

全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標

| 級數 | 類別 | 指標內容 | 說明 (名詞定義與檢測標準) | |
|-----|----|---------|---|--|
| 第一級 | 技能 | 游泳能力 | 水中閉氣拾物 3 次 連續韻律呼吸 10 次 | 頭部應完全沒入水中。 - |
| | | 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。 |
| 第二級 | 技能 | 游泳能力 | 蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立 打水前進 8 公尺 | 蹬牆後身體呈水平漂浮狀，身體穩定站立。 結合蹬牆與打水共 8 公尺。 |
| | | 自救能力 | 水母漂（閉氣） 10 秒 | - |
| 第三級 | 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。 |
| | | 自救能力 | 水母漂 30 秒 仰漂或立泳 15 秒（含）以上 | 換氣 1 至 2 次。 仰漂（可助划），口、鼻應露出水面；立泳，頭部應露出水面。 |
| 第四級 | 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。 |
| | | 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。 |
| 第五級 | 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。 |
| | | 自救與救援能力 | 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 拋送漂浮物 3 至 5 公尺 | 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。 漂浮物可利用日常可得物品，例如：寶特瓶、保麗龍等。 |