



大鵬灣國家風景區管理處 107年水域安全

開放性水域游泳與自救

中華民國水中運動協會



1020826-27二仁溪出水口五高職生溺水搜尋



2014/09/2014 17:41





中華民國水中運動協會 簡 介



全國性及區級人民團體立案證書

台內社第

896333

號

中華民國水中運動協會業已依法組織完成

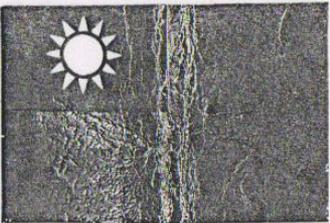
准予立案 此證

計開

團體名稱：中華民國水中運動協會

成立日期：中華民國八十年一月六日

會址所在地：台北市民生東路二四六號二樓



內政部部长

許水德

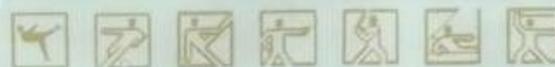
中華民國

八十年

二月

日

本證應併同負責人當選證明書使用



CERTIFICATE OF RECOGNITION

This is to recognize that Chinese Taipei Underwater Association is an underwater sport organization at national level under the roof of the World Underwater Federation (CMAS).

For and on behalf of
Chinese Taipei Olympic Committee

蔡辰威

Thomas W. Tsai
President

Issued on 23rd October 2007

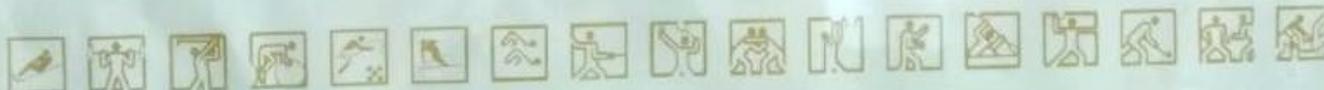
中華民國九年十月二十三日



二十三日

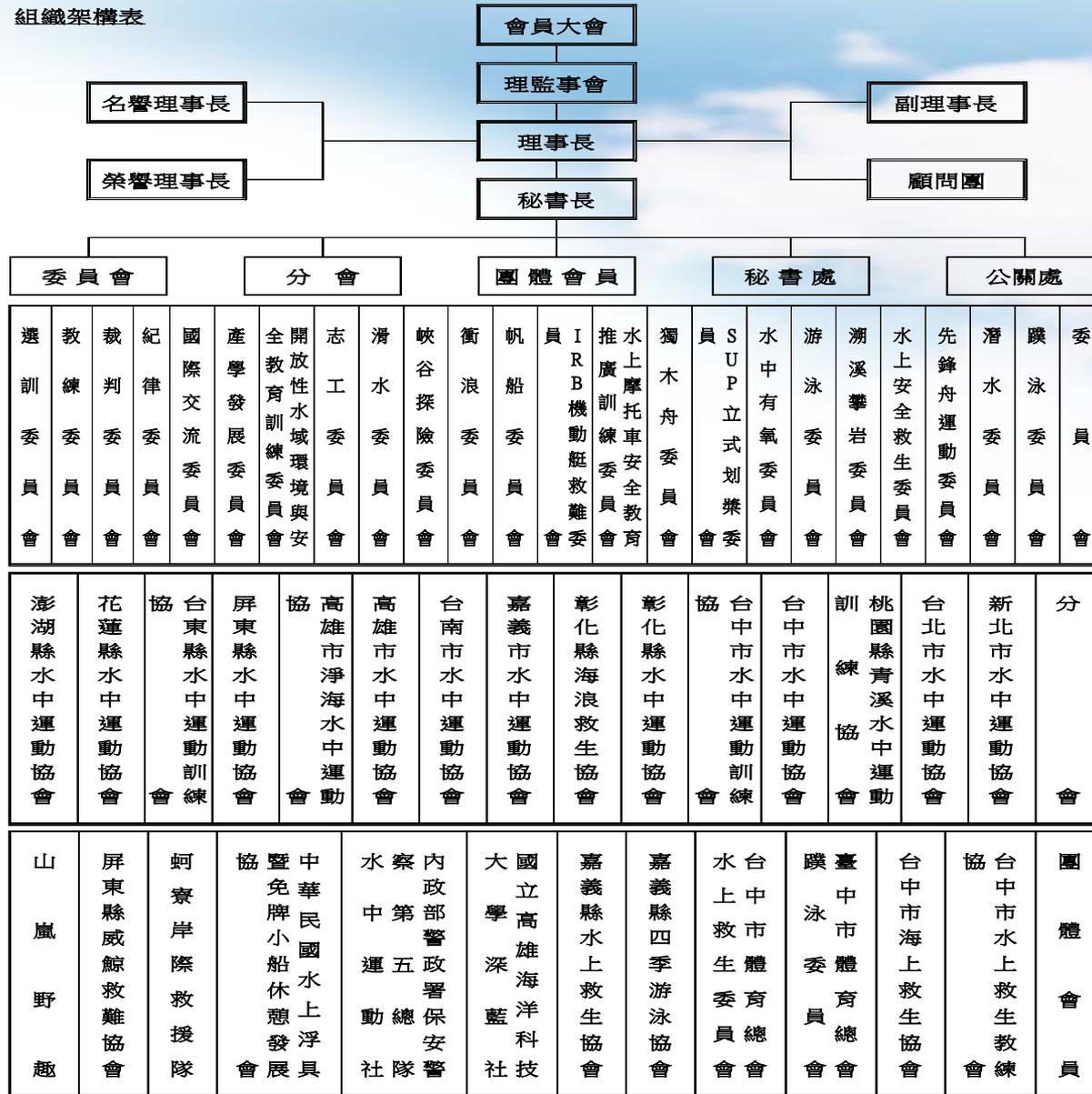
主席 蔡辰威

中華奧林匹克委員會承認證書
茲承認中華民國水中運動協會為依
世界水中運動總會(CMAS)規定
，參與該國際組織相關活動之全國
性水中運動體育團體，特頒此證，
以資證明。





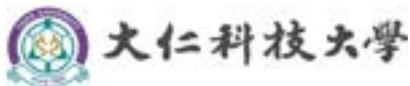
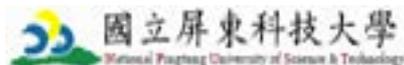
組織架構表





策略聯盟夥伴

大專院校



公務部門



企業公司



最近五年獲得榮譽

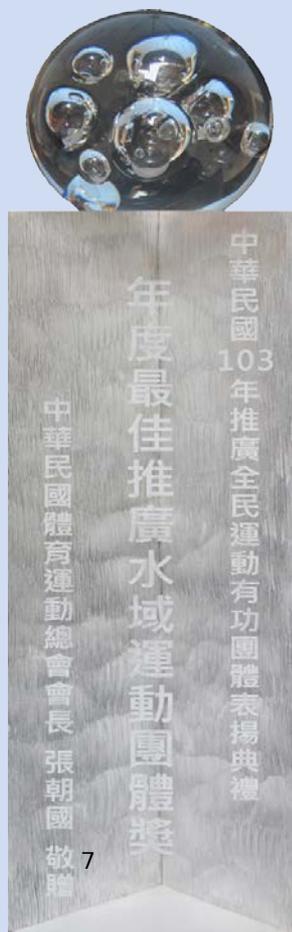
105年度
全國推展社
會體育有功
團體獎



104年度
最佳推廣水
域運動團體
獎



103年度
最佳推廣水
域運動團體
獎



102年度
全國災害防救
團體評鑑特優



101年度
全國性社團
工作評鑑優等

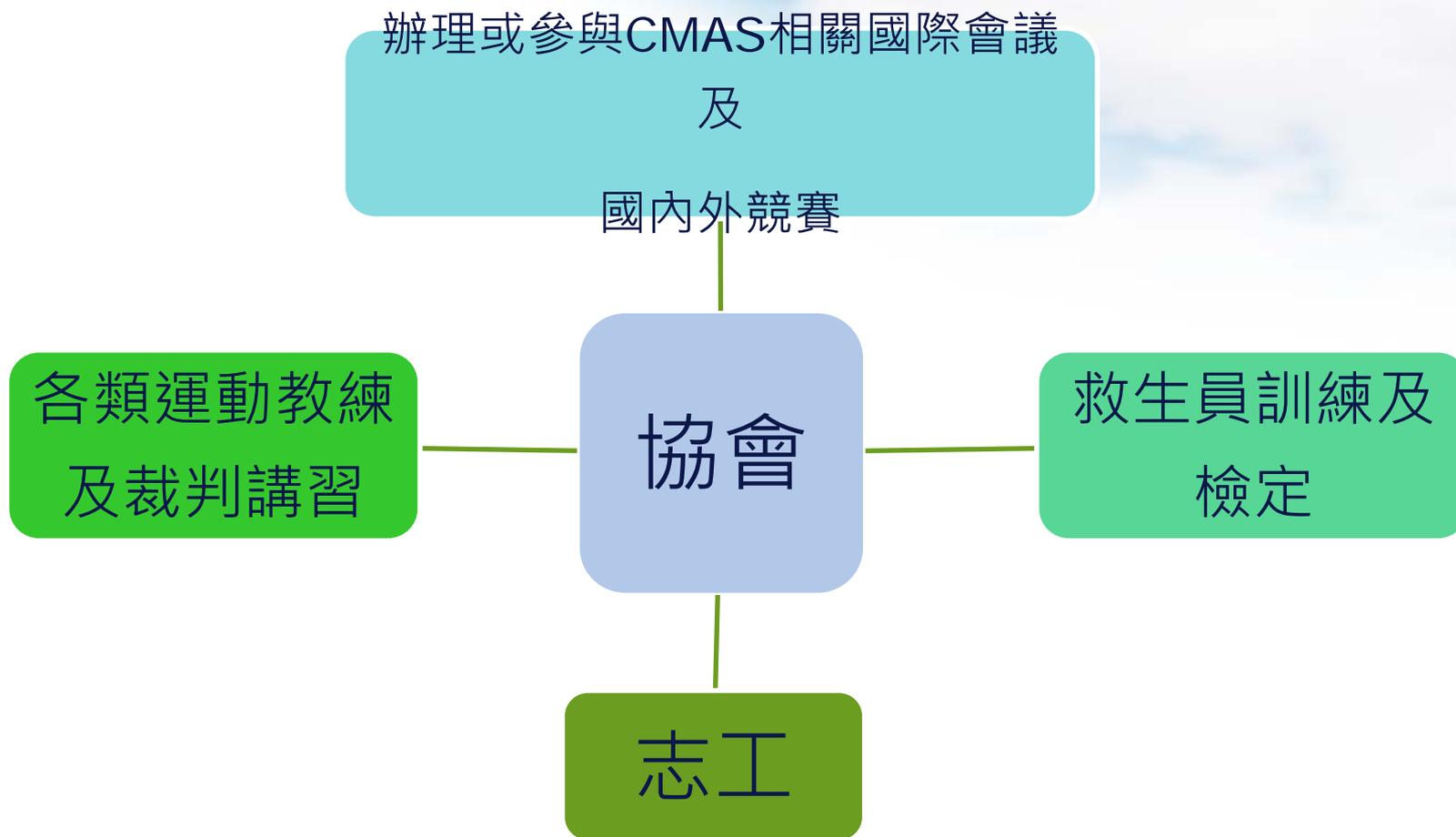




協會願景

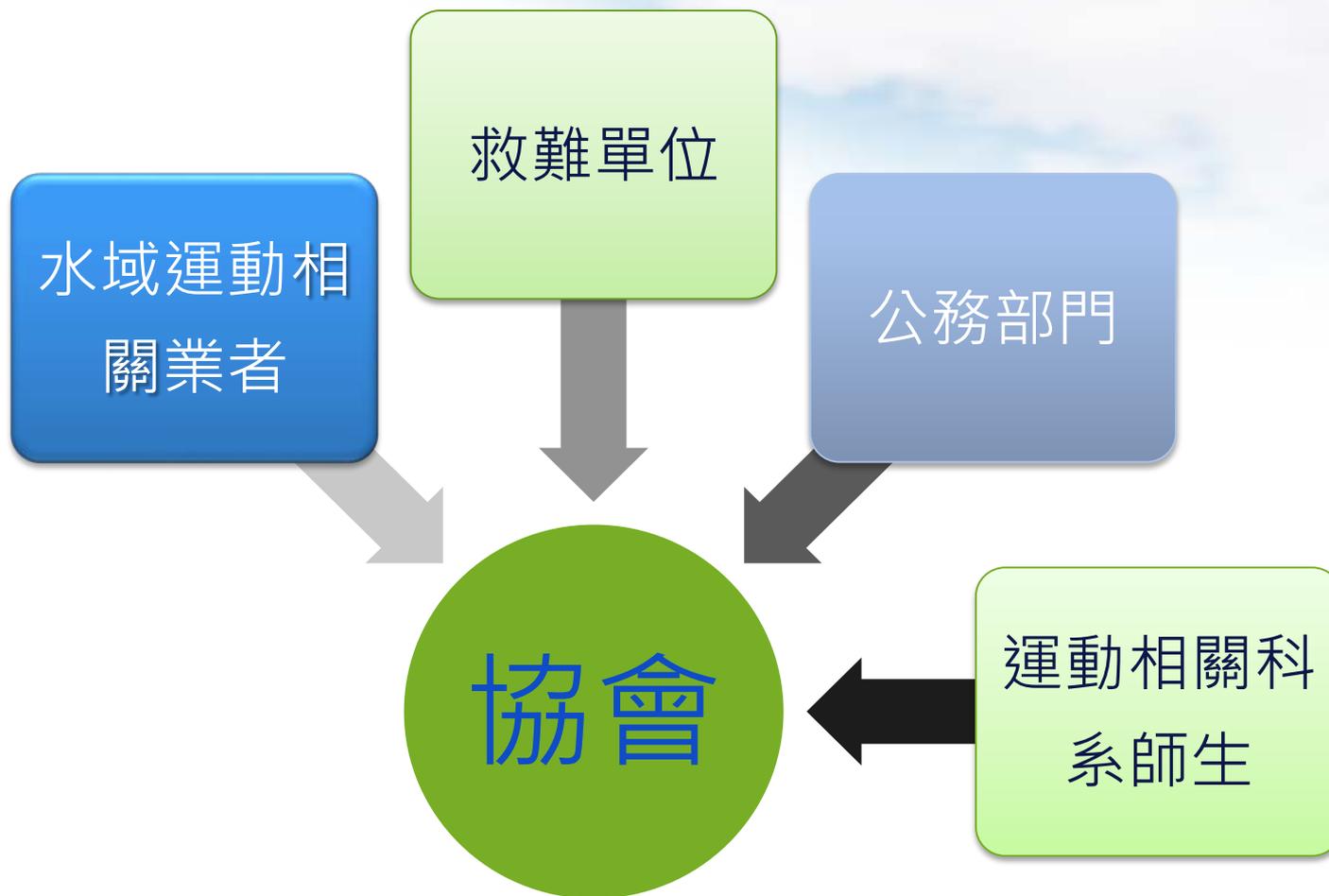
1. 國際水域活動的領導者：發揚參與、團結、公正的運動精神，建立永續的國際友誼
2. 水域安全最佳守護者：持續專業、精進辦訓
3. 水域運動最佳推動者：熱忱參與、創新推展
4. 水域運動志願服務者：服務社會、貢獻愛心

協會之定位





協會服務對象





危險水域

❖ 何謂危險水域？



危險水域無法量化

- ❖ 人，跌倒皆用雙手按地板站立(幼童手臂長約20-30公分，國小學生至成人約30-70公分)。
- ❖ 人，在水中未受訓練情況下(水中漂浮站立)，超過此深度即會產生危險。
- ❖ 危險水域--對準備好的人而言是不存在的！





開放性水域自救沒有僥倖、模糊的空間

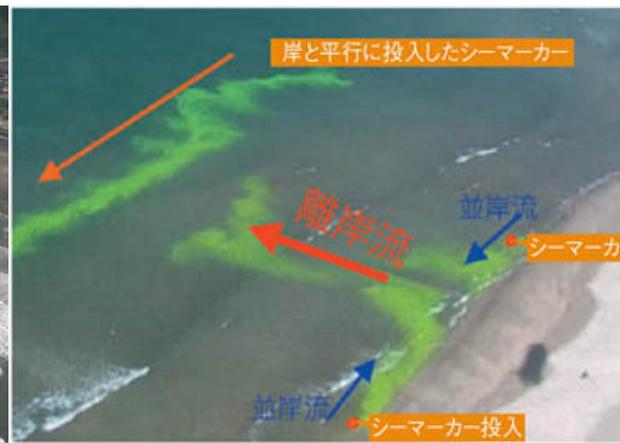
- ❖ 在開放性水域不會踩水、立泳，很難完成水母漂、仰漂等自救動作。
- ❖ 警專特考班入訓前能在泳池踩水、立泳一分鐘者不到1/10。





水域區分

- ❖ 水域區分限制性(游泳池)及開放性水域(溪流、湖泊、魚塭、埤、潭及海洋等)。我國在游泳池的游泳訓練推展多年，成效良好。
- ❖ 但在開放性水域游泳及自救方面則尚未啟動，致眾多擁有泳池游泳能力者，因不諳開放水域環境游泳、自救技能，即貿然下水，而產生溺水事件。





印度三年輕人溪流溺水





- ❖ 近年來溺水事件雖有大幅度降低(學生部分：民國94年85人—105年22人)，但其降低的因素非全由教育訓練提升得來，而是政府以劃定『**危險水域、禁止下水**』立牌警告，或學校以『**不得進入危險水域戲水**』校規獲致，失去教育目的，也讓國人在成長過程中，仍長期暴露在溺水的陰影，實非最好的方式。(但此方式在目前教育訓練未啟動之前確有其必要性)。





- ❖ 我國是海洋國家，以海洋立國、興國為口號，卻長期以【築堤防洪、揚湯止沸】方式來進行防溺宣導，忽視開放性水域游泳、自救教育訓練的重要，實非教育本質。
- ❖ 本會長期在河海溪流進行人員游泳及自救訓練，並協助政府進行開放性水域救援及救生站協勤任務，累積十足經驗，有信心、能力配合產官學，協助政府完成此項重要的教育訓練。





本會在中華民國體育運動總會督導、國立高雄科技大學協助下，去年在中南部已陸續完成三期共94人的丙級開放性水域游泳自救教練訓練；今年4月起亦與高科大共同完成高雄市政府教育局所主辦的『開放性水域游泳與自救』體驗6期，為未來訓練開啟參考模式，奠定基石。





自救方法

抬頭蛙泳

踩水立泳

水母漂

仰漂

抽筋自解

通過障礙

水中脫衣
浮具製作







日期	時間	課程名稱	授課講師
D1 (星期六)	08:00-09:20	海邊報到、資格審定、能力檢測(捷、蛙泳徒手各游畢100公尺) 課程簡介(兩性平等教育)	
	09:30-10:20	環境分析、有毒生物預防，向岸流、離岸流研判(運動規則)	
	10:30-12:00	運動生理學：由淺至深跳浪體驗離岸流、向岸流，過浪，抬頭蛙、抬頭捷游泳，立泳、水母漂、仰漂練習(運動基本技術)	
	12:00-13:30	午餐(運動營養學)	
	13:30-15:00	抬頭蛙、抬頭捷、四式游泳與立泳、水母漂、仰漂自救結合(運動科學理論：運動力學)	
	15:00-16:00	海洋休閒游泳，借浪游泳，身體衝浪(體能訓練法)	
	16:00-17:20	危機處理—海洋救援實務、能力檢測(運動傷害防護)	
D2 (星期日)	08:00-08:50	溪流報到，分組，溪流分析，危險預防(運動科學理論：運動心理學)	水運 會教 練團
	09:00-09:50	運動選材、自救動作複習(運動科學理論)	
	10:10-11:00	靜態水域(仿湖泊、魚塭、埤、潭)無救生衣游泳與自救動作結合(戰略與戰術)	
	11:10-12:00	無救生衣動態水域及迴流區游泳(戰略與戰術)	
	12:00-13:30	午餐(運動營養學)	
	13:30-15:00	著救生衣防衛式、攻擊式游泳，迴流區運用(指導技術)	
	15:00-16:30	繩結操作，溪流救援實務(指導技術)	
D3 (星期一)	08:00-08:50	學科測驗(運動規則)	
	09:00-11:50	術科教學抽考及實習	
	12:00-13:30	午餐	
	13:30-16:20	術科綜合測驗及實習	
	16:30-17:20	綜合討論、賦歸	



結論

- ❖ 這是歷史性的水域訓練，讓我們共同為台灣完成水域活動長期以來缺少的那一塊~**游泳池技能與開放性水域結合的-----游泳與自救訓練。**
- ❖ 這個訓練將能立竿見影的補救國人，猶如在駕訓班學會開車後，未經道路駕駛，熟悉環境，適應各方應變，即在高速公路或擁擠的城市開車那般的令人忐忑不安，心驚膽跳的危險-轉危於安！
- ❖ 從而，讓政府有信心推展，讓父母、師長放心子女、學生參與各項水域活動！讓水域專業教練更無後顧之憂用心教學！從此，海洋立國、興國不再是口號！

