



教育部體育署

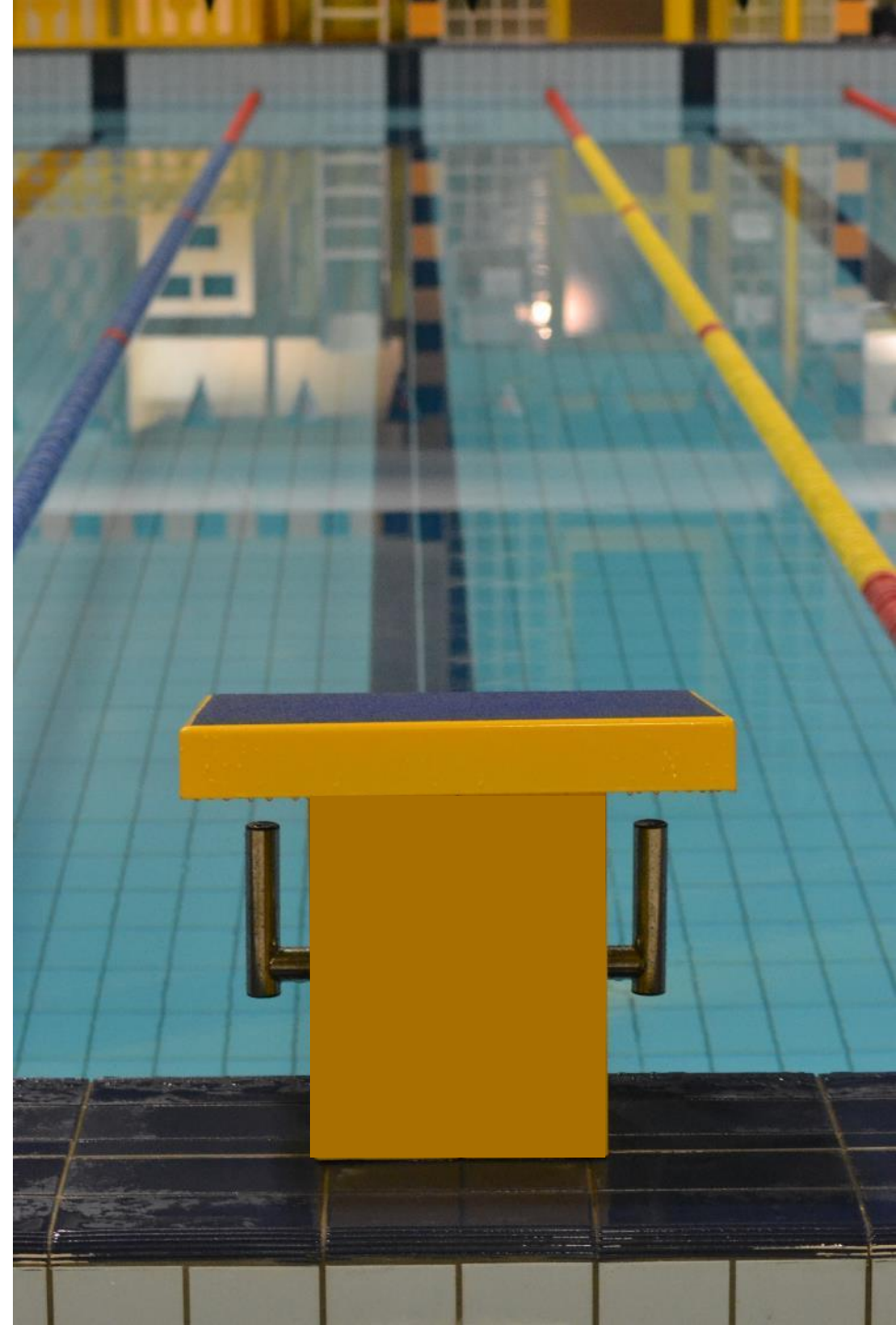
Sports Administration, Ministry of Education

新版「全國中、小學學生游泳 與自救能力基本指標」草案 公聽會

主辦單位:教育部體育署

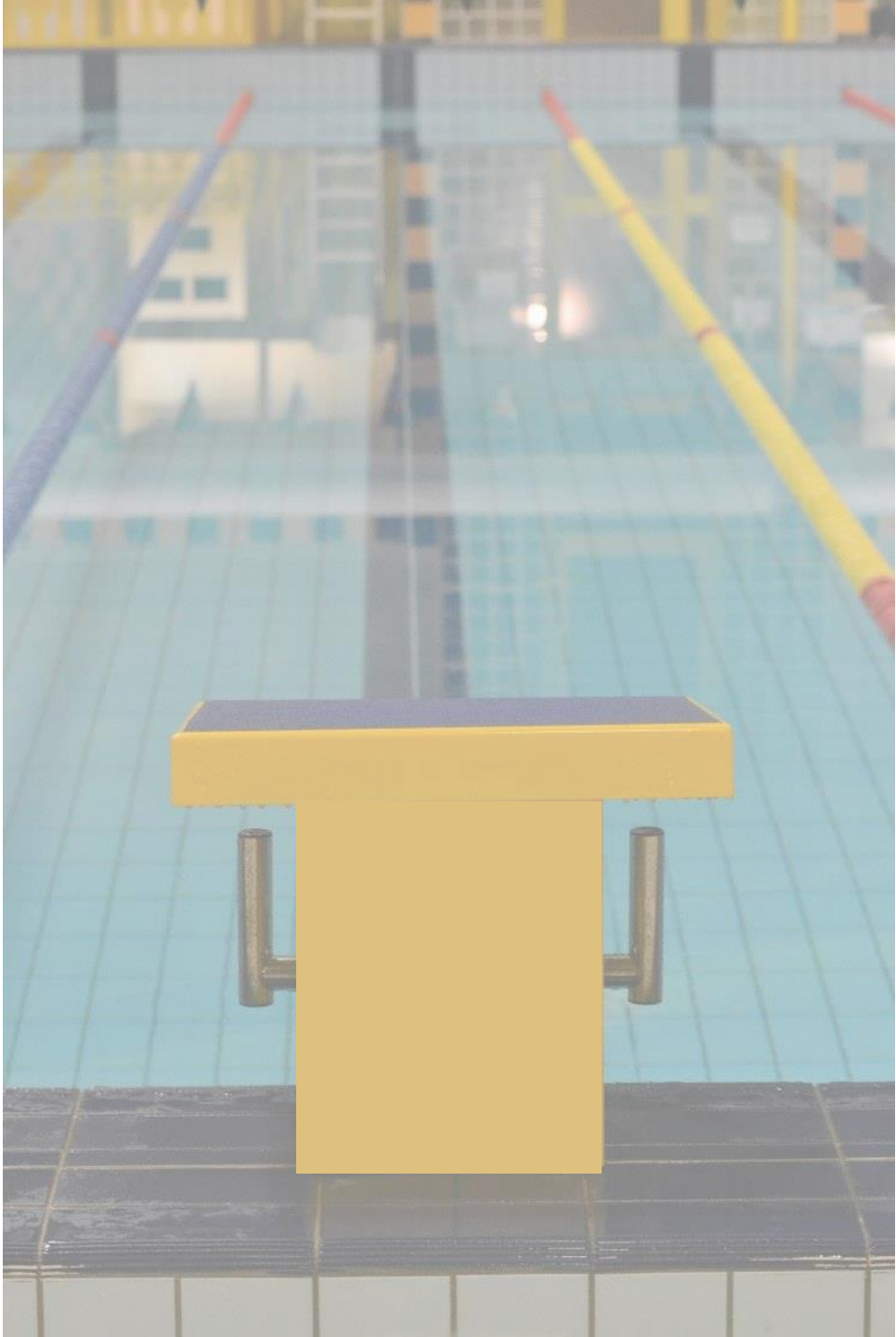
承辦單位:臺灣體育運動管理學會

簡報者:臺灣體育運動管理學會 莊淑婷 副秘書長



大綱

- 前言
- 推動與修訂背景
- 新版「全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標」草案說明



前言

地理環境與生活習慣

四面
環海

擁有充足
水域資源

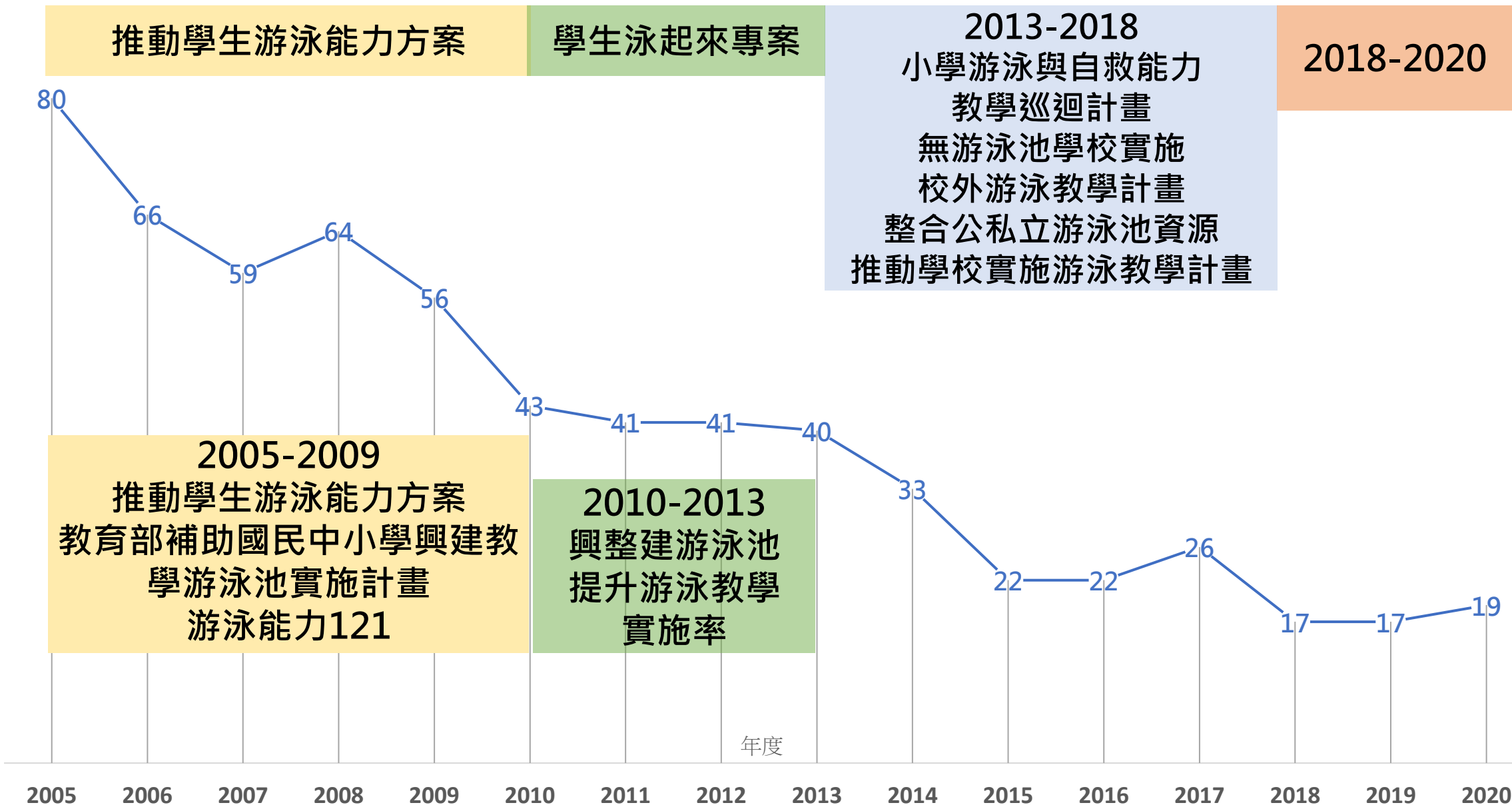
向海
致敬

休閒
生活

水域
活動



學生溺水人數



世界衛生組織 (WHO)



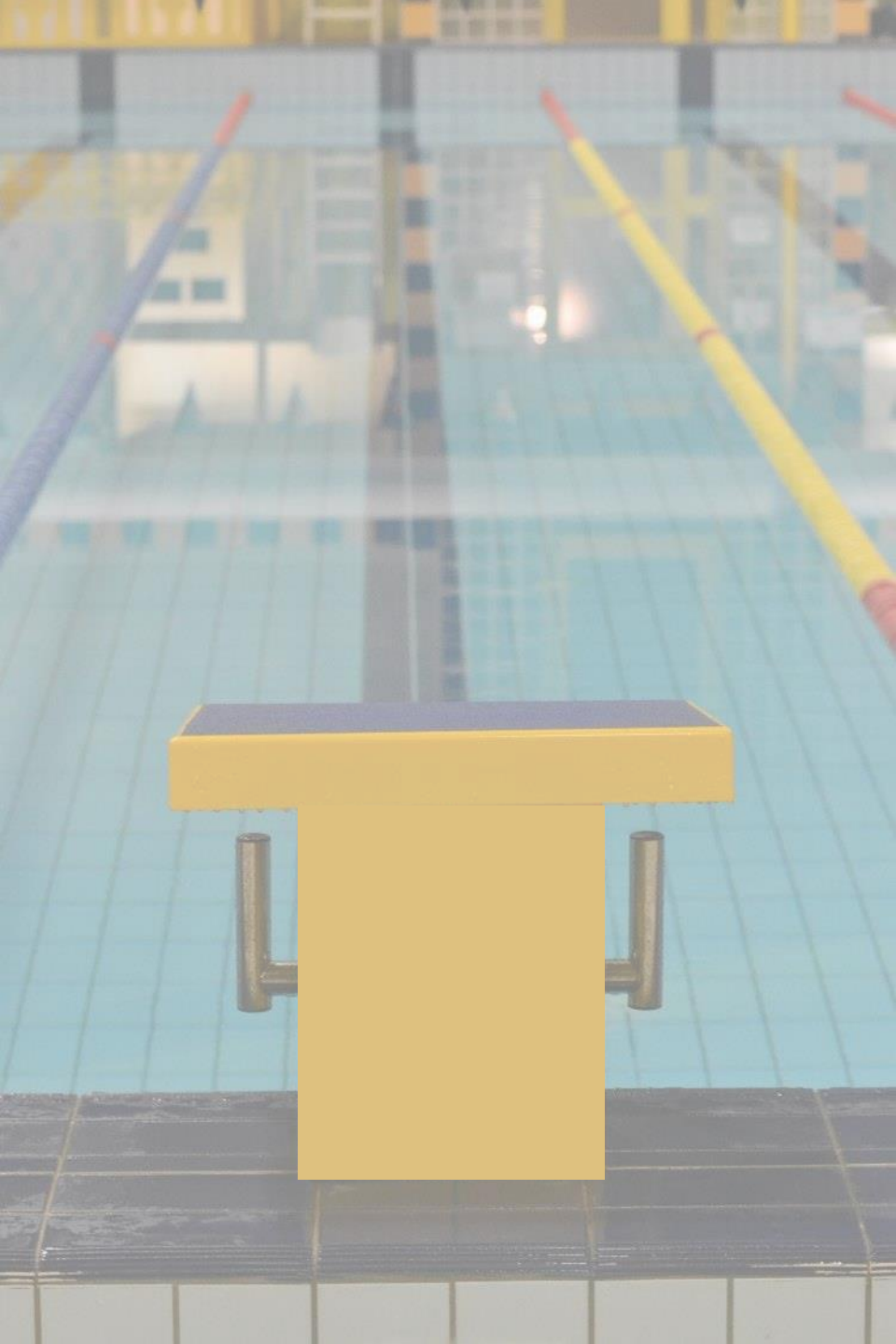
學校防溺教育推動
游泳與自救教學



建構學生水域安全知
識、技能及自救能力



有效降低
溺水意外發生



推動與修訂背景

歷年游泳與自救能力基本指標修訂

民國90年
(2001年)

10級
游泳能力檢測

提升學生游泳能力中程計畫

民國98年
(2009年)

5級
游泳與自救
能力檢測

「泳起來」專案











民國110年
(2021年)

5級
游泳與自救
能力檢測

修訂新版「全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標」

10級 游泳能力檢測

全國中、小學學生游泳分級標準

級數	第一級	第二級	第三級	第四級	第五級
分級標章					
各級標準	<ul style="list-style-type: none"> 水中行走10公尺 水中閉氣5秒 水中認物 	<ul style="list-style-type: none"> 水中閉氣10秒 韻律呼吸10次 (頭需沒入水中) 水中拾物2次 	<ul style="list-style-type: none"> 離地漂浮10秒 蹬牆漂浮後站立 韻律呼吸20次 	<ul style="list-style-type: none"> 蹬牆漂浮前進5公尺 藉物漂浮15秒 藉物打水前進10公尺 (需換氣) 	<ul style="list-style-type: none"> 藉物打水前進15公尺 (需換氣) 游泳前進5公尺
級數	第六級	第七級	第八級	第九級	第十級
分級標章					
各級標準	<ul style="list-style-type: none"> 游泳前進15公尺 (需換氣3次以上) 	<ul style="list-style-type: none"> 游泳前進25公尺 (需換氣5次以上) 踩水30秒 	<ul style="list-style-type: none"> 蝶式、仰式、蛙式、 捷式(任選2式)各 25公尺 踩水60秒 	<ul style="list-style-type: none"> 蝶式、仰式、蛙式、 捷式(任選3式)各 25公尺 	<ul style="list-style-type: none"> 蝶式、仰式、蛙式、 捷式各25公尺(共 100公尺)

5級
游泳與自救
能力檢測

全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標【五級】

圖騰	級數	游泳能力	自救能力	備註
 海馬	第一級	<ul style="list-style-type: none"> ★ 在水中拾物2次 ★ 蹬牆漂浮3公尺後站立 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 站立韻律呼吸20次 ★ 水母漂10秒 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 撿拾之物品約略十元硬幣大小 ★ 韻律呼吸須連續完成 ★ 韻律呼吸單、雙腳著地皆可 ★ 水母漂10秒不可換氣
 水獺	第二級	<ul style="list-style-type: none"> ★ 打水前進10公尺 ★ 游泳前進15公尺 (換氣3次以上) 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 浮具漂浮60秒 ★ 水母漂20秒(可換氣) ★ 仰漂15秒 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 浮具意指浮板、浮球、浮條等 ★ 仰漂可助划
 海龜	第三級	<ul style="list-style-type: none"> ★ 游泳前進25公尺 (換氣5次以上) 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 水母漂30秒，每10秒換氣一次 ★ 仰漂30秒 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 仰漂可助划
 海豚	第四級	<ul style="list-style-type: none"> ★ 仰、蛙、蝶、捷任選一式完成50公尺 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 立泳30秒 ★ 仰漂60秒 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 以不著地持續完成50公尺 ★ 未達50公尺泳池需包含轉身 ★ 仰漂可助划
 旗魚	第五級	<ul style="list-style-type: none"> ★ 持續游泳100公尺 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 立泳60秒 ★ 仰漂120秒 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 不限泳姿、不著地持續完成100公尺 ★ 未達50公尺泳池需包含轉身 ★ 仰漂可助划



教育部印製

新版「全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標」草案 修訂歷程

- 民國98 (2009) 年至今已**12年**未修正
- 民國107-108 (2018-2019) 年發布「**健康與體育領域**」十二年國教課程綱要
- 符合**國際游泳與自救教育趨勢** (荷蘭、日本、奧地利、英國...等)



調整「全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標」
以更符合水域安全教學需求與趨勢

新版「全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標」草案 修訂歷程

邀集專家學者、學校教師、課綱委員、業者、民間團體等
召開五次修正研商會議。

108年6月

108年8月

108年10月

109年1月

109年
6-10月

109年12月

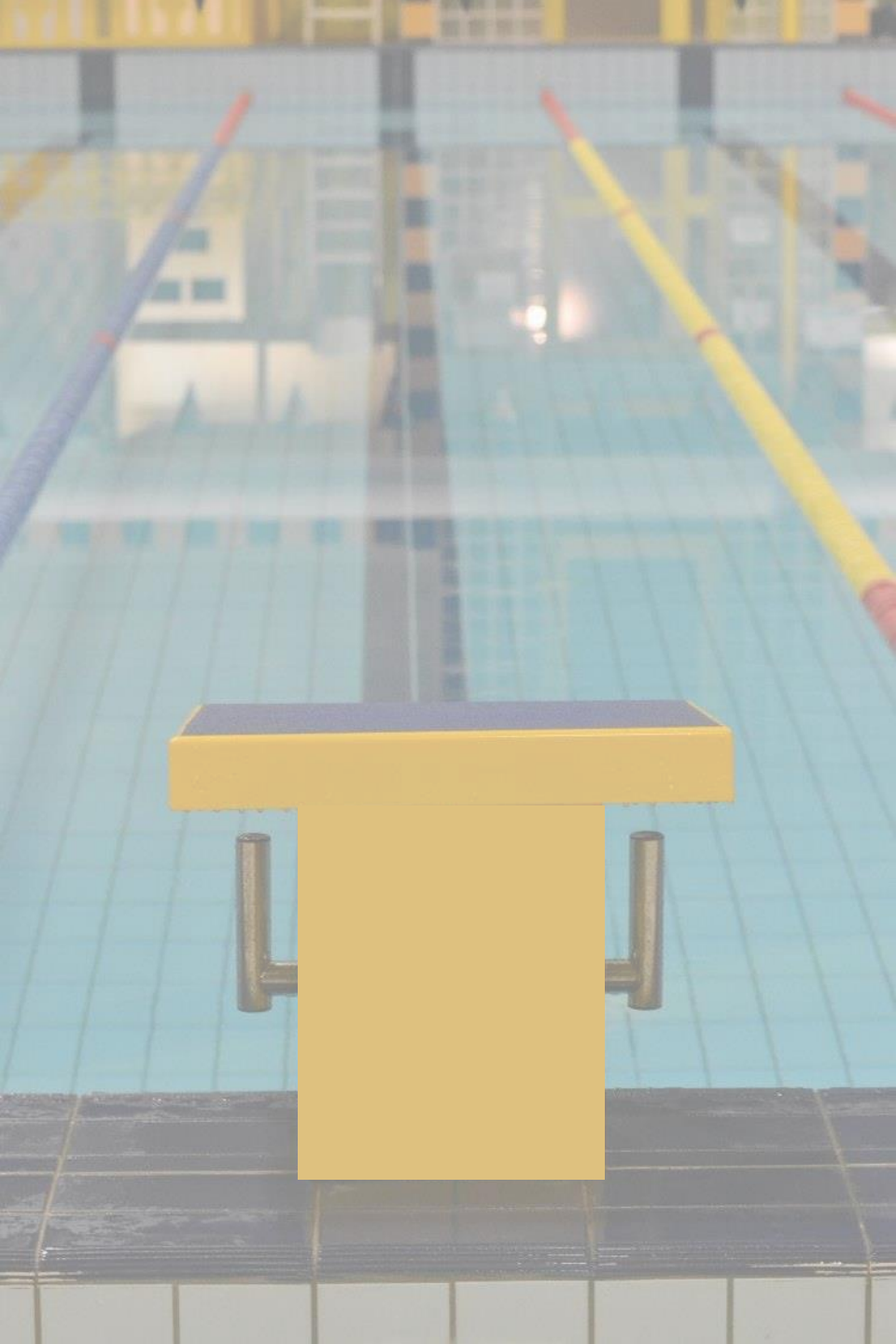
召開4場次修正研商會議

進行試行

擬定草案



邀請12所學校
協助試行



新版「全國中、小學 學生游泳與自救能力 基本指標」草案

課綱暨全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標與草案主要修正內容

- 應屆畢業生基本指標對應級數調整
(國小2->3；國中3->4；高中4->5)
- 國、高中生自救能力基本指標加入「著衣入水」
- 高中生自救與救援能力基本指標加入「著衣解脫」
及「岸上救援」

課綱暨全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標與草案對照表

第一級

類別		原基本指標 (98年)	健體領域 課綱 (108年)	修訂草案 (110年)
技能	游泳 能力	在水中拾物2次	水中閉氣	水中閉氣拾物 3 次
		蹬牆漂浮3公尺後站立	韻律呼吸	連續韻律呼吸 10 次
	自救 能力	站立韻律呼吸20次	藉物漂浮	藉物漂浮 30 秒
		水母漂10秒		

新版「全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標」草案

第一級

類別		基本指標草案	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。	



課綱暨全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標與草案對照表

第二級

類別		原基本指標 (98年)	健體領域課綱 (108年)	修訂草案 (110年)
技能	游泳 能力	打水前進10公尺	離地蹬牆漂浮	蹬牆漂浮3公尺以上後站立
		游泳前進15公尺 (換氣3次以上)	打水前進	打水前進 (自由式8公尺)
	自救 能力	浮具漂浮60秒		水母漂 (閉氣) 10秒
		水母漂 20 秒 (可換氣)		
		仰漂 15 秒		

新版「全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標」草案

第二級

類別	修訂草案	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 打水前進（自由式8公尺）	第二級能力定義為國小三、四年級應具備之能力基本指標。	
	自救 能力	水母漂（閉氣） 10秒		-



課綱暨全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標與草案對照表

第三級

類別		原基本指標 (98年)	健體領域課綱 (108年)	修訂草案 (110年)
技能	游泳能力	游泳前進25公尺 (換氣5次以上)	游泳前進15公尺(需換氣三次以上)、手腳聯合動作	游泳前進 15公尺
	自救能力	水母漂 30 秒， 每10秒換氣一次	水中自救方法、仰漂 15秒	水母漂 30秒
		仰漂30秒		仰漂或立泳 15秒 (含)以上

新版「全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標」草案

第三級

類別	修訂草案	名詞定義與檢測標準	備註
技能	游泳能力 游泳前進 15 公尺	需換氣3次以上。 仰、蛙、蝶、捷式， 四式擇一測驗。	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 仰漂或立泳 15 秒 (含) 以上	換氣1至2次 -	



課綱暨全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標與草案對照表

第四級

類別		原基本指標 (98年)	健體領域課綱 (108年)	修訂草案 (110年)
技能	游泳能力	仰、蛙、蝶、捷 任選一式完 成 50 公尺	游泳前進25公尺 (需換氣5次以上)	游泳前進 25 公尺
	自救能力	立泳 30 秒 仰漂 60 秒	意外落水自救與仰漂 30秒。	著衣仰漂或立泳 30 秒後 游泳前進 10 公尺以上上 岸

新版「全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標」草案

第四級

類別		修訂草案	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、捷式，四式擇一測驗，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）。 仰漂或立泳（可助划） 頭部應露出水面。	



課綱暨全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標與草案對照表

第五級

類別		原基本指標 (98年)	健體領域課綱 (108年)	修訂草案 (110年)
技能	游泳 能力	持續游泳 100 公尺	任選1式游泳前進50 公尺	游泳前進 50 公尺 (含轉 身)
	自救 與救 援能 力	立泳 60 秒	意外落水自救	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
		仰漂 120 秒	救生方法	拋送漂浮物 3至5 公尺

新版「全國中、小學學生游泳與自救能力 基本指標」草案

第五級

類別	修訂草案	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，四式擇一測驗 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	穿著長衣褲(可不含鞋)。 仰漂或立泳(可助划)，頭部應露
		游泳前進 10公尺 以上上岸	出水面。 操作過程不得觸碰池底。
		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。
			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)。





教育部體育署

Sports Administration, Ministry of Education

簡報完畢
敬請討論