全國中、小學學生游泳能力基本指標

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 級數 | 指標內容 | 說明  （名詞定義與檢測標準） |
| 第一級〜海馬 | ▲水中閉氣拾物3次 | 頭部應完全沒入水中。 |
| ▲連續韻律呼吸10次 | - |
| 第二級〜水獺 | ▲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。 |
| ▲打水前進8公尺 | 結合蹬牆與打水共8公尺。 |
| 第三級〜海龜 | ▲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。 |
| 第四級〜海豚 | ▲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。 |
| 第五級〜旗魚 | ▲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。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **游泳及自救**能力基本指標 **說明影片連結** | |
| 第一級 | | <https://www.youtube.com/watch?v=frj4rXrEzng&list=PLlQfBnj2kYSordJXjZk8tHAid1qJ-W6EY> |
| 第二級 | | <https://www.youtube.com/watch?v=G5PEA8tTmWE> |
| 第三級 | | <https://www.youtube.com/watch?v=dvfogNEoJUc&list=PLlQfBnj2kYSordJXjZk8tHAid1qJ-W6EY&index=3> |
| 第四級 | | <https://www.youtube.com/watch?v=MtLrXKA_eSk&list=PLlQfBnj2kYSordJXjZk8tHAid1qJ-W6EY&index=4> |
| 第五級 | | <https://www.youtube.com/watch?v=ADqMxcZTwxA&list=PLlQfBnj2kYSordJXjZk8tHAid1qJ-W6EY&index=5> |

全國中、小學學生自救能力基本指標

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 級數 | 指標內容 | 說明  （名詞定義與檢測標準） |
| 第一級〜海馬 | ▲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。 |
| 第二級  〜水獺 | ▲水母漂 （閉氣） 10秒 |  |
| 第三級〜海龜 | ▲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。 |
| 第四級〜海豚 | ▲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。 |
| 第五級〜旗魚 | ▲著衣仰漂或立泳 60 秒後脫除衣褲游泳前進 10 公尺以上上岸 | 穿著長衣褲 （可不含鞋） 。  操作過程不得觸碰池底。  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。 |



