CPR+AED急救證照班,上課時間10/16(日,9:00報到~16:00點),10/16報名截止.

* 地點:東華大學田徑場2樓教室,全部費用共計800元,報名請於10/16日前完成網路登錄,並匯款花蓮潛水帳戶或至東華體育中心繳交或現場代收,課程時間10/16,am9-16時+補考10/17,pm7-21時,內容：CPR+包紮+AED電擊器+脊椎固定術等

1. G1班-換發或加發國際ILS救生證(終身有效)-請於開訓期間攜帶協會救生員證+大頭照2吋2張辦理,(本梯次A班學員亦可申請),費用共計2000元,(救生證照過期+600換證費),現場繳費,10/20截止。

* **報名及繳費：**報名費請匯款至救生協會帳戶或至繳交至東華體育中心，匯款單據請傳真(03-8580011)到花蓮救生協會，或以Line(ID：0919288000)，或WeChat(ID：c0919288000)傳送。



* 東華大學體育中心繳費：請至東華體育館區的職員辦公室繳交報名費(03-8632612~13)。
* 會址：(970)花蓮縣水上救生協會，住址：（970）花蓮市富裕二街169號1F（後站鐵路圍牆邊）。
* 客服及聯繫LINE群組：請掃描LINE QRcode加入105救生協會群組中：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 105年10月開班課程表：救生員訓練班、體育署救生檢定、CPR證照、C(丙)級游泳教練講習 | | | | | | | | |
| **時間** | **科目** | **內容** | **備註** |  | **時間** | **科目** | **內容** | **備註** |
| **10/2(日)**  **15:00~**  **18:00**  **3hr** | **##救生全部班別報到。**  **\*\*新訓A救生班報到、入訓測驗。**  **\*\*BC體育署檢定班報到、繳交資料、繳費.**  **\*\*BC複習班體育署證照複習班報到。**  **##C(丙)級游泳教練講習-報到** | \*\*新訓A救生班入訓測驗1-200公尺捷蛙各100m、8分鐘擇優錄取。  \*\*本日課程：協會簡介（協會教練幹部到場-穿制服）、課程說明、開訓、繳交費用、抬頭捷泳、抬頭蛙泳、側泳、基本仰泳。  ##C(丙)級游泳教練講習-游泳四式練習。 | 朱文正  張淑慧  王曉曼  朱翊齊  教練團  東華大學  游泳池 |  | **10/16(日)**  **08:00~**  **15:00**  **6hr(急救課程)**  **15:00-18:00救生A班總複習**  **3hr** | **##急救證照班上課及測驗。**  **\*\*急救法**  **##A救生班總複習、救生四式正式測驗第一梯次。** | CPR+AED急救課程：心肺復甦術、異物哽塞處理、休息姿勢、包紮、AED電擊器、脊椎受傷處理、人工呼吸。  @@A班總複習、救生四式及潛泳正式測驗-1。 | 朱文正  張淑慧  王曉曼  朱翊齊  教練團  東華大學  游泳池 |
| **10/3(一)**  **19:00~**  **22:00**  **3hr** | **##救生全部班別報到。**  **\*\*新訓A救生班報到。**  **\*\*BC體育署證照班報到、繳交資料、繳費.**  **\*\*BC複習班體育署證照複習班報到。**  **#游泳教練講習報到** | \*\*新訓A救生班入訓測驗  \*\*本日課程：救生四式練習、體育署泳池及開放水域考試複訓課程(踩水、仰漂、水中擔架、救生板)。  ##C(丙)級游泳教練講習-游泳四式測驗。 | 教練團  東華大學  游泳池 |  | **10/17(一)**  **19:00~**  **22:00**  **3hr** | **##A救生班正式測驗**  **\*\*BC複習班體育署複習班模擬測驗。** | ##A救生班單項測驗  ##BC複習班體育署複習班模擬測驗。 | 教練團  東華大學  游泳池 |
| **10/4(二)**  **19:00~**  **22:00**  **3hr** | **##救生全部班別報到。**  **\*\*BC體育署證照班完成報名程序.**  **\*\*A救生班、BC複習班班體育署證照複習班上課。**  **##C(丙)級游泳教練講習-學科** | \*\*本日課程：救生四式練習、體育署複訓課程(帶假人練習、潛泳、CPR+AED、蛙鞋及魚雷浮標)。  ##C(丙)級游泳教練講習-學科課程。 | 教練團  東華大學游泳池  游泳教練講習-地點田徑場2樓 |  | **10/18(二)**  **19:00~**  **22:00**  **3hr** | **##A救生班CPR測驗**  **\*基本潛水**  **\*基本救生**  **\*救生常識**  **\*救生競賽**  **#BC複習班體育署複習班-總複習。** | 浮潛及潛水裝備介紹及使用、搜索與打撈介紹。  著衣游泳、水中脫衣浮具製作、藉物漂浮、岸上救生、涉水救生  游泳救生常識、泳池及浴場實務管理  靜水救生競賽介紹、海浪救生競賽介紹 | 教練團  東華大學游泳池 |
| **10/5(三)**  **19:00~**  **22:00**  **3hr** | **##救生全部班別報到。**  **\*\*BC體育署證照班完成報名程序.**  **\*\*A救生班確認及完成報名BC體育署證照班。**  **##C(丙)級游泳教練講習-學科** | \*\*本日課程：救生四式練習、體育署複訓課程(異物哽塞、復甦姿勢、長泳300m、筆試複習)。  ##C(丙)級游泳教練講習-學科課程、學科試講試教測驗。 | 教練團  東華大學游泳池 |  | **10/19(三)**  **19:00~**  **22:00**  **3hr** | **##A救生班筆試測驗、補考、結訓典禮。**  **\*\*BC複習班體育署複習班模擬測驗。** | ##A救生班筆試測驗。  ##BC複習班體育署複習班模擬測驗。 | 教練團  東華大學游泳池 |
| **10/6(四)**  **19:00~**  **22:00**  **3hr** | **##救生全部班別報到。**  **\*\*BC體育署證照班完成報名程序.**  **\*\*A救生班完成報名BC班程序。**  **##C(丙)級游泳教練講習-筆試** | \*\*本日課程：體育署證照規範講解、課程計畫說明、體育署證照班複訓課程。  @@確認BC複習班班人員10/15(六)是否參加野外複習課程。  ##C(丙)級游泳教練講習-筆試及學科術科補考。 | 教練團  東華大學游泳池 |  | **10/20(四)**  **19:00~**  **22:00**  **3hr** | **\*\*BC複習班體育署複習班模擬測驗。**  **\*\*A班救生班補繳資料、補考。** | ##BC複習班體育署複習班模擬測驗、總複習。 | 教練團  東華大學游泳池 |
|  | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10/12**  **(三)**  **19:00~**  **22:00**  **3hr** | **##A班救生班第二階段報到**  **\*\*自救法、入水法、水面潛水法、接近法、防衛躲避法。** | 踩水、水母漂、韻律呼吸、仰漂、抽筋處理  淺跳式、跨步式、打樁式鎌刀式、垂直式、徒手潛泳、背面接近、正面接近、正面潛水接近、正面潛水背面接近、水中接近、水底接近。單手推離、單足壓離、逆退、潛避 | 教練團  東華大學游泳池 |  | **10/21(五)**  **18:30前報到** | **B1班-體育署游泳池救生員檢定514期-報到** | 報到地點：東華大學田徑場教室  18:00-18:30報到 | 教練團  東華大學游泳池 |
| **10/13**  **(四)**  **19:00~**  **22:00**  **3hr** | **##A班救生班上課**  **\*\*解脫法**  **\*\*帶人法** | 正面抱頭、正面纏頸、背面纏頸、抓腕、雙溺者、托顎、摟胸、抓髮、抓腕、雙手托臂、雙手鎖肩、乏泳、雙人托臂、抓衣帶人 | 教練團  東華大學游泳池 |  | **10/22(六)**  **08:30前報到** | **B2班-體育署游泳池救生員檢定515期-報到** | 報到地點：東華大學田徑場教室  08:00-08:30報到 | 教練團  東華大學游泳池 |
| **10/14**  **(五)**  **19:00~**  **22:00**  **3hr** | **##A班及C1救生班報到上課。**  **\*\*起岸法、模擬救生演練。**  **\*\*急流救生學科**  **\*\*海浪救生學科** | A救生班：救生單人起岸、馬蹬式、直拉式、消防員式、模擬救生反應演練。  \*\*急流救生、海浪救生課程簡介、器材整理及組別分派。 | 教練團  東華大學游泳池 |  | **10/22(六)**  **13:00前報到** | **B3體育署游泳池救生員檢定516期-報到** | 報到地點：東華大學田徑場教室  12:30-13:00報到 | 教練團  東華大學游泳池 |
| **10/15**  **(六)**  **08:00~**  **18:00**  **8hr** | **##AC1救生班報到上課**  **\*\*急流救生**  **\*\*海浪救生**  **\*\*體育署開放水域考試複習** | 急流概況簡介、繩結、繩索器材使用、信號手勢、急流游泳、徒手與器材救生、淺灘渡河。  海洋概況簡介、海浪游泳、救生板、魚雷浮漂(筒)、船艇救生、沙灘體能。體育署開放水域考試複習。 | 教練團  花蓮開放水域-鯉魚潭、北濱海邊、七星潭。 |  | **10/23(日)**  **C1-8:00前報到**  **C2-13:00前報到** | **體育署開放水域救生員檢定班-報到** | 報到地點：東華大學田徑場教室  C1班517期報到08:00-08:30  C2班518期報到13:00-13:30 | 教練團  花蓮開放水域-鯉魚潭。 |