

1

學生游泳與自救能力 基本指標

恭喜 本校 / 本訓練班

年級

同學

經評量後通過學生游泳與自救能力基本指標第 1 級



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



學生游泳與自救能力 基本指標

2

恭喜 本校 / 本訓練班

年級

同學

經評量後通過學生游泳與自救能力基本指標第 2 級



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



學生游泳與自救能力 基本指標

3

恭喜 本校 / 本訓練班

年級

同學

經評量後通過學生游泳與自救能力基本指標第 3 級



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



學生游泳與自救能力 基本指標

4

恭喜 本校 / 本訓練班

年級

同學

經評量後通過學生游泳與自救能力基本指標第 4 級



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



學生游泳與自救與救援能力 基本指標

5

恭喜 本校 / 本訓練班

年級

同學

經評量後通過學生游泳與自救能力基本指標第 5 級



游泳能力

游泳前進50公尺(含轉身)



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

