

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	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	
	自救能力 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。	



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。	



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)	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。		

