

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
		自救能力	藉物漂浮 30 秒
第二級	技能	游泳能力	水中閉氣拾物 3 次
			連續韻律呼吸 10 次
		自救能力	藉物漂浮 30 秒
第三級	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
		自救能力	水母漂 (閉氣) 10 秒
第四級	技能	游泳能力	游泳前進 15 公尺
		自救能力	水母漂 30 秒
			仰漂或立泳 15 秒 (含) 以上
第五級	技能	游泳能力	游泳前進 25 公尺
		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
		自救與救援能力	拋送漂浮物 3 至 5 公尺