

「全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標」

第一級

類別		指標內容	名詞定義與檢測標準	備註
技能	游泳能力	水中閉氣拾物 3 次	頭部應完全沒入水中。	第一級能力定義為國 小一、二年級 應具備之能力基本指標。
		連續韻律呼吸 10 次	-	
	自救能力	藉物漂浮 30 秒	藉助浮板、浮球或救生圈等任何漂浮物品，漂浮水面腳不落地。	



「全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標」

第二級

類別		指標內容	名詞定義與檢測標準	備註
技能	游泳能力	蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立	蹬牆後身體呈水平漂浮狀，身體穩定站立	第二級能力定義為 國小三、四年級 應具備之能力基本指標。
		打水前進 8 公尺	結合蹬牆與打水共8公尺。	
	自救能力	水母漂（閉氣） 10 秒	-	



「全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標」

第三級

類別		指標內容	名詞定義與檢測標準	備註
技能	游泳能力	游泳前進 15 公尺	仰、蛙、蝶、捷或其他泳姿測驗，換氣 3 次（含）以上。	第三級能力定義為 國小五、六年級 應具備之能力指標（國小應屆畢業生應具備之能力）
	自救能力	水母漂 30 秒	換氣 1 至 2 次	
		仰漂或立泳 15 秒（含）以上	仰漂（可助划），口、鼻應露出水面；立泳，頭部應露出水面。	



「全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標」

第四級

類別		指標內容	名詞定義與檢測標準	備註
技能	游泳能力	游泳前進 25 公尺	仰、蛙、蝶、捷或其他泳姿測驗，換氣 5 次（含以上。	第四級能力定義為 國中七八九年級 應具備之能力指標（國中應屆畢業生應具備之能力）。
	自救能力	著衣仰漂或立泳 30 秒後游泳前進 10 公尺以上上岸	穿著長衣褲（可不含鞋）。 仰漂（可助划），口、鼻應露出水面；立泳，頭部應露出水面。	



「全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標」

第五級

類別		指標內容	名詞定義與檢測標準	備註
技能	游泳能力	游泳前進 50 公尺 (含轉身)	仰、蛙、蝶、捷式或其他泳姿測驗 游泳轉身，需連續動作雙腳不著地	第五級能力定義為 高中一、二、三年級 應具備之能力指標(高中應屆畢業生應具備之能力)。
	自救與救援能力	著衣仰漂或立泳 60 秒後脫除衣褲	穿著長衣褲(可不含鞋)。 操作過程不得觸碰池底。	
		游泳前進 10 公尺 以上上岸	仰漂(可助划)，口、鼻應露出水面； 立泳，頭部應露出水面。	
		拋送漂浮物 3至5 公尺	漂浮物可利用日常可得物品，例如： 寶特瓶、保麗龍等。	

